

Pécsi Tudományegyetem  
Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar  
„Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi  
Doktori Iskola



Németh-Czirok Ildikó

**A FLOW ÁRAMLATÉLMÉNY FELTÁRÁSA A KLASSZIKUS  
ZENEI PÁLYÁRA KÉSZÜLŐ NÖVENDÉKEK,  
SIKERES PÁLYÁT BEFUTOTT ZENEPEDAGÓGUSOK  
ÉS KLASSZIKUS ZENEI PÁLYÁN LÉVŐ ZENEMŰVÉSZEK  
KÖRÉBEN.**

Doktori (PhD) értekezés

Témavezető:  
Dr. habil. Bálint Ágnes  
egyetemi docens

Pécs

2023

## Tartalomjegyzék

<b>1. TÉMAFELVETÉS .....</b>	<b>6</b>
1.1: A Disszertáció címének értelmezése .....	8
1.2: A dolgozat szerkezete .....	9
<b>2. A NEVELÉSSZOCIOLÓGIA TUDOMÁNYA ÉS A KUTATÁSI TÉMA KAPCSOLATA.....</b>	<b>10</b>
<b>3. HUMANISZTIKUS PSZICHOLÓGIA.....</b>	<b>14</b>
3.1: Abraham Maslow elmélete .....	15
3.2: Carl Rogers elmélete .....	24
3.3: Angyal András holisztikus elmélete .....	28
<b>4. POZITÍV PSZICHOLÓGIA .....</b>	<b>31</b>
4.1 A pozitív pszichológia meghatározása .....	31
4.2 Martin E. P. Seligman .....	33
4.3 Csíkszentmihályi Mihály .....	36
4.4 Pozitív pszichológia az oktatásban .....	37
4.5 A pozitív pedagógia Magyarországon.....	41
<b>5. A FLOW FOGALMA .....</b>	<b>44</b>
5.1 Flow ciklus.....	47
5.2.Csíkszentmihályi Mihály által megfogalmazott tényezők.....	49
5.3 Flow triggerek – flow kiváltók.....	56
5.4 Csoportflow létrejöttéhez szükséges ingerek.....	63
5.5 A flow mérésének lehetőségei .....	66
5.5.1 Élményértékelő Mintavételi Eljárás – ESM.....	66
5.5.2 Félig strukturált életinterjú.....	67
5.5.3 Flow Állapot Kérdőívek.....	68

5.5.4 Psichofiziológiai és elektrofiziológiai mérések.....	70
<b>5.6. A flow és a munka kapcsolata.....</b>	<b>73</b>
<b>5.7 A flow és az oktatás kapcsolata .....</b>	<b>74</b>
<b>5.8 A flow és a zenehallgatás, zeneoktatás kapcsolata.....</b>	<b>76</b>
<b>5.9 Flow és zenekonceptió .....</b>	<b>80</b>
<b>5.10. A flow és a csúcsteljesítmény kapcsolata .....</b>	<b>82</b>
<b>6. ZENEPEDAGÓGIA ELMÉLETI KERET .....</b>	<b>85</b>
<b>6.1 Magyarországi zeneoktatás rövid történeti áttekintése .....</b>	<b>85</b>
<b>6.2. Zeneoktatás rendszere.....</b>	<b>86</b>
6.2.1: Alapfokú zeneoktatás.....	86
6.2.2: Középfokú zeneoktatás .....	88
6.2.3: Zeneművészeti Egyetem .....	90
<b>6.3 Pedagógus életpályamodell .....</b>	<b>90</b>
<b>6.4.: A zeneoktatás elméleti háttere.....</b>	<b>92</b>
<b>6.5: Zenei tehetség.....</b>	<b>99</b>
<b>6.6 Zenei tehetség öröklődése.....</b>	<b>101</b>
<b>6.10 Lámpaláz és szociális gátlás .....</b>	<b>101</b>
<b>6.11 Zenetanulás, zenei tevékenységek neurobiológiai háttere .....</b>	<b>103</b>
<b>7. FLOW TÉNYEZŐK EMPIRIKUS VIZSGÁLATA.....</b>	<b>107</b>
<b>7.1 Kutatás célja.....</b>	<b>107</b>
<b>7.3. Hipotézisek .....</b>	<b>109</b>
7.3.1 Növendékekre vonatkozó hipotézisek .....	109
7.3.2: Pedagógusokra vonatkozó hipotézisek .....	109
7.3.3 Növendékekre és pedagógusokra egyaránt vonatkozó hipotézis.....	109
<b>7.4: Kutatási kérdések.....</b>	<b>110</b>
<b>7.5 A kutatás körülményeinek bemutatása .....</b>	<b>110</b>
<b>7.6 Módszerek .....</b>	<b>112</b>
7.6.1: Kvantitatív módszer .....	112
7.6.2 Kvalitatív módszer .....	115

<b>8. KVANTITATÍV VIZSGÁLATI MÓDSZER EREDMÉNYEK .....</b>	<b>118</b>
<b>8.1 Vizsgálati minta és alapadatok .....</b>	<b>118</b>
8.1.1 Növendékek .....	118
8.1.2 Pedagógusok .....	119
<b>8.2 Növendékek Flow tényező értékeinek leíró statisztikái.....</b>	<b>120</b>
<b>8.2 Pedagógusok Flow tényezők értékeinek leíró statisztikái .....</b>	<b>122</b>
<b>9. HIPOTÉZISEK VIZSGÁLATA .....</b>	<b>126</b>
<b>9.1: Növendékekre vonatkozó hipotézisek vizsgálata.....</b>	<b>126</b>
<b>9.2: Pedagógusokra vonatkozó hipotézisek vizsgálata .....</b>	<b>130</b>
<b>10. KVALITATÍV VIZSGÁLAT .....</b>	<b>139</b>
<b>10.1 Vizsgálati minta és az alapadatok .....</b>	<b>139</b>
<b>10.2 Zeneművészek leíró statisztikáinak bemutatása.....</b>	<b>140</b>
<b>11.A KUTATÁSI KÉRDÉSEK VIZSGÁLATA .....</b>	<b>165</b>
<b>11.1 Zeneművészekre vonatkozó kutatási kérdések vizsgálata .....</b>	<b>165</b>
<b>12. AZ EREDMÉNYEK ÖSSZEFOGLALÁSA .....</b>	<b>168</b>
<b>12.1 Növendékekre vonatkozó hipotézisek.....</b>	<b>168</b>
<b>12.2 Pedagógusokra vonatkozó hipotézisek .....</b>	<b>169</b>
<b>12.2: A kutatási kérdések megválaszolása.....</b>	<b>170</b>
<b>13. ÖSSZEFOGLALÁS, TOVÁBBI KUTATÁSI IRÁNYOK, KULCSSZAVAK</b>	<b>173</b>
<b>13.1 Disszertáció tartalmi összefoglalása.....</b>	<b>173</b>
<b>13.2 További kutatási irányok.....</b>	<b>174</b>
<b>13.3 Kulcsszavak, keywords.....</b>	<b>175</b>
<b>FELHASZNÁLT IRODALOM.....</b>	<b>176</b>
<b>INTERNETES FORRÁSOK.....</b>	<b>188</b>
<b>Törvények, Rendeletek, KSH adatok, Szabályzatok.....</b>	<b>188</b>

<b>Egyéb internetes források .....</b>	<b>189</b>
<b>ÁBRÁK JEGYZÉKE .....</b>	<b>191</b>
<b>TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE .....</b>	<b>192</b>
<b>MELLÉKLETEK.....</b>	<b>194</b>

# 1. TÉMAFELVETÉS

A zene nem csak hangok összessége, a zenetanulás pedig nem csak a kottaolvasást, a hangszeres játékot segíti elő. Mint az egy későbbi fejezetben (Zenepedagógia fejezet) kifejtésre kerül, maga a zenetanulás az agy több részét aktiválja, ennek okán elősegíti a jobb-bal agyfélteke párbeszédét, amely segít a pszichoszomatikus állapotok elkerülésében, a több éven át folytatott zenetanulás hatására a gyermekben kialakul az integritás képessége, könnyebben tudja az érzelmeit kifejezni, jobban átlátja az összefüggéseket (Siegel, 2008). Ezek alapján megállapítható, hogy a zene, a zenetanulás az egész személyiséget formálja. Több kutatás (Sawyer (2007, Limb, 2008, de Manzano, 2010 stb.) igazolja a flow és a zene releváns voltát. Kutatásomban arra a feltáratlan kérdésre keresem a választ, hogy megélik-e a flow-t a klasszikus zenei pályára készülő növendékek, a zenepedagógusok és a klasszikus zenei pályán lévő zeneművészek. Kutatásomban feltárom, hogy mely flow tényezők hogyan, és miként jelennek meg e területen. Miként azt Csíkszentmihályi Mihály (1997) kifejtette, flow-ban az egyén elköteleződik egy tevékenység végzése iránt, amely végzése autotelikussá, azaz önjutalmazóvá válik. A flow univerzális, növeli teljesítményt, a jól-létet (Csíkszentmihályi, 1997, Kotler, 2021) Későbbi kutatások (Kotler, 2021) megállapították, hogy flow állapotban hat teljesítménynövelő/fájdalmat enyhítő neurotranszmitter termelődik, amelynek köszönhetően az egyén csúcsra járhatja teljesítményét. Kutatásomban arra keresem a választ, hogy a zeneoktatás hatékonyabbá tehető-e a flow alkalmazásával, továbbá arra, hogy lehetőség nyílik-e egy, a kutatás eredményein alapuló zenepedagógiai flow módszertan kidolgozására. Amennyiben bebizonyításra kerül, hogy igen lehetőség nyílik egy zenepedagógiai flow módszertan kidolgozására, akkor az előbbiekre hivatkozva a zeneoktatás tehetséggondozó, és személyiségfejlesztő volta is hatékonyabbá tehető. Csíkszentmihályi Mihályt idézve: „Amikor kiválasztunk egy célt, és koncentrációs képességünk végső határáig küzdünk érte, akkor bármit is csinálunk, élvezetes lesz” (Csíkszentmihályi, 1997:28).

Kutatásomban a Csíkszentmihályi Mihály (1997) által megfogalmazott flow tényezőket tárom fel a zeneoktatás és a zeneművészi életpálya területén. A kutatás releváns voltát több külföldi, a zeneoktatás területén végzett kutatás (Bakker,2003, Smolej & Awsey, 2007, Macdonald, Byrne & Carlton, 2006 stb.) is alátámasztja. Tudomásom szerint

zeneoktatás területén flow tényezők vizsgálatát fókuszba helyező kutatás eddig nem történt Magyarországon, kutatásom e a hiányt kívánja pótolni.

Valószínű, hogy a klasszikus zenei pályára készülő növendékek, a sikeres pályát befutott zenepedagógusok és a klasszikus zenei pályán lévő zeneművészek magas szintű flow-t élnek át, mivel mindhárom csoport esetében szükségszerű a kihíváshoz szükséges adottságok megléte és a világos célok – folyamatos visszacsatolás tényezők teljesülése. Kutatásomban e három csoportot vizsgálom. Ezt a következők szerint indoklom. A zenei pályát csak az a növendék választhatja, aki rendelkezik a szükséges adottságokkal, és csak azokat a növendékeket veszik fel zeneművészeti szakgimnáziumba, akik sikeresen teljesítik a szakgimnáziumok által megszabott felvételi követelményeket. A követelmények teljesítése azonban a növendék és a zenepedagógus közös munkájának az eredménye. A növendékek esetében nélkülözhetetlen a szorgalom, a kitartó munka, a pedagógusok esetében a növendékek készségeinek folyamatos fejlesztése, a magas szintű szaktárgyi tudás megléte. A zeneművészi életpálya sarkalatos pontja nem csak a képességek folyamatos fejlesztése, de a világos célok megléte is. Feltételezem, hogy mindhárom csoport autotelikus élményként éli meg a zenetanulást, a zeneoktatást és a zenélést, mivel, a legtöbb esetben, a zenei pálya választása önkéntes, és nem kötelezettségből ered. Amennyiben beigazolódik a feltételezésem, lehetővé válhat egy minden zenét tanuló növendék számára kidolgozott zenepedagógiai flow módszertan kidolgozása, amely gyakorlatban való alkalmazásával növelni tudjuk a növendékek által megélt sikerélményeket. Noha a nem zenei pályára készülő növendékek esetében nem a zenei pálya választása az elsődleges cél, de a tény, hogy a több éven át tartó zenetanulás pozitív hatással van a személyiségfejlődésre (bővebb kifejtése lásd: Zenepedagógia fejezet), vitathatatlan. Ennek okán kutatásom távoli célja egy zenepedagógiai flow módszertan kidolgozása, ennek első lépése jelen kutatás, azaz a magyarországi zeneoktatás – flow közötti kapcsolat tudományos módszerekkel való feltárása.

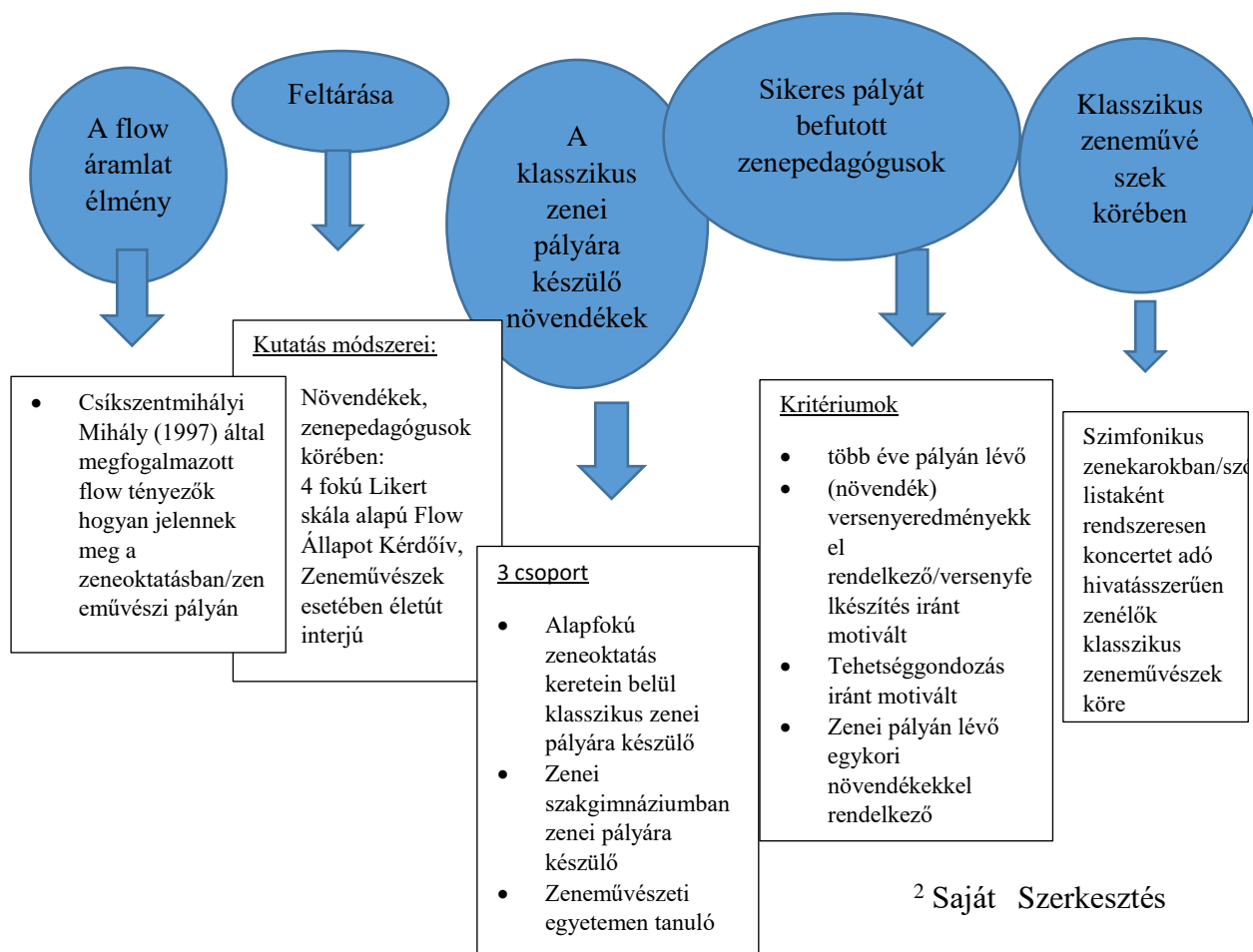
Jelenleg a tudomány huszonnégy flow-t kiváltó ingert tart számon, azonban a flow minden ingerre kiterjedő vizsgálata többféle módszert (Lásd Flow fogalma fejezet) igényel, amit jelen kutatás a kutatás korlátai miatt nem tud megvalósítani. Ennek okán jelen kutatás a Csíkszentmihályi Mihály (1997) által megfogalmazott flow tényezők megvalósulását, és megvalósulásának módjait vizsgálja.

A zenepedagógusok és növendékek vizsgálata kvantitatív kérdőívvel történik, a kérdőív készítésénél a Csíkszentmihályi Mihály (1997) által megfogalmazott flow tényezők feltárására helyeztem a hangsúlyt. Kutatásom azonban nem lenne teljes a

szimfonikus zenekarban játszó/szólistaként rangos hangversenytermek pódiumain hangversenyeket adó<sup>1</sup> zeneművészek körének vizsgálata nélkül. Ennek oka a következő: a zenei pályának két fő területe van: zenepedagógusként és zeneművészként való tevékenység. A zenei pályára készülő növendékek a zenepedagógusi és a zeneművész életpályát egyaránt választhatják, ennek okán úgy vélem, hogy a kutatásom során szükségszerű a zeneművészek vizsgálatára is kitérni. Esetükben a kvalitatív félig strukturált életútinterjú módszert alkalmaztam, és azt kívántam mélyebben feltárni, hogy miként élnek meg a flow-t, milyen hatással van a család, a pedagógusok, a kortársak a zenei pályájuk alakulására. Úgy vélem, hogy vizsgálatuk nem csak a zenei pálya, de a zene és a flow kapcsolat mélyebb rétegeinek feltárására is lehetőséget biztosít.

## 1.1: A Disszertáció címének értelmezése

1. ábra A disszertáció címének bővebb kifejtése



<sup>1</sup> A zongoraművészek, klasszikus gitárművészek elsősorban szólistaként adnak koncerteket

<sup>2</sup> A felsoroltak közül legalább egynek kell teljesülnie.



A kutatás a Csíkszentmihályi Mihály (1997) által meghatározott flow tényezők feltárására fókuszál. A vizsgált csoportok az intézményi kereteken belül zenét tanító zenepedagógusok, a klasszikus zenei pályára készülő növendékek, és a klasszikus zenei pályán lévő zeneművészek köre. A kutatásban a kvantitatív és kvalitatív módszert alkalmaztam.

## **1.2: A dolgozat szerkezete**

A disszertáció első felében, az elméleti részben (3 – 5. fejezet) a flow előzményeit és a flow elméletét mutatom be. Vagyis a humanisztikus, a pozitív pszichológiát, a flow fogalmát, elméleti háttérét és a gyakorlatban való alkalmazását. Az ezt követő fejezet (Lásd 6. fejezet) a zenepedagógia elméleti háttérére fókuszál. A disszertáció második fele (7 – 12. fejezet) az empirikus vizsgálati módszerek, és az eredmények bemutatására helyezi a fókuszot.

Kutatásomban a kvantitatív kérdőív és a kvalitatív félig strukturált életútinterjú módszerét alkalmazom, ezért indokoltnak tartottam a módszerek ismertetésének külön fejezetekbe való besorolását. A kvantitatív módszer a 8., 9. fejezetben, a kvalitatív módszer a 10., 11. fejezetben kerül bemutatásra. A 12. fejezetben összegzem e két kutatási módszerrel kapott eredményeket, azaz a hipotézisek igazolhatóságát/cáfolását, és röviden összefoglalom a kutatási kérdésekre kapott válaszokat. A zárófejezetekben rövid konklúziót vonok a kapott eredményekről, és ismertetem a kutatás jövőbeni lehetőségeit.

## 2. A NEVELÉSSZOCIOLÓGIA TUDOMÁNYA ÉS A KUTATÁSI TÉMA KAPCSOLATA

Kutatásom a zeneoktatásban jelenlévő, és a zeneművészi életpálya alakulásában szerepet betöltő flow-t tárja fel. A kutatás a zeneoktatás és a flow kapcsolódáspontjaira fókuszál. Feltárja továbbá a különböző társadalmi csoportok – a család, a pedagógusok, a tanulók – zeneoktatásban betöltött szerepét, a pedagógusok és a zeneművészek társadalmi elismertséghez fűződő viszonyát is.

Kutatásom tágabb értelemben az oktatáskutatás tárgykörébe tartozik. Az oktatáskutatás célja többek között az, hogy feltárja, hogy az egymással kapcsolatban lévő tanárok, tanulók és szülők kölcsönös viszonya milyen hatással van a tanulmányi pályafutásra (Pusztai, 2008:7).

Kutatásom távoli célja egy, a jelen kutatás eredményein alapuló zenepedagógiai flow módszertan kidolgozása, amely gyakorlatban való alkalmazása révén esélyt biztosíthat a zeneiskolai, és ezáltal a tanulmányi eredmények javulására, továbbá a tanulói extrakurrikuláris tevékenységek, mint például a művészeti tevékenységek, a kulturális tőkébe való befektetésnek is tekinthetők (Pusztai, 2008: 43). Szűcs Tímea (2017) kutatási eredménye alapján a zenét tanulók 70%-nak, a zenét nem tanuló – kontrollcsoport 25%-nak 4,5 a tanulmányi átlaga. A zenét tanulók 2%-nak, a kontrollcsoport közel 20%-nak 3-as alatti az átlaga. Szűcs Tímea (2017) szerint ennek két oka lehet: az (esetlegesen) jobb családi háttér, és a zenetanulás transzferhatásai (kifejtése lásd: Zenepedagógia fejezet).

Szűcs Tímea (2017) kiemeli, hogy a zenetanulás hátránykompenzáló hatással is bírhat, a hátrányos helyzetű szülők a társadalomba való bejutás eszközeként tekintenek a zenetanulásra. Az alapfokú intézményes keretek között zajló zeneoktatás térítési díj ellenében vehető igénybe, ám a jelenleg is hatályban lévő 2011. évi CXC törvény 16 § 3<sup>3</sup>-as pontja értelmében a hátrányos helyzetű családból származó tanulók ingyenesen vehetnek részt a zeneoktatásban.

A zeneoktatás során fontos szereppel bír a zenekarban való zenélés, ami, Keith Sawyer (2007) kutatási eredményére hivatkozva az inklúzió megvalósulását is elősegíti. Kutatási eredménye szerint a zenekari játék során a legfontosabb a zenekarban való egyéni részvétel, az egymás játékára való reflektálás, a közönség szórakoztatása, amely

---

<sup>3</sup> <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100190.tv> (Utolsó letöltés: 2023. 03. 06.)

folyamatban mindenki egyenlő, és ennek köszönhetően, feltételezésem szerint, eltűnhetnek a társadalmi egyenlőtlenségek. Jennifer A. Schmidt (2008) amerikai iskoláskorú gyerekeket vizsgálva megállapította, hogy az alacsony szocioökonómiai státuszú családból, illetve az etnikumból származó gyerekek több flow-t élnek meg az előnyösebb háttérű és a többségi társadalmi csoportból származó gyerekeknél. E kutatási eredmény alapján feltételezhető, hogy a flow-ra való nagyobb nyitottság és hajlam a zenélés során is megjelenik, továbbá előnyt is jelenthet számukra.

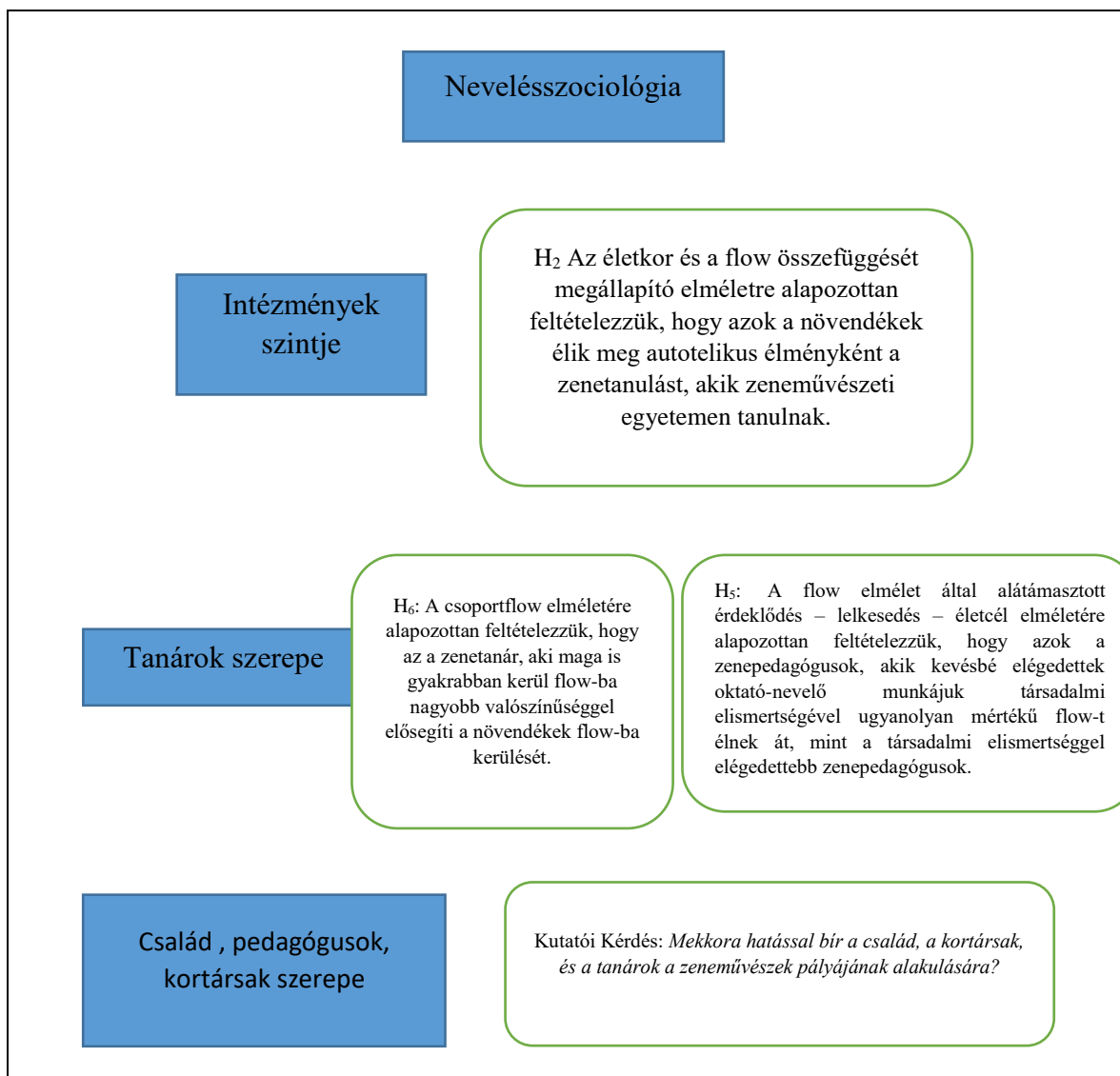
A zenekarban, kamarazenekari csoportban megtapasztalt inklúziót felerősítheti a flow jelenléte, ugyanis a flow során az egyén megfeledezik a külvilágról, így ha csak ideiglenesen is, de a flow-t megtapasztaló, szerény gazdasági tőkével rendelkezők egyenlőnek érezhetik magukat az előnyösebb háttérű családból származókkal. Ennek okán, feltételezem, hogy a flow-n alapuló oktatás az inkluzív nevelés megvalósítását segítheti elő.

Meleg Csilla (2015) kifejti, hogy a nevelésszociológiai kutatási eredmények oktatásban való alkalmazásával növekedhet a születéskor várható élettartam, és javulhat a tanulók egészségi állapota. Hejj Andreas (2011) hangsúlyozza a flow immunrendszert erősítő hatását. Ennek okán kiemelt jelentőségű lehet a flow oktatásban való alkalmazása.

Kutatásomban vizsgálat alá kerül, mennyire elégedettek a kutatásban részt vevő pedagógusok munkájuk társadalmi elismertségével, továbbá az inkorporált kulturális tőke, amely Bourdieu szerint (Pusztai, 2008, 2015) a családban sajátítható el. A kutatás kvalitatív módszerrel tárja fel, hogy a meginterjúvolt zeneművészeknek van-e zenész felmenője, illetve azt, hogy milyen szerepet töltött be a család a zenei pályájuk alakulásában.

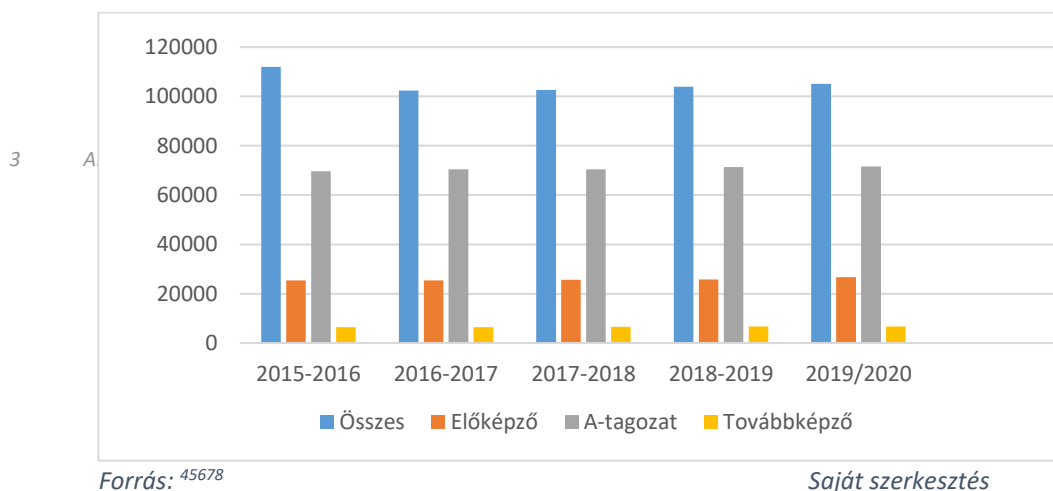
A zeneművészek vizsgálatánál felmérésre kerül továbbá, hogy milyen hatással vannak a zeneművészi életpályára a kortársak. Lannert Judit (2015) hangsúlyozza, hogy a kortársak erősebb hatással vannak a tanulókra, mint a pedagógusok. Az interjúalanyok egymás támogatásáról számoltak be, ami motiválta őket, és ezáltal jobb teljesítményre voltak képesek. Az előbb említett támogató szerep Morton Deutsch (Coleman, 2015) eredményére korrelál, miszerint akkor tudnak hatékonyabban dolgozni a serdülők, ha nem egymás ellen harcolnak, hanem egymással együttműködve dolgoznak.

2. ábra: A nevelésszociológia egyes fogalmainak és a kutatás egyes hipotéziseinek kapcsolódáspontjai



Saját szerkesztés

. ábra:



Végül felvetődik a kérdés: mit hasznosíthat a kutatási eredményeimből a neveléstudomány. Mint az a 2. ábrán látható az összes zenét tanuló létszámához képest rendkívül alacsony a zeneoktatásban bent maradó, a zenetanulást több éven át folytató, továbbképző évfolyamokon tanulók létszáma. Azonban, mint az egy későbbi fejezetben kifejtésre kerül, a zenetanulás transzferhatásai a több éven át folytatott zenei tanulmányok során valósul meg leginkább.

Steven Kotler (2021) többek között megállapítja, hogy a flow hatására az egyén produktívabbá, kitartóbbá válik, ami növeli az általa megélt sikerélményt. Amennyiben a zenepedagógiai flow módszer alkalmazásával sikerül a kitartást növelni, feltételezhető, hogy többen maradnak bent a zeneoktatási rendszerben, nő zenetanulás hossza, amely a zene transzferhatása révén a kulturális, a társadalmi tőke termelését, és lévén, hogy a zeneoktatás ingyenesen is igénybe vehető, a társadalmi mobilitást is elősegítheti.

Végül megemlíteném, hogy a flow-n alapuló oktatás növelheti a zenekari játék során megélt flow-t, ami az inklúzió megtapasztalását biztosíthatja a zenekarban játszó tanulóknak.

<sup>4</sup> <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1516.pdf> (Utolsó leöltés: 2023. 02. 07.)

<sup>5</sup> <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1617.pdf> (Utolsó letöltés: 2023. 02. 07.)

<sup>6</sup> <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1718.pdf> (Utolsó letöltés: 2023. 02. 07.)

<sup>7</sup> <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1819.pdf> (Utolsó letöltés: 2023. 02. 07.)

<sup>8</sup> <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1920/index.html> (Utolsó letöltés: 2023. 02. 07.)

### 3. HUMANISZTIKUS PSZICHOLÓGIA

A 20. század elején kibontakozó fenomenológiai filozófia, valamint egzisztencialista irányzat hatással volt a humanisztikus pszichológia kialakulására (Schneider és mtsai, 2001).

A fenomenológiai filozófiai nézeteket képviselő Edmund Husserl, az egzisztencialista nézeteket képviselő Martin Heidegger és a Husserl – Heidegger nézeteit ötvöző Maurice Merleau-Ponty az egyén interaktív élményvilágát hangsúlyozzák, aki nem passzív résztvevője a körülötte lévő világnak. Fontosnak vélik az egyén szerepét az önmagáról alkotott kép kialakításában (Schneider és mtsai, 2001). A XX. század derekán<sup>9</sup> kibontakozó humanisztikus pszichológia irányzatát Abraham Maslow harmadik erőnek nevezte el (Throne & Henley, 2000), a tudományos objektivitást központba állító behaviorista, és elsősorban a múltbeli, elfojtott érzelmek vizsgálatát központba állító pszichoanalitikus irányzat mellett. Maslow (1968) az elnevezést a következőkkel indokolja: szükség van egy olyan pszichológiai irányzatra, amelynek iránymutatásait alkalmazva az emberek ki tudják alakítani önmaguk legjobb verzióját, függetlenül attól, szenvednek-e mentális betegségben vagy sem. A harmadik erő pszichológiája az embert magasabb rendű természetként mutatja be. Maslow is elfogadja, hogy az embernek is vannak ösztönszerű szükségletei. Ami megkülönbözteti az emberi fajt az állatoktól, az a gondolkodás, a tudatos lét, a szabad akarat (öndetermináció) (Maslow, 1968). A személyiség feltárása érdekében különböző eljárásokat alkalmaznak, mint például interjúk, személyes orientációs leltár<sup>10</sup>, Q-rendezés<sup>11</sup> módszere (Carver & Scheier, 2006).

A humanisztikus pszichológiai irányzat legfőbb értéknek az ember méltóságát tekinti, aki alapvetően jó. Az irányzat célja az emberek viselkedésének előrejelzésével és kontrollálásával szemben a viselkedés megértése (Atkinson & Hilgard, 1999). A hangsúlyt

---

<sup>9</sup> 1964-ben alakul meg a Humanisztikus Pszichológiai Szövetség, az 1970-es évek elején pedig az APA (American Psychological Association – Amerikai Pszichológiai Társaság) humanisztikus pszichológiai részlege. (Throne & Henley, 2000.)

<sup>10</sup> A Személyes Orientációs Leltár az önmegvalósítás kérdéskörének vizsgálatára szolgál. A személynek állításokat kell kiválasztani, amelyek a jelenre való fókuszálást, a belülről irányítottágot mérik. Későbbi változata kiter az önirányítás, önfelfogadás, érzelmek elfogadása, interperszonális kapcsolatok kérdéskörére is. (Carver & Scheier 2006)

<sup>11</sup> Q rendezés: a személynek állításokat tartalmazó kártyákat adnak, amiket sorba kell rendeznie: „jellemző rám”, „nem jellemző rám”, „egyik sem” kategóriák szerint. A sorba rendezés alapjául szolgálhat a „milyennek látom magam most”(aktuális énkép), „milyen voltam”, „milyen szeretnék lenni”(ideális énkép) állítások vizsgálatára. Az előbb említett három kategória együttes vonatkozásában is vizsgálható, felmérhető a változás a múltbeli és jelenlegi énkép között, valamint a távolság az aktuális énkép és az ideális énkép között. Harmadik személy (családtag, közeli barát) bevonásával a kongruencia kérdésköre is mérhető.

az egyéni tapasztalatokra helyezi, nincs két egyforma ember, aki ugyanúgy viszonyulna a világhoz (Atkinson & Hilgard, 1999). A humanisztikus pszichológia legfőbb képviselői – Abraham Maslow és Carl Rogers – úgy vélik, önmegvalósításra, önmegvalósítást segítő törekvésre minden egyénnek szüksége van (Oláh, 2006). Az önmegvalósítás fogalma Goldstein nevéhez fűződik (Oláh, 2006), aki egy folyamatos késztetést ért e fogalom alatt, amely a személyt folyamatos fejlődésre, fejlődést szolgáló tevékenységek végzésére, önmaga belső lehetőségeinek megvalósítására készíteti. Oláh Attila (2006) szerint minden egyénnek megvan a lehetősége, hogy pozitív irányba fejlődjön. Martin E. P. Seligman a szavait idézve: „...A humanista pszichológia színpadán az akarat, a felelősség és a szabadság fogalmi játsszák a főszerepet.” (Seligman, 2011:49). A humanisztikus pszichológia egyik további jelentős képviselője az erdélyi születésű, magyar származású Angyal András (Kelemen, 2020).

### **3.1: Abraham Maslow elmélete**

Abraham Maslow (1908–1970) az emberi motivációk rendszerének elméletét a *Motivation and personality* (1954) című könyvében írja le először. Gondolatmenetét az alábbiak szerint vezeti be: az egészség nem a betegségek hiánya, a betegségek hiánya nem feltétlenül jelent egészséget. Az egészség ennél összetettebb (Maslow, 1954:84).

Úgy véli, az emberi szervezet működése akkor teljes, ha a hiányszükségletek kielégítettségén túl jelen van a motiváció a fejlődésre, az önkitaljesítésre, az önmegvalósításra. Megkülönböztet hiánymotívumokat és növekedési motívumokat. A hiánymotívumok közé a fiziológiai szükségletek – éhség, szomjúság biztonság, szeretet szükséglete, valahova tartozás szükséglete motívumait sorolja. Ez képezi a nevével elnevezett, de nem általa alkotott (Kaufman 2020:27) piramis alsó három szintjét (lásd 4: 5. ábra). A piramis megalkotása Charles McDermid nevéhez fűződik, a modell az 1960-as években vált elterjedté, aminek első változata öt (lásd 4. ábra) második változata nyolc (lásd 5. ábra) szintes volt (Bridgman és mtsai, 2018).<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Charles McDermid (1960) a maslow-i elmélet és a pénz kapcsolatát vizsgálta. A következőkre jutott: a piramis alsóbb szintjein a pénz motiváló ereje jelentős, mivel a megélhetés megteremtésére, biztonságra váltható, továbbá a felsőbb szinteken elismerést, kapcsolatok létesítését, elégedettség érzését válthatja ki. Ugyanakkor a pénz, a magasabb fizetés biztosítása önmagában nem elegendő a növekedést elősegítő motívumok megvalósítására. A munkáltatónak biztosítani kell egy támogató, fejlesztő, a motívumokat több oldalról kielégíthetővé tévő munkakörnyezetet alkalmazottai számára. (McDermid, 1960).

Maslow kezdetben (1954) a növekedést elősegítő motívumok közé az önbecsülést és az önmegvalósítást sorolta, majd kibővítette elméletét (1968) a kognitív – tudás, megismerés –, az esztétikai szükséglet, a transzcendencia motívumaival, az önmegvalósítás értelmezését pedig kiegészítette az önkiteljesítéssel, az önmagunkon való túllépéssel, azaz a csúcsménnel<sup>13</sup> (Maslow, 1968).

Maslow (1967) a hierarchia törvényére hivatkozva úgy véle, hogy amennyiben a hiánymotívumok nincsenek kellően kielégítve, nem, vagy nehezen lehet kielégíteni a többi motívumot. Példaként említi a hiányos, nem megfelelő étkezést: ez esetben a szervezetben hiányállapot léphet fel. Mivel a hiányállapot betegséghez vezethet, ezt megelőzendő a személy legfőbb motivációja e hiányállapot megszüntetésére, enyhítésére irányul. Ez adhat magyarázatot arra, hogy a társadalmilag hátrányos helyzetben élő emberek számára a megélhetés megteremtése, a létminimum elérése jelenti a legfőbb motivációt (Kaufman, 2020).<sup>14</sup> Maslow (1954) szerint minél kielégítettebbek a hiánymotívumok, annál nagyobb szüksége van az egyének a növekedési motívumok kielégítésére, minél jobban törekszik az egyén az önmegvalósításra, annál többet és többet akar tenni érte, vagyis a fejlődés záloga az önmegvalósításra való törekvés, azonban a potencia törvényére hivatkozva Maslow (1976) hangsúlyozza: a magasabb szintű motívumok egyre sérülékenyebbek. Továbbá (Maslow, 1968) megjegyzi: az önmegvalósítás szintjéig nem képes mindenki eljutni, mivel vannak, akiket elégedettséggel tölt el, ha az alsóbb szinteket ki tudják elégíteni, és nem éreznek motivációt a felsőbb szintek kielégítése iránt. Ennek okaként a munkanélküliségből fakadó egzisztenciális problémákra szükítést, a szeretethiányt nevezi meg. Továbbá az önmegvalósítás azok számára is problémát okoz, akik nem megfelelő eszközzel kívánják céljaikat elérni – például szeretet helyett tiszteletet várnak el környezetüktől – vagy nem találják meg azt a tevékenységet, amiben kiteljesedhetnek (Maslow, 1954, 1968). Ez utóbbi esetében az önmegvalósítás a vágyak szintjén marad. Az önmegvalósítás lényege Maslow szerint: „Amivé válhatsz, azzá kell válnod!”<sup>15</sup> (Maslow, 1954:46, fordítás tőlem). Ennek értelmében a személynek alapvető szüksége van a benne rejlő potenciál kiteljesítésére, amelynek kielégítetlensége mentális betegségekhez

---

<sup>13</sup> A csúcsménnel a sikeres önmegvalósítás pillanatában éli át a személy (Kiss & Oláh, 2007:20).

<sup>14</sup> Ugyanerre a következtetésre jut Rosling és mtsai (2018), aki az embereket négy csoportra osztja megélhetés szerint. A legszegényebb rétegbe a napi egy dollárt keresők, a második csoportba a 4 dollárt, a harmadikba a napi 16 dollárt, míg a negyedik csoportba a napi 32 dollárt keresők tartoznak. Az első két csoportba tartozó emberek célja a mindennapok túlélése, az önmegvalósításra nem marad energia, idő, lehetőség (Rosling, 2018).

<sup>15</sup> Az eredeti szöveg: „What a man can be, he must be.” (Maslow, 1954:46).



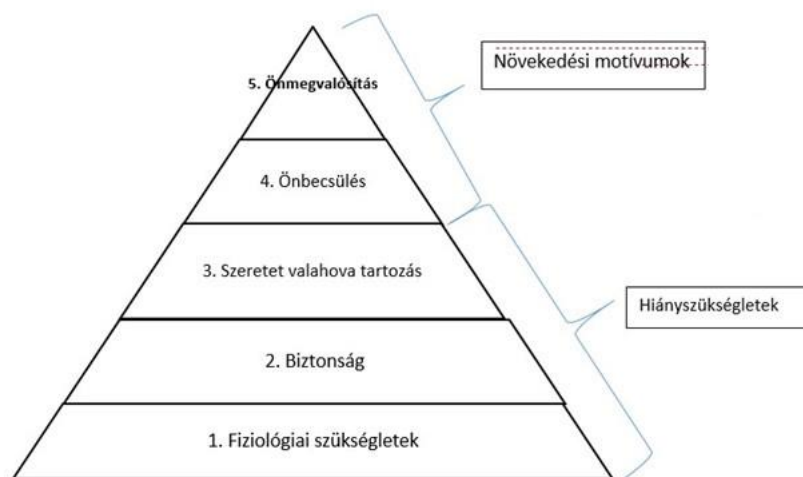
vezethet, mint például: elidegenedés, anhedónia, egzisztenciális vákuum, lelkesedés hiánya, tudatzavar, öngyilkossági hajlam stb. (Maslow, 1968, 1964).

Elméletének központi gondolata a személyiség egészében való, holisztikus szemlélete (Maslow, 1968, 1964). Az ember sem környezetétől, sem önmagától nem választható el, folyamatosan fejlődik, folyamatos átalakuláson megy keresztül.

Maslow szerint a pszichoterápia fő célja, hogy a kliens tudatosítsa magában: egyedi, különleges, továbbá azt, hogy a hit önmagában, a talentumában nem jelent egyenesen önhittséget. A pszichoterapeuta feladata: nem általánosítani, hanem a klienst önmaga egyediségében kezelni. A kliens feladata: nem ellenállni. Összegezve: a két fél együttműködése nélkül a pszichoterápia nem lehet sikeres. Maslow (1964, 1967, 1968) elmélete szerint az önmegvalósítás vezet el a motivációs hierarchia legfelső szintjének eléréséhez, a transzcendenciához. A transzcendencia Maslow (1964) értelmezése szerint az a hit, amit az egyén alakít ki magában, aminek legfontosabb feltételei a megtapasztalás és a mély átélés, ami nem függ egyetlen vallási irányzat nézeteitől sem, amit nem a külvilág nyomására, készítésére érez az egyén, amely nem tartalmaz dogmatikus, reflexszerű válaszokat. Maslow (1968) hangsúlyozza, hogy a transzcendencia nem az alsó és felső szintek, sem az én és a környezet megkülönböztetése, hanem hierarchikusan az alsóbb szintekre épülő, integrált állapot, amelyben az egyén nem passzív résztvevőként reagál a környezeti ingerekre, hanem mélyen megélve egyesül azokkal. A transzcendencia során az egyén egyesül a világegyetemmel, megragadja a pillanatot, életét teljesnek érzi, vagyis: megtapasztalja a mindenekfelett álló létezést. A transzcendencia továbbá egy olyan állapot, amely a drogok által kiváltott állapothoz hasonlítható, ám míg az előbbit megelőzi a növekedésért való küzdelem, addig az utóbbit nem, illetve a drogok használata veszélyes lehet az egészségre vonatkozóan. A transzcendens élmény megélését elősegíti, ha jól, egészségesnek, hatékonyan érzi magát az egyén. Interjúi során Maslow (1964) azt találta, hogy a vallási irányzathoz nem kötődő emberek több transzcendens élményt élnek át, mivel a vallási irányzatokhoz kötődőek lojálisak saját irányzatuk iránt, és ennek okán abban hisznek, amit saját irányzatuk sugall, míg a vallási irányzathoz nem kötődők nyitottabbak a filozófiai irányzatok iránt, és hitrendszerüket maguk alakítják ki, fogalmazzák meg (Maslow, 1964/1970). Ebből következőleg szerinte a transzcendencia élményének megtapasztalásához nincs szükség templomra, közvetítőkre, és az általuk előírt vallásos szokásokra, mivel ezek hátráltathatják a transzcendens élmény megtapasztalását (Maslow, 1964/1970). Maslow (1964) hangsúlyozza, hogy transzcendens élményt nem csak a Mont Everest megmászása, vagy valami nagy súlyú tett

képes kiváltani. Transzcendens élmény átélhető egy művészeti alkotás létrehozása, könyv olvasása, valamilyen tevékenységben való elmélyülés esetében is. A lényeg maga a mély átélés. Interjúi, vizsgálatai alapján továbbá megállapította, hogy az önmegvalósító emberek élnek át több transzcendens élményt, mivel erről az én határait kibővítő, magasabb létről, azaz transzcendenciáról beszámolók többsége önmegvalósító személyiségjegyekkel: igazságosság, munka szeretete, munka élvezete, erőszak elítélése, optimizmus, nincs szükségük arra, hogy mindenki szeresse őket, erős elkötelezettség a világ jobbra tétele iránt, erős az emberek jószágába vetett hitük, belső motiváció, segítőkészség (Maslow, 1967) – rendelkezik (Maslow, 1964/1970). Az ilyen személy önmagára a világ részeként, és nem a világtól függő passzív egyénként tekint (Kaufman, 2020). Az önmegvalósítás elérését az úgynevezett metamotívumok segítik<sup>16</sup> (lásd 1. Táblázat) (Maslow, 1967). A transzcendencia Maslow szerint egy önmagunkon túlmutató, más emberek segítségét megcélzó tevékenységek végzése iránt érzett késztetés is lehet. Az ilyen késztetést érző embereket nevezte el transzcendens személyiségeknek (Kiss & Oláh, 2007).

4. ábra: Maslow: Emberi motivációk hierarchiája 1.



Forrás: Maslow (1968), Saját szerkesztés

<sup>16</sup> Metamotiváció akkor léphet fel, ha a hiánymotívumok kielégítettek. A meta görög eredetű szó, aminek jelentése: „utána”. <https://jelentese.hu/idegen-szavak-szotara/meta-2>

5. ábra: Maslow: Emberi motivációk hierarchiája 2.



Forrás: Maslow (1968) Saját szerkesztés

Maslow elmélete számos kutatásra és motiváció-elmélet kidolgozására volt hatással. Példaként említhető Scott Barry Kaufman (2020) motiváció-elmélete. Szerinte a személy egyedüli erőfeszítése csak és kizárólag a felszínen maradáshoz elég. Ahhoz, hogy az élettel meg tudjon birkózni, segítségre van szüksége. A segítség metaforája a vitorlánhajó. Minél nagyobb e hajó – tehát minél több erőforrással rendelkezik a személy –, annál nagyobb hullámokat képes meglovagolni. Kaufman (2020) motivációelméletének főbb elemei a biztonság, a pozitív kapcsolatok, az önbecsülés, az exploráció (felderítés), a szeretet, a célok és a transzcendencia (Kaufman, 2020). Mindezeket a vitorlánhajó metaforájára felfűzve Kaufman (Maslow nyomdokain) két fő motívumcsoportot különít el: az egyiket (biztonság-szükségletek) a hajó teste, a másikat (növekedési szükségletek) a vitorla képviseli. A hajótest a biztonság, a kapcsolatok és az önbecsülés szükségleteit foglalja magába. A hajótest azonban nem elég ahhoz, hogy a hajó célba érjen – ehhez van szükség a növekedési szükségleteket jelképező vitorlára. A vitorla az exploráció, a szeretet és a cél motívumainak jelképe.

Mind Maslow (1954, 1968) mind Kaufman (2020) modellje hierarchikusan épül fel. Kaufman modelljének alapját a biztonságszükséglet képezi, Maslow-ét a fiziológiai szükségletek. Kaufman (2020) hangsúlyozza: a világ dinamikájából adódó bejósolhatatlanság okán legégetőbb a biztonságszükséglet kielégítése, megállapítja: a 21. századi embernek is szüksége van más emberekhez való kapcsolódásra, és figyelmeztet a pénz hajszolásának, mint a biztonság megteremtésének veszélyeire, a szociális média elidegenítő hatásaira. Kaufman (2020) modelljében a következő szint a kapcsolatok szintje. Míg Kaufman (2020) kiemeli a pozitív kapcsolatok fontosságát, addig Maslownál (1968) nem jelenik meg önálló motívumként. A következő szint az egészséges önértékelés, önbecsülés. Kaufman (2020) rámutat, hogy Maslow azon megállapítása, miszerint az egészséges önbecsülés nem egyenlő a nárcizmussal, ma is aktuális.<sup>17</sup> Kaufmann modelljében az önbecsülés megelőzi a szeretetet, míg Maslownál az önbecsülés a szeretet után következik. Ezt azzal indokolja Kaufman (2020), hogy az önmagukat elfogadni képes emberek tudnak másokat is elfogadni, és több szeretetet adni. Az ezt követő szint az exploráció motívuma, amely Kaufman (2020) szerint a 21. században az egyik legfontosabb növekedést elősegítő motívum. Tágabb értelmezésben a másoktól való tanulást, a növekvő önismeretet, a nyitottságot a világ történései iránt, a kalandkeresést, a hatékony problémamegoldást, a rezilienciát, a flow-t, és a kognitív kreativitást<sup>18</sup> is jelenti (Kaufman, 2020). Ez a motívum nem jelenik meg önállóan Maslownál, a kognitív motívumhoz sorolható (Maslow, 1968). Kaufman (2020) modelljében a következő szint a szeretet. Szeretet alatt Kaufman (2020) az egyik legfontosabb növekedési motívumot érti. Maslow és Kaufman szeretet értelmezése eltér: míg Maslownál (1968) a biztonsággal, a valahova tartozással egyenlő, és úgy véli, nem azért kap valaki több szeretetet, mert másokat szeret, akik ezt viszonozzák, hanem mert szeretetre méltó tulajdonságai vannak. Ezzel szemben Kaufman (2020) megemlíti, hogy a nárcisztikus embereket sokan szeretik, noha ők – nárcisztikus személyiségjegyeik révén –, csak, és kizárólag önmagukat szeretik, megcáfolva ezzel Maslow előbbi, személyiségjegyekre utaló állítását. Továbbá Kaufman (2020) úgy véli, hogy a szeretet önmagunk egészséges mértékű – nem nárcisztikus –

---

<sup>17</sup> Maslow magát a nárcizmus kifejezést nem használta, az „önző hedonizmus”, „önző önérvényesítő”, „önérvényesítés” kifejezéseket használta, ám a megállapítása, miszerint néhány embernek a szeretet, valahová tartozás szükségét megelőzi az önérvényesítés, önmaga előtérbe helyezése a nárcizmus fogalmát jelentheti.

<sup>18</sup> A fogalom alatt Kaufmann elsősorban az értelem-érzelem összekapcsolhatóságát, az ellentétek közötti párhuzamok megtalálását érti. Véleménye szerint a „kognitív kreatív felfedezők” azok az emberek, akik megtalálják a kapcsolódáspontokat a racionális-irracionalis, érzelmi-logikus, a megfontolt-intuitív gondolkodásmódok között (Kaufman, 2020).

szeretetével kezdődik, mivel az képes több szeretetet adni, aki önmagát is szereti. Véleménye szerint a mások által szeretett, saját szavaival élve „b-loved” emberek törődnek saját szükségleteik kielégítésével, szeretik önmagukat, de ugyanakkor nem nárcisztikusak, könnyen megküzdenek a nehézségekkel, kiegyensúlyozottak, autentikusak, egészséges – másoknak nem ártó – ambícióik vannak, törődéssel viszonyulnak a körülöttük lévő emberek iránt, biztonságban érzik magukat. Kaufman (2020) George Vaillant (2009:101) szavait idézi: „A sikeres emberi fejlődés először is magában foglalja a szeretet befogadását, másodsorban a szeretet kölcsönös megosztását, és végül a szeretet önzetlen odaadását.”<sup>19</sup> (Kaufman, 2020:150, fordítás tőlem). Vaillant (2009) kutatására támaszkodva Kaufman (2020) figyelmeztet a segítő szakmákat űzőket leginkább érintő kiegészítő veszélyeire. Véleménye szerint megelőzéséhez az alábbiak segítenek: anticipáció, érzelmi távolmaradás, humor, szublimáció (feszültség levezetése szabadidős tevékenységekben), önzetlenség. Kaufman (2020) modelljében önálló motívumként jelenik meg a cél motívuma. Kaufman (2020) és Maslow (1968) cél értelmezése eltérő. Maslow (1968) elérhető és elérhetetlen célállapotokat különböztet meg egymástól. Maslow értelmezése szerint a célok a motívumok kielégítésére irányulnak. Míg az elérhető célok a hiányszükségletek kielégítésére irányulnak, addig az elérhetetlen célok a növekedési motívumokra, mivel ezeket sosem lehet teljesen elérni: minél sikeresebben teljesít az egyén, annál többet akar elérni. Így a cél a fejlődés záloga, egy önműködő állapot, nem pedig egy befejezett folyamat. Maslow (1968) különbséget tesz általános és egyedi célok között. Előbbibe a hiányszükségletek kielégítése, utóbbiba a növekedési motívumokhoz kapcsolódó célok tartoznak. Kaufman (2020) cél értelmezése szerint a cél az, ami irányt szab a fejlődésnek, és Maslow-val ellentétben hangsúlyozza azt, hogy tudni kell, mikor értük el, tehát nem teljesíthetetlen folyamatként tekint rá, hanem Kennon Sheldon (2014) kutatására hivatkozva egy átfogó törekvésként, és hangsúlyozza azt, hogy az egyén céljainak és a személyiségjegyeinek harmonizálnia kell egymással. Amennyiben nem harmonizálnak egymással, át kell alakítani a célokat. „Mit kell tenni” lista helyett „mit nem kell tenni”<sup>20</sup> lista írását javasolja (Kaufman, 2020, Sheldon, 2014). Kaufman (2020) továbbá úgy véli, hogy a cél energetizál, értelmet és jelentőséget ad az életnek. Úgy véli, hogy munka területén a célok elérését illetően különbséget kell tenni munka, karrier és

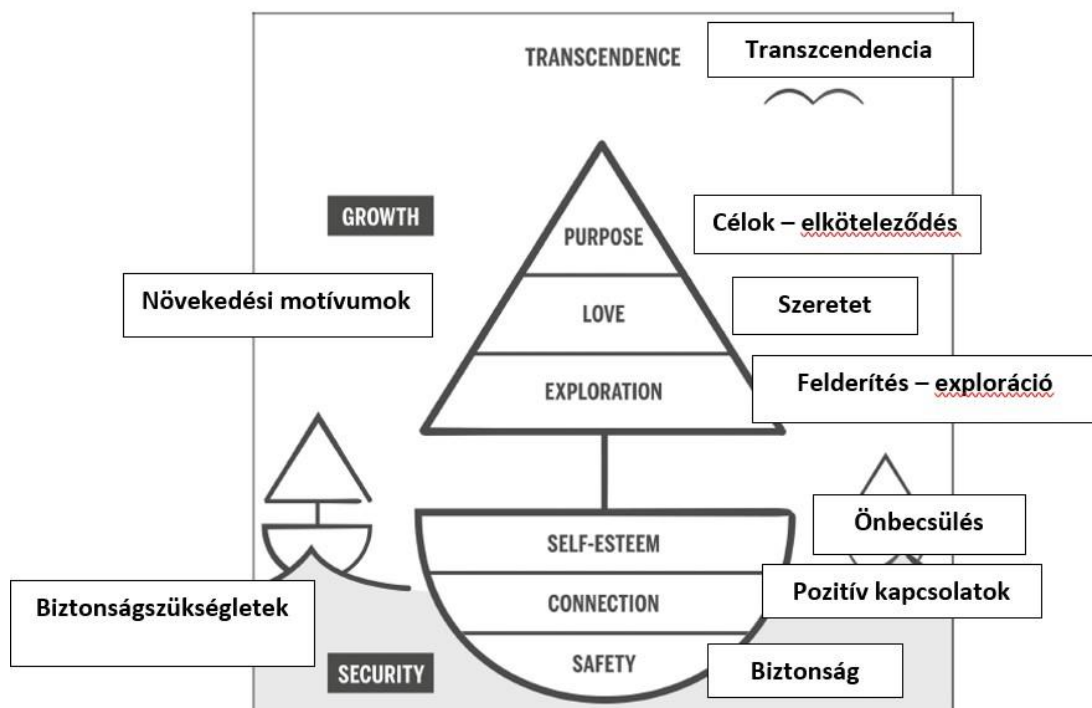
---

<sup>19</sup> Eredeti szöveg: „... successful human development involves, first, absorbing love, next, reciprocally sharing love, and finally, giving love unselfishly away.” (Kaufman, 2020: 150, Vaillant (2009:101)

<sup>20</sup> A „mit nem kell tenni” listában azokra a tevékenységekre utal, amik nem elősegítik, hanem hátráltatják a cél elérését.

hívás között. Munka esetén a munka oka a pénzkereset. Karrier esetén a cél: egyre jobb, magasabb kihívást és jobb jövedelmet biztosító munkát végezni. Hívás esetében az egyén belső motivációt érez a munka iránt (Kaufman, 2020). Kaufman (2020) modelljében a következő, és egyben legfelső szint a transzcendencia szintje. A transzcendencia Kaufman (2020) értelmezése szerint a személyen kívüli szféra része, transzcendens állapotban az egyén kívülről, azaz tisztán, világosan lát rá az életére és önmagára. A transzcendencia megélését elősegítheti például a jóga, a meditáció, az önismeret fejlesztése (Kaufman, 2020). A transzcendencia jelentheti a mindennel való egyesülést, ám akár egy könyvben, tevékenységben való elmélyülést, – vagyis flow-t – is. Ez utóbbi értelmezés megegyezik Maslow (1968) értelmezésével, ám Kaufman (2020) kiemeli, hogy a transzcendencia hozzájárul, és segíti a pozitív pszichológia tárgykörébe tartozó jól-lét kialakítását is.

6. ábra Kaufman: Emberi motivációk hierarchiája



Forrás: Kaufman, 2020:32

A Maslow-féle motívumhierarchia számos további elmélet kiindulópontja lett. H. Teczan Uysal és Emine Genc (2017) a munkavállalók körében végzett kutatást a maslow-i hierarchia jelenlétéről. Kutatásukból kiderül: a banki alkalmazottak esetében a hierarchia megegyezik a maslow-ival, ám a többi szektorban – üzleti élet, autószerelő, gyógyszerész, ingatlanközvetítő stb. –, nem. Első helyen a maslow-ival megegyezően a

fiziológiai szükségletek állnak, második helyre a biztonság helyett az elismertség/megbecsültség szükséglete került (Uysal & Genc, 2018).

Maslow elmélete hatással volt a kortárs William McGregor elméletére is. McGregor (1960) X Y elmélete szerint az üzleti szektorban két egymással ellentétes elmélet létezik. Egyik elmélet szerint az ember alapvetően nem szeret dolgozni, csak a pénzkereset, a külső elvárások miatt dolgozik. Ezt nevezte X elméletnek. Az Y elmélet szerint a munka olyan természetes lehet az egyén számára, mint maga a játék, a pihenés. Az Y elmélet értelmezése szerint az emberek többsége kreatív, és a külső ösztönzések, büntetések alkalmazása helyett a megfelelő munkakörnyezet, az önmegvalósítás lehetőségének biztosításával érhető el fejlődés (McGregor, 1960).

Louis Tay és Ed Diener (2011) nemrégiben végzett, 123 országot magába foglaló kutatásából kiderül, hogy az életben való egyensúly megteremtéséhez nélkülözhetetlen az alapvető szükségletek kielégítése/megvalósítása mind az egyén, mind a társadalom szintjén. Továbbá az országok összehasonlításánál: a negatív és a pozitív érzések egyenesen arányosak az alapvető szükségletek kielégítettségének mértékével: minél kielégítetlenebbek az alapvető szükségletek, annál több negatív érzésről számoltak be a felmérésben résztvevő egyének, és minél kielégítettebbek, annál több pozitív érzésről (Tay & Diener, 2011).

Martin E. P. Seligman (2011) az alábbiak szerint foglalja össze Maslow elméletét: „Abraham Maslow az önmagvalósítást tartotta az emberi motiváció legmagasabb formájának, noha az csak az egyéb szükségletek – az élelem, a biztonság, a szexualitás és az önértékelés kielégítése után válhat elsődlegessé.” (Seligman, 2011:49). E gondolat megerősíti a korábban kifejtésre kerülő hierarchia és potencia törvényét.

1. táblázat: Abraham Maslow – Az emberi motívumok rendszere

Hiánymotívumok	Fiziológiai szükségletek Biztonság Szeretet, valahova tartozás
Növekedést szolgáló motívumok	Elismerés szükséglete Kognitív szükségletek Eszztétikai szükségletek Önmegvalósítás
Metamotívumok	Igazságosság Jóság Szépség (érzete) Teljesség Transzcendencia Elevenség Egyediség Perfekcionizmus Szükségesség (történések elfogadása úgy, ahogy történtek) Befejezés Rendezettség Hatékonyság Erőkifejtés Játékosság Önhatékonyság Értelem Megfelelő igazságérzet

Forrás: Maslow (1954; 1967), Saját szerkesztés

### 3.2: Carl Rogers elmélete

Carl Rogers (1902–1987) szerint az ember alapvetően jó, veleszületett késztetést érez a fejlődésre, a pozitív változásra, az éretté válásra. Minden ember alapvető motivációja az önmegvalósítás, amelynek szintjét a veleszületett, öröklött tényezők is befolyásolják. Szerinte az ember más szükségletei, például biológiai szükségletei is az önmegvalósítás motívumai alá rendelődnek (Atkinson & Hilgard, 1999).

Az önmegvalósítás központi gondolata a következő: „Az embereknek elfogadottságra van szükségük, ha ezt megkapják, lépéseket tesznek az „önmegvalósítás”



felé” (Rogers, 2004:12). Az emberek automatikusan értékelik tapasztalataikat és cselekedeteiket abban a kontextusban, hogy azok előmozdítják-e az önmegvalósítást. Rogers e folyamatot organizmikus értékelő folyamatnak nevezi (Carver & Scheier, 2006). Amennyiben a tapasztalataik és cselekedeteik nem mozdítják elő az önmegvalósítást, abban az esetben alkalmazkodási zavar, szorongás léphet fel (Carver & Scheier, 2006, Atkinson & Hilgard, 1999). Rogers (2004) szerint az önmegvalósítás nem más, mint távolodás a „kellene” kategóriától, az elvárások teljesítésének igényétől, a mások kedvében járástól az önirányítás, a komplex lét<sup>21</sup>, a „jó élet” felé. Rogers (2004) hangsúlyozza, hogy az önmegvalósítás akkor tud a leginkább megvalósulni, ha a külvilág által megfogalmazott értékfeltételek és az egyén által megfogalmazott értékfeltételek megegyeznek, összehangolhatóak egymással. Amennyiben ezek az értékfeltételek nem egyeztethetők össze, akkor a személynek választania kell a kettő között: önmagának, vagy a külvilágnak feleljen meg. A pozitív elfogadás két típusát különbözteti meg: feltétel nélküli és feltételhez kötött (Carver & Scheier, 2006). Ez utóbbi esetében az egyénnek az elfogadás érdekében bizonyos, vagy a külvilág által, vagy önmaga által megfogalmazott, felállított feltételeknek – értékfeltételeknek – meg kell felelnie. Az észlelt én a világ észlelését és a viselkedést is befolyásolja, az emberek az énképük és tapasztalataik, valamint az aktuális és ideális énképük<sup>22</sup> közötti összhang megteremtésére (kongruenciára) törekcszenek (Carver & Scheier, 2006). A túl nagy különbség az ideális énkép és az aktuális énkép között inkongruenciához vezethet (Atkinson & Hilgard, 1999). Rogers továbbá (2004) hangsúlyozza, hogy nem csak önmagam legjobb verzióját kell elfogadnom, de gyengeségeimet, hibáimat is, és azt, hogy közel sem vagyok tökéletes.

Rogers (2004) gyógyító gyakorlata a személy-, illetve kliensközponú terápia. A terápia alapfeltétele egy elfogadó, empatikus megértést biztosító környezet teremtése, amelyben a kliens biztonságban érezi magát annak tudatában, hogy a terapeuta által feltétel nélküli pozitív elfogadásban részesül. A terápia célja az egyén személyiségének erősítése, önbizalmának növelése, a defenzív magatartástól való megszabadítása. Rogers (2004) a terápia hét szintjét határozza meg, amely során az egyén személyisége a merev állapotból – a kliens kívülállóként szemléli magát, érzéseiről nem, mint saját érzéseiről beszél,

---

<sup>21</sup> A fogalom alatt Rogers (2004) egy olyan törekvést ért, amelyben az egyén arra törekcszik, hogy minden pillanatban teljes önmaga legyen semmit sem titkolva maga elől, nem félve attól, amit magáról megtudhat. Egy törekvés arra, hogy minden pillanatban énük teljes komplexitásával jelen legyenek. (Rogers, 2004: 223–224).

<sup>22</sup> Ideális énkép: olyan tulajdonságokat, jellemzőket foglal magába, amelyekkel az adott egyén rendelkezni szeretne. Aktuális énkép: az egyén jelen pillanatban alkotott képe önmagáról. (Carver & Scheier, 2006).

érzéseit nem tudja kifejezni –, egy flexibilisebb, mozgásban lévő<sup>23</sup> – tökéletesen funkcionáló személy – irányába halad. A tökéletesen funkcionáló (teljességgel működő) személy<sup>24</sup> az az önmagát megvalósító személy, akivé a kliens a terápia folyamata során válik (Rogers, 2004). Az előbb említett személy viszonya az őt körülvevő világhoz és önmagához a defenzív pólustól a nyitottság irányába mozdul el. Képes szembenézni saját lehetőségeivel, beleértve a korlátait is, képes megbízni szervezete irányító funkcióiban, képes önálló döntéseket hozni, és érték felelősséget vállalni, a külvilágnak való megfelelést rugalmasan kezeli, valamint az önmegvalósítást helyezi előtérbe (Rogers, 2004).

Rogers szerint (2004) a sikeres terápia folyamata során a kliens megtanulja hogyan éljen jó életet. Rogers (2004) az alábbiak szerint vélekedik a jó életről: nem egy változatlan állapot, hanem egy folyamat, nem cél, hanem irány, amit maga a személy választ. Rogers szavait idézve: „A jó élet elmozdulás olyan irányba, amelyet az ember teljes lényével választ akkor, amikor belsőleg szabadon választhat bármely irányt.” (Rogers, 2004:241).

## 2. táblázat: Azonos jelentéstartalmú fogalmak

Fogalom	Maslow	Rogers	Csikszentmihályi
személyközpontúság	pszichoterápia: kliens egyedi módon való kezelése (Maslow, 1954)	kliensközpontú terápia: egyedi és dinamikus tapasztalat (Rogers, 2004)	autotelikus, individualizált személy (Csikszentmihályi, 1997)
Szubjektív létezés, tapasztalat	egyediség (Maslow, 1967)	személyes élmény (Rogers, 2004)	szubjektív lelkiállapot, Én- érzet, tudat szubjektíven megtapasztalt valósága, kihívás-

<sup>23</sup> A mozgásban lévő személyiség alatt azt a személyiséget érti Rogers (2004), aki képes a benne zajló változásokat elfogadni, azokra reflektálni, és személyiségét újrastrukturálni, aki a jelent mindenféle strukturális kötöttségtől mentesen éli át, a személy egyre ritkábban tekint magára „tárgyként”, a belső kommunikációja világos, új érzései új értelmet nyernek, és azokat képes elfogadni (Rogers, 2004:200– 205).

<sup>24</sup> Rogers e fogalom alatt nem személyiségjegyeket értett, hanem egyfajta működésmódot, amit a terápia során bárki elsajátíthat, és ezáltal tökéletesen funkcionáló személlyé válhat (Carver & Scheier, 2006).

			képesség egyensúlya  (Csíkszentmihályi, 1997)
A személy nem a világtól függő, passzív egyén	megfelelő igazságérzet  (Maslow, 1967)	értékítélet színtere: belső világ (Rogers, 2004) személy: aktív résztevő (Rogers, 2004:168)	belevonódás (Csíkszentmihályi, 1997)  szociális flow (Csíkszentmihályi, 2008)
Egyén – társadalom összhangja	erős elkötelezettség a világ jobbra tétele iránt  (Maslow, 1967)	nyitottság (Rogers,2004),  feltétel nélküli pozitív elfogadás (Carver & Scheier, 2006),  kongruencia (Carver & Scheier, 2006)	csoportflow, közösségben megélt flow  Csíkszentmihályi, 1997)
Személyes célok fontossága	hatékony  (Maslow, 1967)	„Én magam választok és nem más”. (Rogers, 2004:165)	világos célok és azonnali visszajelzés  (Csíkszentmihályi, 1997)
Önmegvalósítás	önmegvalósítás, szelf aktualizáció (Maslow, 1954)	önmegvalósítás, teljességgel működő személlyé válás,  komplex lét (Rogers, 2004)	bennünk rejlő összes potenciál kiaknázása, maximális boldogság  (Csíkszentmihályi, 2018)
Pozitív fejlődés	optimizmus (Maslow, 1967)	jó élet (Rogers, 2004), önmegvalósítás előmozdítása	én tudat elvesztése, én fejlesztése, világos cél és folyamatos visszacsatolás (Csíkszentmihályi, 1997)

Belső motiváció	metamotiváció, önaktualizáció, (Maslow, 1967)	belső választás (Rogers, 2004)	belső motiváció, autotelikus (Csíkszentmihályi, 1997)
Egyéni potenciál kiteljesedése	önhatékonyság (Maslow, 1967) „Amivé válhatsz, azzá kell válnod!” (Maslow, 1954:46)	tökéletesen funkcionáló személy, mozgásban lévő személyiség (Rogers, 2004)	éntranszcendencia, egyénben rejlő lehetőségek kibontakoztatása (Csíkszentmihályi, 1997:96)
Önmagunk legjobb verziójának kialakítása	a lét pszichológiája felé haladó, teljesen érett (hiteles, önmegvalósító, individuációt elért, produktív, egészséges) ember. (Maslow, 2003:274)	Szabadon áramló folyamat. (Rogers, 2003:166, 2004), komplex jelenség. (Rogers, 2004:167)	komplex én, személyiség komplexebb egészzé válása, képességeink végső határáig való küzdelem, életminőség javítása, önmagunk kiterjesztése, önmagunk meghaladása (Csíkszentmihályi, 1997)
Transzcendens élmény – flow élmény <sup>25</sup>	transzcendens élmény (Maslow, 1967)	misztikus élmény (Rogers, 2004).	flow (Csíkszentmihályi, 1997)

Saját szerkesztés

### 3.3: Angyal András holisztikus elmélete

Angyal András (1941) elméletének kidolgozását a következővel indokolta. Véleménye szerint szükség van egy olyan tudományterületre, amely a személyiséget a maga teljes egészében tanulmányozza.

<sup>25</sup> Ismertetése lásd: Maslow elmélete

Annak érdekében, hogy a személyiség teljes egészében vizsgálhatóvá váljon, egységesíteni kell a fiziológia, a pszichológia és a szociológia személyiségre vonatkozó téziseit, ugyanis e három tudományterület személyiségre vonatkozó téziseit eddig egymástól külön-külön alkalmazták a terápiák során, és nem egységesítették a személyiségre vonatkozó téziseket. Ugyanakkor hangsúlyozza, hogy elmélete – amit holisztikus elméletnek, a személyiség tudományának nevezett el –, nem csak az előbb említettek egységesítése, de egy új nézőpont, amely hozzájárulhat a pszichiáterek, a pszichológusok, a biológusok és az antropológusok mentális egészséggel/betegséggel kapcsolatos nézeteinek kibővítéséhez, esetleg módosításához is, ugyanakkor ezt nem célként, hanem lehetőségként fogalmazza meg.

Angyal András (1941) elméletében megfogalmazza, hogy hogyan viszonyul az egyén a környezetéhez, és a környezet milyen hatással van a mentális egészségre, a mentális betegségek kialakulására.

Az elmélet szerint a szervezet csak és kizárólag a test (fiziológia) és tudat (pszichológia) egységeként értelmezhető. A szervezet működése dinamikus, a külvilág csakis abban az esetben válik környezetté, ha azzal az egyénnel asszimiláció és produkció útján interakcióba lép, azaz szervezetébe környezetéből materiális és szellemi javakat vesz fel és integrál (asszimiláció), majd az integrált javakat gyakorlatban hasznosítja, és ezáltal új produktumokat hoz létre (produkció). Erre hivatkozva a szervezet folyamatos interakcióban áll környezetével, a személy nem passzív résztvevője a körülötte lévő világnak.

A környezethez való alkalmazkodás két szélső pólusa az autonómia – „belülről vezérelt” – és a heteronómia – „kívülről vezérelt” (lásd: 7. ábra), amely egyaránt függhet a személyiségjegyeitől és a személy és környezet interakciójától.

A mentálisan egészséges személy megfelelően alkalmazkodik az őt körülvevő környezethez (heteronómia), mint például az időjáráshoz, a törvényekhez, a vallásokhoz, más emberekhez stb., ugyanakkor különbözik másoktól, saját akaratát is képes érvényesíteni, cselekedni akar, létfenntartani, nyerni, birtokolni, felfedezni, önmagát másoktól megvédeni stb. (autonómia). Alapvető szükséglete a környezettel való harmónikus kapcsolat megteremtése, a környezettel, esetleg felsőbb erővel való azonosulás, a szeretetteljes légkör megteremtése. Továbbá minden személy szeretne egy-egy csoport – például család, társadalmi csoport – tagja lenni, bizonyos személyiségjegyeihez illeszkedő nézeteikkel azonosulni, és bizonyos szokásaikhoz alkalmazkodni, új nézetek és szokások kialakításában részt venni, szeretni és mások által

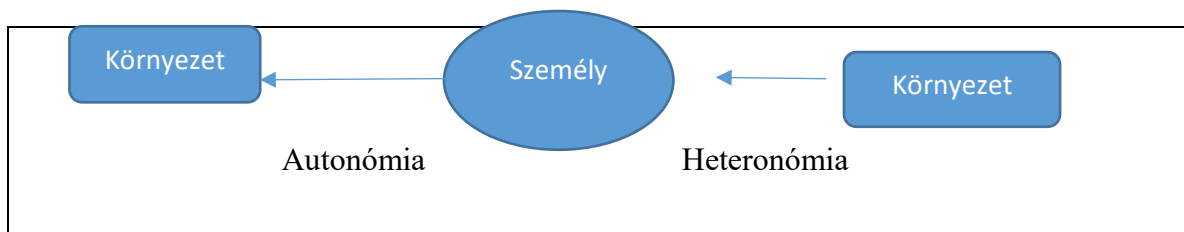
szeretve lenni (homonómia). E három – autonómia, heteronómia, homonómia – megfelelő egyensúlya<sup>26</sup> – melyek nem hierarchikusan, mindinkább lineárisan kapcsolódnak egymáshoz – a feltétele a mentális egészségnek.

Ugyanakkor Angyal (1941) megemlíti, hogy az elimináció folyamata, azaz a fiziológiai anyagcserefolyamatok – mint például a kiválasztás folyamata – is nélkülözhetetlen az egészség fenntartásához.

Angyal (1941) elméletének fontos megállapítása, hogy az egyén hatással van környezetére, a környezet pedig az egyénre, az egyén és környezet nem megfelelő interakciója akár mentális zavarokhoz vezethet. Példaként említendő, hogy amennyiben az egyén folyamatos környezeti nyomás alatt áll, mind fizikálisan, mind mentálisan kimerülhet, amely folyamatos feszültséget – remegés, irritáltság, alacsony önbecsülés stb. –, koncentrációs zavarokat eredményezhet. Továbbá a nem megfelelő interakció hangsúlyos szerepet tölt be a lelki traumák kialakulásában is, többek között abban az esetben is, ha a személy nem kap elég szeretetet, elfogadást, elismerést környezetétől.

Az előbbieket összegezve Angyal (1941) elméletének legfontosabb megállapítása, hogy a személy és környezet interakciójának jellege és minősége hangsúlyos szerepet tölt be a személyiség kialakulásában és működésében. Ugyanakkor fontos hangsúlyozni, hogy Angyal (1941) nem megcáfolni, mindinkább kiegészíteni kívánta a korábbi, személyiséggel összefüggő elméletek téziseit.

7. ábra: Autonómia – Heteronómia – Személy egymáshoz való viszonya



Forrás: Angyal, 1941:33

<sup>26</sup> Angyal (1941) egyensúly alatt azt érti, hogy mindháromnak jelen kell lennie, a személyiségjegyeket és a környezettel való viszonyt többek között az határozza meg, hogy az előbb felsoroltak közül melyik jelenik meg hangsúlyosabban. Mentális zavarok abban az esetben alakulhatnak ki, ha az arány túlzott mértékben eltolódik valamely irányba.

## 4. POZITÍV PSZICHOLÓGIA

### 4.1 A pozitív pszichológia meghatározása

A pozitív pszichológia irányzata a II. világháború után kibontakozó humanisztikus pszichológia talaján bontakozott ki, az 1970-es években, elméleti témaefelvetéseit Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály (2000) a „Positive psychology. An Introduction” tanulmányukban közlik, ennek okán a pozitív pszichológia 2000-ben vált önálló tudományággá (Hamvai, Pikó, 2008).

Három alapvető kérdésre próbáltak választ adni, amelyek a következők: a boldogság meghatározása, kik, milyen csoportok tekinthetők boldognak, és mit tehetünk a boldogság, a jól-lét fokozása érdekében mind az egyén, mind a társadalom szintjén (Furnham, 2010, Pikó 2004).

Jól-lét tekintetében fontosnak tartom a szubjektív, a pszichológiai, a szociális, az optimális, és a spirituális jól-lét fogalmainak tisztázását. A *szubjektív jól-lét*, vagy más néven önbeszámoló jól-lét alapvető feltevése: csak maga a személy ítélni meg, boldog-e (Bányai & Varga 2014). Diener (1984) háromdimenziós szubjektív jól-lét modellje szerint a jól-lét szubjektív, jellemző rá a pozitív érzelmi állapotok gyakori jelenléte, és magában foglalja az étellel való általános elégedettséget. A *pszichológiai jól-lét* modelljét (Ryff 1989) az alábbiak alkotják: pozitív értékelés (az egyén motivációja a folyamatos fejlődésre és növekedésre), képességek fejlesztése által elért boldogság (eudaimonia),<sup>27</sup> az élet céljába vetett hit, a másokkal való minőségi kapcsolatok kialakítása, az (ön)irányítás, és az önmeghatározás képessége. Összegezve: az egyén képes elfogadni önmagát a rossz tulajdonságaival együtt, tisztában van céljaival és vágyaival, autonóm, fontos számára az önfejlesztés, és céljai elérése érdekében képes megküzdeni az elé kerülő kihívásokkal. A Keyes (1998) nevéhez fűződő *szociális jól-lét* fogalma szerint abban az esetben, ha csak és kizárólag önmagunk fejlesztését célozzuk meg, nem lelhetünk rá a boldogságra. Az optimális jól-lét a következőt jelenti: egy adott személynek mind az érzelmi, és mind a pszichológiai jól-léte magas szintű. A jól-lét, boldogság nem érhető el a valahova tartozás

---

<sup>27</sup> Az eudaimonia görög eredetű szó, aminek jelentése: boldogság. Arisztotelész Eudemoszi etika könyvében (1975 ford. Steiger) többek között az alábbi szavakkal jellemzi a boldogságot: „legfőbb jó”, „jó lélek tevékenysége”, „teljes élet”, „erény teljében való tevékenység”. A pozitív pszichológia eudemoszi boldogságfelfogása ide eredeztethető vissza (Deci & Ryan, 2008).

tudata, közösséghez kapcsolódó célok elérése, és szociális tevékenységek végzése nélkül (Keyes, Shmotkin & Ryff 2002).

A spirituális jól-létnek négy dimenziója van: intraperszonális, interperszonális, környezeti (például természetvédelem), és transzcendens. Ezen dimenziók koherens, pozitív megélése jelenti a spirituális jól-lét megtapasztalását, megélését (Gomez & Fisher, 2003).

A pozitív pszichológia egyik legfőbb képviselője, Martin E. P. Seligman az alábbiak szerint fogalmazta meg a pozitív pszichológia célját: „A pozitív pszichológia eredeti szándékom szerint arról szól, amit önmagáért választunk.” (Seligman, 2011:19.), „... A pozitív pszichológia a boldogság három rejtett ablakban megjelenéséről szól. Ezek a pozitív érzelmek, elmélyülés és értelem”<sup>28</sup> (Seligman, 2011: 20). „A pozitív pszichológia tárgya a jól-lét, a jól-lét mérésének aranyalapja az örömallapot (flourishing), a pozitív pszichológia célja pedig az örömallapot növelése. Ez a teória, amit jól-lét elméletnek nevezek.” (Seligman, 2011:21) Összegezve: Seligman szerint a pozitív pszichológia nem más, mint a pozitív szubjektív tapasztalat, a pozitív egyéni vonások, és a pozitív intézmények tudománya, amely az életminőség emelését ígéri, és megakadályozza a patológia kialakulását, ami akkor keletkezik, amikor az élet sivár és értelmetlen (Seligman & Csíkszentmihályi, 2000).

Oláh Attila (2004) többek között Csíkszentmihályi Mihály és Martin E. P. Seligman tanait értelmezve a fókuszváltás katalizátoraként tekint a pozitív pszichológiára. Ezt a következővel indokolja: míg korábban a pszichológia fókusza a mentális betegségek köré szerveződött, addig a pozitív pszichológia fókuszában a következők állnak: mik a jól-lét megteremtésének feltételei, milyen családmódban fejlődik legjobban egy gyermek, milyen munkafeltételek mellett elégedettek a munkavállalók, milyen feltételek mellett érzik az emberek azt, hogy értelme van az életüknek, mi szükséges az oktatás pozitív légkörének megteremtéséhez. Értelmezése szerint az egészség az érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális jól-létből tevődik össze.

A pozitív pszichológia irányzatának tárgyalásánál fontosnak tartom a savoring<sup>29</sup> fogalmának tisztázását. Fred Bryant és Jason Veroff (1984) kutatásában nagy különbséget talált az emberek között abban a tekintetben, hogy mi teszi az életüket boldoggá,

---

<sup>28</sup> Az eredeti műben a következőképpen hangzik: „... happiness could be analyzed into three different elements that we choose for their own sakes: positive emotions, engagement and meaning.” (Seligman, 2011:26).

<sup>29</sup> savor= zamat, íz, fűszer. Használata a pozitív pszichológia kontextusában Fred Bryant nevéhez fűződik. Tágabb értelemben vett jelentése: élvezetes élet, öröm, elégedettség, boldogság, jelentéstartalom. A savoring kifejezés egyfajta mechanizmusnak tekinthető, ami a pozitív tapasztalatból kognitív mechanizmuson keresztül élvezetes élményt alakít. (Bányai & Varga 2014: 566).



boldogabbá, élvezetesebbé, mit tesznek a pozitív tapasztalatok fokozásáért, hogyan élnek meg a boldogságot. Arra a következtetésre jutottak: a hatékony megküzdés (coping) nem egyenlő az élet élvezetével. „Attól, hogy nem vagy lent, még nem vagy fent”<sup>30</sup> (Bryant & Veroff, 2007: 1). Bryant és Veroff (2007) a savoring fogalma alatt olyan technikát, folyamatot, állapotot értenek, amely alkalmazásával/átélésével az egyén megtanulja, hogyan fokozza életében a pozitív tapasztalatokat, hogyan teremtsen meg a jól-létet, hogyan éljen az „itt és most” -ban, hogyan élvezze a jelent, és hogyan teremtsen boldogságot az életében (Bryant & Veroff, 2007).

A pozitív pszichológia korszaka nem zárult le, napjainkban – 2023 – is egy alaptételeit megtartva fejlődő irányzat. Martin E. P. Seligman (2006) az alábbiak szerint fogalmazza meg a pozitív pszichológia további céljait: „...A következő évtized pozitív pszichológiája ... egy sor olyan hatásos eljárással fog előrukkolni, amelyek az édes, a dolgozó, és az értelmes életet egyaránt boldoggá varázsolhatják. Ha sikerül majd a mentális zavarok kezelésénél alkalmazott eljárásokhoz illeszteni, valóban áttörhetik a bűvös 65%-os arányt” (Seligman, 2006/2011:350).<sup>31</sup> Az irányzat két legjelentősebb képviselője Csíkszentmihályi Mihály és Martin E. P. Seligman.

## 4.2 Martin E. P. Seligman

Martin E. P. Seligman (1942-) a pozitív pszichológia egyik fő képviselője, a Pennsylvaniai Egyetemen működő Pozitív Pszichológiai Központ vezetője, egykori APA elnök. A nevéhez fűződik a tanult tehetetlenség felismerése, tanulmányozása.

A tanult tehetetlenséggel kapcsolatos vizsgálatai arra keresik a választ, hogy milyen okai lehetnek annak, ha az egyén nem cselekszik, nem változtat a rossz, nem kedvező helyzetén akkor sem, ha megtehetné. „Azt találtuk, hogy állatok – kutyák, patkányok, egerek, sőt csótányok is – passzívvá válnak és feladják a nehézségekkel való megküzdést, ha korábban úgy éltek át kellemetlen dolgokat, hogy állapotuk csillapítására nem tehettek semmit.” (Seligman,2011: 190).

---

<sup>30</sup> „... people are not down, doesn't mean they're up.” (Bryant & Veroff, 2007: 1).

<sup>31</sup> A 65% arra utal, hogy a pszichés betegek 65%-nál (vagy annál kevesebbnél) enyhülnek a tünetek valamilyen terápiás beavatkozásnak köszönhetően. Ezt az arányt Seligman eleve alacsonynak tartja. (Mivel placebohatással is elérhető a 40-50%.) (Seligman, 2006/2011).

Meghatározta azokat a biológiai tényezőket, amelyek felelősek lehetnek a depresszió és egyéb mentális betegségek kialakulásáért. „...A legtöbb személyiségvonásunk nagymértékben örökletes. A tüneteink nem mindig, de gyakran magukból a személyiségvonásainkból erednek” (Seligman, 2011:13).

Az ezredfordulóra Seligman érdeklődése a pszichológiai egészség kérdései felé fordult. Felismerte azt, hogy az emberek többet akarnak gyengeségeik korrigálásánál. Az életük értelmét keresik. „... Elérkezett az idő a tudomány számára, hogy igyekezzen megérteni a pozitív emóciókat, fejlessze az erősségeket és erényeket, valamint, hogy útmutatót nyújtson, hogy megtaláljuk azt, amit Arisztotelész „jó (helyénvaló) életnek” nevez. (Seligman, 2002:10). Ennek gyakorlati példája a Seligman által létrehozott „boldogság képlet”, amely szerint a tartós boldogságot az öröklött érzelmi irányultság/beállítódás, a bizonyos mértékig alakítható külső körülmények, és életünk ellenőrzése/kontrollja/folyamatos értékelése<sup>32</sup> együttesen alkotja, önmagában egyik sem eredményez tartós boldogságot.

Szintén a nevéhez fűződik a PERMA/ jól-lét elmélet – modell megalkotása. Véleménye szerint a PERMA modell elemei alkotják a jól-létet, vagyis: a pozitív érzelmek, az elköteleződés (flow-val teli élet), az értelem/értelmes élet (élet céljának megtalálása), a pozitív kapcsolatok és a tevékenység (activity) (Seligman, 2011).

Christian Petersonnal és más kutatókkal együttműködve<sup>33</sup> különféle kultúrák erkölcsi erényeit tanulmányozva megállapították: a tanulmányozott erkölccstanok hat közös erénycsoportot tartalmaznak. Úgy találták, hogy az emberek ezeket az erényeket más-más úton tudják megvalósítani. Az erények megvalósítása/megvalósíthatósága érdekében, mintegy gyakorlati útmutatóként a kutatók huszonnégy karaktererősséget határoztak meg, amelyeknek szerepe: elérni, fejleszteni a hozzá tartozó erényt (Seligman, 2002). (lásd: 3. Táblázat).

Összegzésképpen Seligman pozitív pszichológiájának központjában az egyéni erősségek érvényesítése, az egyéni beállítottságok, és a helyzetekből adódó nehézségek lehető legpozitívabb módon való elfogadása és megoldása áll.

---

<sup>32</sup> B= I+K+É (érzelmi Irányultság+Körülmények+Értékelés)

<sup>33</sup> Forrásaik: Konfícus, Aquinói Szent Tamás, a Bhagavad Gita, Leo Ce, a szamuráj kódex

### 3. táblázat: Erények és karaktererőségek

<b>I. Bölcsesség és tudás</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Érdeklődés, nyitottság a világ iránt</li><li>2. Tudásszomj, tanulás szeretete</li><li>3. Ítéloképesség, kritikus gondolkodás</li><li>4. Találékonyosság, hétköznapi bölcsesség („józan ész”)</li><li>5. Szociális, személyes, érzelmi intelligencia</li><li>6. Perspektíva (nézőpontváltás)</li></ol>
<b>II. Bátorság</b> <ol style="list-style-type: none"><li>7. Helytállás és merészség</li><li>8. Kitartás, igyekezet, szorgalom</li><li>9. Integritás, hitelesség, őszinteség</li></ol>
<b>III. Emberség és szeretet</b> <ol style="list-style-type: none"><li>10. Kedvesség és nagylelkűség</li><li>11. Szeretet adása és elfogadása</li></ol>
<b>IV. Igazságosság</b> <ol style="list-style-type: none"><li>12. Állampolgári öntudat, lojalitás, kötelességérzet, csapatmunka</li><li>13. Becsületesség</li><li>14. Vezetői képesség</li></ol>
<b>V. Mértékletesség</b> <ol style="list-style-type: none"><li>15. Önkontroll</li><li>16. Megfontoltság, óvatosság, körültekintés</li><li>17. Alázat és szerénység</li></ol>
<b>VI. Transzcendencia</b> <ol style="list-style-type: none"><li>18. Szépség és tökéletesség értékelése</li><li>19. Hálaérzet</li><li>20. Remény, optimizmus, jövőirányultság</li><li>21. Spiritualitás, értelmes cél, hit, vallásosság</li><li>22. Megbocsátás és könyörület</li><li>23. Játékosság és humor</li><li>24. Temperamentum, szenvedély, lelkesültség</li></ol>

Forrás: Seligman,2008:188–213, Saját Szerkesztés

### 4.3 Csíkszentmihályi Mihály

Csíkszentmihályi Mihály (1934-2021) 1934-ben Fiumében, magyar származású családba született. Édesapja diplomata volt, hobbija a szobrászkodás volt. Szabadidejében szobrokat készített, annyira elmélyült e tevékenységben, hogy sokszor éjszakába nyúlóan alkotott. A gyerekek Csíkszentmihályi ámulattal néztek édesapja tevékenységét. Feltételezhetően ennek az élménynek a hatására kezdett el érdeklődni az iránt, hogy mi állhat annak a háttérében, hogy egyes emberek képesek elmélyülni bizonyos tevékenységekben. Ezt az érdeklődést erősítette az, hogy a második világháború idején olasz fogságban töltött idő alatt megismerkedett a sakkkal. Annyira elmerült a játékban, hogy el tudott feledkezni a körülötte lévő nehéz körülményekről. Nagy hatással voltak rá Jung és Freud gondolatai. Ezeknek köszönhetően tanulmányait a Chicagói Egyetem pszichológia szakán folytatta, itt szerezte meg PhD fokozatát is. 1965 – 2000 között a Chicagói Egyetem, 1999-től haláláig a Claremont Graduate University professzora, a QLRC (Quality Life Research Center) alapító vezetője, APA (American Psychological Association) egyik vezető tagja, az MTA (Magyar Tudományos Akadémia) külső tagja volt.

Seligman a pozitív pszichológia első számú kutatójának nevezte. 2000-ben megjelent közös tanulmányukat – Bevezetés a pozitív pszichológiába – tíz év alatt több mint 2300-an idézték. (Libri Kiadó Szerkesztői Előszava, 2010). Ebben, illetve az egy évvel később megjelenő tanulmányaikban fogalmazzák meg a pozitív pszichológia programját, hosszútávú célkitűzéseit. Megfogalmazásuk szerint a hosszútávú célok között olyan kutatások szerepelnek, amelyeknek célja feltárni a következőket: mik a hosszútávú jól-lét megteremtésének feltételei, mi a flow, a jól-lét biológiai háttere, milyen gyermekkor segíti elő a jól-lét megteremtését, milyen feltételek mentén alakítható ki az egyéni és a kollektív jól-lét egyensúlya, mi a szenvedés-pozitív érzelmek helyes aránya, melyek a prevenció technikái, létezik-e relatív optimizmus stb. (Seligman & Csíkszentmihályi, 2000).

1975-ben jelent meg első könyve a flow-ról (*Beyond boredom and anxiety*), de a könyv maga Csíkszentmihályi állítása szerint sem aratott még nagy sikert.<sup>34</sup> Egy újságíró olvasta azonban a könyvet és a Csíkszentmihályi flow-ról írt egyéb tanulmányait, és 1990-ben a New York Times-ban megjelentetett egy cikket róluk, amely olyan nagy sikert aratott, hogy a New York kiadó megkereste Csíkszentmihályit, hogy írjon könyvet a flow-

---

<sup>34</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5763465/> (Utolsó letöltés: 2022. 11. 17.)

ról. Ez a könyv (*Flow. – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája.*) hozta el számára a világhírnevet, a 2004-ben flow-ról tartott TED<sup>35</sup> beszéde pedig megközelítőleg 7 milliós nézettséget ért el.

Élete során Csíkszentmihályi 18 könyvet és 250 tanulmányt írt a flow-ról. Magyar származását mindig is büszkén hirdette, munkásságát több díjjal is elismerték, például Prima Primissima Díj, Magyar Érdemrend nagykeresztje, Széchenyi-díj.<sup>36</sup>

#### 4.4 Pozitív pszichológia az oktatásban

A pozitív pszichológia az oktatás területén is megjelent. A pozitív pedagógia a pozitív pszichológia téziseit alkalmazza az oktatás területén (Hamvai-Pikó, 2008).

Martin E. P. Seligman volt az első egyike Csíkszentmihályi Mihály mellett, aki a pozitív pedagógiával foglalkozott. Úgy látta, hogy a gyermekek körében egyre elterjedtebbé vált a depresszió és a szorongás, amin az oktatás nemhogy segítene, hanem inkább súlyosbítja. Azt is észrevette ugyanakkor, hogy az 1960-as évek túlzott önbecsülés mozgalma<sup>37</sup> sem segítette, sőt súlyosbította az előbb említett problémákat. Arra jutott, hogy a jól-lét, a reális optimizmus<sup>38</sup> elsajátítása segíthet az előbb említettek enyhítésén, megoldásán. Az oktatás egyik legfontosabb feladata az olyan készségek megtanítása a gyermekeknek, amelyek alkalmazása hozzásegíti őket a depresszió és a szorongás enyhítéséhez, megelőzéséhez. A pedagógusokat fel kell készíteni erre az új téziseken alapuló oktatásmódszere, ezért első lépés a pedagógusok jól-lét ismeretének növelése (Seligman, 2011). Seligman az alábbiak szerint fogalmaz: „...A jól-létet, ha lehetséges, tanítani kellene az iskolákban mert ez a depresszió elszabadult előfordulásának olyan ellenszere lehet, mellyel egyben növelhető az étellel való elégedettség, és segít a jobb tanulásban, a kreatívabb gondolkodásban” (Seligman 2012:20).

---

<sup>35</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=l\\_u-Eh3h7Mo](https://www.youtube.com/watch?v=l_u-Eh3h7Mo) (Utolsó letöltés: 2022. 11. 17.)

<sup>36</sup> <https://www.cgu.edu/people/mihaly-csikszentmihalyi/> (Utolsó letöltés: 2022. 11. 17.)

<sup>37</sup> A mozgalom során reális indoklás nélkül azt hangsúlyozták az emberek felé, hogy mindenki különleges. Szinte kötelezték az embereket arra, hogy különlegesnek érezzék magukat, csökkentsék a diszfóriáikat, megtiltották a buktatást az iskolákban, és a fogyasztásra (minél több vásárlásra, minél több médiahasználatra) ingerelték az embereket. Ennek okán, aki képtelen volt az előbb hangsúlyozottakat érezni, magát hibáztatta emiatt, és még rosszabbul érezte magát. (Seligman, 2012).

<sup>38</sup> Seligman hangsúlyozza, hogy a diszfóriák (nyugtalanág, elégedetlenség, szorongás) megélése fontos, mert ez készítet cselekvésre. A lényeg önmagunk és a világ reális érzékelésén, látásmódján van.

Seligman az alábbi tényezőket tartja fontosnak: az oktatás és nevelés célja nemcsak a testi egészség biztosítása, karbantartása, de a lelkesedés, a kihívásokkal való hatékony megküzdés és a reziliencia oktatás által való fejlesztésének biztosítása is (Seligman, 2012). Véleménye szerint a diákoknak az alábbiak birtoklása biztosíthatja a hatékony oktatást: több szeretet, barátság, nemes cselekedet, büszkeség az eredményeikre, hála, jövőbe vetett hit, igazságérzet, életszeretet, bátorság, jobb életminőség. A pedagógusoknak és a szülőknek azt javasolja, hogy a gyermekek gyengeségei helyett a karaktererőségeikre helyezték a hangsúlyt az oktatás, a nevelés és a mindennapi élet során (Seligman, 2012: 20–21). Hangsúlyozza továbbá, hogy a pedagógusok visszajelzései nagymértékben befolyásolják a gyerekek világhoz való viszonyát, ezért a pedagógusnak figyelnie kell arra, hogy egyik sikerélményt a másik kövesse.

Seligman munkatársaival végzett kutatásában (Seligman és mtsai, 2009) azt találta, hogy a szülők gyermekeik felé támasztott kívánalmi, és az oktatás gyermekek felé támasztott kívánalmi nincsenek egymással átfedésben. Míg a szülők azt szeretnék, hogy gyermekük boldog, magabiztos, elégedett, kiegyensúlyozott, nehézségekkel jól megküzdni tudó, kedves ember legyen, és ilyen felnőtté váljon, addig az oktatás magas teljesítményt vár el tőlük, és ezen elvárásoknak való megfeleléshez szükséges eszközöket, ismereteket biztosítja csupán (Seligman és mtsai. 2009). Az oktatás többek között a jó teljesítményhez szükséges ismereteket, a tudományokkal kapcsolatos lexikális tudást biztosítja a diákoknak, miközben a jól-létet meghatározó készségeket nem, vagy kevésbé hangsúlyozza (Magyaródi & Harmath, 2020). A pozitív pedagógia célja mindezek együttes biztosítása, mivel az életben való boldoguláshoz minderre szükség van (Seligman 2002, 2011, 2009, Magyaródi & Harmath, 2020). Vagyis az oktatás célja az ismeretátadás, a kompetenciafejlesztés, és a jól-lét tényezőinek biztosítása kell, hogy legyen.

Seligman (2006) szerint mind a gyermekek, mind a felnőttek esetében az optimizmus tanulható. A tanult optimizmus az úgynevezett ABC(DE)<sup>39</sup> modell használatával érhető el. Az ABCDE modell jelentése a következő: A=Activating Event (adverzitás, nehézség), B=Beleief (hit), C=Consequense (konzekvencia, következmény), D=disputation (disputáció, megvitatás), E=Exchange (energetizálás – régi gondolatok új tartalmakká való alakítása)<sup>40</sup> (Seligman, 2012, 202–203)<sup>41</sup>. Az optimizmus elsajátítását

---

<sup>39</sup> A modell kezdetlegi ABC változatát Albert Ellis fejlesztette ki, amit Seligman kiegészített DE-vel. Ez az oka az ABC(DE) jelzésnek (Seligman, 2012).

<sup>40</sup> Fordította: Erdélyi András István Seligman, 2012, belső borító).

továbbá a következők segítik: gondolatvadászlat (megtanulom felismerni azokat a gondolatokat, amik rossz hangulatomban futnak át a fejemben), zsákmánybecslés (ezeknek a gondolatoknak a kiértékelése, tudomásul vesszük, hogy amiket magunknak mondunk, azok nem feltétlenül igazak), pontosabb magyarázatok kialakítása (rossz események során a gondolatok korrigálhatók), valamint a katasztrófamentesítés (nem a legrosszabbra gondolni, ha hibázunk, valakit hibázáson kapunk). Seligman (2012) az ABC(DE) modell tanítása előtt fontosnak tartja az értelmező stílus megtanítását a gyerekeknek, ugyanis ezután lesz képes a gyermek megérteni, megtanulni, és a mindennapi életben alkalmazni a modellt. Az értelmező stílus megtanításának elemei a következők: 1: optimizmus – pesszimizmus fogalmának bevezetése; 2. hiedelmek precizitása (mennyiben felelős vagy nem felelős az egyén az adott dologért/eseményért); 3: reális problémákról való logikus gondolkodás kialakítása, 4. permanencia (mennyire állandó időben); 5. perszonalizáció (mennyire igaz rám, mennyire okoljam magam) (Seligman, 2012: 174 – 177). Mindezek elsajátítása után képes lesz a gyermek az ABC(DE) modell használatára (Seligman, 2012:177–200). A gyermek megérti, hogy amiket magának mond, közvetlenül vált ki érzéseket, cselekedeteket, rossz eseményeknél elkaphatja a belső dialógust, megelőzheti a rossz következményeket. Képes különbséget tenni az időszakos és állandó, személyes és nem személyes hiedelmek között, mérlegelni tudja hiedelme valóságtartalmát (Seligman, 2012:200).

Seligman szerint fontos a hatékony problémamegoldás elsajátítása is, amelynek lépései a következők: 1: lassítás; 2: nézőpontváltás (fontos: mások reakcióinak megértése); 3: célkitűzés (eléréséhez való út megtalálása); 4: eljárás kiválasztása (megfelelő megoldásmód kiválasztása, mi a pozitívuma ennek a megoldásnak és mi a negatívuma, mi a pozitívuma, negatívuma a másik megoldásnak); 5: hogy sikerült? ellenőrizzük, működik-e a kiválasztott problémamegoldás (Seligman: 2012, 244–263).

Fontosnak tartja a szociális készségek fejlesztését, az asszertivitás kialakítását, ami a következőt jelenti: a zavaró helyzet leírása, az érzések elmondása, a „milyen változtatást szeretnék” elmondása, továbbá annak tudatosítása, hogy a változás mit fog kelteni (Seligman, 2012:266).

Oláh Attila (2004) a félelemkeltés, a büntetés, a jutalommegvonás, vagyis a büntetésre alapuló technikák helyett a pozitív emóciók alkalmazását helyezi középpontba. Ennek feltétele a flow elérésének, lehetőségének megteremtése a kihívás – képesség egyensúlyának megteremtése által. Véleménye szerint az a pedagógus tekinthető hatékony

pedagógusnak, aki addig terheli a gyermeket, amíg flow-ban tudja tartani, aki az erősségekre fókuszál, és szeretettel teli légkört teremt.

A pozitív pszichológia oktatásban való jelenlétének többek között az alábbi programok szolgálnak például: a Penn Rugalmasság Program<sup>42</sup> az erre épülő Strath Haven Pozitív Pszichológiai Tanterv, és a Geelong Gimnázium Projekt (Seligman, 2012).

A Penn Rugalmassági Program egyik központi célja a gyermekek immunizációja a depresszió ellen, továbbá az optimizmus készségeinek megtanítása számukra (Seligman, 2012:146–148). A program keretén belül a 10-14 éves gyermekek négy héten át tartó képzésen vettek részt, amely során játékosan, képregényhősök történeteinek<sup>43</sup> megismerésével sajátították el a karaktererőségeket, az optimizmus kialakításának készségeit, az asszertív kommunikációt, és hálalevelet írtak egymásnak. A képzés után a programban részt vevő gyermekeknél jelentősen csökkent a depresszió, a szorongás érzete. A program fontos részét képezte a pedagógusoknak és szülőknek biztosított pozitív pedagógiai képzés is (Magyaródi & Harmath, 2020).

A Strath Haven Pozitív Pszichológiai Tanterv a korábban említett Penn Rugalmassági Program tantervbe való beillesztésének első példája. A program keretén belül a programban részt vevő gyerekeknél felmérték a karaktererőségeket, és a korábban ismertetett program elemeit 25 alkalmas nyelv és irodalom tanórába építették bele. A program során nőtt a gyermekek tanulásvágya, kíváncsisága, kreativitása, öröme, javultak a szociális készségeik, a viselkedéssel kapcsolatos problémáik pedig csökkentek (Ladnainé, 2020).

Seligman vezetésével a Geelong Grammar School nevű Ausztráliában található iskolában már nem csak időszakosan, de a teljes oktatás keretében beleépítették a pozitív pedagógia elemeit, mint például a pozitív kapcsolatokat, az elköteleződést, az egyéni, pozitív célok kitűzését, a pozitív érzelmeket, egészség tudatosság kialakítását, az elköteleződést/flow-val teli életet, a pozitív teljesítményt. Az oktatás során folyamatosan monitorozták a tanulók a karaktererőségeit (Ladnainé, 2020). A pedagógusok képzése az alábbi kulcsszavakra épült: „tanuld meg”, „tanítsd”, „éld át”, „ágyazódjon be”. Összefoglalva ezek a következőket jelentik. A pedagógusok intenzív pozitív pedagógiai

---

<sup>42</sup>Penn Prevenció Program keretében a gyerekeknek szórakoztató interaktív órákat tartanak, szerep-és egyéb játékokat vezetnek. Emellett a gyerekek hálalevelet írnak egymásnak. (Seligman, 2011; Magyaródi & Harmath, 2020.) Nemcsak a gyerekeknek, de a szülőknek is tartanak képzést.

<sup>43</sup>Ilyen képregényhős például a „küzdőfortély” karaktert képviselő Bizakodó Bori és bátyja Bizakodó Balázs, az optimizmust képviselő optimista testvérpár. A program fontos részét képezi az asszertív kommunikáció megtanítása Nagyjászi Nóra, Törtető Tóni szereplők párbeszéde által. (Seligman, 2011).



képzésen vettek részt, amely által nem csak a pozitív pedagógia elemeit sajátították el, de azt is, hogyan tudják ezeket az explicit és implicit oktatásba beleépíteni. A pedagógusok mind a munkájukra, mind a magánéletükre kiterjedő mentorálásban, segítségben részesültek, amelynek célja, hogy az életükben minél magasabb szinten megvalósulhasson a jól-lét. A program fontos része egy jól-lét légkör kialakítása, amely légkörben minden munkavállaló elhivatott a jól-lét megélésében, átadásában, és széleskörű terjesztésében. A program kulcsmondata a következő: „Itt a csapból is a pozitív pszichológia folyik”<sup>44</sup> (Norrish, 2015:42, fordítás tőlem), ami arra utal, hogy ez a program nem csak egy kísérlet, annál sokkal több, amely nélkül a hatékony oktatás, a kellemes légkör és a boldog élet elképzelhetetlen. A program az egész intézmény légkörét a mai napig meghatározza, és a pozitív pszichológia tudományának fejlődésével párhuzamosan folyamatos fejlesztés alatt áll. Ennek egyik megjelenési formája 2021-ben megalkotott GGS (Gelong Grammar School) jól-lét modell. A modell legfontosabb újítása a „coaching”<sup>45</sup> bevezetése, amelynek során a tanulók folyamatos mentorálásban részesülnek, és minden félév elején a mentoruk segítségével egy féléves cselekvési tervet készítenek, amit a félév végén a mentorukkal együtt kiértékelnek. Továbbá egyre nagyobb szerepet kap a gyermekek önfejlesztő képességeiknek a kialakítása, aminek elsődleges célja az iskolán kívüli világban való életre való felkészítés.<sup>46</sup>

## 4.5 A pozitív pedagógia Magyarországon

Magyarországon több olyan program is jelen van/volt az oktatás területén, amely a pozitív pszichológia alapelveit építette bele az oktatásba. Ezek közül az alábbiakban kettőt mutatok be röviden, a Jobb Veled a Világ Alapítvány két programját, azaz a Boldogságóra, valamint az Erősségközpontú oktatási programot.

A Bagdy Emőke, Bagdi Bella és Oláh Attila nevéhez fűződő, Jobb Veled a Világ Alapítvány egyik programja a Boldogságóra Program, amely egyben akkreditált

---

<sup>44</sup> „Positive Education is in the water here.” (Norrish, 2015:42).

<sup>45</sup> A „coach” jelentése edző, a fogalom elterjedése az 1970-es évekre tehető. Kezdetben a sportban terjedt el, Timothy Gallwey The Inner game of tennis című könyvének köszönhetően, aki felhívta a figyelmet arra, hogy nem csak az az ellenfél, aki a háló túloldalán van, de az is, aki bennünk van. Vagyis a sikerhez nem elég a másikat legyőzni, önmagunkat (kétségeinket, félelmeinket stb.) is le kell győznünk. Mára az élet számos területén elterjedt és használt fogalom és eljárás a „coach”, vagy „coaching” (Gallwey, 2008, Kelló, 2014).

<sup>46</sup> <https://www.ggs.vic.edu.au/learning/wellbeing/> (Utolsó letöltés: 2022. 11. 17.)

pedagógus továbbképzés is. („A „boldogságórák” elméletének és módszertanának elsajátítása a pedagógusok és a diákok érzelmi intelligenciájának, valamint pozitív gondolkodásának fejlesztése érdekében”<sup>47</sup> alkották meg). A program legfőbb célja olyan módszerek bemutatása, amelyek alkalmazásával a pedagógusok képesek lesznek megtanítani a gyermekeknek, korosztály szerinti bontásban – 3-6,6-10,10-14,14-18 év – hogyan tudnak megküzdeni a világ kihívásaival, hogyan tudják fokozni boldogságérzetüket, hogyan válhatnak rezilienssé.<sup>48</sup> A képzést elvégző pedagógusok a következő témaköröket sajátíthatják el a képzés során: hála gyakorlása, optimizmus gyakorlása, társas kapcsolatok ápolása, boldogító jócselekedetek, célok kitűzése és elérése, megküzdési stratégiák, apró örömök élvezete, megbocsátás gyakorlása, testmozgás, fenntartható boldogság.

A Jobb Veled a Világ Alapítvány másik programja a Martin Seligman és Christopher Peterson által meghatározott karaktererőségeken alapuló Erősségközpontú Oktatási Program, amelynek pilot verziója 2020/2021-ben indult el (Ladnainé, 2020). A képzést elvégző pedagógus képessé válik a Seligman és Peterson (2004) által megfogalmazott (lásd 3. Táblázat) karaktererőségek pedagógiai munkába való beépítésére.<sup>49</sup> A program a gyermekek karaktererőségeire helyezi a hangsúlyt. A programra/képzésre intézmények – intézményenként 2 fő pedagógus – jelentkezhetnek a képzést szervező Jobb Veled a Világ Alapítvány honlapján.<sup>50</sup> A képzés során a résztvevők egy egész tanévre lebontott, külön óvodás, alsó- és felső tagozatos, és középiskolás korosztály számára kidolgozott mintagyakorlatokat és foglalkozásterveket kapnak. Egy képzés egy korcsoport oktatási programját foglalja magában. A program 30 órás akkreditált képzést, egy éves e-learning, és 4 alkalmas online konzultációt kínál a jelentkező pedagógusoknak. A képzés elvégzése során a pedagógusok hivatalosan is erősségközpontú pedagógusokká válhatnak, elsajátíthatják, hogyan építsék bele pedagógiai gyakorlatukba a jól-lét elemeit (24 karaktererősség, (lásd 3. Táblázat), hogyan könnyítsék meg az alsó - felső tagozat közti átmenetet a gyermekek számára, hogyan előzzék meg a depresszió, a szorongás megjelenésének előfordulását a gyerekek körében. Az intézmény felkerül egy, a honlapon nyilvántartott, nyilvános, mindenki számára hozzáférhető, akkreditált „Erősségközpontú Oktatási Programban részt vevő

---

<sup>47</sup> <https://kepzes.boldogsagora.hu/> (Utolsó letöltés: 2022. 11. 12.)

<sup>48</sup> <https://boldogsagora.hu/tajekoztato/> (Utolsó letöltés: 2022. 06. 23.)

<sup>49</sup> <https://ekop.hu/#bemutatkozas> (Utolsó letöltés: 2022. 06. 23.).

<sup>50</sup> <https://ekop.hu/> (Utolsó letöltés 2022. 10. 10.)

intézmények” listára. Jelenleg 60 akkreditált Erősségközpontú Intézmény működik Magyarországon.<sup>51</sup>A programban azt ígérik, hogy a program elvégzése vonzóbbá teszi az adott intézményt a szülők körében.

---

<sup>51</sup> [https://ekop.hu/ekop-intezmenyek-2022\\_2023/](https://ekop.hu/ekop-intezmenyek-2022_2023/) (Utolsó letöltés: 2022. 10. 11.)

## 5. A FLOW FOGALMA

A flow első megfogalmazása, elnevezése Csíkszentmihályi Mihály (1975, 1997) nevéhez fűződik. „A tökéletes élmény kulcsfontosságú eleme, hogy önmagában hordja a jutalmát. Még ha kezdetben egyéb okok miatt is kezdünk bele valamibe, a bennünket teljesen lekötő cselekvés belső jutalomértékűvé (autotelikusá) válik” (Csíkszentmihályi, 1997:48).

A flow jelentése: áramlat. A magyar szakirodalom a flow, a flow élmény, az optimális élmény, az áramlatélmény (áramlat-élmény) kifejezéseket alkalmazza (Magyaródi, 2016). Csíkszentmihályi (1997) hangsúlyozza, hogy legkönnyebben az autotelikus személyiségjegyekkel rendelkező személy tud flow-ba kerülni. (Kifejtése lásd: flow tényezői – autotelikus élmény). Bár Csíkszentmihályi (1997) első megfogalmazásában a flow egy állapotnak tekinthető, az elmélet alkalmazásának fontosságát – pl. hétköznapi életben, oktatásban, gyógyításban stb. – már ő is megfogalmazta: „Ha az a cél, hogy javítsunk az élet minőségén, az áramlat elmélet kijelölheti ennek irányát.” (Csíkszentmihályi, 1997:12).

Kotler (2021) összefoglalja, hogy mit tisztázott Csíkszentmihályi a flow-val kapcsolatban:

1. A teljesítmény nem igényel erőfeszítést ebben az állapotban (legalábbis úgy érezzük).
2. A flow univerzális.
3. A flow definiálható.
4. A flow mérhető.
5. A flow a tapasztalatok egy egész spektruma (a mikroflow-tól a makroflow-ig terjedő)
6. A flow növeli a jól-létet.

A 20. század végén, a 21.században a flow-kutatás önálló tudományágként kezdte azonosítani magát. Az úgynevezett flow- tudomány jelenleg huszonkét flow-t kiváltó inger ismer. A flow mérésére számtalan módszer került kidolgozásra, pl. interjú, Likert skálán alapú flow-kérdőívek, illetve EEG, fMRI segítségével végzett műszeres vizsgálatok, amelyeket a későbbiekben a „A flow mérése” című fejezetben ismertet az értekezés. A flow összetettsége okán az értekezés több módon tesz kísérletet a flow fogalmi tisztázására.

A flow egyfelől jelenti a Csíkszentmihályi Mihály (1997) által megfogalmazott áramlatélményt, amely során az egyén elköteleződik egy önjutalmazó, autotelikus tevékenység mellett, belemerülve abban megtapasztalja a magasan fókuszált (intenzív) koncentrációt. Világos célokat képes felállítani azáltal, hogy a tevékenység nehézsége és képességei egymással egyensúlyban vannak. A tevékenység végzése automatikusan rendezi a személy tudatába kerülő információt aszerint, hogy mi szükséges az adott tevékenység elvégzéséhez és mi nem. Az előbb említettek következményeként a személy megfélemedezik én-érzetéről, időérzete átalakul. Önkritikája, szorongása megszűnik/enyhül, nem érez félelmet, kételyt. Csíkszentmihályi szavait idézve: „Tudatunk egymással harmonizáló élményekkel töltődik fel, hogy – ellentétben a mindennapok gyakorlatával –, ezekben a ritka pillanatokban érzéseink, vágyaink és gondolataink tökéletes összhangban állnak egymással. Az ilyen kivételes alkalmakat nevezem flow-nak, vagyis áramlatélményeknek” (Csíkszentmihályi, 1998:37).

Csíkszentmihályi (1975, 1997) kezdetben úgy vélte, hogy a flow tényezői együttesen váltanak ki flow-t. Későbbi kutatásai során azonban azt találta, hogy a kihívás – képesség egyensúlya, a világos cél és azonnali visszajelzés meg nem valósulása akadályozza a flow létrejöttét és antiflow-t – szorongás, unalom – eredményez, míg a további hat tényező meg nem valósulása nem. Így e két tényezőt – kihívás – képesség egyensúlya, világos cél és azonnali visszajelzés tényezőket – a flow feltételeként határozta meg, a további hat tényezőt – belemerülést a cselekvésbe, a feladatra való összpontosítást, a kontroll paradoxonát,<sup>52</sup> az én-érzet elvesztését, az időérzet átalakulását, és az autotelikus élményt pedig flow kísérőjelenségnek (Nakamura & Csíkszentmihályi, 2002).

4. táblázat: Csíkszentmihályi Mihály által meghatározott flow tényezők

Flow feltétel	Flow kísérőjelenség
Kihívás – Képesség egyensúlya	Belemerülés a cselekvésbe
Világos célok és azonnali visszajelzés	Feladatra való összpontosítás – intenzív fókuszú koncentráció
	Kontroll paradoxon

<sup>52</sup> a flow gyakran lép fel hobbitevékenységek során, amelyeknél a személynek nem kell aggódnia a következmények miatt, , mint például az, hogy hibázás esetén elveszíti az állását, és nem talál másikat. Vagyis, a feladat felett való kontroll gyakorlása nem kötelesség, csupán lehetőség.

	Én-érzet elvesztése
	Időérzet átalakulása
	Autotelikus élmény

Forrás: Csíkszentmihályi & Nakamura, 2002). Saját szerkesztés

Neurobiológiai vizsgálatok eredményeként tudjuk, hogy a flow egy olyan állapot, amelyben hat teljesítménynövelő/fájdalmat enyhítő/örömeztető erősítő neurotranszmitter – dopamin, oxitocin, szerotonin, endorfinok, noradrenalin, anandamid – termelődik. Ezáltal a flow a csúcsteljesítmény katalizátorának is tekinthető (Kotler, 2021).

Az új kutatások fényében a flow egy megváltozott tudatállapotnak tekinthető, amelyben a magas, gyors béta hullámtevékenységet alacsony alfa és theta hullámtevékenység váltja fel (Kotler, 2014, 2021).

Neuroanatómiai értelemben a flow az agykéreg átmeneti hipofrontálisát jelenti (Dietrich, 2004). Ennek lényege, hogy az agykéreg úgynevezett dorzolaterális prefrontális részének aktivitása jelentősen csökken. Ennek következményeként az agy nagyobb a kreativitásra képes, nő az éhatékonyság, a jól-lét megteremtésének lehetősége. Ennek is köszönhetően a flow a tehetség gondozás hatékony eszközének is tekinthető (Seligman, 2012, Csíkszentmihályi, 2011, 2018).

Időtényező tekintetében Csíkszentmihályi nyomán makro- és mikroflow-t különböztethetünk meg. A mikroflow rövid ideig tartó, kis intenzitású, de egy munkafolyamat során többször fellépő, míg a makroflow egy nagy intenzitású, hosszú ideig tartó flow állapot, amely formáló erővel bír, és áthuzalozza az agyat. Ennek köszönhető a flow képességnövelő hatása (Kotler 2014, 2021).

Steven Kotler (2014, 2021) az alábbi kifejezéseket használja a flow leírásához: „neurobiológiai állapot”, „neurokémiai koktél”, „belső motiváció forráskódja”, „kozmosz egység”, „megváltozott tudatállapot”, „minőségi változás a tudatállapotban”, „mély mentális tisztaság”, „érzelmi leválás”, „hatékony problémamegoldó stratégia”, „profik hajtóereje”. Bár ezek a kifejezések nem tekinthetőek definícióknak, hozzásegítenek a flow pontosabb megértéséhez.

Kotler (2014, 2021) értelmezése szerint flow állapotban nő a teljesítmény, eltűnik az „én” határa, felfokozott, és mégis higgadt állapot, amely hatékonyabb

problémamegoldást tesz lehetővé, növelve a kreativitást, sőt bizonyos esetekben – a veszélyes sportokat űzők esetében – a túlélés eszközének is tekinthető.

## 5.1 Flow ciklus

Herbert Benson (2004) szerint a flow-ba kerülésnek és a flow fenntartásának 4 fázisa van, amelynek egyetlen fázisa maga a flow. Ezt a folyamatot Benson (2004) flow ciklusnak nevezte el. Meghatározta, hogyan hozható létre tudatosan a flow, mi szükséges ahhoz, hogy az egyén flow-ba kerüljön. Felfedezése jelentős: elmélete szerint a flow élmény tudatosan is indukálható, van előzménye és utóhatása is.

A flow ciklus fázisai a következők: (lásd: 8. ábra) küzdelem, relaxáció, flow, feltöltődés. Ahhoz, hogy tudatosan flow-ba lépjen az egyén, első lépésben túl kell terhelnie az agyát. Ez a túlterhelés, a küzdelem a „brainstoming”, a kemény munka, a kutatás, az előkészítés, az új információk elsajátításának a fázisa. A túlterhelés következtében az egyén „küzdj vagy fuss” állapotba kerül: el kell döntenie, hogy küzd: folytatja a munkát, vagy feladja. Ez az ellentmondás fusztrációt okoz. Martin E. P. Seligman az alábbiak szerint fogalmazza meg a fusztráció és a flow közötti kapcsolatot: „... a flow nem érhető el frusztráció nélkül. Egy olyan sikorsorozat, amelyet nem szakít meg kudarc, nem igényli erőink átcsoportosítását, és az újrapróbálkozást, nem fog flow-t eredményezni. Önmagában a jutalom, a magas önbecsülés, az önbizalom és a feldobottság sem eredményez flow-t. A frusztráció csökkentése, a szorongás idő előtti enyhítése, és a nagy kihívások elkerülésének megtanulása – mind akadályozzák a flow létrejöttét. A szorongás, frusztráció, küzdelem és kihívás nélküli élet nem a jó élet, hanem a flow-tól megfosztott élet.” (Seligman, 2012:57 – 58). Amennyiben az egyén kellően frusztráltan érzi magát, úgy érzi, majd felrobban az agya, kis szünetet kell tartania, akkor a relaxáció fázisába lép. Benson (2004) a relaxáció fázisában olyan tevékenységek végzését javasolja, amelyek nem igényelnek figyelmet, megterhelő mentális energiabefektetést (ilyen például a séta, zuhanyozás, pihenés). A relaxáció után folytatnia kell az egyénnek a munkát. Amennyiben hatásos volt az első két fázis, flow-ba kerül az egyén.

A flow felfokozott állapota okán egyre nagyobb mennyiségű nitrogén-monoxid szabadul fel, megindul az örömrézetet fokozó/fájdalomérzetet enyhítő neurotranszmitterek – dopamin, oxitocin, szerotonin, endorfinok, noradrenalin, anandamid fokozottabb termelése. Ezeknek köszönhetően ebben a fázisban a legproduktívabb az egyén. Könnyen,

mégis erősen tud koncentrálni az előtte álló feladatokra, könnyen eléri céljait, nem érez fáradtságot, akár önmagát is meglepő, magas szintű teljesítményre képes. Annak érdekében, hogy az állapotot minél tovább fenn tudjuk tartani, kerülnünk kell az úgynevezett flow-gátlókat, amik a következők: figyelemelterelés, (DeMarco, Lister, 1999, idézi Kotler, 2021), negatív gondolkodás, (Schmidt 2008, idézi Kotler, 2021), nem optimális éberségi szint, (Engeser, Stefan 2007, idézi: Kotler, 2021), felkészületlenség (Fave, Bassi, Massimini, 2003, idézi: Kotler, 2021).

A negyedik fázis a feltöltődés. Lényeges, hogy a feltöltődés fázisában az egyénnek ki kell lépnie a flow-ból, és vissza kell térnie a normál, flow-t megelőző állapotba. Flow állapotban a szervezetben több nitrogén-monoxid szabadul fel, amely produktívabbá teszi az egyént, gyorsabban tanul, a szervezet működése felgyorsul. Időt kell azonban adni a tanultak megszilárdulására, a szervezet lenyugtatására (Bergson, 2004). Kotler a következőképpen fogalmaz: „A flow felfokozott állapot..., amit feltöltődésnek kell követnie.” (Kotler, 2021: 235). Ez a következő miatt indokolt: a flow rendkívül sok energiát igényel (lásd neurotranszmitterek termelése), flow-ban az egyén az éhségérzetéről is megfeledezhet, nem érez fáradtságérzetet. A szervezet azonban jelez, kimerül, a kimerültség stresszt okozhat, ami nehezebbé teszi az újabb flow ciklusba kerülést. Ezért érdemes a feltöltődés fázisába lépni, pihenni, majd újraindítani a folyamatot. Feltöltődés lehet maga az alvás, az egészséges, fehérjében, vitaminokban, összetett szénhidrátokban gazdag, nitrogén-monoxid termelést elősegítő táplálkozás,<sup>53</sup> az aktív pihenés (Benson, 2004). Fontos hangsúlyozni: a feltöltődés fázisában az egyén kilép a flow-ból, ezért lassul, majd csökken a korábban említett, örömeérzetet növelő/fájdalomérzetet enyhítő neurotranszmitterek termelése, emiatt nehezen élheti meg ezt a fázist, mivel elvonási tünetek lépnek fel. Benson (2004) javasolja, hogy olyan tevékenységeket végezzen az egyén, amelyeket szeret, mert ezek segítenek enyhíteni az elvonási tüneteket.

Kotler (2021) a következő okokból tartja fontosnak a ciklus lépéseinek betartását: a flow egy rendkívül hatásos, teljesítménynövelő állapot, amelynek eléréséért érdemes a ciklus mindegyik fázisán áthaladni. Amennyiben nem „küzdünk” keményen az első fázisban, nem tud fellépni a flow, ugyanígy: amennyiben nem hagyunk időt a probléma feldolgozásának a második fázisban, és amennyiben nem töltjük fel az energiaraktárunkat

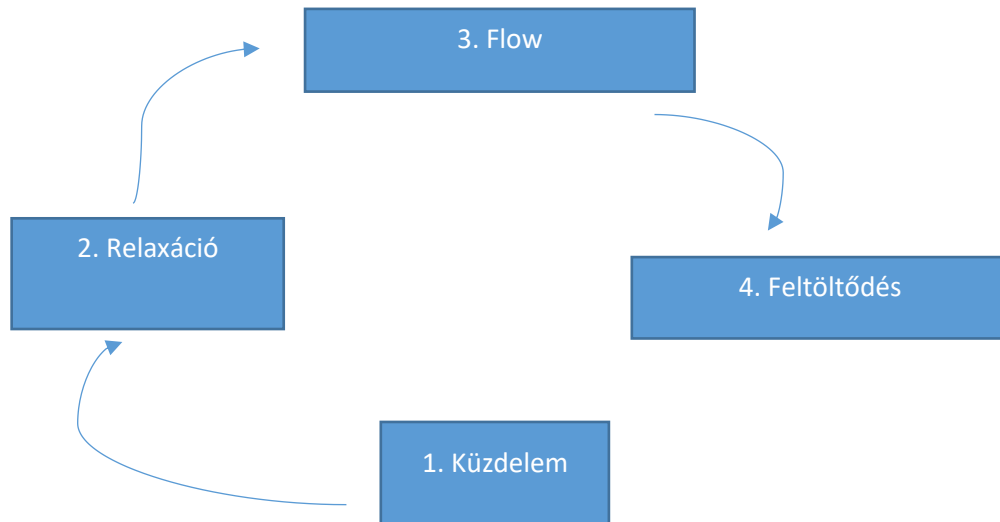
---

<sup>53</sup> Nitrogén-monoxidban gazdag táplálék például: zöld leveles zöldségek, gyökérezöldségek, karfiol, brokkoli, kínai ginzeng, keserűcsokoládé. Forrás: <https://gyogyszernelkul.com/lassuk-el-szivunket-sajat-elixirjevel-nitrogen-monoxiddal/> (Utolsó letöltés: 2022. 11. 05.)



a feltöltődés fázisában, nem tudunk újabb flow ciklusba lépni, és ennek okán csökkenhet a teljesítményünk.

8. ábra: Flow ciklus (Herbert Benson)



Forrás: Herbert Benson (2004: 18-20): (Saját szerkesztés)

## 5.2. Csíkszentmihályi Mihály által megfogalmazott tényezők

Csíkszentmihályi (1975) első flow-ról írt könyvében hat tényezőt határozott meg, majd később (1997) ezt további kettővel egészítette ki. A flow tényezőinek, Csíkszentmihályi Mihály (1997) szerint a következők tekinthetők:<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup>A világos cél és folyamatos visszacsatolás tényező értelmezhető egy tényezőként összevonva, és külön két tényezőként is. Az értekezés egy tényezőként kezeli, ennek okán említ nyolc tényezőt. Az összevonást a következő indokolja: Csíkszentmihályi (1997) legnagyobb hatású flow-ról írt könyvében a tényezőt „Világos célok és folyamatos visszacsatolás” -ként nevezte el, az egyik legtöbbször hivatkozott Nakamurával írt tanulmánya (Csíkszentmihályi & Nakamura 2002) is egy tényezőként említi. Továbbá a folyamatos visszacsatolás biztosítja többek között azt az információt, amely tájékoztat arról, hol tartunk a célunkhoz vezető úton, és belsővé vált-e a külső motiváció (Csíkszentmihályi, 1997, 107–112). Az előbb említettekre hivatkozva az értekezés egy tényezőként említi a világos célt és az ehhez kapcsolódó folyamatos visszacsatolást.

## I. Felkészültséget kívánó feladat – kihívás - képesség egyensúlya.

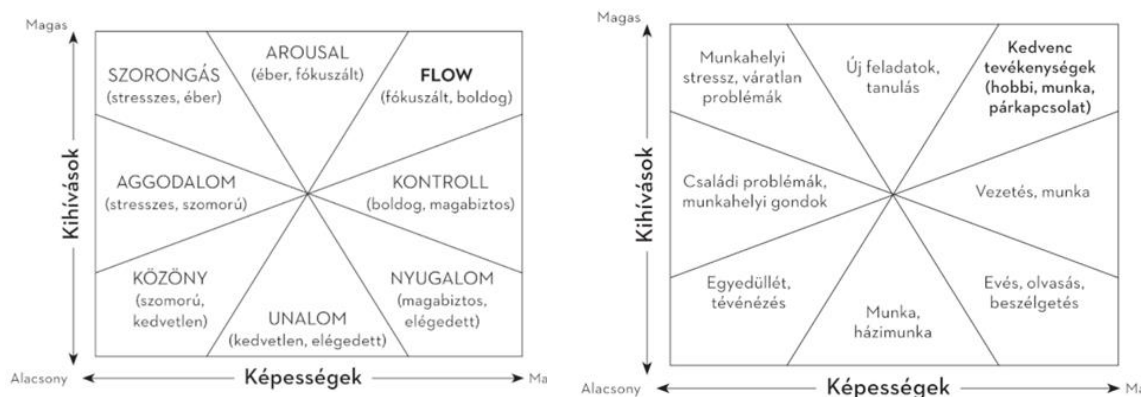
Csikszentmihályi (1975) szerint ez a tényező akkor tud megvalósulni, ha a kihívás és az egyén képességei egyenesen arányosak. Amennyiben túl könnyű egy feladat, unalom (boredom), amennyiben túl nehéz, szorongás (anxiety) léphet fel. A kihívást az alábbi hét tényező befolyásolja: önbizalom, optimizmus, szemlélet, készségek, szorongástűrés, vágyteljesítés késleltetésének képessége, társadalmi értékek. (Csikszentmihályi, 2014).

Fausto Massimini és Massimo Carli (1988) nyolc pszichikai állapotot/dimenziót határozott meg kihívás – képesség egyensúlya szerint, ezek egyike a flow, amikor magas szintű kihívás magas képességekkel párosul. (lásd: 9. ábra).

Steven Kotler (2014) a Yerkes-Dodson törvényre<sup>55</sup> hivatkozva hangsúlyozza, hogy a feladatnak a meglévő képességekhez képest 4%-kal kell nehezebbnek lennie, ami ahhoz szükséges, hogy képességeinket folyamatosan fejleszthessük, ugyanakkor mégse érezzük azt, hogy a feladat túl nehéz, vagy túl könnyű a meglévő képességeinkhez képest.

Megkülönböztetünk külső és belső kihívásokat. Külső kihívások azok, amiket a környezetünk, a társadalom vár el tőlünk. Belső kihívások azok, amiket mi szeretnénk megtenni, függetlenül attól, kapunk-e ezért jutalmazást. Csikszentmihályi (1997) szerint akkor jöhet létre flow, ha ezek összhangban állnak egymással.

9. ábra: Massimini & Carli nyolcdimenziós modellje Csikszentmihályi tevékenység – állapotok kiegészítésével



Forrás: Csikszentmihályi (2018: 103,106).

<sup>55</sup> A törvényt Robert M. Yerkes és John Dillingharm Dodson dolgozta ki 1908-ban. Vizsgálatuk központjában a stressz és a teljesítmény kapcsolata állt. Megállapították, hogy bizonyos szintig a stressz növelheti a teljesítményt, de túl magas stressz-szint esetén rossz hatással lesz a teljesítményre. Az összefüggés egy fordított U alakú görbeként ábrázolható.

<https://www.simplypsychology.org/what-is-the-yerkes-dodson-law.html> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 14.)

## II. Világos célok és folyamatos visszacsatolás.

A flow eléréséhez világos célok és azonnali visszacsatolások szükségesek. Csíkszentmihályi (1997) az alábbiak szerint fogalmaz: „Annak, hogy az áramlatélménnyel ilyen tökéletesen tudunk azonosulni, az az egyik oka, hogy ilyenkor általában világosak a céljaink és a visszacsatolás azonnal megtörténik” (Csíkszentmihályi, 1997: 40). A világos cél ebben az értelmezésben a következőt jelenti: tudjuk, hogy mit akarunk elérni, és ehhez kapcsolódik a visszajelzés: tudjuk, hogy hol tartunk a célunk felé vezető úton (Csíkszentmihályi, 1997).

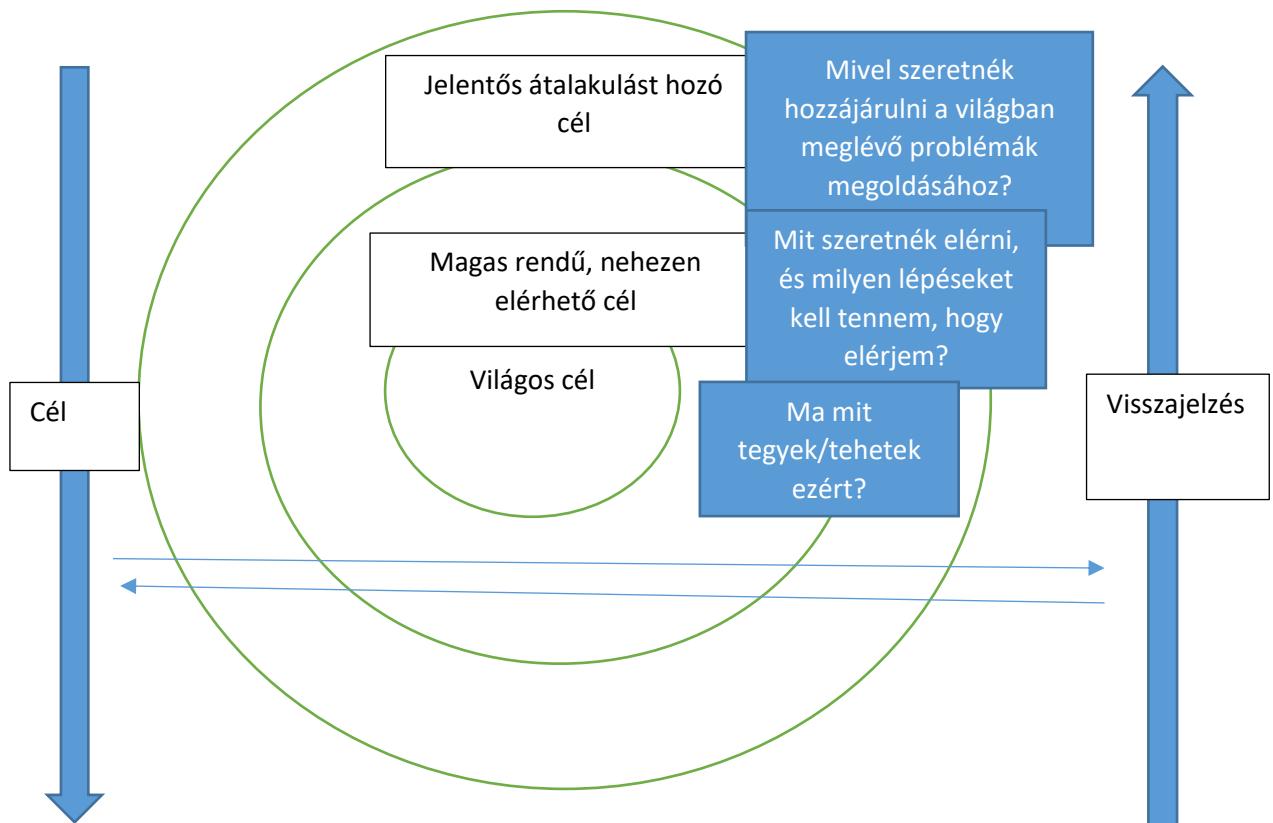
A flow-t eredményező cél belső motivációból vagy belsővé tett külső motivációból ered (Csíkszentmihályi, 1997). Szerinte kerülni kell a túl egyszerű célok kitűzését, hangsúlyozza a célok munkafolyamat során való újradefiniálhatóságát, továbbá azt, hogy visszacsatolásnak logikusan kell kapcsolódnia a célhoz. A folyamatos visszacsatolás biztosítja azt az információt, ami tájékoztat arról, hol tartunk a célunkhoz vezető úton, tájékoztat arról, sikerült-e, és amennyiben igen, milyen mértékben belsővé tenni a külső motivációt, és arról, hogy mennyiben segíti egymás megvalósulását e két motiváció (Csíkszentmihályi, 1997, 107–112).

Csíkszentmihályi (1997) megemlíti, hogy vannak olyan tevékenységek – például művészeti, alkotó tevékenységek –, amelyeknél sem a cél, sem a visszacsatolás nem meghatározott, mivel az alkotások elkészítése túl sok időt vesz igénybe. Ezekben az esetekben (Csíkszentmihályi, 2008) azt javasolja, hogy támaszkodjon a tevékenységet végző személy a belső, tudáson és tapasztalaton alapuló értékrendszerére. Csíkszentmihályi (2016) szerint az embereknek munkavégzés során világosan megfogalmazott céljaik vannak, ez az egyik fő oka annak, hogy gyakrabban élnek át flow-t munkavégzés közben, mint pihenés, passzív időtöltés közben.

Kotler a világos cél fogalma alatt a rövid időn belül teljesíthetőket tekinti. Megkülönböztet „magasrendű, nehezen elérhető”, „jelentős átalakulást hozó” és „világos célokat”. (Kotler, 2021). Hangsúlyozza, hogy a flow elérése lehetetlen világos célok meghatározása nélkül, és ezeket a célokat könnyebb teljesíteni, ha a hosszútávú hatásait is látjuk. Ugyanakkor a nagy, hosszútávú célok elérése is lehetetlen, ha azokat nem bontjuk le kisebb léptékű célokra. „Jelentős átalakulást hozó” célok alatt olyan célokat ért, amelynek megvalósításával az egyén változást szeretne elérni a világban, pl. „éhínség felszámolása”, új oktatási módszer kialakítása stb. A „magasrendű, nehezen elérhető” cél alatt olyan cél értendő, amely az első lépést – és sorrendben az azt követő lépéseket –

jelenti az előbbi eléréshez. A világos cél pedig ez utóbbi kisebb lépéseit foglalja magában (lásd 10. ábra). Világos cél lehet pl. a napi teendőlista, az előbb említett két cél gyakorlatba ültetése (Kotler, 2021). Daniel Simon kutatásából kiderül: ha az agy világos cél(ok)ra összpontosít, figyelmen kívül hagyja a nem szükséges elemeket (Simon & Chabris 2011).

10. ábra: Célok Rendszere



Forrás: Kotler 2021, Saját szerkesztés

### III. Belemérés a cselekvésbe, tevékenység és tudatosság összeolvadása.

Csikszentmihályi (1997) az alábbiak szerint fogalmaz: „Amikor valakinek minden erejére és ügyességére szüksége van, hogy meg tudjon birkózni az adott helyzettel, akkor figyelmét teljesen lefoglalja a tevékenység” (Csikszentmihályi, 1997:83). Ennek értelmében cselekvéseik automatikussá válnak, a személy és a tevékenység eggyé válik.

Susan A. Jackson és Herbert W. Marsh (1996) sportolók körében végzett kutatásukban megállapították: a flow-t átélő sportolók erőlködés nélkül, automatikusan, spontán hajtották végre a feladatokat, miközben teljes uralmat gyakoroltak testük felett. A tényező teljesülése nemcsak mozdulataink spontaneitását, de az „itt és most” -ban létezését is elősegíti (Csíkszentmihályi, 2008).

Kotler (2021) szerint a stabil és elmélyült figyelem a tevékenység és a tudat összeolvadásának kapuja. Későbbi, Michael Mannino, Scott Kelso és Richard Huskey kutatási eredményein alapuló tanulmányában Kotler (2022)<sup>56</sup> hangsúlyozza, hogy a tényező kialakulása a kihívás – képesség feltétel teljesülésének következménye, vagyis a tevékenység begyakorlása.

A figyelem kizárólag az adott cselekvésre irányul, nem marad energia a múlton való rágódásnak, és a jövőn való aggodalmaskodásnak. Ezáltal felmerülhet az a kérdés: a flow menekülési útvonalnak tekinthető? Csíkszentmihályi (2018) Albert Einstein szavaival válaszol a feltett kérdésre, miszerint: „A tudomány és a művészet jelenti a legjobb menekülő utat a valóság elől” (Csíkszentmihályi, 2018:74), és párhuzamot von Einstein szavai és a flow között: „Ez a gondolat a flow más forrásaira is pontosan ugyanúgy érvényes” (Csíkszentmihályi, 2018:74).

#### **IV. Feladatra való összpontosítás – Elmélyült koncentráció.**

Flow állapotban az agy prefrontális kérge átmeneti hipofrontális alá kerül (Dietrich, 2004), a szervezetben több nitrogén-monoxid szabadul fel (Benson, 2004), továbbá hat teljesítménynövelő/fájdalomérzetet enyhítő hormon termelődik (Kotler, 2021). Mindezek következtében az egyén intenzív fókuszú, elmélyült koncentrációra lesz képes, produktívabbá válik, gyorsabban tanul (Kotler, 2021).

Csíkszentmihályi a koncentrációt az extázis<sup>57</sup> állapotához hasonlítja: „ebben az állapotban kilépünk a normál tudatállapotból, és egy módosult tudatállapotba kerülünk, ahol az adott cselekvés szabályai és szükségletei uralkodnak.” (Csíkszentmihályi, 2008:71).

Későbbi, Michael Mannino, Scott Kelso és Richard Huskey kutatási eredményein alapuló tanulmányában Kotler (2022) megállapítja, hogy váratlan, esetlegesen negatív,

---

<sup>56</sup> A fejezet későbbi részében Kotler (2022) hivatkozásmegjelölést alkalmazom.

<sup>57</sup> Az extázis görög eredetű szó, jelentése: kilépés. (Csíkszentmihályi, 2008).

gyors megoldást igénylő, akár életet veszélyeztető helyzet felmerülése esetén pár másodperc alatt termelődik e hat transzmitter, annak érdekében, hogy a helyzetet minél gyorsabban, és minél sikeresebben meg tudja oldani az egyén.

## **V. Belső kontroll – Feladat feletti kontroll érzete – Kontroll paradoxon.**

Csíkszentmihályi (1997) a „tudat paradoxon” szavakkal jellemzi ezt a tényezőt. Ennek oka: a flow gyakran lép fel hobbitevékenységek során, amelyeknél a személynek nem kell aggódnia a következmények miatt, mint például attól, hogy hibázás esetén elveszíti az állását, és nem talál másikat. Vagyis, a feladat felett való kontroll gyakorlása nem kötelesség, csupán lehetőség. Ám pont ez a kontroll az, ami felszabadító jelleggel bír számukra.

Walle (2016) hobbi és profi zeneművészek körében végzett kutatást. A következő eredményre jutott: míg a hobbi zenészek zenekari próba során, addig a a profi, a zenélést hivatásszerűen űzők otthoni gyakorlás közben élnek át nagyobb flow-t. Zenekari próba során gátolja a flow létrejöttét a hibázástól (alkalmatlannak bizonyul, csökken a teljesítménye és emiatt kiteszik a zenekarból), és annak következményeitől való félelem.

A veszélyes sportokat űzők többek között e kontrollérzet miatt hajtják végre a sokszor életükre is veszélyes mozdulataikat (Csíkszentmihályi, 1997).

Ez a tényező nem csak a tevékenység feletti kontrollt, de az érzéseink feletti kontrollt is jelenti. A tevékenység végzése által a tevékenységet végző személy ki tudja zárni a tevékenységhez nem szükséges érzéseit, félelmeit. Kontrollálni tudja érzéseit, azáltal, hogy tudja, el fogja érni a kitűzött célt (Csíkszentmihályi, 1997, 2018). Hangsúlyozandó: mindez automatikusan történik, a kontrollt maga a tevékenység indukálja. Kotler (2022) e tényező okaként az önirányítást említi, és feltételezése szerint annál nagyobb e tényező megvalósulásának esélye, minél sikeresebb az önirányítás által indukált feladat teljesítése.

## **VI. Éntudat elvesztése.**

Flow során az „én” észlelése (önmagunk megjelenítése) a tudatküszöb alá kerül, lehetővé téve

az én határainak kibővítését, az éntanszcendenciát (Csíkszentmihályi, 1997: 96). Ez az agy átmeneti hipofrontális állapotának tulajdonítható: megszűnik a túlzott kritikától való félelem, ezzel az én által szabott korlátok is eltűnnek (Kotler, 2014). A tevékenységet végző személy megfeledkezik fiziológiai szükségleteiről, tevékenységét nem teszi a külvilágtól függővé, ő és a tevékenység eggyé válik, a tevékenység és ő egységet képez (Csíkszentmihályi, 1997, 2008).

Csoportflow esetén a tagok „egy testté” válnak. (Csíkszentmihályi, 1997:95). Az áramlatélmény után erősebb éntudattal fog rendelkezni a személy (Csíkszentmihályi, 2008). „Az Én az áramlat-élmény átélése következtében válik komplexszé. Paradox módon akkor tanuljuk meg, hogyan legyünk többek annál, mint akik addig voltunk, amikor szabadon cselekszünk, a cselekvés kedvéért, és nem felsőbbrendű célok érdekében. Amikor kiválasztunk egy célt, és koncentrációs képességünk végső határáig küzdünk érte, akkor bármit is csinálunk, élvezetes lesz. Ha egyszer már belezórtunk ebbe az örömbé, akkor mindent megteszünk annak érdekében, hogy újra megízlelhessük majd. Így fejlődik az Én.” (Csíkszentmihályi, 1997:28).

## **VII. Idő átalakulása – megváltozott időérzet.**

A flow-ban végzett tevékenység során nem érzékeljük objektíven az idő múlását. Órák telnek el „percek alatt”. David Eagleman (2011) kutatásából kiderül: ennek is a hipofrontalitás az oka: az agy azon része deaktiválódik, amely az időérzetért felelős. A flow az „itt és most” -ban levés állapota, amely annál tovább tart, minél összetettebb a feladat, minél jobban leköti tudatot az adott tevékenység.

## **VIII. Autotelikus élmény.**

Az autotelikus szó a görög autotelosz (auto=ön, telosz=cél) szóból ered. Jelentése a következő: a cselekvő személy az adott tevékenységet magáért a tevékenységért végzi, célja a tevékenység megtapasztalása, így a tevékenység maga okoz örömet, a külső elvárások nem befolyásolják az örömrészt. A tevékenység indítója belső motiváció, vagy belsővé tett külső motiváció (Csíkszentmihályi, 1997, 107–112). Az autotelikus élmény a pozitív, megelégedettséggel járó érzése okán vált ki motivációt az adott tevékenység elvégzése iránt.

Autotelikus élményt leggyorsabban és legkönnyebben az autotelikus személyiségjegyekkel bírók képesek átélni. Az autotelikus személyiségjegyekkel rendelkezők a legtöbb cselekedetüket önmagukban is fontosnak és értékesnek tekintik. Ebből következőleg másokhoz viszonyítva függetlenebbek, önállóbbak, kevésbé irányítják őket az anyagi-, hatalmi javak, és a hírnév. Tágas érdeklődési körrel rendelkeznek, szenvedélyesen képesek belevetni magukat a tevékenységek végzésébe. Képesek megtalálni az örömet a nyomorú, nehéz élethelyzetekben is, képesek az unalmas tevékenységeket élvezetessé tenni. Képesek a világ kihívásait és saját képességeiket együtt kezelni: elérhető célokat állítanak fel, fontosnak tartják saját fejlődésük nyomon követését, és azok folyamatos fejlesztését (Csíkszentmihályi, 1998). Az ilyen személyiségjegyek részben öröklöttek: az egyén vagy rugalmas neurológiai adottságokkal rendelkezik, vagy olyan mintát kapott gyerekkorában, amely elősegítette a túlzott éntudattól mentes individualitást. (Esetleg mindkettő.) Ezzel ellentétben a túlzott anhedóniában (örömtelenség) és a lelki entrópiában<sup>58</sup> (túlzott ingerbefogadás) szenvedők számára nehezebb a flow elérése (Csíkszentmihályi, 1997:127–131).

Autotelikus tevékenységek közé Csíkszentmihályi (1997) többek között a sziklamászást, a táncot, a zeneszerzést, a sakkozást sorolta. Későbbi kutatásai (2007, 2008, 2015, 2018) azonban alátámasztották, hogy a munka, a tanulás, az oktatás, a mindennapi élet pillanatai is okozhatnak autotelikus élményt, egy jó üzlet megkötése/meg nem kötése is függhet attól, hogy autotelikus élményként éli meg az egyén a munka folyamatát vagy sem.

Kotler (2022) a későbbi kutatási eredményekre hivatkozva megemlíti, hogy az autotelikus élmény során megemelkedik az enkefalin szintje, ami hatással van a szorongás csökkentésére.<sup>59</sup>

### **5.3 Flow triggerek – flow kiváltók<sup>60</sup>**

---

<sup>58</sup> A lelki entrópiának azt az állapotot tekintjük, amikor a tudatba a célokkal összeegyeztethetetlen információk kerülnek. Ilyen állapot pl. a félelem, a harag a fájdalom, féltékenység. (Csíkszentmihályi, 1997).

<sup>59</sup> Az enkefalin egy neuropeptid, ami csökkenti a szorongást, enyhíti a fájdalmat, erősíti az immunrendszert. <http://www.matud.iif.hu/2015/08/13.htm> (Utolsó letöltés: 2023. 03. 07.)

<sup>60</sup> Az angol szakirodalom a trigger szót használja. Flow triggerek azok a helyzetek, azok a tevékenységek, amelyekben flow jöhet létre, és azok a személyiségjellemzők, amelyek a flow létrejöttét elősegítik (Kotler, 2021).



A későbbi kutatások során a Csíkszentmihályi által azonosítottakon kívül további tényezőket/kiváltó ingereket azonosítottak, amelyek szerepet játszanak a flow létrejöttében. A későbbi kutatási eredmények alapján manapság nem tényezők által létrehozott állapotként tekintenek a flow-ra, hanem kiváltó ingerek által/kiváltó ingerek összehangolásával létrehozott állapotra.

A flow kutatók – például Kotler – hangsúlyozzák a flow szubjektív voltát, továbbá azt, hogy szinte bárki megtanulhatja, hogy hogyan hozza magát flow-ba. Ez némi ellentmondást tartalmaz: a flow megélése/létrehozása szubjektív, és mégis tanulható?

Kotler (2014, 2021) szerint tudatosan – direkt, szándékosan – csakis megfelelő önismerettel hozhatja az egyén magát flow-ba, továbbá kellő ismerettel, tudással kell rendelkeznie a flow-ról. Ismernie kell, fel kell fedeznie e kettő – az önismeret és a flow – közös kapcsolódáspontjait. Tudnia kell, hogy milyen ingerek váltanak ki nála flow-t, fel kell ismernie ha flow-ban van, és tudatosítania kell magában, hogy mi váltotta ki nála az állapotot. Ezt segíti többek között, ha olyan emberekkel veszi körül magát az egyén, akik éltek már át flow-t, ha megtanul világos célokat kitűzni, ha megtanulja a célhoz vezető utat folyamatosan értékelni, azaz, folyamatos visszacsatolást biztosítani magának (Kotler, 2014, 2021).

Jelen dolgozat szerzője a kutatását, vizsgálatát a Csíkszentmihályi (1997) által megfogalmazott nyolc tényező kontextusában fogalmazta meg, építette fel. A további tizennégy flow-t kiváltó inger ismertetése ezért inkább csak a szakirodalmi háttér részletesebb bemutatására szolgál.

A Csíkszentmihályi Mihály után azonosított kiváltó ingerek a következők:

## **1. Autonómia**

Az önállóság, mint flow-t kiváltó inger, a belső motivációval áll szoros kapcsolatban. A belső (intrinzik) motiváció nem más, mint egyfajta, tevékenységhez szükséges életerő, energia, ami a személyiség belső struktúrájából ered.<sup>61</sup> Másképpen megfogalmazva: a tevékenység végzését az egyén érdeklődése hajtja, azért végzi az adott tevékenységet, mert számára élvezetes, érdekes (Deci & Ryan, 1985:8).

---

<sup>61</sup> Vö. „The life force or energy for the activity and for the development of the internal structure is what we refer to as intrinsic motivation.” („A tevékenységhez és a belső struktúra fejlesztéséhez szükséges életerő vagy energia az, amit belső motivációnak nevezünk.” (Deci & Ryan, 1985:8, fordítás tőlem).

Edward L. Deci és Richard M. Ryan kutatásai (1985, 1999, 2000) szerint, ha érdeklődés és élvezet hajtja a tevékenységeket, hatékonyabban végzi az egyén az adott tevékenységet, nő az önbizalma, és hatékonyabban küzd meg a stresszel, a fellépő nehézségekkel. Ezzel ellentétben a külső motiváció az, amit egy másik személy vagy a társadalom vár el az egyéntől. Deci és Ryan (1985) hangsúlyozzák, hogy az ember életében belső és külső motivációk egyaránt jelen vannak. Ennek okán az egészséges élet feltétele a belső – külső motiváció egyensúlyának megteremtése, amikor az egyén belsővé teszi a külső motivációt. (Ryan & Deci, 1985: 147). E folyamat fázisai a következők: 1: szabályozás; 2: introjektálás; 3: azonosulás; 4: integrált szabályozás. Ryan és Deci (2000) értelmezése szerint külsőleg motivált cselekvés esetében kezdetben az egyén viselkedését a külső jutalom elérése, a büntetés elkerülése motiválja, majd e motivációk alkotta szabályokat belsővé teszi, azaz introjektálja. A következő fázisban az egyén megpróbál azonosulni a motivációvá alakított szabályokkal, végül e szabályok a személyisége részeivé válnak. Akkor sikeres e folyamat, ha a belsővé tett külső motivációk nem okoznak szorongást, negatív érzéseket. A folyamat sikerességét segíti a környezet, a társadalom támogató szerepe, a kompetencia érzete, az autonómia stb. (Ryan & Deci, 2000). Azonban hangsúlyozandó: a főképp külső, tárgyi jutalmakra, javadalmazásra összpontosító stratégiák nehezebbé tehetik a tevékenység végzése iránt érzett belső motiváció kialakulását, mivel a tevékenység indítéka kevésbé hangsúlyos. Ennek okán felmerül a kérdés: jutalom nélkül is végezné-e az adott személy az adott cselekvést, illetve mi a fontosabb: maga a cselekvés, vagy az érte kapott jutalom, javadalmazás (Ryan & Deci, 1999).

Az „önállóság” ingert a munkavállalóknak biztosított autonómia is aktiválhatja. A vállalatok közül elsőként 1974-ben a 3M (Minnesota Mining and Manufacturing Company) a „15% elv”, később a Google a „20% elv” alkalmazásával növelte a munkavállalók autonómiáját. Az elv lényege: a munkavállalók munkaidejük 15/20%-át saját ötleteik megvalósításával tölthetik. A G-mail, a Google térkép, Google hírek stb., mindegyike a 20% időtartama és lehetősége által született (Kotler, 2021). A siker okán más cégek, internetes portálok is beleépítették gyakorlatukba a 20% munkaidő szabadon felhasználhatóságát (Kotler, 2021). A munkáltató „kötetlen munkaidő” biztosításával tudja a legnagyobb önállóságot biztosítani alkalmazottai számára. Ennek egyik sikeres példája az Yvon Chouinard által alapított Patagonia vállalat (Kotler, 2021). A kötetlen munkaidő számos előnnyel jár: a munkavállalók saját bioritmusukhoz, napi teendőikhez tudják

igazítani a munkaidőt, aminek következtében munka során csak és kizárólag a munkára tudnak összpontosítani (Kotler, 2021).

## **2. Érdeklődés – lelkesedés – élelcél**

Ez a kiváltó inger az alábbiak szerint épül fel. Alapja a motiváció, ami három képességet egyesít: a hajtóerőt, a kitartást és a céltudatosságot.

Az élelcél fogalmát Kotler az alábbiak szerint értelmezi: világosan látjuk, miért dolgozunk, merre haladunk (Kotler, 2021). Az inger aktiválódása neurobiológiai változásokat idéz elő az agyban: csökkenti az amygdala<sup>62</sup> reaktivitását, ennek köszönhetően csökken a stressz, nő a reziliencia. Ennek következtében javul az információszűrés, nő a védelem a depresszió ellen, és nő a jól-lét kialakulásának esélye. (Kotler, 2021).

## **3. Kockázatvállalás.**

Edward M. Hallowell (idézi Kotler, 2014:110) szerint ahhoz, hogy flow-ba kerüljünk, vállalni kell a feladathelyzetben adódó kockázatot. Egy sportolónak azt, hogy megsérül, egy udvarlónak azt, hogy visszautasítják, egy művésznek (pl. táncművésznek) azt, hogy kritikát fog kapni. Kockázatvállalás nélkül nincs siker. Létezik kreatív kockázat is, amelyet új ötletek megosztásakor vállal az egyén, vállalva ezzel környezet bírálatait, személyének megbélyegzését.

Olyan munkahely ad lehetőséget a flow-ra, ahol lehet, sőt szükséges kockázatot vállalni. Flow létrejötte esetén az egyén belső kockázatot vállal a tevékenység végzése által. Maga a tevékenység végzése jelenti a kockázatot. Flow-ban azonban a kockázat kihívássá válik, amely előirányozza az embereknek, merre menjenek tovább (Kotler 2014). Ez ad magyarázatot arra, hogy a flow miért a túlélés eszköze a veszélyes sportokat űzők számára.

---

<sup>62</sup> Az amygdala fontos szerepet tölt be az érzelmszabályozásban, az érzelmeknek megfelelő válasz előkészítésében, a félelem kezelésében, az érzelmek kontrolljában, a külvilág veszélyeinek megfelelő értelmezésében. <https://hu.warbletoncouncil.org/amigdala-cerebral-1471#menu-8> (Utolsó letöltés: 2023. 03. 11.)

#### **4. Ingergazdag környezet.**

Az ingergazdag környezet három tényező összessége, amelyek a következők: újdonság, megjósolhatatlanság és összetettség (Kotler, 2021). Az újdonság lehet veszély, de lehetőség is. A megjósolhatatlanság dopaminlöketet eredményez, amely, ha újdonsággal párosul, elősegíti a flow-t (Kotler, 2021). Az összetettség gondolkodásunkat fogalmaink kiterjesztésére kényszeríti.

Bloom (idézi: Ronald S. Brandt, 1985) kutatásában megállapította: egyetlen csodagyerek sem válhatott volna azzá, aki, ha a tevékenységhez szükséges feltételeket nem biztosítják számára. Munkahelyeken nagyobb flow-t vált ki a megfelelő környezet, ahol lehetőség nyílik a kollégákkal való folytonos interakcióra.

Kutatások szerint (Rathunde, 2001, 2015; Lillard, 2016) a Montessori intézményekben tanuló gyerekek élnek meg magasabb flow-t. Janurik Márta és Pethő Villő (2009) kutatása alátámasztotta: a Waldorf intézményekben tanulók magasabb flow-t élnek át ének-zene és irodalom óra során, mint a többségi intézményben tanulók (Janurik & Pethő, 2009). Ezekben az intézményekben az oktatás gyakorlatorientált, a tanulói egyéni- és csoportmunkára helyezik a hangsúlyt. Mindez alátámasztja Csíkszentmihályi korábbi (2008, 2015, 2016) kutatási eredményeit: a tanári magyarázattal szembeni aktív tevékenységet igénylő feladatok végzésekor élnek át a tanulók magasabb flow-t.

#### **5. Mély átélés.**

A mély átélés felfokozott testtudatosságot jelent (Kotler, 2021). Többek között ennek tulajdonítható, hogy magas flow-t élnek át a sportolók aktív mozgás során.

Kotler (2014, 2021) szerint a mély átélés akkor van jelen, ha az adott feladat egyidejűleg több érzékünkre is hat, és nem csak passzív résztvevői vagyunk egy folyamatnak, de aktívan, tevőlegesen is részt veszünk a folyamat alakításában.

Eve Newsome (2016) flow tényezőkre alapozott, flow tényezők mentén létrehozott zeneoktatási koncepciójának<sup>63</sup> fontos eleme a teljes testtudat kialakítása, vagyis zenélés

---

<sup>63</sup> <http://www.flowmusicmethod.com.au/resources.html> (Utolsó letöltés: 2022. 07. 11.)

közben a zene, a felhangok, a vibráció, a levegő áramlásának érzete a testben. Ezek teljesítéséhez a zenélés mély átélése szükséges. Továbbá a mély átélés áll annak a háttérben, hogy a gyakorlatot, a játékot, az érzékek fejlesztését központba állító Montessori intézményben élik át a gyerekek a legmagasabb flow-t (Rathunde 2001, 2015; Lillard, 2016).

## **6. Kreativitás.**

A flow-val együtt járhat a kreativitás megnövekedése. A kreatív embereket általában a kíváncsiságuk hajtja (Kotler, 2021). Jellemző rájuk, hogy belülről motiváltak, az új ötletek, megoldások megtalálása önjutalmazó jelleggel bír számukra, akkor is, ha ezért nem kapnak külső elismerést, fizetséget, és akkor is, ha környezetük különösképp tartja őket (Csíkszentmihályi, 2016). A kreatív személyek az alábbi szavakkal jellemezhetőek: nyitottság, komplexitás, önállóság, belső kontroll, énerő, kockázatvállalási hajlam, önbizalom, kitartás (Tóth & Király, 2006).

Teresa Amabile (2005) a Harvard egyetem professzora szerint mind a flow, a belső motiváció és a jó hangulat növeli a kreativitást, továbbá szerinte nemcsak flow közben, de flow megtapasztalása után másnap is kitart a megnövekedett kreativitás (Amabile és Mutsaers, 2005).

Csíkszentmihályi Mihály nemcsak a flow kutatás atyjának tekinthető, de számos kreativitás vizsgálat fűződik a nevéhez, ezáltal jelentősen hozzájárult a kreativitás kutatásához. Csíkszentmihályi (2014) az alábbiak szerint írja le a kreatív folyamatot: a személy információt vesz fel a körülötte lévő világból/kultúrából, átalakítja azt, ezáltal új információt hoz létre bizonyos területen, tartományon belül. A kreatív folyamatot mindig valaki viszi véghez, valamilyen területen, valamilyen tartományon belül. A tartományon belül Csíkszentmihályi kis és nagy betűs „k” -val írt kreativitást különböztet meg egymástól (Csíkszentmihályi, 2008, Máté, 2018). Kis „k” -val írt kreativitáson a hétköznapi kreativitást érti, például azt, hogyan díszítsük fel a nappalit, mi kell egy jó üzlet nyélbeütéséhez stb. Nagy „k” -val írt kreativitáson egy olyan folyamatot ért, amely következtében megváltozik egy szimbolikus tartomány, például új dalok, új ötletek, új nézőpontok jönnek létre. Ennek elengedhetetlen feltétele a kellő szakértelem: ahhoz, hogy egy memet meg tudjunk változtatni, tisztában kell lennünk az adott mém tulajdonságaival. Egy feltalálónak például tisztában kell lennie az adott tudományterülettel. A mélyebb összefüggések megtalálásához többlet figyelemre van szükség, nem elegendő csak a

felszint látni. Csíkszentmihályi (2008) szerint a kreatív emberek sok fizikai energiával rendelkeznek, képesek elmerülni egy-egy tevékenységben, ugyanakkor fontos számukra a pihenés, a lazítás, a feltöltődés is, energiájukat maguk szeretik beosztani. Egyszerre okosak és naivak. Paradox módon egyszerre jellemző rájuk a játékoság/fegyelem, a felelősség/felelőtlenység. A kreatív egyéniségek a fantázia-képzelet és a földhözragadtság két véglete között ingadoznak, magukban hordozzák az introvertált/extrovertált dimenzió mindkét pólusát. Egyszerre szerények és büszkék. Bizonyos mértékben kibújnak a nemi szerepek merev sztereotípiái alól. Egyszerre hagyománytisztelők és konzervatívok, lázadók és tekintélyrombolók. Szubjektíven szeretik munkájukat, ám munkájukat objektíven is képesek átlátni. Végül, de nem utolsósorban, nyitottak és érzékenyek.

Kotler (2021) szerint a kreativitás kulcsfontosságú szerepet tölt be a nagyszabású célok elérésében, jövőbeni szükséges készségekben, az úgynevezett 4K készség (kreativitás, kritikus gondolkodás, kollaboráció, kooperáció) fontos részét képezi. Az IBM felmérése szerint a kreativitás a vezérigazgatók nélkülözhetetlen képessége, tulajdonsága. Az Adobe vállalat State of Create felméréséből kiderült, hogy a kreatív emberek képesek kiteljesedni munkájukban, motiváltabbak, sikeresebbek, mint a kevésbé, vagy nem kreatív emberek (Kotler, 2021).

A zenében megjelenő kreativitás három fő megjelenési területe maga a zenei előadás, a komponálás és az improvizáció. (Turmezeyné & Balogh, 2009:80). Az improvizáció az alábbiak szerint definiálható: spontán jellegű zenélés, fejben lévő zenei anyag lejátszása, éneklés esetében – jazz műfajban – scattelés<sup>64</sup> (Benedek, 2018).

Charles Limb és munkatársai (2008) jazz zongoristákat vizsgáltak improvizálás közben, és arra voltak kíváncsiak, milyen folyamatok zajlanak le az agyukban. Az fMRI (funkcionális mágneses rezonancia-képzalkotás) vizsgálatuk során a következő eredményre jutottak: improvizáció során az agy oldalsó prefrontális kérgé (a laterális orbitofrontális kéregtől a dorzolaterális prefrontális kéreg felső részéig), továbbá az amygadala deaktiválódott, a limbikus és paralimbikus területek aktivitása csökkent. Más területek (a mediális prefrontális kéreg, a neokortális szenzoros területek az elülső cinguláris kéreg, a cinguláris motoros terület, a jobb oldali kisagyfélteke, és a vermis) aktivitása pedig nőtt. Összegzésképpen: improvizáció közben a személy figyelme nem a jövőre, nem az önmagáról alkotott képre irányul, hanem magára a zongorázásra, a zongorázás által kiváltott ingerek befolyásolják leginkább a cselekvését. Önkritikája gyengül/megszűnik,

---

<sup>64</sup> Megírt szöveg nélküli, félig halandzsa, vagy szavak nélküli énekes improvizáció. (Zipernovszky, 2010).

impulzus-kontrollja csökken. Cselekvése érzék- és érzelemalapú, a csökkent amygdala működése okán kevésbé érzi fenyegetőnek a körülötte lévő világot. A figyelme egyszerre intenzív fókuszú és szabadon áramló, amely elősegíti a spontán ötletek felmerülését. A zongoristák izomtónusa hajlékony volt, a felmerülő ötleteiket könnyen megvalósították. Összegezve: az improvizációban megjelenő zenei kreativitás egy logika helyett érzékek – hallás, motorikus funkciók – által észlelt szabályrendszeren alapuló, ám ugyanakkor spontán folyamat rugalmas elegye (Limb és mtsai, 2008). Ezek az agyi folyamatok alátámasztják a flow – improvizáció – kreativitás közti pozitív kapcsolatot.<sup>65</sup>

## 5.4 Csoportflow létrejöttéhez szükséges ingerek

### Csoportflow

Flow nemcsak egyéneknél, egyéni szituációban léphet fel, de csoporton belül, csoportos szituáció során is.

Kenneth Ravizza (1984) szerint a flow létrejöttét segítheti a flow-t már megtapasztaló egyénnel való beszélgetés, a velük együtt töltött idő, az élményről való beszámolójuk meghallgatása. Ennek oka a következő: a szolidaritás erősíti az élményt.

Míg Csíkszentmihályi (1997) úgy vélte, hogy a csoportflow létrejöttének oka az, hogy a flow-ba lépett csoporttag állapota átragad a többi csoporttagra, addig Keith Sawyer (2007) szerint a csoporttagok együtt lépnek be a flow-ba.

Magyaródi Tímea és Oláh Attila (2015) páros játékkonzollal történő játék közben vizsgálta a flow-t. A kérdőívükben (Flow Szinkronizációs Kérdőív) nemcsak arra keresték a választ, hogy az egyének belépnek-e a flow-ba, de arra is, milyen hatással voltak az állapotok egymásra. Az eredmények alapján megállapítható: a flow-t átélő személy pozitív hatással volt a másik személy állapotára, növelve a másik személy flow-ba kerülésének esélyét (Oláh & Magyaródi, 2015).

Sawyer (2015) jazz zenészek körében végzett kutatásában feltárta, hogy a tagok együtt léptek be a flow-ba a közös zenélés által. A zenészek annyira egymásra hangolódtak, hogy semmi más nem létezett számukra, csak a közösen létrehozott zene.

---

<sup>65</sup> Mint láttuk, a prefrontális kéreg dorzolaterális része a flow során is hipoaktívvá válik.

Megállapította, hogy esetükben az egymásra hangolódás váltott ki flow-t, együtt léptek be a flow-ba.

Csoportflow szociális, másokért végzett munka folyamán is létrejöhet. Csíkszentmihályi (2018) a munka – csoportflow esetében az eudaimonia – hedonikus boldogság ellentétéről ír. Az eudaimonia Csíkszentmihályi megfogalmazásában az egyén közösségért végzett, etikát központba állító munkálkodását jelenti, míg a hedonikus boldogság az egyént helyezi központba. Az előbbi folyamán az egyén fejlesztheti képességeit, személyiségét, míg az utóbbi az anyagi javakért végzett munkát jelenti (Csíkszentmihályi, 1997). A flow átélése erősítheti a társadalmi köteléket. A csoportflow során mély szolidaritás, összetartozásérzet alakulhat ki (Kotler, 2021).

Sawyer (2015) szerint a Csíkszentmihályi (1997) által megfogalmazott tényezőkön kívül további nyolc kiváltó inger válthat ki csoportflow-t, ezek a következők: megosztott kockázat, nyitott fül, jó kommunikáció a tagok között, az egyéni érdekek egyesítése, az egyenlő részvétel, az összeszokott csapat, a helyzet kézben tartása, és a mindig igen. Ezek jelentése a következő:

### **1. Megosztott kockázat.**

A csapat minden tagja egyaránt kiteszi magát a bírálatnak, közösen vállalják a kockázatot, mivel biztosak abban: ha valaki elbukik, a többi tag megvédi. Ezáltal a következőt közvetíti: hibázni szabad, senki sem marad egyedül (Sawyer, 2015).

### **2. Nyitott fül.**

Fontos része az aktív jelenlét, az aktív hallgatás párbeszéd közben, az „itt és most”-ban lét. A koncentráció arra irányul, amit a másik fél tesz, mond, és nem az ezt követő reakcióra (Sawyer, 2015).

### **3. Jó kommunikáció a tagok között.**

A kommunikáció a tagok között állandó és folytonos. Tulajdonképpen ez nem más, mint a Csíkszentmihályi-féle (1997) azonnali visszajelzés csoportflow-ban megjelenő változata. Létrejöttét, fenntartását segíti a rendszeres meetingek (értekezletek, munkamegbeszélések) tartása, ahol mindig mindenki elmondhatja a véleményét, ötletét (Sawyer, 2015).



#### **4. Egyéni érdekek egyesítése.**

A csoport érdekei a fontosak, fontosabbak az egyéni érdekeknél. A tagok képesek összehangolni céljaikat, megosztani tudásukat, alázatosak a feladatvégzés iránt, nem vágnak rivaldafénybe. Ennek köszönhetően az agy prefrontális kérgé nyugalomban marad, ami miatt az egyének úgy érzik: megbízhatnak egymásban (Sawyer, 2015)

#### **5. Egyenlő részvétel.**

Ahhoz, hogy az adott projekt megvalósulhasson, minden tagnak ki kell vennie a részét a munkából. Ami azonban flow-t kiváltó ingerré teszi: mindenki olyan részfeladatot kap/vállal, ami megfelel a képességeinek, amiben fejlődési lehetőséget talál, amit szeret (Sawyer, 2015).

#### **6. Összeszokott csapat.**

A tagok közös tudásbázissal rendelkeznek, íratlan szabályaik vannak, amelyeket csak ők ismernek, ami összeköti őket. A tagok ismerik egymás jó és rossz tulajdonságait, be tudják jósolni, milyen reakciót vált ki egy-egy új ötlet felmerülése, ezáltal a bejósolhatatlanság, a bizonytalanság érzete nem, vagy csekély mértékben van jelen (Sawyer, 2015).

#### **7. Helyzet kézben tartása.**

Ez a flow-t kiváltó inger a kompetencia és az önállóság együttese. Akkor valósul meg, ha a tagok azt tehetik, amit akarnak, ha olyan pozíciót töltenek be, amelyre maximálisan alkalmasak. A tagok megválaszthatják, milyen feladatot végeznek el, beleegyezésük nélkül nem bíznak rájuk feladatot (Sawyer, 2015).

Marisa Salanova (idézi Kotler, 2021) szerint amennyiben a csoportba, csoport hatékonyságába vetett hit is megvalósul a tagok között, a flow kialakulásának esélye jelentősen megnő.

## **8. Mindig igen.**

A tagok közötti támogató és nem támadó kommunikációt jelenti. A pozitív visszajelzések hatására dopamin és oxitocin szabadul fel, ami növeli a kreativitást, erősíti a biztonságérzetet. Fontos kritérium: a kritika megfogalmazásának kell pozitív elemeket is tartalmaznia (építő kritika) (Sawyer, 2015).

## **5.5 A flow mérésének lehetőségei**

Csikszentmihályi Mihály és munkatársai a flow mérésére főként a félig strukturált interjúkat, a saját fejlesztésű Flow Kérdőívet (Flow Questionary), és a saját fejlesztésű Élményértékelő Mintavételi Eljárás módszerét alkalmazták (ESM) (Magyaródi,2016.)

### **5.5.1 Élményértékelő Mintavételi Eljárás – ESM**

Az első ESM kutatásokat az 1970-es években Csikszentmihályi és munkatársai végezték a Chicagói egyetemen (Csikszentmihályi, 1975). A vizsgált személy egy héten keresztül egy elektronikus jelzőkészüléket viselt magán: amikor a készülék találmra megválasztott időközönként, egy héten keresztül naponta 7 alkalommal jelzett, ilyenkor a személynek le kellett írnia, mit csinált éppen, mire gondolt, és hogy érezte magát (Csikszentmihályi, 1997:12).

Az ESM módszerét több éven keresztül fejlesztették, kezdetben a kutatásban résztvevő személyeknek naplót kellett vezetniük arról, mit csinálnak éppen a jelzéskor, később egyre fókuszorientáltabbá váltak a vizsgálatok, kifejlesztették az ESF-et (Experience Sampling Form), ami egyfajta kérdőívnek feleltethető meg. A vizsgálatban résztvevő személynek egy lapra fel kellett írnia a jelzés pontos időpontját, továbbá választ kellett adnia arra, hogy hol volt, mire gondolt, milyen főtevékenységet végzett, mi mást csinált a főtevékenység mellett a jelzéskor. A kérdőív rendkívül összetett: kifejtendő kérdéseket, Likert-skálás kérdéseket, feleletválasztós kérdéseket, hangulatskálás kérdéseket, egészségvonatkozású kérdéseket egyaránt tartalmaz (Hektner, Schmidt & Csikszentmihályi, 2007).

Az ESM az 1980-as évekre Európa szerte elterjedté vált. Fausto Massimini nevéhez fűződik a korábban bemutatott nyolc csatornás modell megalkotása, amely a kihívás - képesség egyensúlyára épül. A modell megalkotását az ESM módszerének

alkalmazása tette lehetővé (Hektner, Schmidt & Csikszentmihályi, 2007). Az ESM módszerének számos előnye van, ennek a vizsgálati módszernek köszönhetően megragadható a pillanat, ezáltal vizsgálhatóvá válnak az adott pillanatban megjelenő érzések, valamint világos képet kaphat a kutató a vizsgált személyek napirendjéről, arról, mit csináltak, kivel, hol, és arról is, hogy hogyan érezték közben magukat. Az ESM-el többek között az alábbi kilenc fő dimenziót vizsgálták: 1: a serdülőkor pszichológiája, különösen oktatási környezetben; 2: munkatapasztalat, munkahelyi stressz, és a munkával való elégedettség; 3: a család dinamikája és a házassággal való elégedettség; 4: a pszichopatológiai tapasztalatok (pl. étkezési zavarok, depresszió, anyagi visszaélés); 5: médiahasználat; 6: interkulturális kapcsolatok; 7: nemi különbségek; 8: magány, barátság, és hovatartozás; 9: flow (Hektner, Schmidt & Csikszentmihályi, 2007). Az ESM módszer alkalmazása az alábbi konklúziókat eredményezte: a „Blue Monday” fogalom arra utal, hogy az emberek hétfőn a legkevésbé boldogok, a boldogság érzete szombaton(ként) éri el a tetőpontot. Az emberek boldogabbak aktív tevékenység végzése közben, ezzel szemben unottabbnak érzik magukat passzív tevékenység, pl. tévénézés közben. Az ESM mérések alapján megállapítható, hogy a munkásosztályból származó gyerekek számoltak be a legmagasabb boldogságszintről, a 16 éves korosztály a legalacsonyabbról. Végül, de nem utolsósorban: a kutatások kimutatták a flow és boldogságszint egyenes arányosságát (Csikszentmihályi & Hunter, 2003).

Csikszentmihályi az ESM módszerét alkalmazva a flow hátterét kiegészítendő vizsgálta többek között azt, hogy mi áll a tehetség hátterében, mi alapján választanak szakmát a kamaszok, hogyan lelhet rá az egyén a boldogságra a hétköznapi élet során stb.

### **5.5.2 Félig strukturált életinterjú**

Csikszentmihályi (2008) a kreativitást központba állító félig strukturált életinterjú módszerét alkalmazó vizsgálatában az alábbi kitételek alapján határozta meg a célcsoportot. A személy kiemelkedő teljesítményt nyújtott a kultúra, a tudomány, a művészet, az üzleti élet vagy az államigazgatás területén, hozzájárulva az emberi jóléthez. További kritériumok: elmúlt 60 éves,<sup>66</sup> még mindig aktívan dolgozik. Csikszentmihályi (2008) a kutatási alanyok kiválasztásánál fontosnak tartotta a férfi - női résztvevők arányának kiegyenlítetttségét. Az életútinterjú az alábbi tematikára épült fel:

---

<sup>66</sup> Néhány, indokolt esetben kivételt tettek a kor meghatározásáról.

karrier és prioritások az életben; kapcsolatok, kortársak és kollégák; család; munkamódszerek és meglátások; figyelmi struktúrák és dinamikák. Csíkszentmihályi (2016) az interjú módszerének alkalmazásával kívánta feltárni, mitől jó munka a jó munka. Az interjúalanyok az újságírás és genetikai kutatás területéről lettek kiválasztva a következő szempontok szerint: szakértelmüket kiválóan egyesítették az erkölcsi kiválósággal. Az alábbi dimenziókat mérték: meggyőződések és értékek; munkafolyamat; munkaterület pozitív és negatív nyomásai; döntő hatások; munka kilátásai; közösség és család; erkölcsi értékrend.

### **5.5.3 Flow Állapot Kérdőívek**

Susan A. Jackson és Herbert W. Marsh 1996-ban dolgozták ki a flow mérésére alkalmas, ötfokú Likert-skálájú kérdőívüket. Céljuk a sporttevékenységek során átélt flow szint mérése volt. A vizsgálatban amerikai és ausztrál 14-50 éves kor közötti hobbi és profi szinten sportoló atléták, kosárlabdázók, gyepabdajátékosok vettek részt. A kérdőív 36 iteme a flow skála összes tényezőjét vizsgálja, minden tényezőre négy-négy item jut. Az állítások általánosan megfogalmazottak, néhány kérdés utal csak sport specifikációra, például „Erőlködés nélkül tudtam végrehajtani a helyes mozdulatokat” (2. item); „Teljes uralmat gyakoroltam a testem felett” (33. item). Az itemek mindegyikénél az 5 a legmagasabb, az 1 a legalacsonyabb flow értéket jelenti. A kérdőív célja a sportolás során átélt flow mértékének vizsgálata, alacsony flow nem jelent egyértelműen antiflow értéket, azaz szorongás, unalom érzetét (Jackson & Marsh, 1996, 34 –35).

Arnold B. Bakker 2007-ben dolgozta ki a munka közben átélt flow-t vizsgáló kérdőívét, a WOrk rELated Flow scale – rövidítve WOLF – kérdőívét, amelyet 2008-ban tett közzé. A kérdőív (Bakker, 2008) végső változatának itemei a flow három, az elmélyülés, az élvezet és a belső motiváció tényezői szerint került csoportosításra. Indoklás: e három tényező a flow további tényezőit eredményezi, és amennyiben mindhárom teljesül, akkor feltételezhetően flow jön létre (Bakker, 2008:401). A vizsgálatot Csíkszentmihályi (1997) azon megállapítására alapozza, miszerint az emberek gyakrabban élnek át flow-t munka közben, mint szabadidős tevékenységek végzése során (Csíkszentmihályi, 1997: 204–225). A kutatás Hollandiában zajlott, a 13 itemes, 7 fokú Likert-skálás kérdőívet (Bakker, 2008:412) biztosítási társaságok, tévéstudiók, munkaközvetítő cégek munkavállalói, egyéni vállalkozók, HR munkakörben, oktatási

szektorban dolgozók töltötték ki. Az elmélyülés, belső motiváció skála 4 - 4 állítást, az élvezet skála 5 állítást tartalmaz, amelyek egyirányúak, azaz a 7 jelenti a legmagasabb, az 1 a legalacsonyabb flow értéket.

A WOLF Tajana Ljubin Golub és Majda Rijavec (2016) által továbbfejlesztett változata a tanulás közben átélt flow-t vizsgáló kérdőív, a WOLF-S. A 7 fokú Likert-skálás kérdőív a WOLF (Bakker, 2008) itemeit tartalmazza a munka szó tanulás szóra történő adaptálásával. A kutatásban horvátországi és szerb egyetemi hallgatók vettek részt, a kérdőív azt kívánta feltárni, hogy milyen mértékben élnek át flow-t a kutatásban részt vevő egyetemi hallgatók (Bakker, Golub & Rijavec, 2016:162).

Oláh Attila (1999) azt vizsgálta, hogy milyen gyakran és milyen tevékenységek végzése során kerülnek a serdülőkorú fiatalok (16 –19 év) flow-ba, és milyen tevékenységek során antiflow-ba, továbbá, melyek azok a személyiségtényezők, amelyek elősegítik a flow-ba való kerülést. A Flow Állapot Kérdőív készítésének alapjául az ESM – flow mintavételi eljárás (Csíkszentmihályi & Larson, 1984, Csíkszentmihályi, 2015) szolgált. A 22 itemes, 5 fokú Likert skálával történő vizsgálat négy helyzetben, környezetben – iskolai, családi, baráti társaság, egyedüllet – során átélt flow mértékét vizsgálta, rákérdezett az adott személy nemére, életkorára (Oláh, 1999: 26 – 27). Az itemek vegyesen tartalmaznak egyirányú és fordított állításokat (Oláh, 1999:26–27). Oláh kutatásának eredményei szerint a baráti társaságban élnek meg a legmagasabb flow-t a tizenévesek (45%), ezt követi a családban megélt flow (42%), az egyedüllet (39%), és az iskolai környezet (32%) során megélt flow. Továbbá azt találta, hogy a pozitív gondolkodás, a kontrollérzet, a koherenciaérzet, az öntisztelet, a leleményesség és az én-hatékonyság személyiségjegyek pozitívan hatnak a megélt flow mértékére. A nemek arányát tekintve nem talált különbséget a flow-t illetően, azonban a fiúk körében az unalom és az apátia érzete magasabb volt (Oláh, 1999).

Magyaródi Tímea és Oláh Attila (2015) Flow Szinkronizációs Kérdőíve (2015) – rövidítve FSZK – célja egy olyan Likert kérdőív operacionlizálása, amellyel megválaszolható a következő kérdés: mérhető a flow páros szituációban? A kérdőív öt faktort vizsgál: 1: Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel, 2: Bevonódás-élmény és koncentráció, 3: Motiváció és pozitív hatás a partnerre, 4: Motiváció és tanulás a személy számára, 5: Koordináció a partnerrel a tevékenység közben. A vizsgálatot 28 itemes, 5 fokú Likert skálával végezték. Az első vizsgálatban kizárólag nők, a többi vizsgálatban nők és férfiak vettek részt, a vizsgálat során játékkonzollal történő páros teniszt játszottak, és a kutatásban résztvevőknek játék után kellett kitölteniük a kérdőívet. A kérdőív állításai

egyirányban lettek megfogalmazva, az 5 a legmagasabb flow, az 1 a legalacsonyabb flow értéket jelenti. A 28 item állításai többek között a közös tevékenység által keltett érzések, az egymásra hatás mértéke, az egymás iránt való példamutatás, a motiválás tematikája alapján kerültek megfogalmazásra (Magyaródi & Oláh, 2015: 294 –295).

#### 5.5.4 Pszichofiziológiai és elektrofiziológiai mérések

A pszichofiziológiai, elektrofiziológiai eszközökkel történő flow mérés a következő kérdések megválaszolására ad lehetőséget. Hol képződik le az agyban a flow, milyen struktúrák aktiválódnak az agyban, van-e flow-ért felelős külön agyi struktúra, milyen izommozgások, szemmozgások kísérik az állapotot, hogyan változik a szívverés, a vérnyomás, meddig tart(hat) maga az állapot stb.

Az EEG-vel (elektroencefalográfia) való vizsgálat az agy serkentettségi szintjének mérése révén megmutatja, hogy az agy melyik területén milyen agyhullám – alfa, béta, théta – keletkezik. Az fMRI (funkcionális mágneses rezonancia-képzésképzés) az agy véráramlásának feltérképezésével választ adhat arra a kérdésre, hogy az agy mely területei kerülnek aktivitás, és melyek deaktivitás alá. Az EKG (elektrokardiográfia) mérések a következőkre adnak többek között választ: flow-ban felgyorsul/lelassul a szívritmus, valamint meddig tart időben maga az állapot lefolyása. Az EMG (elektromiográfia) alkalmazásával a tevékenység közben való izmok működését, az EOG (elektrookulográfia) használatával a szemmozgásokat vizsgálják.

Arne Dietrich (2004) a flow háttérben zajló neurokognitív mechanizmusokat, azon belül az explicit/implicit rendszer<sup>67</sup> kérdéskörét vizsgálta. Azt a hipotézist vizsgálta, miszerint flow-ban az implicit rendszer aktivitása az explicit rendszer beavatkozása nélkül is megvalósul-e, továbbá az agy prefrontális kérgének átmeneti hipofrontalitása a flow előfeltételének tekinthető-e. A következőkre jutott: flow akkor léphet fel, ha az explicit rendszerre kevésbé van szükség, vagyis kevésbé szükséges a tevékenység folyamatos külső irányítása, folyamatos külső ellenőrzése. Továbbá megállapította azt is, hogy a nehezebb, aktivitást igénylő feladatok az egyszerű, aktivitást nem igénylő feladatokkal szemben nagyobb valószínűséggel ágyazódnak be az implicit rendszerbe. A tanulás során kezdetben az explicit rendszer információt vesz fel, ezt továbbítja az implicit rendszernek,

---

<sup>67</sup> Az explicit rendszer az explicit tanulásra utal, vagyis a tudatos, struktúrált tanulásra. Az implicit rendszer az implicit tanulásra utal, vagyis a spontán, differenciálatlan tanulásra, mint például biciklizés, anyanyelvsajátítás (Dietrich, 2004).

ami egy saját mintázatot alakít ki, és egyre inkább átveszi az uralkodó szerepet. A bazális ganglionok<sup>68</sup> szerepe egyre nő, ami egyre automatikusabbá, jutalomérzetűvé alakítja magát a cselekvést, kialakítva a függést a cselekvés végzése iránt. A következő mondatok: „A zenész tudja, milyen hangot játsszon le legközelebb”, „A zenész azonnal hallja, hogy a lejátszott hang az igazi”<sup>69</sup> (Dietrich, 2004:757, fordítás tőlem) szintén alátámasztják az implicit rendszer aktivitását, a prefrontális kéreg átmeneti hipoaktivitását.

Soltész Péter és munkatársai (2012) EEG-vel vizsgálták a flow elektrofiziológiáját a flow kialakulásának, fennmaradásának időstruktúrájára helyezve a hangsúlyt, vizsgálatuk kitért továbbá a Dietrich (2004) által megfogalmazott „átmeneti hipofrontális” elméletére is. A kutatásban 20 fő, 18 - 30 éves, felsőfokú végzettségű/felsőfokú tanulmányokat folytató férfi vett részt. A kutatásban résztvevők egy „ütközés-elkerüléses” számítógépes játékot játszottak, a feladatuk az volt, hogy a játékkonzollal mozgatott objektumuk, azaz a „játékosuk”, ne ütközzön neki a többi négy objektumnak. Játékuk sikerességéről azonnali visszajelzést kaptak: egyrészt látták az ütközést/ütközés elkerülését, másrészt az utolsó ütközés óta eltelt időt. A játék célja: minél kevesebb ütközéssel, lehetőleg minél gyorsabban beérni a célba. Játék közben a résztvevők fejére vezeték nélküli elektródákat helyeztek el. Az EEG vizsgálatot EOG, szív és tágulós légzésszenzor felhelyezésével egészítették ki. Kutatásuk legfontosabb megállapítása az volt, hogy flow-ban nemcsak a frontális területeken, de a motoros kéreg feletti területeken is csökken az aktivitás. Vagyis Anna Dietrich átmeneti hipofrontális elmélete ilyen úton is igazolható,<sup>70</sup> sőt a kutatók feltételezik, hogy a motoros kéreg feletti területek is az átmenetileg hipoaktív állapotába kerülnek. Flow-ban a delta kivételével a következő tartományokban: – béta1, béta2, gamma – növekedés látható a 3. percre, majd a 3. perctől az alfa sáv feletti bal posterior területet kivéve csökkenés. Ez magyarázatot ad arra, mi az oka az önmonitorozás csökkenésének, a kihívásérzékelés megváltozásának, és a fókuszált figyelem fennmaradásának. További fontos megállapítása a kutatásnak az, hogy a flow-nak van felfutó ága, tetőpontja és leszálló ága. Vagyis: a flow-ba kerülés nem egyik pillanatról a másikra történik, és nem tartható fent a „végtelenségig.”

---

<sup>68</sup> A bazális ganglionok a szürkeállomány csomói, az agy középső területén helyezkednek el, tudattalan információ felvevő, procedurális tanulásban, viselkedés automatizálásában, végrehajtó funkciókban vesznek részt, valamint szorosan kapcsolódnak az agy jutalmazási rendszeréhez. <https://hu.warbletoncouncil.org/ganglios-basales-4583> (Utolsó letöltés: 2022. 06. 23.)

<sup>69</sup> “the musician knows what note to play next”, “musician hears right away whether the note played is the one,” (Dietrich, 2004: 757)

<sup>70</sup> Charles Limb (2008) fMRI vizsgálattal igazolta a jelenséget.

De Manzano és munkatársai (2010) zongoraművészek körében végeztek kutatást a zongorázás – flow közötti kapcsolat felmérése céljából. EMG központú vizsgálatukban az önbeszámolás kérdőív mellett a következő eszközöket alkalmazták. A fejmozgás lekövetése céljából az arc bal kis járomcsontjára és a csuklyás izomra elektródákat helyeztek el. A szívritmust a mellkasra helyezett elektródákkal mérték, a pulzus és a vérnyomás mérése a jobb oldali fülre helyezett artériás (IR) pletizmográf<sup>71</sup> történt. A szimpatikus idegrendszert találták aktívabbnak, ám a paraszimpatikus idegrendszer aktivitása is jelentős volt. Ez magyarázatul szolgálhat a flow összetettségére: flow-ban lassult a szívverés, a légzés mélyebbé vált, a légzésszámban nem következett be változás, a járomcsonti arcizom fokozott aktivitásának köszönhetően erősebbé vált az arcimimika. Ebből következőleg magyarázatot találhatunk arra, miért javul a koncentráció: mélyebb légzés esetén több oxigén jut a szervezetbe. Ugyanakkor a kutatás szerint a flow a szimpatikus rendszer fokozott paraszimpatikus modulációjának is tekinthető (Manzano és mtsai, 2010:307). A mélyebb légzés és lassabb szívverés okán fizikai jellegében a flow egyfajta meditatív állapothoz hasonlítható.

Ulrich és munkatársai (2014) MRI-vel vizsgálta a flow-ban lejátszódó agyi folyamatokat. A kutatásban résztvevőknek matematikai feladatokat kellett megoldaniuk fejben számolással. A következőt találták: flow-ban megnő a vérellátás az agy bal oldali kérgében, a baloldali legalsó gyrusban és a striátumban, míg a mediális (középső) prefrontális kéregben és az amygdalában csökkent aktivitás volt tapasztalható. A kutatás alátámasztja azt a hipotézist, miszerint a külső jutalmak nem befolyásolják jelentősen a flow mértékét: a mezolimbikus dopaminrendszer helyett a nigrostriatális útvonal valósul meg.

Katahira és munkatársai (2018) EEG és önbeszámolás eszközzel mérték a flow-ban zajló agyi folyamatokat. A vizsgálat a japán Kwansai Gakuin Egyetemen zajlott, 16 fő egyetemi hallgató vett részt a kutatásban, akiknek matematikai feladatokat kellett megoldaniuk, a fejben számolás módszerét alkalmazva. Az elektródákat a fejre helyezték. A kutatás szerint flow állapotban a theta magas, az alfa és béta hullámok alacsony tartományban voltak. Flow-ban a legmagasabb theta hullámot a középső agyi területeken mérték, a legalacsonyabb alfa hullámot a jobb oldali agyféltekén mérték. A legalacsonyabb alfa értéket unalom állapotában mérték, a legmagasabb theta értéket szorongás

---

<sup>71</sup> Az IR pletizmográf készülék infravörös fotoelektromos érzékelővel méri fel a vértérfogat változásait, ami a pulzus mérésére szolgál. <http://www.hypertension.hu/hirek.aspx?&nid=97759&t=1>



állapotában. Vagyis flow állapotban a gyors béta hullámokat lassú alfa és théta hullámok váltják, ami szintén igazolja Anna Dietrich (2004) elméletét.

## **5.6. A flow és a munka kapcsolata**

Csíkszentmihályi (2016) szerint a „jó munka” feltételei a következők: szakértelem, felelősségtudat, hivatástudat, céltudat, amely nem érinti hátrányosan a munkavállaló munkatársait, családját, magát a bolygót, a jövőt. Továbbá fontos, hogy az egyén szeresse a munkáját. Csíkszentmihályi (2016) úgy véli, jó munkához három feltétel teljesülése elengedhetetlen. Ezek a következők. Küldetés: mi a szakma lényege. Standardok: mik az elfogadott gyakorlatok a szakmán belül. Önazonosság: hogyan integrálódik a személy az adott szakmába, szakmai közösségbe.

Csíkszentmihályi (1997, 2016) a kutatási eredményei alapján arra következtetett, hogy a felnőttek az ébren töltött idejük legalább 40%-át munkával töltik, és nemcsak azért dolgoznak, mert a munka a megélhetéshez, az anyagi javak előteremtéséhez elengedhetetlen, de akkor is dolgoznának, ha nem lennének rákényszerülve. Ennek egyrészt a következő az oka. A munkának pontosan meghatározott követelményei vannak, amit a munkavállalónak teljesítenie kell. Ahhoz, hogy teljesíteni tudjon, nem marad hely és idő a mindennapi élet nehézségein való aggodalomnak. Továbbá sok munkavállaló munka közben boldogabb, elégedettebb, a munkára, mint az önmegvalósítás eszközére tekint. Amennyiben a munka flow-t vált ki, az egyén hatékonyabban tud dolgozni, kreatívabbá válik, nő az önbecsülése. Ennek okán újra és újra azt várja a munka során flow-t átélő személy, hogy újra dolgozhasson. Ennek azonban komoly hátránya is van, amire Kotler (2014) figyelmeztet. Egyrészt a munka, és a munka által kiváltott flow hajszolása kiégéshez vezethet, ami negatív hatással lehet a teljesítményre. Másrészt a munka során flow-t hajszoló személy nem, vagy nehezen küzd meg a munka nélkül töltött órákkal, napokkal. Figyelmeztet: ne a flow átéléséért dolgozzon a személy, illetve a munka mellett keressen más tevékenységeket, például szabadidős tevékenységeket, amelyekben megélheti a flow-t (Kotler, S, 2014).

Arnold B. Bakker (2008) szerint munka esetében akkor valósulhat meg flow, ha az egyén élvezzi a munkáját, ha belülről motivált a munkavégzés iránt.

## 5.7 A flow és az oktatás kapcsolata

Martin E. P. Seligman az alábbiak szerint fogalmazza meg a flow oktatásban való alkalmazásának fontosságát: „Többet szeretnénk nyújtani a gyermekeinknek, mint testi egészség.” (Seligman, 2012:20 „... Azt szeretnénk, hogy lelkesek legyenek a tanulásban, képesek legyenek szembeszállni a kihívásokkal.” (Seligman, 2012: 20). Ennek érdekében azt javasolja, hogy a pedagógusok szeretettel és barátságosan forduljanak a gyermekekhez, a gyermekek erősségeire helyezték a hangsúlyt, legyenek büszkék az eredményeikre, és ezt fejezzék is ki a gyermekek felé, segítsék elő a megfelelő igazságérzet, az életszeretet, és a bátorság érzésének kialakulását. Továbbá fontosnak tartja, hogy a gyermekek minél több nemes cselekedetet végezzenek, rendszeresen gyakorolják a hálát, és hittel tekintsenek a jövőbe.

Csíkszentmihályi Mihály (1997) szerint a hatékony pedagógus ismérvei a következők:

lelkesedik saját tantárgya iránt, képes azt elmélyülten tanítani, nagy tudású, lelkesen tanít. Képes erőt adni a bizonytalansággal küzdő növendékeknek, jól és megfontoltan hangolja össze a feladat nehézségét a tanulók képességeivel. Magas elvárásokat támaszt, szabadságot biztosít növendékeknek saját tanulásuk megszervezésére, tanítása központjában a fejlesztés áll.

Héjj Andreas (2011) a következőképpen fogalmaz: „A tanár feladata az egyes diák adottságait idejében felismerni, és céltudatosan fejleszteni. Nem nehéz a teljesítőkészséget olyan területen fejleszteni, ami az egyén adottságainak enged kibontakoztatást, és ezáltal számára sikert és kompetenciaélményt biztosít” .... „Az ilyen alkotómunka szellemi gyönyörét élettani szinten a test saját termeléséből származó, az immunrendszert erősítő, nagyon is egészséges „kábítószer”, endorfináramlás kíséri. Ettől szűnik meg körülötte a világ, a tevékenység gyönyörében elmélyed, ettől áll meg körülötte az idő, ettől lesz az állapot olyan mámorosan boldogító, hogy az áramlást megtapasztaló egyén anyagi vagy bármi más külső jutalmaktól függetlenül újra és újra erre törekszik. Tudna-e a pedagógus ennél tökéletesebb elsődleges motivátort elképzelni?” (Héjj, 2011:20).

Csíkszentmihályi (2011) vizsgálatai szerint azok a kamaszok képesek több flow-t átélni, akik jövőorientáltak, optimisták a jövőt illetően, motiváltabbak, a tevékenységeket egyaránt munkának és játéknak tekintik, vagyis: megtalálják a munkában a játékos

elemeket, a játékban a hasznos elemeket. Azok a kamaszok, akik többször élnek át flow-t, kevesebb időt töltenek egyedül, többségük a felnőttekhez hasonlóan aktív tevékenység közben él át magasabb flow-t. Az iskolai tanórákat tekintve az egyéni-, csoportmunka, illetve a művészeti és a sportfoglalkozások váltják ki a legmagasabb, a tanári magyarázat hallgatása a legalacsonyabb flow-t (Csíkszentmihályi 1997, 2011, 2014).

A flow és az oktatás összefüggésének egyik sajátos, sokat kutatott területe a tehetséggondozás kérdése. Csíkszentmihályi és Robinson (1990) szerint a tehetség kulturálisan meghatározott, nem személyiségvonás, tulajdonság, hanem a tevékenységhez szükséges készségek és képességek kapcsolata, amelyek alakulnak és változnak az egyén élete során. A tehetség kibontakoztatása komplex figyelmi állapotot, komplex tudatot igényel, amely differenciált (új lehetőségek keresése), és integrált (meglévő készségek fejlesztése az új feladathoz) is egyben (Csíkszentmihályi & Rathunde, 2015). Csíkszentmihályi és munkatársai (2015) tehetséges és átlagos gyerekek körében végzett kutatásukban arra a következtetésre jutottak, hogy a tehetségesnek vélt gyermekek kitartóbbak, kivételes személyiségjegyekkel rendelkeznek, erősebb az impulzuskontrolljuk, az átlagos gyerekekhez viszonyítva könnyebben, mélyebben képesek átélni az élvezetet, jobban tudnak koncentrálni a feladataikra, és motiváltabbak náluk. Ebből következőleg az átlagos gyerekekhez viszonyítva könnyebben képesek flow-ba kerülni.

Jennifer Schmidt (2010) amellet érvel, hogy az iskolai környezetben azért nem, vagy kevésbé valósul meg a flow, mert a diákoknak kevés lehetőségük van a választásra, rövid ideig foglalkoznak egy-egy témakörrel, ami nem ad lehetőséget az elmélyülésre. Azonban a reformintézményekben, a gyakorlatorientált, problémamegoldást központba állító képzéseknél a flow megjelenésének esélye nagyobb. Schmidt rámutat, hogy a dán oktatási rendszer kiváló példája a flow oktatásban való megjelenésének, mivel az oktatás a tanulói autonómiát, az érdeklődést, és a tanári munka – tanulói egyéni-, csoportmunka egyensúlyát állítja a középpontba (Schmidt 2010). A másik példa az indianapolisi Key School, amelynek kiemelt célja a flow biztosítása az ott tanuló diákoknak, amit nem csak az oktatásba építenek bele. Az intézményben kialakított Flow Centert egyéni személyiségjegyekhez alkalmazkodó, elsősorban problémamegoldásra, kihívást jelentő feladatok végzésére alkalmas, flow-t kiváltó eszközökkel (játékok, puzzleok, tanulást segítő eszközök) rendezték be, amelynek célja: flow-ba hozni a tanulókat, továbbá, gyakorlatorientáltan átadni minden flow-val kapcsolatos tudást számukra, amelynek köszönhetően a tanulók megismerik a flow hasznát, képessé válhatnak mind a tanulás

területén, mind a hétköznapi élet során létrehozni önmaguk szubjektív flow-ját (Schmidt, 2010). Schmidt (2010) a tanulói autonómia növelését, a számítógépek, a videójátékok oktatásban való alkalmazását (e-learning),<sup>72</sup> és széles körű, tanulók és pedagógusok körében végzett flow kutatás elvégzését javasolja.

Tajana Ljubin Golub és Majda Rijavec WOLF – S. kutatása (kutatás részletesebb leírása lásd flow mérése) az alábbi megállapításra jutott: a tanulók magasabb flow-t éltek át vizsgákra, órákra való készülés közben, mint tanóra közben. Megállapították: a flow értéke függ a tantárgy kedveltségétől, az érdeklődéstől.

Oláh Attila (1999) kutatási eredménye (kutatás részletesebb leírása lásd: flow mérése) a következő: a legkevesebb flow-t az iskolában élik át a tanulók, amelynek oka: a tanterv nem találkozik érdeklődési körükkel, nincs egyensúlyban a képességeikkel. Ezzel ellentétben a legmagasabb flow-t a baráti körben élik át a vizsgált tinédzserek.

## **5.8 A flow és a zenehallgatás, zeneoktatás kapcsolata**

Csíkszentmihályi (1997) a zenehallgatást vizsgáló kutatásában arra kereste a választ, hogy milyen körülmények – otthoni környezetben lemezfelvételtől vagy hangversenyeken a zeneművészeket látva, hallva hallgatott zene – váltják ki a magasabb flow-t. Arra a megállapításra jutott, hogy a lemezfelvételtől való zenehallgatás abban az esetben váltja ki a legmagasabb flow-t, ha figyelmünket kizárólag a hallgatott zenére irányítjuk, és kizárunk minden zavaró tényezőt – például számunkra kellemes körülményeket teremtünk, kijelöljük a zenehallgatás idejét, és gondosan megtervezzük milyen zenedarabot szeretnénk hallgatni. Ugyanakkor Csíkszentmihályi (1997) megállapítása szerint a háttérzene kevésbé, vagy egyáltalán nem vált ki flow-t, mivel a zavaró tényezők kizárása nem cél, a zenét nem hallgatjuk, csupán halljuk. Csíkszentmihályi szavait idézve: „Nem a zene hallásától, hanem hallgatásától lesz életünk jobb. A háttérzenét halljuk, de nemigen figyelünk oda, az meg végképp ritkán fordulhat elő, hogy valakinek áramlat-élménye legyen tőle.” (Csíkszentmihályi, 1997: 73). Csíkszentmihályi (1997) szerint a legmagasabb flow-t az analitikus, azaz a zene strukturális elemeire fókuszáló zenehallgatás váltja ki, mely leginkább a világos cél tényező megvalósulását segíti elő. Hangsúlyozza, hogy a

---

<sup>72</sup> A kutatásokban megállapították a számítógépes, videójátékok flow-t kiváltó hatását. (Schmidt, 2010).

koncertek, hangversenyek az „itt és most” -ban zajlanak, megismételhetetlenek, más emberekkel együtt veszünk részt rajta, és másokkal együtt részesülünk a zenehallgatás által indukált élményben. Ennek okán arra feltételezésre jutott, hogy a hangversenyeken/koncerteken hallgatott zene magasabb flow-t válthat ki a lemezfelvételtől hallgatott zenénél, mivel ebben esetben az egyén egyfajta – Csíkszentmihályi (1997:73) szavaival élve – spirituális élményben részesülhet.

Csíkszentmihály (1997) megállapítja, hogy a zeneoktatás abban az esetben tud flow-t kiváltani, ha a gyermek élvezi magát a zenetanulást, és a zenepedagógusok, szülők nem a teljesítményre helyezik a fő hangsúlyt. Meglátása szerint a túl magas elvárások nem csak antiflow-t, de akár a zenélést ellehetetlenítő egészségkárosodást – például kézfájdalom – is okozhatnak. Ez szolgálhat magyarázatul arra a megállapítására, miszerint a felnőtt korban megkezdett zenetanulás, a zenekarban való játék, az énekkarban való éneklés, a hobbiszinten – kiváltképp számítógépes zenei programokkal – írt zeneművek nagyobb eséllyel váltanak ki flow-t, mint a gyermekkorban folytatott formális zenetanulás.<sup>73</sup> Az előbbi esetében a személy belső motivációból eredendően tanul/ír zenét, és kevesebb hangsúly helyeződik a teljesítményre, a külső elvárásoknak való megfelelésre.

Lamont (2011) pszichológia szakos egyetemi hallgatók körében, az interjú módszerét alkalmazva vizsgálta a zenehallgatás és flow kapcsolatát. Az alanyoknak részletesen, saját szavaikkal kellett meghatározniuk az általuk korábban átélt legintenzívebb zenei élményt. A következőkre kellett válszolniuk: hol, milyen körülmények között, első vagy sokadik alkalommal hallgatták az intenzív élményt indukáló zenét, mit éreztek előtte, utána, mi váltotta ki magát az élményt, és hogy gyakran élnek-e át ehhez hasonlót. A legtöbb alanynál a felvételtől hallgatott zenével szemben az élő zene – például a zenei fesztiválokon, (például könnyűzenei koncertek, klasszikus zenei hangversenyek), esküvőkön, balettelőadásokon hallott zene – indukálta a legintenzívebb élményt, amelyeken többnyire baráti társasággal, családdal vettek részt. A túlnyomó többség az általuk ismert zeneműveket említette, de a koncertek során az általuk ismeretlen zeneművek is kiválthatták az élményt újdonságuk révén. Leggyakrabban maguk választották ki, hogy milyen zenét szerettek volna hallgatni, és milyen koncertre szeretettek volna elmenni. A hallgatott zene, a fesztiválokon való másokkal közösen megtapasztalt élmények okán az alanyok nagy része eufórikus állapotba került, csak és

---

<sup>73</sup> Fontos hangsúlyozni, hogy ez a megállapítás a körülményekre helyezi a hangsúlyt, és nem a személy életkorára, azaz, hogy maga a gyerek vagy a felnőtt képes magasabb flow-t megélni.

kizárólag a zene és a másokkal megélt közös élmény létezett számukra. Az élmény intenzitását növelte, ha maga az alany egy-egy zenekar rajongója volt, aki nem csak azért ment el bizonyos koncertekre, hogy élőben halhassa kedvenc zenekarát, de azért is, hogy élőben láthassa és találkozhasson is a zenekar tagjaival. Ennek érdekében sok interjúalany az első sorból hallgatta a zenét, abban az esetben is, ha ezért másokon kellett „átgázolnia”. Az intenzív élmény kiváltotta pozitív érzések okán az interjúalanyok gyakran hallgatták az élményt kiváltó zeneszámokat, rendszeresen elmentek hasonló koncertre, hogy újra és újra megélhessék az általuk leírt intenzív élményt. Összegezve megállapíthatjuk, hogy a zenehallgatás valóban képes flow-szerű állapotokat kiváltani, és e kutatás is megerősíti Csíkszentmihályi (1997) azon megállapítását, miszerint az élőben hallgatott zene vált ki magasabb flow-t a felvételtől hallgatott zenével szemben.

Bernardi, Bellemare-Pepin és Peretz (2018) a flow előfordulását vizsgálták zenehallgatás és tánc közben. Kutatásukban arra keresték a választ, hogy milyen érzelmeket vált ki a mozgás közbeni – jelen esetben a tánc –, és a mozgás nélküli zenehallgatás, továbbá arra, hogy mely előbb említett szituáció vált ki magasabb flow-t. A kutatásban 40 amatőr – tánc területén képzetelen – személy vett részt, a résztvevőnek gyors és lassú, a résztvevők által ismert és ismeretlen, instrumentális és szöveges zenei stílusokat játszottak le. 10 itemes Likert-skálán alapuló flow-kérdőívvel mérték fel a flow szintjét, a tevékenység során fellépő érzelmeket pedig a Zentner (2008) nevéhez fűződő GEMS (Geneva Emotional Music Scale – Geneva Zenei Érzelmek Skálája, fordítás: Szabó, 2015:34) modell 3 faktoros változatával.<sup>74</sup> A fiziológiai vizsgálat során a táncmozdulatok jellegét és intenzitását kívánták feltárni. A vizsgálat során az optikai mozgásrögzítés módszerét<sup>75</sup> alkalmazták, 100 Hz-es, infravörös tartományban működő kamerával (Bernardi és mtsai, fordítás Rácz és mtsai, 2018:49). 28 fényvisszaverő markert (jelölőt) helyeztek a bokára, a térdre, a csuklóra és a könyökre. A kamerákkal rögzített felvételeknek (optikai) köszönhetően elemezni tudták a résztvevők mozdulatait, a

---

<sup>74</sup> A modell először 48 faktoros volt, amit 9 faktoros modullé alakítottak át: csodálat, nosztalgia, transzcendencia, érzékiség, békesség, erő, örömteli aktiváció, feszültség, szomorúság, (fordítás: Szabó, 2015:34). Ezt követően a 9 faktort három csoportba egységesítették: magasabb rendű érzelmek (csodálat, nosztalgia, transzcendencia, érzékiség, békesség), életerő (erő, örömteli aktiváció), negatív érzelmek (szomorúság, feszültség) (Szabó, 2015; Zentner és mtsai, 2008).

<sup>75</sup> A módszert filmgyártás, egészségügy, sport, hadsereg és mérnöki tudományok területén alkalmazzák. A módszer sportorvosi területen való alkalmazása lehetőséget nyújt az élsportolók mozdulatainak elemzésére a teljesítményük, hatékonyságuk növelésére, és az izmokra ható terheléses vizsgálatokkal csökkenthető a sérülések kockázata. A másik orvosi terület a sérülések utáni rehabilitáció, mivel a módszer alkalmazása lehetőséget nyújt a javulás szintjének megállapítására, és ezáltal arra, hogy mi a teendő a további gyógyulás érdekében – például testtartás megváltoztatása. (<https://graphit.hu/tecnomatix/gyartasi-ergonomia/mozgasrogzites-microsoft-kinect-es-vicon/>)

fiziológiai (mozgásrögzítés) módszerek köszönhetően pedig mérni tudták mozgásuk, mozdulataik intenzitását. A résztvevőket több szituációban – álló helyzetben maradás zene nélkül, saját érzelmeikre fókuszált, ahhoz illeszkedő spontán táncolás (táncszerű mozdulatok végrehajtása) zenére, álló helyzetben maradás zenehallgatás közben, projektorra kivetített, animációs figura által, a résztvevő korábbi táncának, majd idegen táncának imitálása először zenére, majd úgynevezett „fehér zajra”.<sup>76</sup> A flow állapot kérdőív eredményeire hivatkozva a gyors zenei stílusra való táncolás váltja ki a legmagasabb flow-t, és a gyors zenei stílusra álló helyzetben maradás a legalacsonyabbat. A legmagasabb faktort a gyors zenei stílusra táncolt életerő<sup>77</sup> esetében mérték, és érdekességként megjegyzendő, hogy a lassú zenéi stílusra való álló helyzetben maradás esetében kerültek a résztvevők a leginkább transzcendens állapotba. A fiziológiai eredmények azt mutatják, hogy azok éltek meg magasabb flow-t, akik intenzív, lendületes mozdulatokkal, nagy térhasználattal táncoltak, továbbá a gyors zenei stílusra való táncolás aktívabb izommozgást eredményezett a lassabb zenei stílusra való táncolásnál.

Susan O’Neill (1999) kutatásában a 12-16 éves zenét tanuló gyerekek körében vizsgálta a flow-t. A vizsgált csoportot két szempont szerint csoportosította: iskola és képességszint szerint. A gyerekek egyik csoportja zenespecifikumú iskolában, a másik csoportja nem zenespecifikumú iskolában tanult zenét. Képességszint szerint a gyerekeket átlagon aluli, átlagos, és tehetséges csoportokba osztották. Azt vizsgálta, hogy a képesség - teljesítmény egyenesen arányos-e. A következő megállapításra jutott: amennyiben a gyakorlás belső motivációból ered, igen. Hangsúlyozza, hogy a pedagógus egyik legfontosabb feladata, hogy kialakítsa a belső motivációt a gyakorlás iránt. További megállapításai: a legmagasabb flow-t a tehetséges, zenespecifikumú iskolában zenét tanuló gyermekek élik át.

Janurik Márta (2007) azt vizsgálta, hogy zeneiskolai órákon vagy általános/középiskolai ének-zene órákon élnek át magasabb flow-t a diákok és az eredmény szerint a zeneiskolai órákon átélt élmény esetén a magasabb.

Arnold Bakker (2003) kutatásában megállapította: a zenepedagógusok flow állapota átragad a tanítványaikra is.

---

<sup>76</sup> Egy adott frekvenciatartományban állandó értékű, kiegyenlített zaj.  
(<http://itl7.elte.hu/jelfel/node41.htm>)

<sup>77</sup> Életerőn a szerzők az erő és az örömteli aktivizáció együttesét értik. (Bernardi, Bellemare-Pepin és Peretz 2018).

Sabahat Burak (2014) a gyakorlás – flow közötti kapcsolatot vizsgálta, és megállapította, hogy azok a tanulók, akik egy vagy kevesebb órát gyakoroltak egy nap, kevesebb flow-t, és több antiflow-t éltek át, mint akik legalább három órát töltöttek naponta gyakorlással. Hangsúlyozza: a kevés gyakorlás oka a feladás.

Barbara S. Fritz és Andrea Avsec (2007) a flow – jól-lét kapcsolatát vizsgálták a zenész növendékek körében. Arra az eredményre jutottak, hogy a flow egyes tényezőinek teljesülése pozitív hatással van a jól-lét megélésére, növeli annak elérését, megélését.

Iusca (2014) arra volt kíváncsi milyen mértékű flow-t élnek át a zenét tanuló növendékek vizsgakoncert során. Arra az eredményre jutott, hogy a kutatásban résztvevők flow-ba kerültek, és a magasabb flow-t átélők jobban teljesítettek az alacsonyabb flow-t átélőknél.

Gabriella Torres (2017) azt vizsgálta, mennyire képesek flow-ba kerülni a zenetanárok más tanárokhoz viszonyítva, belsőleg vagy külsőleg motiváltak, illetve amennyiben belsőleg, az növeli-e hatékonyságukat a tanításban. Arra az eredményre jutott, hogy a zenetanárok magasabb flow-t élnek át, mint más tanárok, motiváltabbak, és a belső motiváció és flow egyenesen arányos náluk. Esetükben a flow nyolc tényezője magasabb szinten valósul meg, az autotelikus élmény szintje jóval magasabb.

## **5.9 Flow és zenekonceptió**

Andreas Burzik (2003) szerint annak, hogy a gyakorlás során fellépjen a flow négy összetevője van. Ezek a következők. Az első összetevő a hangszerrel való, kényelmes testi kontaktus megteremtése, amit motorikus dimenziónak nevezett el. Fontosnak tartja a hangképzést, amelynek célja a minél szebb hangszín megtalálása, megvalósítása. Ezt a hallás dimenziójaként írta le. Burzik (2003) szerint elengedhetetlen, hogy megtaláljuk annak a módját, hogyan tudunk a hangszerünkön könnyedén, erőfeszítés nélkül játszani. Ez a harmadik összetevő, amit kinesztetikus dimenziónak nevezett el. Továbbá, fontosnak véli, hogy játsszuk el a darabot ritmusgyakorlatokkal, improvizatíván is, nem csak kotta szerint. Ez, vagyis a darab improvizatív körüljátszása a negyedik összetevő.

Eve Newsome (2016) flow-n alapuló zeneoktatási módszere négy lépcsőből tevődik össze. Minden lépcső teljesítéséhez tanácsokat fogalmaz meg, amit „tipp” -nek nevez el. Összesen 14 tippet fogalmaz meg. Módszere az alábbiak szerint foglalható össze.



A gyakorlást flow bemelegítéssel kell kezdeni, amelynek részei a következők. Első lépés a megfelelő helyszín megtalálása, ahol kellemesen érzi magát az egyén. A lépés sikeres teljesítéséhez elengedhetetlen a zavaró tényezők kiiktatása, a multitasking kerülése. A bemelegítés fontos lépése a kényelmes pozíció megtalálása, a relaxált állapot megteremtése, ezért minden gyakorlást légzőgyakorlattal kell kezdeni: mélyen, lassan, a levegő útját követve be-, és kilélegezve a levegőt. A bemelegítés utolsó lépése a bemelegítő skálák játéka a következők szerint: minden hangot lassan, vibráló technikával kell játszani, figyelve a hang rezgésére, és azokra az érzésekre, amelyeket kivált bennünk a játszott, hallott hang. Ezt követően lehet elkezdeni a repertoár – gyakorlandó darabok – játszását. Összesen hét tippet fogalmaz meg annak érdekében, hogy bemelegítés után a repertoár játszása közben is flow-ban maradjunk. Világos, most a jelenben elérhető gyakorláscélokot kell megfogalmaznunk, többféle gyakorlástechnikát kell alkalmaznunk, hogy ne lépjen fel az unalom érzete. El kell képzelni, milyen történetet mesél el a darab, mert ezzel egyfajta holisztikus kapcsolatot tudunk kiépíteni, ami érinti a darab és az egyén közötti kapcsolatot, és a közönség és az egyén kapcsolatát is. Fontosnak véli a saját érzéseink darabjáték által való kifejezését, a nagy gesztusok, kifejező mozdulatok használatát. Azt javasolja, hogy a koncerteken arra helyezzük a hangsúlyt, hogy mit tudunk átadni a közönségnek a játszott darabok által. Elengedhetetlennek véli a gyakorlás során 40 percenként tartott frissítő szünetek beiktatását, a saját játékunk diktafonnal való felvételét, és annak elemzését. Útmutatót ad, mi a teendő közvetlenül koncert előtt és koncert közben. Elengedhetetlennek véli a koncerthez való pozitív hozzáállást, a koncert előtti rituálék kialakítását, koncert előtt a bemelegítés során alkalmazott légzéstechnika használatát. Színpadon azt javasolja: zárjuk ki a külvilágot, csakis a darabra figyeljünk, és arra, hogy jól érezzük magunkat játék közben. A gyakorlásra visszatérve Newsome úgy véli, abból tudhatjuk meg, hogy flow-ban vagyunk-e, hogy a következő kérdésekre válaszolunk. Unatkozom/szorongok/feszült vagyok? Elértem a célot? Véleménye szerint abban az esetben nem vagyunk flow-ban, ha az első kérdésre igennel válaszoltunk, a másodikra pedig nemmel. Ebben az esetben azt javasolja, hogy tartsunk szünetet, iktassunk be egy frissítő sétát, ezt követően pedig bíráljuk felül a felállított célokat. Amennyiben nincs lehetőségünk a szünet beiktatására, keressük meg a darabban a pozitív érzéseket kiváltó részeket, és gyakoroljuk azokat, ezt követően pedig bíráljuk felül a felállított célokat. Newsome (2016) módszerének központi gondolata a következő: a gyakorlás ne szenvedés, hanem szórakozás legyen.

## 5.10. A flow és a csúcsteljesítmény kapcsolata

A 19. században elsőként többek között Friedrich Nietzsche tanulmányozta a csúcsteljesítményt (Kotler, 2021). Ennek lépései Kotler (2021) összegzése alapján a következők. Első lépés: érdeklődési terület (szervező eszme) megtalálása, ami egyfajta küldetés. Második lépés: a szenvedés elviselése, ami állhatatossághoz vezet, tartást ad. Harmadik lépés: kreativitás, tanulás, a tudás művészetté való átalakítása, ami értelmet ad az életnek, és előirányozza az egyén saját életéért való felelősségvállalást. Utolsó lépés: mámor, ami egyszerre tudattalan, biológiai folyamat, és magasabb tudatállapot.

Abraham Maslow (1908–1970) az emberi motivációk rendszerének elméletét a *Motivation and personality* (1954) című könyvében írja le először. (Maslow elméletének részletesebb leírását lásd: *Humanisztikus pszichológia fejezet/Maslow elmélete*) Csúcsteljesítmény tekintetében Maslow (1954) csúcsra törő és nem csúcsra törő önmegvalósító embereket különböztetett meg (peakers and nonpeakers). A csúcsra törő önmegvalósító egyének (csúcsteljesítők) csoportjába az emberek kevés százaléka tartozik. Mindkét csoportba tartozó egyének hatékonyak, azonban a nem csúcsra törő egyének realistábban viszonyulnak a körülöttük lévő világhoz. Továbbá a csúcsra törő, önmegvalósító emberek csoportjába tartozók a minőségre, a másik csoportba tartozók a mennyiségre törekszenek. A csúcsteljesítőkben őszinte vágy él az iránt, hogy segítsenek az emberiségnek, újat alkossanak, fejlesszék magukat, folyamatosan bővítsék tudásukat, tanuljanak másoktól, és mindezt nem külső elvárásból teszik. Képesek belső motivációból eredő célokat kitűzni, és azokat elérni, perfekcionista személyiségjegyekkel rendelkeznek. Érzékenyebbek a világ történései iránt, mélyebb interperszonális kapcsolataik vannak, ugyanakkor kevésbé tudnak alkalmazkodni a körülöttük lévő emberekhez, a világ történéseihez, a változásokhoz. Azt az érzést, amit az egyén a sikeres önmegvalósítás során él át, csúcsteljesítménynek nevezi Maslow (Maslow, 1954). Vagyis az eksztázist, a határtalan távlatok megélését, az idő-térérzékelés megszűnését, az „értelme van az életnek, magának a létezésnek” érzését (Maslow, 1954).

Steven Kotler (2021) szerint a csúcsteljesítők a lehetetlent teljesítik. Megkülönböztet kis kezdőbetűs lehetetlent: amit még maga a személy nem teljesített életében, és nagy kezdőbetűs lehetetlent: amit még senki a világon nem teljesített, és nem valószínű, hogy valaha is teljesíteni fog. Értelmezése szerint a lehetetlen nem más, mint rendkívüli innováció, amely meghaladja képességeinket. A lehetetlen képletének a flow-

t, a flow neurobiológiai alapját tekinti. Véleménye szerint a csúcsteljesítmény végtelen játék: nem tisztázták a játékszabályok, nincs kötött játékidő. Kotler (2014, 2021) szerint a csúcsteljesítményt négy képesség: a motiváció, a tanulás, a kreativitás és a flow együttese hozza létre. A motiváció indítja el, a tanulás által tesz szert az egyén újabb képességekre, a kreativitás vezérli, határozza meg az út folyamán felmerülő problémák megoldását, a flow pedig megsokszorozza az egyén erejét a flow során termelődő neurotranszmitterek révén.

Anders K. Ericsson egyes kutatásaiban (1993, 1996, 2014, 2016) azt vizsgálta, összegezte, értelmezte, mi a profi sakkjátékosok, zenészek, sportolók sikerének titka. A következőkre jutott: a kiváló ígéretes<sup>78</sup> több mint 10 000 órát gyakoroltak 20 éves korukig, a jónak tartott csoportba tartozók 2500 órával, a közepesnek vélt hegedűsök pedig saját bevallásuk szerinti számítás alapul véve 5000 órával gyakoroltak kevesebbet ennél. E kutatás „félreértelmezéseként” jelent meg B. Malcolm Gladwell (2008) által megfogalmazott, ismertté vált, „10 ezer óra szabály” elmélete, amit a továbbiakban szintén félreértelmeztek, így keletkezett a közhiedelemben egy olyan állítás: „Bármiben szakértőkké válhatunk, ha 10 000 órát foglalkozunk vele”. A félreértelmezés téziseit maga Anders K. Ericsson (2016) az alábbiak szerint ismerteti: a szakértővé váláshoz elengedhetetlen a tevékenységhez szükséges kompetenciák megléte. 10 ezer óra gyakorlás során a fejlődés elérhető, de szakértővé csak akkor válhat az egyén, ha rendelkezik a szükséges készségekkel, illetve a 10 ezer óra egy minimális, hangzatos átlagszám, a szakértővé válás több tényező függvénye.

David Epstein (2019) elmélete, összegzése a tökéletes párosítást helyezi központba. Jelentése: képességek, személyiség, munka összehangolása. Ez ellentmond a „10000 óra” szabálynak. Véleménye, és kutatási eredménye alapján megállapította: a kezdeti kísérletezés (kóstolgatás) – annak megtalálása ki miben jó, miben lehet a legjobb – fontosabb, mint a korai specializáció. Véleménye szerint a generalisták (kísérletezők) kezdetben lemaradhatnak a korai specializációt választóktól, de később behozzák, sőt teljesítményben lekörözik őket. Ennek okai a következők: a kísérletezők gondolkodása

---

<sup>78</sup> Czeizel Endre a következőképpen fogalmaz: „A tehetség eredeti fogalmában nincs vita: tehetséges az a gyerek, akiben az értők valamelyik adottságszférában: bizonyos sportágakban, értelmességben-okosságban, muzikalitásban, matematikában, rajzolásban, költészetben stb. az átlagosoknál jobb adottságokat vélnek felfedezni, ezért ígéretnek tartják, érzik benne a potenciát és a reményt, hogy sokra viheti. A tudomány ennél ridegebben fogalmaz: tehetséges az a gyermek, aki valamelyik mérhető emberi tulajdonságban az átlagnál két szórással jobb. Más kérdés, hogy mint utaltam rá, ezt már a gyermekekben is az ébredező-kibontakozó képességek alapján érzékelik.” (Balogh, 2011:28).

integráltabb, nyitottabbak az új gondolatok iránt, kevésbé veszélyeztetik őket a kiégés veszélye (Epstein, 2019).

Hangsúlyozandó, hogy az előbb bemutatott elméletek közül csak Kotler (2014, 2021) fogalmazta meg a flow csúcsteljesítményre gyakorolt direkt hatását. Ám a flow definiálása (lásd: flow fogalma), a dolgozatban bemutatott kutatások (lásd: zeneoktatás – flow kapcsolata: Sabahat Burak (2014), Iusca (2014)) flow-ciklus értelmezése, a flow – munka, a flow – oktatás kapcsolatának értelmezése szoros párhuzamba állítható mind A. K. Ericsson (1993, 1996, 2014, 2016) kutatási eredményeivel, mind Epstein (2019) megállapításaival, és Maslow (1954) csúcsra törekvő embereszményének értelmezésével.

Az előbbieket összefoglalva: a csúcsteljesítmény elengedhetetlen feltétele az érdeklődésnek megfelelő terület kiválasztása, a kreativitás, a mámor megélése (Nietzsche idézi Kotler 2021). A csúcsteljesítmény lényegi feltétele a belső motiváció, az önmegvalósítás (Maslow, 1954), a kitartó, szorgalmas munka (Ericsson, 1993, 1996, 2014, 2016), a képesség – személyiség – tevékenység együttes összehangolása (Epstein, 2019). Mindezen megállapítások párhuzamba állíthatóak a flow-al.

Kotler a következőképpen fogalmaz: „Flow az az állapot, amikor a legjobban teljesítünk és legjobban érezzük magunkat” (Kotler, 2021:13).<sup>79</sup> „...Az evolúció azért alkotta meg számunkra, hogy csúcsra járassuk a teljesítményünket” (Kotler, 2021:13).<sup>80</sup>

Amit jelenleg – 2023 – nem tudunk

- Hogyan lehet egyetlen műszerrel mérni a flow-t, ami megbízható, kevésbé költséges, és arra is alkalmas, hogy a táncművészeket, sportolókat vizsgálja életszerű – színpadon való táncolás, futóversenyen való futás stb. – szituációban
- Elő lehet állítani mesterséges úton a flow állapotban együttesen termelt hat neurotranszmittert?
- Hogyan lehet az oktatásban, iskolai környezetben a legjobban kiaknázni a flow teljesítmény- és képességnövelő jellegét?
- Hogyan lehet a zeneoktatásban legjobban kiaknázni a flow teljesítmény- és képességnövelő jellegét?

---

<sup>79</sup> „we feel our best and we perform our best” (Kotler, 2021:13).

<sup>80</sup> „his is the state evolution created for us to amplify our performance” (Kotler 2021:13).

## 6. ZENEPEDAGÓGIA ELMÉLETI KERET

### 6.1 Magyarországi zeneoktatás rövid történeti áttekintése

A magyar intézményi zeneoktatás alapjait az 1777-ben bevezetett Ratio Educationis, illetve az erre épülő II. Ratio Educationis teremtette meg. Először Pozsonyban, majd Pest-Budán, Pécsen és Kassán kezdődött meg a zeneoktatás. A betelepítések hatására Nyugat-Európából is érkeztek zenészek, így lehetőség nyílt a nyugati zenekultúra Magyarországra történő beáramlására (Kertész, 2015).

Az intézményesült zeneoktatás a 19. században szilárdult meg a Zeneakadémia megalapításával. Ebben az időszakban az alapfokú zeneiskolai tanórákat a közismereti oktatást biztosító intézményekben tartották meg, a képzés szabadon választható, mintegy „szakkörszerű” volt, az osztályozás vizsgák teljesítése alapján történt. Az 1840-es év jelentős: ekkor alapították meg az első, közismereti tárgyakat oktató intézményektől független zeneiskolát, a Pest-Budai Nemzeti Zenedét. A 19. század végére egyre több zenepedagógiai írás jelent meg, például hangszeriskolák, módszertani írások. 1908-ban megalakult a vidék első középfokú oktatást biztosító konzervatóriuma Pécsen. A századforduló fontos eseménye Bartók és Kodály népdalgyűjtő munkássága. Az 1945-ös év jelentős: ekkor alakult meg a Magyar Pedagógusok Szakszervezetének Zenei Szakosztálya (Kertész, 2015).

A 68/1952 (VIII.17.) M.T Kormányrendelet okán Debrecenben, Győrött, Szegeden és Miskolcon is létesült zenei gimnázium, továbbá a törvényben megvalósítandó célként fogalmazták meg a további alapfokú zeneiskolák, zenei gimnáziumok alapítását. E törvény volt az első, amely szabályozta a tanulmányi időt, az oktatás időtartamát, az előképző és továbbképző tagozatok létrehozásának kritériumait, valamint a zenei gimnáziumok tantervét (Kertész, 2015).

1966-ban a zenetanárképzésben történt változás, a 1014/1966. (I.3) számú Kormányrendelet alapján ettől az évtől kezdve a zenetanárképzés nem a szakközépiskolák, hanem a Zeneakadémia, illetve a Zeneakadémia égisze alatt működő, vidéki főiskolák feladata lett (Kertész, 2015).

## 6.2. Zeneoktatás rendszere

### 6.2.1: Alapfokú zeneoktatás

Az alapfokú zeneoktatás az 1993. évi LXXIX.<sup>81</sup> törvény értelmében a közoktatás része lett. A törvény meghatározta az alapfokú zeneoktatásban való részvétel kritériumait, illetve a 27/1998. (VI. 10.) MKM Rendelet<sup>82</sup> a zeneoktatás követelményrendszerét, tantervi programját, személyi, és tárgyi feltételeit. A 2011. évi CXC.<sup>83</sup> törvény megkülönböztet hosszú – (2) + 6+ 4 év, és rövid – (1) +4+4, (1) + 6 évig tanulható tantárgyakat<sup>84</sup> (lásd: 5. Táblázat), továbbá meghatározza a művészeti alapvizsga és záróvizsga követelményrendszerét. Eszerint az általános iskola 1. évfolyamán tanuló gyermekek a hangszeres előkészítő első, az általános iskola 2. évfolyamába járó gyermekek a hangszeres előkészítő második évfolyamán, és minden általános iskolai 3., vagy annál magasabb évfolyamba járó gyermek „A” tagozat első évfolyamán kezdheti meg tanulmányait (Kertész, 2015).

Ma – 2023-ban – az 5/2020. (I. 31.) Kormányrendelet 2022/2023 tanévtől hatályba lépő 2. Rendelet<sup>85</sup> alapján történik az alapfokú művészetoktatás, amely a klasszikuszenei és jazz-zenei képzés mellett már tartalmazza az elektroakusztikus műfajba sorolt zeneoktatás tantervi alapprogramját is, amellyel új tantárgyakat emelnek az alapfokú zeneoktatás keretrendszerébe, mint például klasszikus szintetizátor, szintetizátor-keyboard, számítógépes zene, és hangszínszolfézs. Az előbb ismertetett rendeletekben következő oktatási célokat fogalmazzák meg:

- A zene megszólaltatásához szükséges hangszeres és énektechnikai készségek, zenei ismeretek átadása, és minden zenei tevékenység tudatosítása.
- Életkori sajátosságokhoz, egyéni különbségekhez alkalmazkodó gyakorlati oktatás, tehetséggondozás.

---

<sup>81</sup><https://mkogy.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99300079.TV> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>82</sup><http://www.jogiportal.hu/index.php?id=a8s9nk3048rqtmdhj&state=20081209&menu=view> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>83</sup><https://mkogy.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100190.TV> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>84</sup> Az időtartam a hangszertől függ: szükséges-e előképzettség, és figyelembe veszi az életkori sajátosságokat is.

<sup>85</sup>[https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020\\_nat/iranyelvek\\_alpprogramok/alapfoku\\_muveszetoktatas](https://www.oktatas.hu/kozneveles/kerettantervek/2020_nat/iranyelvek_alpprogramok/alapfoku_muveszetoktatas) (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

- Egyetemes kultúra, az európai műveltség, a nemzeti, népi hagyományok, értékek átadása, az értékmegőrzés formáinak kialakítása.
- Esztétikai érzékenység - nyitottság, igényesség, fogékonyság kialakítása.
- Az önkifejezés eszköztárának gazdagítása, a zene alkalmazására, befogadására való felkészítés.
- Személyiségfejlesztés.

*5. Táblázat: Alapfokú Zeneoktatás Képzési Rendszere*

<b>Képzés időtartama</b>	<b>Tantárgyak</b>
2+6+4	furulya, fuvola, trombita, ütő, hárfa, gitár, cimbalom, zongora, harmonika, hegedű, gordonka
2+4+4	oboa, klarinét, fagott, kürt, harsona, tuba, csembaló, nagybőgő
2+4+2	szaxofon
(2+4)+4+4	orgona
(2+4)+2+4	brácsa
1+6	magánének

Megjegyzés: A zárójelbe tett évfolyamok az előképző évfolyamokat vagy az előzetes tanulmányokat (például orgona esetében kötelező klasszikus zongora előtanulmányok) jelölik. A „+” jel az alap és továbbképző évfolyamokat választja el. Továbbképző évfolyamra csak a művészeti alapvizsgát tett tanuló vehető fel.

## 6.2.2: Középfokú zeneoktatás

A középfokú zeneoktatás törvényi háttérét a 2011. évi CLXXXVII<sup>86</sup>, az érettségi vizsga letételét szabályzó 100/1997. (VI. 13.)<sup>87</sup>, 06/2012. (VI. 1)<sup>88</sup>, a Nemzeti Alaptantervet szabályzó 110/2012. (VI.4.)<sup>89</sup> Rendelet, a 22/2016. (VIII. 25.) EMMI Rendelet<sup>90</sup>, az adott intézmények Pedagógiai Programja, és Szervezeti és Működési Szabályzata biztosítja. Az előbbieket értelmében a zeneművészeti gimnáziumban való tanulmányok felétele az intézmények által meghatározott követelményeknek megfelelő, sikeres felvételi vizsga teljesítése. Az általános iskola 8. osztályt sikeresen elvégzett tanulók a négyéves, érettségi vizsgát biztosító, zeneművészeti órákkal kiegészített képzésre jelentkezhetnek. Az érettségivel rendelkező növendékek pedig a 2016-tól érvényben lévő, a 30/2016. (VIII. 31.)<sup>91</sup> törvényrendelet által szabályozott, OKJ 54 212 05 – Klasszikus zenész II.<sup>92</sup> szakot választhatják. A középfokú zeneoktatásban a korábbi fejezetben (lásd alapfokú zeneoktatás) bemutatott tanszakokon zajlik az oktatás, a heti óraszám átlagosan 34-36 tanórára tehető. (lásd: 6. Táblázat).

6. táblázat: Zenei Szakközépiskolák Képzési rendszere

Tantárgyak	9. Évfolyam	10. Évfolyam	11. Évfolyam	12. Évfolyam
<b>Közismereti tárgyak</b>				
<b>Tantárgy</b>	<b>Heti óraszám</b>			
<b>Magyar nyelv és irodalom</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

<sup>86</sup> <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1100187.TV&timeshift=20170101&txtreferer=A1100190.TV> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>87</sup> <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99700100.kor> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>88</sup> <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1200106.KOR&txtreferer=99700100.KOR> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>89</sup> <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200110.kor> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>90</sup> [https://www.oktatas.hu/koznevelas/kerettantervek/2020\\_nat/kerettanterv\\_szakkepzes/szakgimnaziu\\_mok\\_9\\_12](https://www.oktatas.hu/koznevelas/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_szakkepzes/szakgimnaziu_mok_9_12) (Utolsó letöltés: 2022. 10. 04.).

<sup>91</sup>

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1600030.NGM&timeshift=20180901&txtreferer=00000003.TXT> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>92</sup> <https://szakkepesesites.hu/okj/tanfolyamok/klasszikus-zenesz-ii-a-szakmairany-megnevezesevel> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)



<b>Idegen nyelvek (angol vagy német)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Matematika</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Etika</b>			<b>1</b>	
<b>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Fizika</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Biológia -egészségtan</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>Földrajz</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>Informatika</b>	<b>1</b>			
<b>Testnevelés és sport</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Osztályfőnöki</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Összesen</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
<b>Zenei Tárgyak</b>				
<b>Főtárgy</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Korrepetíció</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>Kötelező-zongora</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
<b>Szolfézs</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Zeneelmélet</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Zeneirodalom</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Zenekar/kórus</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Kamarazene</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

<b>Összesen</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>Összesen</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>35</b>

Forrás: Makovecz Pál, 2018, Győri Tankerületi Központ, 2019, Saját szerkesztés

### 6.2.3: Zeneművészeti Egyetem

Zeneművészeti egyetemen való tanulmányok folytatásának feltétele az érettségi vizsga, a sikeres, az egyetem által meghatározott felvételi követelményeknek megfelelő, az egyetem által meghatározott ponthatárt elérő pontszámú felvételi vizsga teljesítése. Jelenleg – 2022-ben – a klasszikus zenei egyetemi képzés állami ösztöndíjas és költségtérítéssel, nappali, illetve az országban egyedüli intézményként a Miskolci Egyetem Bartók Béla Zeneművészeti Karán esti rendszerű oktatás keretén belül az alábbi szakokon folytatható: előadó-művészet alapszak<sup>93</sup> klasszikus énekművész szak,<sup>94</sup> hangszerművész mesterszak és az erre épülő zeneművész-tanár szak,<sup>95</sup> osztatlan zenetanári szak.

## 6.3 Pedagógus életpályamodell

A 2013-ban bevezetett pedagógus életpályamodell<sup>96</sup> értelmében a közoktatásban alkalmazott pedagógusoknak meghatározott időközönként pedagógusminősítő eljárásról kell részt venniük.<sup>97</sup> A pedagógusok a minősítő vizsga sikeres teljesítése esetén léphetnek felsőbb fokozatba. Jelenleg – 2023 – a következő fokozatok vannak érvényben: gyakornok, pedagógus I, pedagógus II, mestertanár, kutatótanár. Hangsúlyozandó azonban, hogy a

<sup>93</sup>

[https://www.felvi.hu/felveteli/szakok\\_kepzesek/szakleirasok/!Szakleirasok/index.php/szak/374/szakleiras](https://www.felvi.hu/felveteli/szakok_kepzesek/szakleirasok/!Szakleirasok/index.php/szak/374/szakleiras) (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>94</sup>

[https://www.felvi.hu/felveteli/szakok\\_kepzesek/szakleirasok/!Szakleirasok/index.php/szak/10506/szakleiras](https://www.felvi.hu/felveteli/szakok_kepzesek/szakleirasok/!Szakleirasok/index.php/szak/10506/szakleiras) (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>95</sup>

[https://www.felvi.hu/felveteli/szakok\\_kepzesek/szakleirasok/!Szakleirasok/index.php/szak/10507/szakleiras](https://www.felvi.hu/felveteli/szakok_kepzesek/szakleirasok/!Szakleirasok/index.php/szak/10507/szakleiras) (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>96</sup><https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1300326.kor> Utolsó letöltés: 2022. 09. 01.)

<sup>97</sup> <https://www.oktatas.hu/kiadvanyok> (Utolsó letöltés: 2022. 09. 01.)

„Pedagógusok új életpályájáról” szóló 2023/LII törvény<sup>98</sup> értelmében csak a Pedagógus I. fokozatba való minősülés kötelező.

A pedagógusoknak a minősítő vizsgát vizsgabizottság előtt kell letenniük, a vizsga része egy, a minősítés évében hatályos, az Emberi Erőforrások Minisztere által jóváhagyott, az oktatási hivatal által megadott követelmények alapján megírt, és a bizottság előtt megvédett portfólió, továbbá két, a pedagógus végzettségével megegyező, a vizsgabizottság előtt megtartott tanóra. Az eljárás során az alábbi kompetenciák meglétét – szintjét – vizsgálja a bizottság: (Oktatási Hivatal, 2019: 13).

### 2019. június 14-től hatályban lévő pedagóguskompetenciák <sup>99100</sup>

- 1. kompetencia:** Szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi, tantervi tudás.
- 2. kompetencia:** Pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése, és a megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók.
- 3. kompetencia:** A tanulás támogatása.
- 4. kompetencia:** A tanuló személyiségének fejlesztése, az egyéni bánásmód érvényesülése, a hátrányos helyzetű, sajátos nevelési igényű vagy beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló többi gyermekkel, tanulóval együtt történő sikeres neveléséhez, oktatásához szükséges megfelelő módszertani felkészültség.
- 5. kompetencia:** A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése, esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi-kulturális sokféleségre, integrációs tevékenység, osztályfőnöki tevékenység.
- 6. kompetencia:** Pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése.

---

<sup>98</sup> <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a2300052.tv> (Utolsó letöltés: 2023. 08. 23.)

<sup>99</sup> <https://www.oktatas.hu/kiadvanyok> (Utolsó letöltés: 2023-03.12)

<sup>100</sup> Egy 2023. márciusi törvényjavaslat értelmében a törvény hatályba lépése után a Pedagógus II. fokozatba való minősülés kötelezettsége megszűnik, a Pedagógus II. fokozatba minősülés önkéntessé válik. A Pedagógus I. fokozatba minősülés kötelezettsége változatlan marad. A törvényjavaslat nem érinti a 2013-ban létrehozott, azóta egy plusz kompetenciával (7. kompetencia) kiegészített kompetenciák körét. <https://kormany.hu/dokumentumtar/koznev-fogl-jogall-es-egy-kapcs-tvk-mod-mo-2023-evi-kozp-ktgvet-sz-tv-modos?fbclid=IwAR3HtU KtGM byLwo73qtjh QtKXDmp9Xh5xCISwFZeP5xQHoc87YsyT-nY> (Utolsó letöltés: 2023. 03. 12.)

**7. kompetencia:** A környezeti nevelésben mutatott jártasság, a fenntarthatóság értékrendjének hiteles képviselője és a környezettudatossághoz kapcsolódó attitűdök átadásának módja.

**8. kompetencia:** Kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás.

**9. kompetencia:** Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért.

## **6.4.: A zeneoktatás elméleti háttere**

Kodály Zoltán szerint négy készség szükséges a zenetanuláshoz, a zeneművészi életpálya műveléséhez. Ezek a következők: kiművelt hallás, kiművelt értelem, kiművelt szív, kiművelt kéz. „Mind a négynek párhuzamosan kell fejlődnie, állandó egyensúlyban. Mihelyt egyik elmarad vagy előreszalad, baj van” (Kodály, 1954:40). Kodály szerint a gyermek zenei nevelése az anya születése előtti 9 hónapban kezdődik el, ami az édesanyák szerepét hangsúlyozza a gyermek zenei nevelésében. A gyermek 6–16 éves kor között a legfogékonyabb a zenére. (Kodály, 1975). Kodály fontosnak tartja a relatív szolmizáció használatát, (Kodály,1937) a tanár - diák rendszeres találkozását (Kodály, 1964).

Varró Margit a következőt ajánlja: kezdőknél fontosnak tartja a dallam/játszandó darab eléneklését, a stabil kottaolvasás kialakulása után a darab belső füllel<sup>101</sup> való gyakorlásának bevezetését, és minden nehézségi fokon fontosnak véli a dallam - kíséret tudatos különválasztását. (Varró, 1921).

Egy-egy konkrét zenemű megtanulásánál fontos szerepet tölt be a deklaratív – tudni mit, – és a procedurális – tudni hogyan memória. (Turmezeyné Heller, 2015)

Howard Gardner (1985) szerint a korán, kisgyerekkorban elsajátított procedurális ismeretek magas szintűek lehetnek.

Jeanne Bamberger (1982) zenét tanuló gyermekeket vizsgáló kutatásai alapján arra figyelmeztet, hogy a kisgyermekes esetében a procedurális és deklaratív memória egyensúlya nem, vagy nehezen valósulhat meg. Ez akár életközépi válsághoz hasonló folyamatokat indíthat el a csodagyerekek<sup>102</sup> esetében, és akár a zenei pályájuk megtöréséhez vezethet, mivel az érett művészet kialakulása/kialakítása megköveteli a két

---

<sup>101</sup> A növendéknek hangszer nélkül, magában „énekelve” kell az adott darabot gyakorolnia.

<sup>102</sup> Tanulmányában Bamberger (1982) csodagyerekek alatt azokat a gyermekeket érti, akik átlagon felüli (zenei) képességekkel rendelkeznek, akiknek zenei fejlődése előrébb tart, mint amit az életkori sajátosságok megkövetelnek. Sok esetben ezek a gyerekek felnőtteket meghazudtoló feladatok teljesítésére képesek.

memória egyensúlyának kialakítását, ami a csodagyerekek esetében csak úgy lehetséges, ha a deklaratív memória utoléri a procedurális memória szintjét. Ahhoz, hogy ez megtörténhessen, le kell lassítani a procedurális képességek fejlesztését, ami megakadáshoz vezethet: a gyermek nem érti, miért halad lassabban, mint korábban, miért szükséges analitikusan is megértenie, amit a gyakorlatban már tud.

Lev Vigotszkij (1978) kétfajta képességi szintet különböztetett meg egymástól, az aktuális, és a potenciális fejlettségi szintet. A feladatok szintjén az előbbi legfelső korlátját segítség nélkül, míg az utóbbi legfelső korlátját egy nála kompetensebb személy segítségével tud elérni egy gyermek. A tanulás Vigotszkij (1978) szerint az úgynevezett proximális zónában zajlik, amely a gyermek jelenlegi fejlettségi szintje, és az ehhez legközelebb lévő lehetséges fejlettségi szintje közötti távolságot, szakaszt jelenti, amely távolságot csakis egy nála kompetensebb személy segítségével képes áthidalni. Szociokulturális elmélete a tanítás - tanulás folyamatát szociális fókuszba helyezi. A tanítás - tanulás folyamatát Vigotszkij (1978) problémamegoldó stratégiaként értelmezi, amely folyamatban a tanár segíti a diákot, és amelyben a „tanár” szerepét egy, a diáknál kompetensebb személy, de akár egy kompetens kortárs is betöltheti. elméletéből kiindulva Jerome S. Bruner (1976/2006) scaffoldnak<sup>103</sup> nevezte el azt a tanári segítségnyújtás formáit ötvöző módszert, amely a tanulást, a proximális zónán való átjutást segíti elő. Bruner és munkatársai (1976/2006) feladatmegoldást segítő stratégiája – scaffoldja – az alábbi lépcsőfokokból épül fel:

1. Feladat bemutatása.
2. Feladat kisebb lépésekre/tevékenységekre bontása.
3. Útmutatás, feladatmegoldást segítő eszközök biztosítása.
4. Figyelem fókuszban tartása, produktív kérdések feltevése.
5. Gyakori visszajelzések.

Vigotszkij elmélete a zenepedagógiára is hatást gyakorolt. Kelley és Sutton-Smith (1987) zenei képességek fejlődését vizsgáló kutatásukból kiderül, hogy mind a gyermek aktuális, és potenciális fejlettségi szintjét befolyásolja az otthoni környezet – például zeneértő, zeneszerető család, zeneileg ingergazdag környezet, vagy a zenére hangsúlyt

---

<sup>103</sup> <sup>103</sup> Scaffold=állvány. Az elnevezés Jerome S. Brunertől származik (1973/2006). Azt az útmutatást érti alatta, amellyel a proximális zónán átvezető hidat képez a tanár (kompetensebb személy) a tanulóknak

nem helyező család, zeneileg ingerszegény környezet veszi körül a gyermeket. Kutatásukban azt találták, hogy a zeneileg aktív környezetben növekvő gyermekek a gyermekdalokban a dallamot, míg a zeneileg ingerszegény környezetben felnövő gyerekek a szöveget és ritmust jegyezték meg elsősre. Megállapították továbbá azt is, hogy minden gyermeknek más-más zeneoktatási módszer hatásos.

Yun-Fei Hsee és Joanne Rutwosky (2006) az alábbiak szerint értelmezik Vigotszkij modelljét (lásd. 7. táblázat), és a zenepedagógusoknak azt tanácsolják, hagyjanak időt a gyermekeknek a reflektálásra, ne csak útmutatásokat adjanak, de maguk is vegyenek aktívan részt az órákon – zenéljenek, énekeljenek együtt a gyermekkel –, és ne várjanak kész válaszokat a gyermekektől, de tekintsenek minden választ új scaffold lehetőségnek, és folyamatosan bátorítsák, lelkesítsék a gyermekeket az órák során.

*7. Táblázat Yun-Fei Hsee & Joanne Rutwosky Scaffold Zenetanítás Modell*

<b>Scaffold</b>	<b>Javaslat</b>
Széles eszköztár alkalmazása a darabok tanításában/tanulásában	Énekeljük és játszunk is a darabot, elemezzük azt.
Sokszínű tananyag	Többféle stílusú darabokat tanítsunk.
Ismétlés	Játsszuk, és játszassuk el a növendékkel sokszor a darabot, a darab részeit az órán.
Sokszínű tevékenységek	Ha tehetjük, ne csak ülünk, de tapsoljunk, mozogjunk a dalok ritmusára is.
Kamarazenélés	Engedjük teret a kortársakkal való közös zenélésre, hogy a gyermekek egymástól is tudjanak tanulni
Anticipálás	Mutassunk be előre a tanítani tervezett darabokat, több darabot is, hogy a gyermek tudjon választani közülük. A gyermek is vegyen részt aktívan a

	tanulási/tanítási folyamat megtervezésében.
Széles körű eszköztár alkalmazása	Használjunk széles körű eszköztárt, illusztrációkat (pl. könyvek, cd felvételek stb.) amik a tanulást segítik.

Forrás: Shouters L. Ed. 2006: 115, Saját szerkesztés, Fordítás tőlem

Michael Hopkins (2013) zenekari repertoár összeállítása/darabok kiválasztása – zenei képességszintek kapcsolatát, összefüggéseit tanulmányozva az alábbi zenei képességszinteket határozta meg. (lásd 8. Táblázat). Véleménye szerint a hatékony tanulás a 3.- 4. szint, vagyis a flow és proximális fejlődési zóna között történik. Szerinte egy zenekari próbát a 2. szinten lévő darabokkal kell kezdeni, mert ez kellő önbizalmat ad a zeneművészeknek/növendékeknek a 3.- 4. szinten lévő darabok gyakorlásához, ugyanakkor kerülni kell az 5. szinten lévő darabok repertoárba való beépítését. Hangsúlyozza a folyamatos fejlesztést, amellyel elérhető, hogy egy korábban az 5. szinten lévő zenedarab a 4., majd a 3., esetleg 2. szintre kerüljön.

*8. Táblázat: Zenei képességek szintjei (Michael Hopkins modellje)*

5. Szint: Túl nehéz
4. Szint: Proximális Fejlődési Zóna: Nehéz, de kellő gyakorlással optimális szintre hozható.
3. Szint: Optimális szint – Flow
2. Szint: Könnyen előadható, kedvelt darabok, amik a ráhangolódást segítik elő.
1. Szint: Túl könnyű darab

Forrás: Hopkins, 2013: 71), Saját szerkesztés, Fordítás

tőlem

Hopkins (2013) a következő scaffoldokat (lásd 8. Táblázat) fogalmazza meg a karmesterek számára a proximális zóna sikeres áthidalásához. Hangsúlyozza: a zenetanítás kizárólagos célja semmiképpen sem lehet az egyre nehezebb és nehezebb darabok tanítása. A tanulandó repertoárnak kell 2. szinten lévő darabokat is tartalmaznia. Véleménye szerint az a zenedarab felel meg a tanuló/zeneművész képességeinek, amit mind technikailag,

mind zeneileg magabiztosan elő tud adni, a fejlesztésnek pedig a kettőt egyszerre kell szolgálnia. A fejlesztés akkor hatékony, ha a képességek folyamatosan fejlődnek, azaz a tanult darabok a kezdeti 4. szintről a 3. szintre, majd a 2. szintre kerülnek. Az 5. szintet azonban kerülni kell, mert a túl nehéz darabok tanítása motivációvesztéshez vezethet. Előadás során a jó koncertrepertoár az alábbi sorrendet követi: 2. szintű darabbal kezdődik, majd ezt követi a 3. szint, esetleg a 4. szint és végül újra 3. szint. A darabok többségének a 3. szinten kell lenniük, ez a szint biztosítja leginkább a kihívás – képesség egyensúlyát, ezzel érhető el, hogy a zeneművészek/tanulók jól érezzék magukat, és akár flow-ba kerüljenek a koncert során.

*9. táblázat: Michael Hopkins Zenei Scaffoldok Modellje*

1. A zenekarban játszó tanulók/zeneművészek képességének felmérése, folyamatos monitorozása próbajátékok tartásával.
2. Nemzetközi osztályozási – nehézségi szintek tanulmányozása.
3. Darabok kipróbálása lapról olvasás technikájának alkalmazásával, a darabok nehézségi szint szerinti csoportosítása. (Hiba nélkül: 1. szint. Kevés hiba, majdnem koncertkész: 2. szint. Tartalmaz hibákat, de a játék folyamatos 3. szint. Néha tempóban meginog a játék, de előlről végig tudja játszani a zenekar a darabot: 4. szint. Folyamatosan megakadó játék, meg kell állni darab közben: 5. szint.
4. A következő tudatosítása: nem kell minden lapról olvasott darabot beleépíteni a repertoárba. A lapról olvasás ne csak a repertoárbővítést szolgálja, de a képességi szintek felmérését és a fejlesztést is.
5. A zenekar képességek szerint való kisebb csoportokra osztása, és ehhez alkalmazkodó próbák tartása az összlétszámú próbák tartása mellett. Képességfejlesztés hangsúlyozása.
6. Gyakori önreflexió, felvételek készítése, meghallgatása, elemzése.
7. Folyamatos visszajelzés a tanulók/zeneművészek számára a próbák és az előadások után.

Forrás: Hopkins, 2013: 71), Saját szerkesztés, Fordítás Tőlem



A zenepedagógiai munka fontos része a tanított darabok memorizálástechnikájának megtanítása. A memorizálás rendkívül összetett folyamat, így az alapvető fogalmi tisztázás után ismert és elismert zenepedagógusok tanácsai és kutatások alapján tesz kísérletet az értekezés a zenei memória tisztázására.

Alapvetően ötféle zenei memóriatípust különböztethetünk meg egymástól. Ezek a következők: motoros, érzelmi, vizuális, hallási, logikai.<sup>104</sup> A memorizálásnak alapvetően négy szakasza van: memórianyom kialakulása (tanulás), rögzülés (konszolidáció), tárolás, felidézés. (Acsády, 2003). Ahhoz, hogy a zenei memóriát részletesebben megértsük, különbséget kell tennünk a gyermekkori – kezdő –, és a professzionális – szakértő – memóriák között. A legfontosabb különbség a következő. Míg a kezdők ütemről ütemre, hangról hangra memorizálnak, addig a szakértők mentális térképet képeznek a darabról. (Chaffin és mtsai, 2016; Matthey 1913; R. Chen 2016; Bennett és mtsai, 2012). A pedagógus – oktató szerepe a mentális térképek létrehozásának megtanításában rendkívül fontos (Dakon & Dvorak 2014).

Dawn Bennett és Patrick Freerer (2012) egy tizennyolc éves lány zongoragyakorlását vették fel videókazettára. A növendéknek minden héten be kellett számolnia arról, hogy mely részek, ütemek okoztak nehézséget, és reflektálnia kellett saját gyakorlására. A kísérlet konklúziója a következő. Míg kezdetben és a kísérletet megelőző időszakban – azaz önreflexió használata nélkül –, ütemről ütemre, hangról hangra memorizált, a folyamat előrehaladtával egyre inkább a számára nehezebb részek gyakorlására, memorizálására helyezte a hangsúlyt. A kísérlet végén részekre tudta bontani a darabot kotta használata nélkül is, tudta, melyik rész, melyik ütem a nehezebb számára, vagyis: saját mentális térképet alakított ki az adott darabról. Összegezve: az önreflexió segítette a mentális térkép kialakítását. (Bennett & Freerer, 2012).

Kovács Sándor (1957) a következőket javasolja egy-egy zenemű kotta nélkül való megtanulásánál: tanuljunk meg minden darabot, amivel kapcsolatba kerülünk kotta nélkül, növeljük a megtanulandó részeket – ne hangról hangra, ütemről ütemre memorizáljunk, hanem darabrészenként, mint például fő téma, első melléktéma stb. –, a memorizálás folyamatában a darabot lassú tempóban játsszuk.

---

<sup>104</sup> <https://gigafox.ru/hu/eschy/muzykalnaya-pamyat-osnovnye-vidy-muzykalnoi-pamyati-priemy-razvitiya/> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

Kerényi Sándor (2015) azt javasolja, hogy már a hangszeres tanulmányok megkezdése során kezdje el a pedagógus a darabok kotta nélkül való megtanítását a dallam elemzésével.

Sára Erika (2015) úgy véli, hogy a memorizálás helyes módszerének megtanítása tanári feladat. Módszertannak a következőt javasolja: alkalmaznia kell a pedagógusnak a fokozatosság elvét: a memorizálandó darabnak kell ismerős elemeket tartalmaznia, a rendszeresség elvét: minél több darabot memorizálni kell, hogy az emlékezetbe vésés technikáját el tudja sajátítani a növendék. További két elv alkalmazását javasolja: a tudatosságot, vagyis a növendéknek pontosan ismernie kell a mű felépítésének logikáját, pl. megegyező ütemek, és a tömbösítést: ismertetnie kell a pedagógusnak az új információ - régi információ közötti kapcsolatot. Véleménye szerint a haladó, több éve zenét tanuló növendékek esetében megtanítható, sőt megtanítandó az érzelmek és a darabjáték összekapcsolása, és alkalmazható, alkalmazandó a hangszer nélküli, belső hallással történő memorizálás.

Chuan Chang (1995/2016) az alábbiakat javasolja kifejezetten zongoristáknak: a tanulás és memorizálás egyszerre történjen. Kicsi részletekben gyakoroljuk a darabokat, és próbáljuk meg minél hamarabb ezeket a részleteket kotta nélkül játszani. Ötféle memóriatípust különböztet meg – zenei, kéz, billentyűzet, fotografikus, elméleti memória. Úgy véli, akkor hatékony és tartós a memorizálás, ha mind az öt összetevőt alkalmazzuk. Hasznosnak véli a lassú tempóban, csukott szemmel való gyakorlást is (Chang, 1995/2016).

Aiello (2000) profi zongoristákkal készített félig strukturált interjút, amelyben megkérte őket, adjanak tanácsokat a következő darabok memorizálásáról: Chopin Op. 28, 4. Menüett, J. S. Bach: C-dúr kisprelúdium. Tanácsaikat az alábbiak szerint foglalja össze: tanuld meg a darabot átfogóan, majd részekre bontva gyakorold, vizsgáld meg és elemezd a speciális részeket (például hangnembváltás), így érteni fogod az összefüggéseket. A szavait idézve: „A memória a mentális és fizikai képességek egyensúlya” (Aiello, 2000:6).

Jane Ginsborg (2004) több kutatási eredményt megvizsgálva az alábbiakat tanácsolja: elemezd a megtanulandó darabot, egyszerre használd a motorikus (kinesztetikus), ismétléses, vizuális, és mentális memóriát, napi gyakorlásodat oszd be részletekre, ha lehetőséged adódik rá, játszd el a megtanult darabot a fellépést megelőzően a fellépés helyszínén, akár több alkalommal is (Ginsborg, 2004).

A zenepedagógiai munka fontos része a helyes gyakorlás megtanítása. A gyakorlás fogalmát a következő idézetekkel kívánom értelmezni. „A gyakorlás messze több, mint

mindennapi tevékenység. A gyakorlás életforma.”<sup>105</sup> (Kocsis Zoltán.) „A túlélési képességek egy piramist alkotnak, amelynek az alapját az élni akarás képezi. A piramis következő rétege a tudás. Ez táplálja az önbizalmat, és űzi el a félelmet. A harmadik szint a gyakorlás: az ismeretek elsajátítása és szinten tartása. A piramis csúcsán a felszerelés (felkészültség) helyezkedik el. Ha a túlélési ösztön tudással, gyakorlattal és felszereléssel (felkészültséggel) párosul, bármire készen állunk!” (John Wiseman).<sup>106</sup> „A legjobb tanulás a gyakorlás.”<sup>107</sup> (Julie Kagawa). Az előbbieket összefoglalva az alábbiak szerint definiálom a gyakorlás fogalmát: A gyakorlás a már megszerzett ismeretek/képességek folyamatos ébren tartása, fejlesztése. Agyi szinten: a már kialakított szinaptikus/hálózati kapcsolatok folyamatos megerősítése, használata, bejáratása. Hatására az ismeretek szilárdulnak, a képességek növekednek.

Kovács Sándor (1957) a belső hallás segítségével, hangszer nélkül való gyakorlás módszertanának magyar megalkotója, képviselője. Könyvében alátámasztja azt, hogy a hangszer nélkül, belső hallással való önálló gyakorlásra nem mindenki képes, mivel a módszer önálló gyakorlás során való alkalmazásához kiváló zenei hallás és ritmusérzék szükséges. A pedagógus azonban sokat tud segíteni a belső füllel való gyakorlás módszertanának elsajátításában, azzal, ha órán is elgyakoroltatja a darabot az említett módszer alkalmazásával. Útmutatásai az alábbiak szerint foglalhatóak össze. Fontos a mű keletkezési körülményeinek (például zenei korszak jellemzői), zeneelméleti jellemzőinek pontos ismerete, és tudatosítása. Egy adott mű hangszerrel való gyakorlását mindig előzze meg az előbbieket tudatosítása, és a darab hangszer nélkül való gyakorlása. Szerinte egy darab hibás eljátszását nyolc egymást követő hibátlan eljátszással lehet korrigálni. (Kovács, 1957).

## 6.5: Zenei tehetség

A zenei tehetség alkotórészei az alábbiak: zenére való fogékonyság, kiemelkedő perceptuális, motorikus, kognitív képességek, kiváló memória és zenei hallás, muzikalitás,

---

<sup>105</sup> <https://fidelio.hu/klasszikus/kocsis-zoltan-talalkozasaim-szvjatoszlav-richterrel-i-31969.html> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>106</sup> <https://www.citatum.hu/szo/f%E9lelem/68?r=6> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<sup>107</sup> <https://www.citatum.hu/idezet/82413> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

kiváló ritmusérzék, hangszeres rátermettség, reprodukáló képesség magas szintje (Gyarmathy 2012, Batta & Banda. 1992).

Ahhoz, hogy a zenei tehetséget fejleszteni tudjuk, a legfontosabb a tehetség felismerése, amelyben fontos szerepet vállal a család: tanuljon a gyermek zenét, vegye körbe zene kiskorától kezdve.

Révész (1925) szerint rendkívül fontos, hogy a tehetségek mellett megfelelő szakértő álljon tizenéves korukban, mert ebben a korban elveszíthetik gyermeki spontaneitásukat, a tudatosság pedig még nem fejlődik ki eléggé, ennek okán olyan nehézségek elé kerülhetnek, amelyeket támogató közeg nélkül nem, vagy nehezen tudnak megoldani. Csíkszentmihályi (1997) is alátámasztja ezt: „... Ha valaki a késő kamaszkorban abbahagyja az intenzív zenetanulást, az általában a zenei tehetség feladását jelenti” (Csíkszentmihályi, 1997: 44).

A zenei tehetség tárgyalásánál fontos megemlíteni a savant szindrómát: az ilyen egyénekre jellemző, hogy bizonyos területeken kimagasló, már-már zsenialitást elérő képességekkel rendelkeznek, míg más területeken visszamaradottak (Pring, 2005.) Továbbá jellemző lehet a zeneileg tehetséges növendékekre az alulteljesítés, amelynek oka lehet a kedvezőtlen iskolai, családi környezet, a kortársak és a közösség nem támogató hozzáállása, az egyén nem megfelelő önértékelése, és a feladatok nehézségi szintjének nem megfelelő volta (Harmatiné 2012, Csíkszentmihályi 1997).

Fischer Iván szerint „...Tehetséges az, akit a múzsa megcsókol” (Batta & Banda 1992:134). Végh Sándor a misztikus sugallatot emelte ki: „...A muzsikus ne interpretáljon, hanem reprodukáljon, tehát teremtsen újjá és újra műveket” (Batta & Banda 1992: 134).

Dobszay László abszolút tehetségről beszél, vagyis: tökéletességei, erényei nem válnak szét, nem beszélhetünk külön ritmusérzék-, dallamvezetés-, harmóniaérzékbeli tehetségről, továbbá a tehetség tökéletes. (Czeizel & Batta Szerk. 1992).

Howard Gardner (1985) szerint a zenei tehetség már nagyon korai életszakaszban megjelenhet, és mint ahogy maga a zene is, rendkívül összetett. Szerinte (1983) a zenei tehetség összetevői megegyeznek a zene összetevőivel, és mint ahogy magát a zenét is nehéz definiálni, így a rendkívül összetett zenei tehetséget is az. Hangsúlyozza a kiváló ritmusérzék, relatív vagy abszolút hallás, hangszínérzék/hangszínhallás, muzikalitás, zenei összefüggések átlátásának magas szintjét.

## 6.6 Zenei tehetség öröklődése

Mielőtt rátérek a zenei tehetség – öröklődés kérdéskörének tárgyalására két fontos tehetség – öröklődés szabályt ismertetek. A Mendel-szabályok értelmében egy-egy kromoszóma adott helyére két gén kerülhet, az egyik anyai, a másik apai ágon. Az adott kromoszómahely dönti el a hatás irányát, a gének minősége – szokványos, szokatlan, hibás vagy kiváló – a hatás milyenségét. Azonban, egy ember tulajdonságainak genetikai hátterét sok gén együttesen határozza meg. A sokgénés öröklődés szabályainak leírása Francois Galton nevéhez fűződik, aminek három fontos tényezője van: az ős-örökség törvénye, az átlagoshoz való visszatérés törvénye, és a „től-ig” hatás. Az ős-örökség törvénye a családi halmozódás megfelelőzésén alapszik, az átlagoshoz való visszatérés a kiváló/hibás gének öröklődésén. Ez utóbbi esetében a környezet az átlagoshoz való visszatérésre törekszik. Ez a következőt jelenti: amennyiben az egyén hibás gént örököl, arra törekszik, hogy ez ne öröklődjön tovább, ha kiválót, arra, hogy ezt átlagosra csökkentse. Fontos megemlíteni a „től-ig” hatást, vagyis: a környezet hatását arra, mi valósulhat meg. (Czeizel & Páskuné 2015).

A zenei tehetség öröklődése szempontjából a galtoni terület releváns. Ezt több, zeneművész családfakutatás bizonyítja, amelyek közül a legismertebb J. S. Bach családfáját vizsgáló kutatás. J. S. Bach dédszülei is zenészek voltak, ám nála csúcsosodott ki a tehetség beteljesülése, és mivel apja a születése óta a zenére nevelte, egyesült nála az öröklődés és a támogató környezet együttes hatása. Gyermekai közül Carl Philipp Emanuel, és Johann Christian Bach is zeneművészek, zeneszerzők lettek, bár apjukhoz képest kevésbé kiemelkedők, az ő gyermekeik életművéről pedig már nincsenek feljegyzések. Így vélhetően, J. S. Bach unokáinak generációjára már megvalósult a „visszatérés az átlaghoz” elmélet szabályrendszere (Turmezeyné & Balogh 2009).

## 6.10 Lámpaláz és szociális gátlás

Túlzott lámpalázon egy olyan túlzott szereplési izgalmat értünk, amely nem javítja, hanem rontja az előadás minőségét. Felborul a keringés szabályozása, amely szapora pulzust, erős szívdobogást okoz, megváltozik a testhő szabályozása, amely eredménye a kihűlt, izzadt kéz és a verejtékezés. Túlzott izgalom alá kerül az emésztőrendszer, ami hasi panaszokhoz vezet, túlingerlés alá kerülnek a mozgatópályák, ami merev izmokat, remegést

eredményez, és felborul az értelmi működés is, aminek következtében a figyelem szétszórta válik, és megnő a hibázás – például memóriazavar – lehetősége. A túlzott lámpaláz következtében továbbá szorongás, szürkeség/agresszivitás érzetét váltja ki (Pásztor, 2000.). Amennyiben túlzott lámpaláz lép fel, a szervezet más fokozatba kapcsol: az agyalapi mirigy kiadja hormonparancsait a mellékvesekéregnek, a szervezet stressz-ellenállás funkcióra kapcsol. Az egyén szervezete számára nem az adott fellépés lesz a legfontosabb, hanem a fellépő tünetek csillapítása, enyhítése, az egyensúly visszaállítása. Ez energiát von el, nem marad elég energia a maximális teljesítmény nyújtásához. Ez alulteljesítést okozhat, amely csökkenti az énhatékonyságot, a fellépő elhiszi, hogy „nem elég jó”, így a következő koncert előtt már attól fog félni, megint nem lesz elég jó a teljesítménye, és az ördögi kör bezárul, az egyén magára marad. Az imént leírtakat Cannon-féle vészreakciónak nevezzük (Fonyó, 2011:911, Pásztor 2000).

Megemlítendő, hogy a túlzott lámpalázra hajlamos egyéneknél a szimpatikus idegrendszer aktivitása uralkodik a paraszimpatikussal szemben. Ennek következtében magasabb a serkentő hormonok – adrenalin és rokonvegyületei – szintje, így magasabb feszültségi állapotban élik mindennapi életüket. Szerepléskor már erre a magasabb feszültségi állapotra tevődik rá az izgalom okozta adrenalintermelés, így magasabb hormonszinttel kell megküzdeniük, mint a paraszimpatikus idegrendszer tulsúlyú embereknek (Pásztor, 2000.). Annak érdekében, hogy az egyensúly helyreálljon, meg kell találni a túlzott feszültségi állapot okát – kevés pihenés, megerőltetett munkatempó, családi okok, perfekcionizmus túlzott mértéke, rendszertelen evés stb. –, és az utat ennek megoldására (Pásztor, 2000.).

Rolans S. Persson (1996) megállapította, hogy a mester - tanítvány viszony esetén, mint például karmester - zenekarban játszó zeneművész, túl sok stressznek vannak kitéve a művészek. Felnéznek mesterükre, többnyire bármit, amit mondanak – „Mit keresel ebben a zenekarban? Egy falusi kocsmában a helyed!” (Persson, 1996:4, fordítás tőlem) – elhisznek, magukra vesznek. A megkérdezett profi zeneművészek 82%-a szenved munkahelyi mentális problémáktól, közülük 17% akut szorongástól, 14%-uk depressziótól (Persson, 1996).

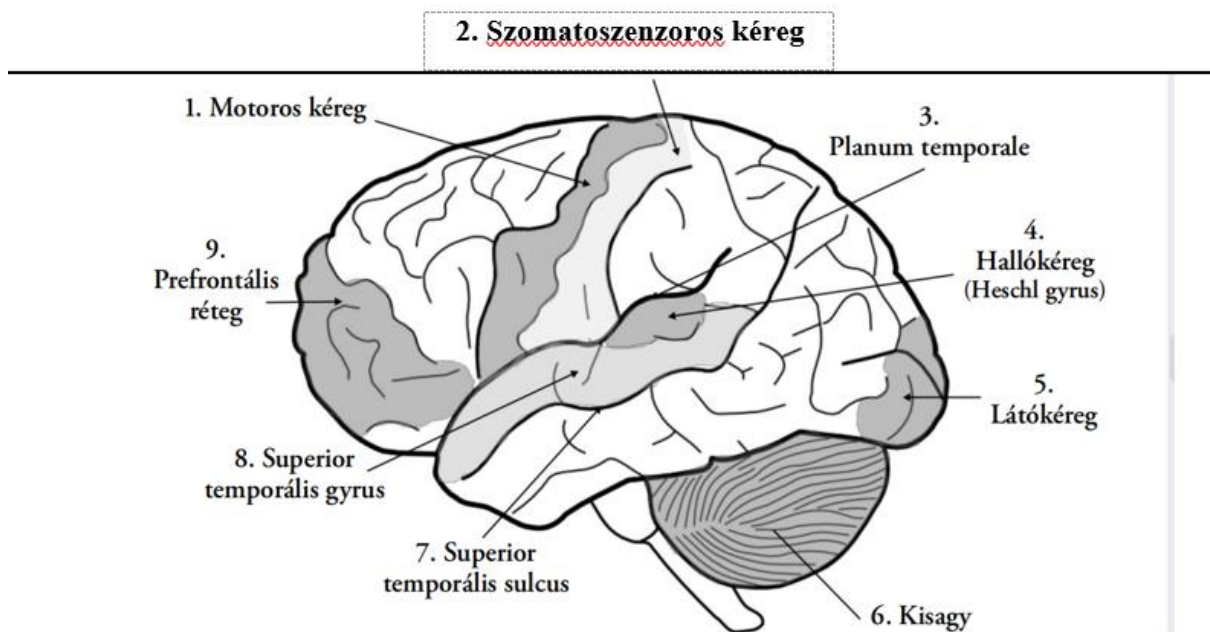
Stadik Jöndem, Zeynep Deniz Yöndem zeneművész és képzőművész hallgatók személyiségjegyeit feltáró kutatásukban (2017) arra a következtetésre jutottak, hogy a zeneművész hallgatók magasabb szorongás, negativitás szinttel rendelkeznek, hajlamosabbak depresszióra és szomatikus tünetekre.

Saracaloglu, Dincer és Derecker (2018) kutatásában többek között arra volt kíváncsi, hogy a szorongás/lámpaláz milyen irányban arányos a napi gyakorlás mennyiségével. Arra jutottak, hogy azok a zenepedagógus jelöltek, akik heti egy óránál többet tanulnak/gyakorolnak, kevésbé halogatóak, és kevésbé lámpalázások, mint azok, akik ennél kevesebbet tanulnak/gyakorolnak. Vagyis: a lámpaláz/szorongás fordítottan arányos a tanulással/gyakorlással.

A flow és lámpaláz kapcsolatát vizsgáló kutatások (Kirchner és mtsai, 2008; Fullagar és mtsai 2013; Cohen és Bodner, 2018) negatív korrelációt találtak a flow és a lámpaláz között, vagyis a magasabb flow-t átélők lámpaláz szintje alacsonyabb volt.

## 6.11 Zenetanulás, zenei tevékenységek neurobiológiai háttere

11. ábra: Zenélés során részt vevő agyterületek



Forrás: Hombolygó 2015:87

Zenélés során az alábbi agyterületek aktiválódnak (lásd: 11. ábra). A motoros kéreg a hangszeren való játék/éneklés megszólaltatáshoz/megvalósuláshoz szükséges izmokat

aktiválja, a szomatoszenzoros kéreg biztosítja a tapintási, mozgási visszajelzést. A planum temporale, azaz halántéklebeny aktivitása teszi lehetővé azt, hogy be tudjuk azonosítani a keletkező hang helyét (forrását) és jellegét, vagyis azt, hogy pontosan mit hallunk. A hallókéreg a hangok azonosításának első agykérgi állomása, a látóideget a kottaolvasás, saját, és más zenélésének látványa aktiválja. A kisagy a mozgáskordinációért, a dallam, a tempó, a zene érzelmi érzékeléséért, a zenére adott reakciókért felel. A superior temporális sulcus – felső halántéklebeny – és a superior temporális gyrus – temporális agytekervény – a hallásért felel, az utóbbi aktivitása a hallott zene elemzése során valósul meg, részletes elemzés <sup>108</sup> során a kéreg jobb és bal oldala is aktiválódik. A prefrontális kéreg felelős a zene anticipálásáért,<sup>109</sup> az előzetes elvárásokért, az elvárásoknak való megfeleltetésért/hibák észleléséért (Hombolygó, 2015).

*10. táblázat Agyterületek és feladataik*

<b>Agyterület</b>	<b>Feladat</b>
Motoros kéreg	Izmok aktiválása
Szomatoszenzoros kéreg	Tapintási visszajelzés
Halántéklebeny	Keletkező hang helyének beazonosítása
Hallókéreg	Zene hallása
Látókéreg	Kottaolvasás, zenélés látványa
Kisagy	Mozgáskordináció, érzelmi reakció
Temporális barázda	Hallás
Temporális tekervény	Hallott zene elemzésére való képesség
Prefrontális kéreg	Zene anticipálása, előzetes elvárások

Forrás: Hombolygó, 2015. Saját szerkesztés

A fentiek alapján megállapítható, hogy nincs kizárólagos agyi terület, sem félteke, ami a zenei tevékenységekért felelős. A zenélés és zenetanulás összetett jellege okán mind

<sup>108</sup> Részletes elemzés lehet: hallott zene kottázása, hallott hangközök felismerése, kottázása, stb.

<sup>109</sup> Egy zenemű anticipálása: előre elképzelem, magamban eléneklem a darab elejét mielőtt hangszerelem játszánám/elénekelném.



a bal, és mind a jobb agyféltekét aktiválja, ezáltal a két agyfélteke párbeszédét elősegítő, a két agyféltekét összekötő híd, a kérges test szerepe rendkívül fontos.

Daniel Siegel (2011) vizsgálta a két agyfélteke integrációját. Véleménye szerint, amennyiben kialakul a gyermekben a megfelelő integritás képessége, könnyebben tudja tudatosítani és kifejezni az érzelmeit, könnyebben látja át az összefüggéseket, továbbá a megfelelő integráció segít elkerülni a pszichoszomatikus állapotokat.

Felmerül a kérdés: a zenetanulás pozitív hatással van-e a kérgestest működésére, és különbözik-e a zenét tanuló/tanult, zenét nem tanuló/tanult egyének kérgestestének mérete. Bizonyos kutatások (Schlaug és mtsai, 1995; Steele és mtsai. 2013.) lényeges különbséget találtak a nem zenész, és a hét éves kor előtt megkezdett zenei tanulmányokat folytató egyének kérgestest mérete között, ugyanakkor nem találtak jelentős különbséget a nem zenészek és a hét éves kor után zenei tanulmányokat megkezdők értékei között.

A zenetanulás hatással van az agy plaszticitására (Janka, 2019). Thomas Münte és munkatársai (2002) MR képalkotó technikával vizsgálták a profi, az amatőr, és zenélni nem tudók agyát, és különbséget találtak a kisagy, a szürke- és fehérállomány, a bal oldali praecentrális és Heschl-tekervény, és a jobb oldali cortex mérete között. Az előbb említettek térfogata a profi zenészek esetében volt a legnagyobb, ezt követte az amatőr, és a zenélni nem tudók csoportja.

Hyde és munkatársai (2009) MRI kutatásukban 5-7 év közötti gyerekeket vizsgáltak. A gyerekek egyik csoportja egy 15 hónapig tartó intenzív, egyéni hangszeres képzésben vett részt, míg a kontrollcsoport tagjai csupán heti egy ének - dob csoportfoglalkozásban részesült. A következő eredményekre jutottak: azoknál, akik intenzív, egyéni zenei képzésben vettek részt, nőtt a jobb praecentrális terület, a kérgestest, és a Heschl' tekervény mérete, továbbá az intenzív, egyéni hangszeres képzés pozitív hatással volt az agy frontális, és bal oldali területeire is. Mindezeket összegezve megállapítható, hogy az intenzív, egyéni zenetanulás, különösképpen a korán, 7 éves kor előtt megkezdett zenei tanulmányok nemcsak a hallást és a finommotorikus funkciókat fejlesztik, de pozitív hatással vannak többek között az információk tárolására és feldolgozására, a mozgáskordinációra, és a koncentrációra is.

Maga a zenélés a dopaminszintet is növelheti. Profi zenészek körében végzett kutatás során, egy kétórás koncert után végzett vérteszt során, bizonyos, dopamintermeléshez kapcsolódó gének magasabb szintjét mutatták ki (Järvelä, 2018).

Maga a zene többféle érzelmet is kiválthat, mint például élvezet, szomorúság, félelem, nyugalom stb. A zene használata, amellet, hogy mindennapi életünk részét

képezi, rendkívül széleskörű. Nem csak a kultúra és oktatás tekintheti magáénak, de az egészségügy, a hadsereg, a munkáltatói és munkavállalói szektor, és a sportvállalatok is (Chanda & Levitin, 2013).

A zenehallgatás elősegítheti a relaxációt, a jobb alvást, az érzelmi feltöltődést, a társadalmi összefüggések fontos részét képezheti, hangulatjavító hatással bír, és növeli a sport és mentális teljesítményt (Batt-Rawden & Denora, 2007).

## 7. FLOW TÉNYEZŐK EMPIRIKUS VIZSGÁLATA

### 7.1 Kutatás célja

A kutatás a Csíkszentmihályi Mihály (1997) által megfogalmazott flow tényezők feltárását helyezi fókuszba, a klasszikus, egyéni zeneoktatás és a zeneművészi életpálya területén.

Janurik Márta kutatásában (2007a) azt vizsgálta, hogy milyen mértékű szorongást, unalmat, apátiát és flow-t élnek át a tanulók az ének-zene órákon, későbbi, hangszeres zeneoktatást fókuszba helyező vizsgálatában (Janurik, 2007b) pedig az előbb említett állapotokat a zeneiskolában tanuló növendékek körében vizsgálta. Összegezve kutatásaiban a flow – antiflow téziséét vizsgálta.

Tudomásom szerint a zeneoktatás területén, a flow tényezők vizsgálatát fókuszba helyező kutatás eddig nem történt Magyarországon, a kutatás e hiányt kívánja pótolni. Céлом tehát megvizsgálni a flow tényezők jelenlétét, és ezek összefüggését az autotelikus zenéléssel a klasszikus zenei pályára készülő növendékek, sikeres pályát befutott zenepedagógusok és klasszikus zenei pályán lévő zeneművészek körében. Céлом továbbá feltárni a család, a kortársak és a tanárok szerepét az eredményes zeneoktatás területén. További céлом, hogy a zeneművészek által átélt flow kapcsán eddig feltáratlan részleteket ismerjek meg, mint például a flow-ba lépés előtti nehézségek, illetve a flow-ból kilépés utáni időszak nehézségei.

A kutatás távoli célja a jelenlegi kutatási eredményeken alapuló flow zenepedagógiai módszertan kidolgozása. Ezt a következők szerint indoklom. Mint azt egy korábbi fejezetben (Nevelésszociológia fejezet: 1. Táblázat) említettem: az összes zenét tanuló létszáma stagnáló tendenciát mutat, és rendkívül alacsony<sup>110</sup> a zeneoktatásban bent maradó, a zenetanulást több éven át folytató, továbbképző évfolyamokon tanulók létszáma. Továbbá említettem (lásd: Nevelésszociológia fejezet) azt a tényt, miszerint a flow hatására az egyén produktívabbá és kitartóbbá válik, ebből következtethetünk arra, hogy a flow elméleten alapuló oktatás növelheti a növendékek kitartását, és az általuk megélt

---

<sup>110</sup> 2015/2016: 6471 Fő, 2016/2017: 6 486 Fő, 2017/2018: 6739 Fő, 2018/2019: 6739 Fő, 2019/2020: 6760 Fő

sikerélményt. Ennek okán feltételezem, hogy a flow tényezőkön alapuló zeneoktatás megoldást kínálhat az előbb említett problémákra.

Külföldön több zenepedagógiai flow módszertan – például Eve Newsome, Andreas Burzik módszertana – (bővebb ismertetésük lásd Flow fogama fejezet) terjedt el, de Durkheim (1922/1980, idézi Meleg, 2015:24) megállapítására hivatkozva – miszerint az iskola csak és kizárólag saját társadalmával való kölcsönhatásában vizsgálható –, magyar zeneoktatás területén alkalmazott zenepedagógiai flow módszertan csakis a magyar zeneoktatás intézményi kereteinek vizsgálatát követően dolgozható ki. Ennek az oka a következő: a tény, hogy az intézményi keretek között zajló oktatásnak meg kell felelnie az állam által meghatározott Nemzeti Alaptantervnek – NAT –, és illeszkednie kell az adott ország intézményi kereteihez (Knausz, 2001) vitathatatlan. A zeneoktatásban azonban a Tanterv helyett a személyiségfejlődés elősegítésére, a tehetséggondozásra helyezik hangsúlyt<sup>111</sup>, ennek okán egy olyan módszertan, amely növeli az előbb említettek megvalósulásának esélyét – véleményem szerint –, kidolgozható és alkalmazható. Vagyis: új zenepedagógiai flow módszertan csakis akkor dolgozható ki, ha felmérem, milyen mértékben van jelen a közoktatási rendszerben a flow, milyen változtatások eszközölhetők ki amelyek az intézményi keretekhez is alkalmazkodnak, elősegítik a tehetséggondozás, a személyiségfejlődés megvalósulását, és megfelelnek a flow elméletnek is.

---

<sup>111</sup> <https://mzmsz.hu/index.php/hu/tantervek> (Utolsó letöltés: 2023. 02. 28.)

## **7.3. Hipotézisek**

### **7.3.1 Növendékekre vonatkozó hipotézisek**

1. hipotézis: *A flow ciklus elméletére alapozottan feltételezzük, hogy a naponta három, vagy annál több órát gyakorló növendékek magasabb flow-t élnek át a naponta három óránál kevesebbet gyakorló növendékeknél.*

2. hipotézis: *Az életkor és a flow összefüggését megállapító elméletre alapozottan feltételezzük, hogy azok a növendékek élik meg autotelikus élményként a zenetanulást, akik zeneművészeti egyetemen tanulnak.*

### **7.3.2: Pedagógusokra vonatkozó hipotézisek**

3. hipotézis: *A flow – személyiségjegyek elméletre alapozottan feltételezzük, hogy a 18, vagy annál több éve pályán lévő zenepedagógusok ugyanolyan mértékű flow-t élnek át, mint a 18-nál kevesebb éve pályán lévő zenepedagógusok.*

4. hipotézis: *A flow teljesítménynövelő/fájdalmat enyhítő hatása okán feltételezzük, hogy a heti 22, vagy annál magasabb óraszámú tanító pedagógusok flow értékei megegyeznek a heti 22-nél alacsonyabb óraszámú tanító pedagógusok flow értékeivel.*

5. hipotézis: *A flow elmélet által alátámasztott érdeklődés – lelkesedés – életcél elméletére alapozottan feltételezzük, hogy azok a zenepedagógusok, akik kevésbé elégedettek oktató-nevelő munkájuk társadalmi elismertségével, ugyanolyan mértékű flow-t élnek át, mint a társadalmi elismertséggel elégedettebb zenepedagógusok.*

### **7.3.3 Növendékekre és pedagógusokra egyaránt vonatkozó hipotézis**

6. hipotézis: *A csoportflow elméletére alapozottan feltételezzük, hogy az a zenetanár, aki maga is gyakrabban kerül flow-ba, nagyobb valószínűséggel elősegíti a növendékek flow-ba kerülését*

## 7.4: Kutatási kérdések

- 1. *Milyen tényezők teszik autotelikussá a zenélést?*
- 2. *Mekkora hatással bír a család, a kortársak és a tanárok a zeneművészek pályájának alakulására?*
- 3. *Hogyan alakulnak a flow határhelyzetei a zeneművészeknél?*
  - *3.a Mivel küzdenek a flow-ba lépés előtt a zeneművészek?*
  - *3.b Milyen módon tudnak feltöltődni a flow-ból való kilépés után a zeneművészek?*

## 7.5 A kutatás körülményeinek bemutatása

A zenepedagógusok és a növendékek vizsgálata céljából létrehozott kérdőívek szerkesztésére, elkészítésére 2019 – 2020 közötti időszakban került sor a Google Űrlapok (lásd: Mellékletek: Kérdőívek) használatával. A folyamat részeként a kérdőív pilot verzióját a Gyulai Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola 10 zenepedagógusa, és 8, az intézményben tanuló, klasszikus zenei pályára készülő növendéke töltötték ki a személyes jelenlétem mellett<sup>112</sup>.

A kitöltés hosszát stopperórával mértem, a kitöltés után együtt értelmeztük a bevezető kérdéseket, az itemeket. Észrevételeik alapján – pl. nem értették a kérdést, máshogy értelmezték stb. –, egyes itemek átfogalmazásra kerültek.

A tényleges adatfelvétel 2020 – 2022 között zajlott. Az adatok felvétele online történt, ennek oka a következő: a COVID19 járványügyi intézkedések<sup>113114115</sup> okán az intézmények személyes felkeresésére nem volt lehetőségem. Ebből következőleg a kényelmi (hozzáférés) alapú módszertant (Szokolszky, 2004) alkalmaztam. Mind a zenei

---

<sup>112</sup> A résztvevők a Gyulai Erkel Ferenc ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLA zenepedagógusai/növendékei.

<sup>113</sup><https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/af0a665e93020a1bb69193ed9a8379f516854bf7/megtekintes#;=Covid%20karant%C3%A9n> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)

<sup>114</sup><https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/58bba6799a05f92a423b00f406661148e2e6d077/megtekintes#;=Covid> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.).

<sup>115</sup><https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/5e023e2126a4484337780117c932037937892a0f/megtekintes#;=Covid> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)

pályára készülés tényét, mind a kitöltők személyét és számát az intézményvezetőkre kellett bíznom. Ennek okán a szubjektív torzítás (Szokolszky, 2004) felmerülését nem tudtam elkerülni. A 150 felkeresett intézmény közül többen a járvány okozta többletadminisztráció okán nem vállalták az együttműködést, illetve több intézmény nem rendelkezett klasszikus zenei pályára készülő növendékekkel.

Első lépésben az intézményvezetőket e-mailben kerestem fel. Abban az esetben, ha két héten belül nem érkezett válaszemail, az intézmény honlapján található telefonszámon kerestem fel őket. A következőket kértem tőlük: továbbítsák a kérdőív online linkjét azoknak zenepedagógusoknak, akik lelkesek<sup>116</sup>, akik sikereket értek el eddigi pályájuk során. Megkértem őket továbbá, hogy továbbítsák az e-mail mellékletében küldött beleegyező nyilatkozatokat a zenei pályára készülő növendékek szüleinek/törvényes képviselőinek, és az aláírt példányokat küldjék vissza nekem scannelve, vagy postai úton. Az utóbbi esetében, amennyiben kérték, felbélyegzett válaszborítékkal ellátott, nyomtatott nyilatkozatokat küldtem az intézményeknek.

A növendékek esetében a beleegyező nyilatkozatban szülői e-mail címet kértem, és a megadott e-mail címekre küldtem el a kérdőív online linkjét. A szülőket/törvényes képviselőket biztosítottam arról, hogy e-mail címüket nem adom közre harmadik félnek, a kérdőívben nem kértem e-mail címet, sem a gyermekük nevét a beazonosíthatóság elkerülése érdekében. Megkértem őket, hogy gyermekük önállóan töltsse ki a kérdőívet. Ezt ellenőrizni nem tudtam, de a doktori képzésben rögzített szabályok<sup>117</sup> és a járvány bejósolhatatlansága okán más eljárást nem tudtam kieszközölni.

A pedagógusok esetében nem tartottam szükségesnek egy előzetes beleegyező nyilatkozat aláírását. A kérdőív fejlécében minden szükséges információt közöltem a kutatásban való részvételt illetően (lásd: Kérdőívek).

A zeneművészek vizsgálata félig strukturált interjúval történt. Tíz zeneművésszel készítettem interjút, akik Magyarország elismert művészeinek számítanak (kritériumok meghatározása lásd kvalitatív módszer). Az interjúk felvételére 2020-2022-ben került sor,

---

<sup>116</sup> Ennek okán kevés ideje pályán lévő zenepedagógus is bekerült a mintába. Mivel a flow értékeik magasak voltak, a válaszaik nem kerültek törlésre.

<sup>117</sup> <https://btk.pte.hu/hu/nevtudphd/szabalyzatok> (Utolsó letöltés 2023. 02. 28.)

az interjúk hossza 40 – 90 perc közé tehető. A COVID 19 járványügyi intézkedések<sup>118119120</sup> okán felajánlottam interjúalanyaimnak a Skype-on történő interjú lehetőségét is. Négy interjúalanyommal személyes, jelenléti formában, a további hat interjúalanyommal Skype-on interjúztam. Az interjúk rögzítése – okostelefonnal vagy a Skype beszélgetés rögzítésével, az alanyok beleegyezésével, anonimitásukat megőrizve történt. Biztosítottam őket arról, hogy a felvételt harmadik személy számára nem adom át. Az interjúalanyok előzetesen nem kaptak tájékoztatást a kutatás címéről és pontos céljáról a befolyásolás elkerülése okán. Az interjú előtt arról tájékoztattam őket, hogy a zenei pályájuk alakulását, hangszerválasztásuknak és zenei pálya választásának okait, és az azt alakító tényezőket és szereplőket – család, pedagógusok, a környezet – vizsgálom. Vagyis azt, hogy miért lettek zeneművészek. A flow ismertetésére az interjú után került sor. Az interjú kezdetén biztosítottam őket arról, hogy az interjú végén feltárom a kutatásom pontos célját és címét, továbbá arról, hogy amennyiben ennek tudatában mégsem engedélyezik az elhangzottak kutatási célból való felhasználását, utólag, az interjú után is visszavonhatják a kutatásban való részvételhez való hozzájárulásukat. Ebben az esetben a felvett interjú törlésre került. Erre azonban nem volt szükség, mindegyik interjúalanyom beleegyezett a felvételek megőrzésébe, legépelésébe, és kutatási célból való felhasználására.

## 7.6 Módszerek

### 7.6.1: Kvantitatív módszer

Kvantitatív kutatás elemzési egységeinek – vizsgálat alapegységeinek – kiválasztása a szakértői kiválasztás mentén történt (Kontra, 2011). Kizárólag klasszikus zenei pályára készülő növendékek és sikeres pályát befutott zenepedagógusok töltötték ki a kérdőíveket.

Növendékek esetében a kritériumot a klasszikus zenei pályára való készülést jelentette. A zeneiskolában tanulók esetében a zenei pályára készülést az

---

<sup>118</sup><https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/af0a665e93020a1bb69193ed9a8379f516854bf7/megtekintes#:=Covid%20karant%C3%A9n> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)

<sup>119</sup><https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/58bba6799a05f92a423b00f406661148e2e6d077/megtekintes#:=Covid> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.).

<sup>120</sup><https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/5e023e2126a4484337780117c932037937892a0f/megtekintes#:=Covid> (Utolsó letöltés: 2023. 01. 14.)



intézményvezetőkre/pedagógusokra kellett bíznom. Esetükben, mint, azt a 1. melléklet (Lásd: 1: melléklet) mutatja, több olyan intézmény vett részt a kutatásban, ahol csak egy tanuló készül zenei pályára. A szubjektív torzítás<sup>121</sup> elkerülése, enyhítése érdekében megfogalmazásra került az „Azért szeretnék zenész lenni, mert szeretek zenélni” item. Több szülő/törvényes képviselő jelezte válaszemail formájában, hogy gyermeke nem készül zenei pályára, ezért a kérdőívet nem szeretnék kitölteni. A zeneművészeti szakgimnáziumban, és a zeneművészeti egyetemeken tanulók esetében a zenei pályára készülés feltétel teljesülése vitathatatlan, vagy ennek megvalósulása az alapfokú intézményekben tanulók esetéhez viszonyítva, kevésbé feltételezhető.

243 növendék töltötte ki a kérdőívet, esetükben 53 db intézmény (lásd 1. melléklet), a pedagógusok esetében 331 fő és 93 db intézmény (Lásd 2. Mellékelt) vett részt a kutatásban. A növendékek esetében a kérdőív bevezető részben a kitöltő neme, életkora, a zeneoktatásban eltöltött évek száma, az intézmény és az intézmény foka – alap, közép, felső –, a tanult hangszer, a napi gyakorlás mennyisége, a versenyeredmények, illetve a fellépések kérdésköre (rendszeresen lép fe hangversenyeken, vagy sem) került vizsgálat alá.

A zenepedagógusok esetében a „sikeres” zenepedagógusok kerülhettek bele a vizsgálati mintába. Ennek okán az alábbi kritériumok kerültek megfogalmazásra: több éve pályán lévő, és/vagy (növendék) versenyeredményekkel rendelkező, és/vagy zenei pályán lévő egykori növendékekkel rendelkező zenepedagógusok köre. Úgy vélem, hogy a zeneoktatásban a „sikeres” szónak nem lehet kizárólagos kritériuma a versenyeredmény, a zenei pályán lévő növendékek száma, mivel megvalósulásuk a növendékek hozzáállásától, szorgalmuktól is függ. Továbbá a zeneoktatás nem lehet csak és kizárólag eredményközpontú sem. A zenepedagógusi életpályamodellel kompetencia elméletére (lásd: Elméleti háttér/Zenepedagógia alfejezet) hivatkozva úgy vélem, „sikeres” lehet az a zenepedagógus is, aki képes a közösségépítésre, a növendékek motiválására és a szeretetteljes légkör megteremtésére. Ennek okán a korábban említett tehetséggondozás, és versenyfelkészítés iránt motivált pedagógusok is megfelelhettek a „sikeres” fogalomnak. Az említett kritériumok közül egynek kellett teljesülnie. A bevezető kérdésekben felmérésre került az intézmény, a nem, a heti óraszám, a zenei pályán lévő növendékek száma, a tapasztalat, az oktatott hangszer, a társadalmi elismertséggel és az oktatói

---

<sup>121</sup> Torzított értelmezésnek nevezzük azt az értelmezést, amikor egy feltétel teljesülésére csak következtetni tudunk.)

munkával való elégedettség szintje, továbbá két kérdés a tehetség, három a növendékverseny témakörére irányul. Mind a növendékek, mind a pedagógusok esetében a kérdőív második része tartalmazza a flow tényezőket fókuszba helyező itemeket (Flow itemek lásd: flow tényezők kvantitatív fejezet, 11., 14. Táblázat).

Hosszú, alapos kutatómunka után sem találtam magyar standard-et<sup>122</sup>, így a kérdőívek kidolgozásához Jackson & Marsh (1996) Flow Állapot Kérdőíve szolgált alapul. A 4 fokú Likert-skálán alapuló Flow kérdőívben a 4 tekinthető a legmagasabb flow értéknek.

A növendékek esetében a flow értékek mérése 28, a pedagógusok esetében 25, saját megfogalmazású itemmel történt. Az alacsony értékek nem tekinthetők antiflownak, a kutatás flow tényezők értékeinek szintjére, és nem a flow – antiflow tézisének vizsgálatára helyezi a hangsúlyt. A kérdőívek kvantitatív adatai az SPSS 26 program használatával kerültek feldolgozásra.

A növendékek kérdőívében a 28 flow item közül 7 fordított item volt, amelyek esetében a válaszadó által adott magasabb pontszám negatív flow-t jelez, ezért az adatfeldolgozás során a kódolásuk megfordításra került. A kérdőív 4, 7, 8, 10, 12, 17, 24 számú itemei voltak a fordított tételek (Lásd 11. Táblázat). A 4. item esetén az item-total korreláció forgatás után -0,326 volt, ami azt jelzi, hogy a válaszadók számára ez az állítás („Azért tanulom meg a darabot, hogy eljátszhassam koncerten.”) nem negatív flow-t mérő itemként működött, aminek oka lehet, hogy a megfogalmazás alapján esetleg nem egyértelműen úgy értelmezték, hogy *csak* azért tanulom meg a darabot, hogy eljátszhassam koncerten. Emiatt az item visszafordításra került. A többi fordított item megfelelően működött. Cronbach-féle alfa értéke 0,873, ami stabil belső megbízhatóságot jelez<sup>123</sup>.

A pedagógusok kérdőívében a 25 flow item közül 4 fordított item volt, amelyek esetében a válaszadó által adott magasabb pontszám negatív flow-t jelez, ezért az adatfeldolgozás során a kódolásuk megfordításra került. A kérdőív 10, 11, 13, 18 számú itemei (Lásd 14. Táblázat) voltak a fordított tételek. A 11. és 18. item esetén az item-total korreláció forgatás után negatív értékű volt (-0,140, illetve -0,252), ami azt jelzi, hogy a válaszadók számára ez a két állítás („A kollégák véleménye a legfontosabb számomra” és „Úgy vélem, a növendék kötelessége a mindennapi gyakorlás!”) nem negatív flow-t mérő

---

<sup>122</sup> Ez további magyarázatot szolgál arra, hogy ilyen, flow tényezőket a zeneoktatás során nem vizsgáltak Magyarországon.

<sup>123</sup> A Cronbach-féle Alfa azt méri, hogy ugyanazt a feltételezett mögöttes tartalmat („flow érték”) mérik-e a kérdőívben szereplő itemek. A Cronbach-féle alfa értéke 0,9 fölött kiváló, 0,8-0,9 között jó, 0,7-0,8 között megfelelő és 0,6-0,7 között kérdéses.

itemként működött, aminek oka lehet, hogy a kötelesség fogalmához az elvárásoknak való megfelelést társították, a kollégák véleménye pedig egyfajta visszacsatolásként működött számukra. Emiatt ezek az itemek eltávolításra kerültek a skálát létrehozó változók listájából. A többi fordított item megfelelően működött. A 23 itemessé átalakított pedagógus kérdőív Cronbach-alfa értéke 0,805, ami stabil belső megbízhatóságot jelez.

### **7.6.2 Kvalitatív módszer**

A zeneművészek körében végzett kutatásom exploratív, azaz feltáró jellegű. Tudomásom szerint zeneművészek körében nem történt flow-ra fókuszáló kutatás Magyarországon. A kvantitatív módszerhez hasonlóan a kutatás elemzési egységeinek (vizsgálat alapegységeinek) kiválasztása a szakértői kiválasztás mentén történt (Kontra, 2011). Csakis országosan és/vagy nemzetközileg elismert zeneművészek kerülhettek bele a vizsgálati mintába (Sántha, 2006). A minta kiválasztása előtt 40 zeneművész online formában elérhető életrajzát tekintetem át.

A kritériumokat az alábbiak alkotják: Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemi diploma vagy külföldi rangos egyetemen folytatott zenei tanulmányok, nemzetközi versenyen elért 1/2/3. hely, szimfonikus zenekarban zenélők esetében: rangos magyar/külföldi szimfonikus zenekarban betöltött hangsúlyos szerep (pl. első harsona, első hegedű, stb). Szólisták esetében: magyarországi és/vagy külföldi rangos koncertteremben adott saját estek, nemzetközileg elismert zeneművészekkel adott hangversenyek.

A mintába csak 10 zeneművész került bele. Ennek az okai a következők: kevés életrajz tartalmazta a nemzetközi versenyen elért helyezést, több esetben a szimfonikus zenekarban betöltött hangsúlyos szerep sem szerepelt<sup>124</sup>, csupán az, hogy milyen hangszeren játszanak. A tíz interjú felvétele után nem kerestem fel több zeneművészt, mivel az interjúk terjedelmét megfelelőnek, elemzést lehetővé tevőnek tartottam.

Az interjú struktúráját (Lásd: 3. Melléklet) a flow tényezők megjelenése, és megjelenésének formája, a család, a pedagógusok zenei életpálya során betöltött szerepe képezi, azonban az alanyok a kortársak zenei pályájuk alakulásában betöltött szerepéről is részletesen beszámoltak. Mivel ez utóbbi nem része a struktúrának, ugyanakkor fontos zenei életpályát alakító tényező, az elemzés után indokolt volt a flow tényezőkre, a flow ciklus megjelenési formájára magyarázatot adó kutatási kérdéseken túl, egy, a család, a

---

<sup>124</sup> Például hányadik szólam: első, második, harmadik.

tanárok és a kortársak szerepére kitérő induktív<sup>125</sup> logika szerint való kutatási kérdés megfogalmazása is, mivel elegendő adat állt a rendelkezésre a kutatási kérdések megválaszolásához. Az interjú struktúráját tartalmazó dokumentum csakis abban az esetben került továbbításra az alanyokhoz, ha azt előre kérte, ez egyetlen interjúalany, – Nz3 – esetében történt meg. Más esetben a struktúra csak számomra nyújtott segítséget. Az interjú narratív része után ellenőriztem, hogy minden struktúrába foglalt tényező említésre került-e. Amennyiben nem, a narratív utánakérdezés (Solt, 1998) lehetőségével éltem. A flow tényezőkre, rejtett formában utaló kérdéseket csakis abban az esetben tettem fel, ha azt nem említették az interjúalanyaim. Ez egy tényező – az idő érzékelése esetében volt indokolt. Abban az esetben, ha interjú közben rákérdeztem volna az összes tényezőre, és a tényezők mentén vezettem volna az interjút, egyrészt megsértettem volna a narratív kutatási mélyinterjú módszerét, másrészt túlzott befolyással lettem volna az alanyra.

Az interjú során Fritz Schütze (1983) útmutatásait követtem. Bevezető kérdéssel (stimulus) kezdtem az interjút: „Kérlek, meséld el zenei pályád alakulását kezdetektől napjainkig.” Kerültem a közbekérdezést a spontán elbeszélés megvalósulása céljából, az interjú zavartalan lezajlása érdekében az alanyra bízom a helyszín kiválasztását, annyi kikötéssel, hogy csendes környezetet válasszon. Nonverbális kommunikációval – öltözék, testtartás, arcizmok – segítettem az alanyt, és biztosítottam őt arról, hogy ami elhangzik, az köztünk marad, nem fedem fel személyazonosságukat, és az elmondottaknak nem lesznek rá vonatkozó káros következményei. Több interjúalanynál előfordult, hogy mondanivalójuk közben megálltak pár percre. Ez esetben nem sürgettem őket, nem kérdeztem közbe, hagytam, hogy csendben, magukban át tudják gondolni a mondanivalójukat. A felvétel után legépeltem az elhangzottakat. Az interjú legépelése hallott szöveg alapján történt, egy-egy interjú legépelése 1 – 1,5 órát vett igénybe. Mivel a legtöbb interjú érzékeny, magánéletet érintő információkat is tartalmaz, a zeneművészek eredeti keresztnévének alkalmazását sem tartottam etikusnak. A disszertációban az alanyok neve helyett kódrendszert alkalmazok. Ezek jelentése a következő. F=Férfi, N=Nő. A hangszereket a hangszerek kezdőbetűjével jelöltem az F/N után. Mivel az interjúalanyaim közül négyen harsonán, hárman zongorán, ketten pedig klasszikus gitáron játszanak, a kezdőbetűk mellé számokat írtam, pl Fh1, Nh2 és Fz1. Fuvolán egyetlen interjúalanyom játszik, így esetében, – Nf – nem tartottam indokoltnak a számmal való jelölést.

---

<sup>125</sup> Az induktív logika szerint megfogalmazott hipotézist a kutatás során fogalmazza meg. (Sántha, 2006).

Az elemzés során a kvalitatív tematikus tartalomelemzés módszerét alkalmaztam. Sántha Kálmán szavait idézve: „A kódolás hermeneutikai-interpretatív orientáltságú, a folyamat gyakran interaktív, ahol a kódok interpretáció alapján állnak elő, és ahol a szövegértelmezés és a kódolás szorosan összefügg az emberi teljesítménnyel, az értelmezéssel (Sántha, 2020:27). Az előbbi gondolatokra hivatkozva a fő-, és alkategóriákat a szakirodalmi háttérhez alkalmazkodó, saját értelmezési keret mentén hoztam létre.

A flow tényezők esetében a fő-, és alkategóriákat a deduktív logika mentén (Sántha, 2020), a flow elméletnek megfelelően, az elemzés előtt hoztam létre, és azt vizsgáltam, hogy az interjún elhangzottak besorolhatóak-e, illetve melyik fő- és alkategóriába sorolhatóak be. Ennek indoklása a következő: amennyiben csak és kizárólag az elhangzottak mentén alakítottam volna ki a fő- és alkategóriákat, nem lett volna kimutatható, hogy melyik flow tényező valósul meg, illetve hogyan valósul meg. A család, a tanárok, a kortársak, a versenyek szerepe fő- és alkategóriákat az induktív logika (Sántha, 2020) mentén fogalmaztam meg, mivel előzetesen nem tudtam, hogy elegendő adat fog-e rendelkezésemre állni az idézetek fő-, és alkategóriákba való besorolásához. Az interjún az alanyok többsége részletesen beszámolt az előbb említettek szerepeiről, így a fő-, és alkategóriák megalkotása indokolt volt. Az alkategóriák az előbb említett csoportok zenei pálya alakulásában betöltött szerepe alapján lettek létrehozva. Az interjúban elhangzott, flow-val kapcsolatos állításokat szó szerinti idézetek formájában tartottam meg, ezek szemléltetés céljából táblázatos formában kerülnek közlésre. Csak és kizárólag azoknak az idézeteknek a jelentése, fő-, és alkategóriához való viszonyulása kerül értelmezésre, bővebb kifejtésre, amelyek a kutatási kérdések megválaszolásához szükségesek. A többi, szó szerinti idézésre kevésbé érdemes szövegrészek esetében csak a releváns kifejezések kerülnek említésre. A flow pontosabb mérése érdekében számszerűsítve lettek a fő-, és alkategóriákban található idézetek (Lásd: 21. ábra) és a flow tényezők esetében az alanyok szerint való megoszlás is (Lásd 22. ábra). A számítás alapját a fő-, és alkategóriák oszlopaiban található idézetek száma képezte. Ennek köszönhetően néhány alapstatisztikát is tudtam számolni a flow tényezők, a flow ciklus, a különböző társadalmi csoportok – mint például a család, a kortársak, a tanárok –, illetve a versenyek fő, és alkategória tartalmi alapján (lásd: Kvalitatív vizsgálat fejezet).

## 8. KVANTITATÍV VIZSGÁLATI MÓDSZER EREDMÉNYEK

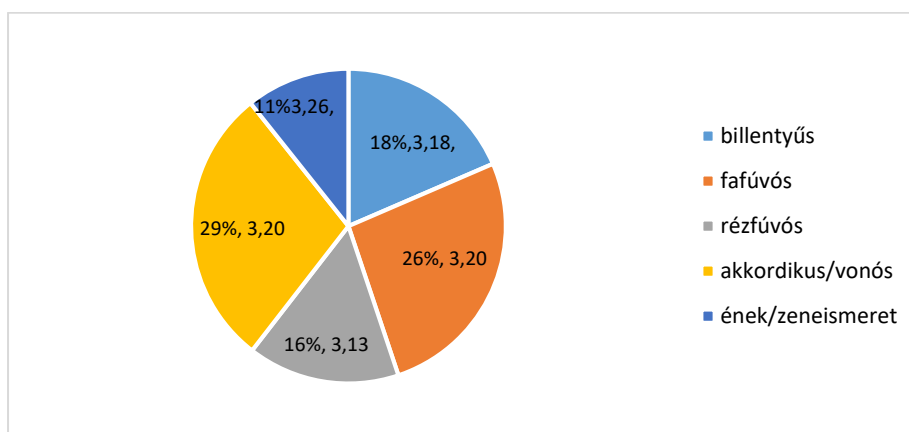
### 8.1 Vizsgálati minta és alapadatok

#### 8.1.1 Növendékek

A kutatásban 53 intézmény (lásd 1. Melléklet), 243 fő 11 – 30+ kor közötti tanuló vett részt. Nemi megoszlás szerint a válaszadók (N=243) 35%-a (N=85, Flow érték 3,17) fiú, 65%-a (N=158, flow érték 3,20) lány. (P= 0,889). A válaszadók (N=243) 34%-a (N=82, flow érték 3,20) alapfokú, (11-14 éves), 39%-a (N=94, flow érték: 3,15) középfokú (15-19 éves), 27%-a (N=65, flow érték: 3,23) (19<éves) egyetemi szintű zeneoktatási intézményben tanul. (P= 0,432). A növendékek 29%-a (N=70, Flow érték= 3,20) akkordikus/vonós, 26%-a (N= 64, Flow érték= 3,20) fafűvós, 18%-a (N=45, Flow érték=3,18) billentyűs, 16%-a (N=38, Flow érték=3,13) rézfűvós, 11%-a (N=26, Flow érték=3,26) ének/zeneismeret szakon tanul (Lásd 12., ábra), (P=0,754).

Egyszempontos variancia-analízissel összehasonlításra került a flow tényezők tanult hangszercsoportok szerinti átlaga. Az énértet ( $F_{df1=4, df2=238}=2,813, p=0,026$ ) és az időérzet ( $F_{df1=4, df2=238}=2,803, p=0,027$ ) tényezők tekintetében szignifikáns eltérés található: a legmagasabb átlag az ének/zeneismeret csoportnál volt mérhető, míg a legalacsonyabb a rézfűvós hangszercsoportnál.

12. ábra: Tanult hangszer



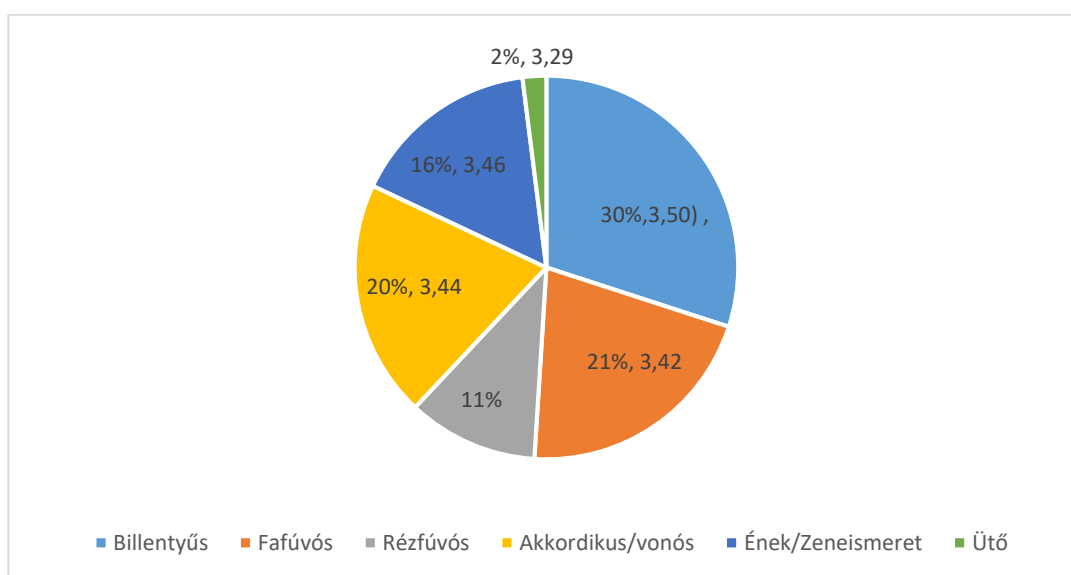
N=243, P=0,754, Saját Szerkesztés

### 8.1.2 Pedagógusok

A kutatásban 93 db intézmény, 331 fő pedagógus vett részt (Lásd 2. Melléklet). Nemi megoszlás szerint a válaszadók (N=331) 6%-a (N=20, Flow érték 3,51) férfi, 94%-a (N=311, flow érték 3,45) nő. (P= 0,875). A válaszadók (N=331) 31%-a (N=101, Flow érték= 3,50) billentyűs, 21%-a (N= 71, Flow érték= 3,42) fafűvós, 20%-a (N=65, Flow érték=3,44) akkordikus/vonós, 16%-a (N=54, Flow érték=3,46) ének-zeneismeret, 11%-a (N=37, Flow érték=3,46) rézfűvós, 1%-a (N=3, Flow érték= 3,29) ütős hangszercsoportot oktatja (Lásd 13. ábra), (P=0,487).

A t-próba alkalmazásával megállapítható, hogy nem különbözött szignifikánsan ( $F(df1=5, df2=325)=0,900, p=0,482$ ) az oktatott hangszercsoportok átlaga, továbbá a zenepedagógusok flow értékei magasnak tekinthetők.

13. ábra: Oktatott hangszercsoport



N=331, P= 0,487, Saját Szerkesztés

A pedagógusok 78,5%-ának (N= 260 főnek) van olyan növendéke, aki versenyeredményt ért el. A független mintás t-próba eredménye alapján flow értékük átlaga (3,47) szignifikánsan magasabb ( $p=0,028$ ), mint a növendék versenyeredményekkel nem rendelkező pedagógusok (N=81) flow átlaga (3,39).

A pedagógusok 77%-ának (255 főnek) van zenei pályán lévő egykori növendéke (Flow érték: 3,47), 23%-uk (N=76) nem rendelkezik zenei pályán lévő egykori

növendékekkel (Flow érték :3,39). A független mintás t-próba eredménye alapján nem található szignifikáns különbség ( $p=0,098$ ,  $SD=$ ) e két csoport között a flow értékek átlagát tekintve.

## 8.2 Növendékek Flow tényező értékeinek leíró statisztikái

11. táblázat: Növendék kérdőív– Flow Itemek

<b>Egyensúly alskála</b>	1. Meg tudom tanulni a darabot.
<b>Cél alskála</b>	2. A tanárom elmondja a hibás részeket, amiket mindig megpróbálok kijavítani.
	5. A tanárom értékelése bátorít.
	9. A tanárom értékelése sok mindenben segít.
	16. A tanárom értékelése érdekel.
	19. A darab gyakorlása fontos nekem.
	20. A tanárom értékelése tájékoztat.
	28. Szeretném megtanulni a darabot.
<b>Belemerülés alskála</b>	10. Technikai gyakorlatok során (például skála, befűtés, beéneklés stb.) sokszor unatkozom. (fordított item)
	26. Mindig tudok a darabra koncentrálni.
	27. Figyelmemet a tanárom könnyen irányítja.
<b>Koncentráció alskála</b>	7. A darab könnyebb részeinél nehezebben figyelek oda, mint a nehezebb részeknél. (fordított item)
<b>Kontroll alskála</b>	12. Sokat ábrándozom, álmodozom, másfele figyelek gyakorlás közben. (fordított item)
	13. Órán csak a darab létezik számomra.
	14. A tanárom segít, hogyan zárjam ki a zavaró tényezőket. (például rossz jegyet kaptam más tantárgyból, áthallatszik a szomszédos teremből, amit játszanak stb.)



	24. Gyakorlaskor sok minden eszembe jut, nem csak az a darab, amit gyakorolnom kell. (fordított item)
<b>Énérzet alskála</b>	17. Unatkozom gyakorlás közben (fordított item)
	18. Belefeledkezem a zenélésbe.
	21. A darab tanulásába belefeledkezem.
<b>Időérzet alskála</b>	3. A főtárgy óra (az a hangszer, amit tanulsz) hamar eltelik.
	15. A darab gyakorlása során gyorsan telik az idő.
	18. Unatkozom gyakorlás közben. (fordított item)
<b>Autotelikus alskála</b>	4. Azért tanulom meg a darabot, hogy eljátszhassam koncerten.
	6. Gyakorlás után jobb a kedvem.
	11. A tanárom motiváltsága ("sikerülni fog") engem is motivál.
	22. Azért szeretnék zenész lenni, mert szeretek zenélni.
	23. Zenélés közben motivált vagyok.
	26. Ha nehéz napom van és szomorú vagyok, a darab játéka jobb kedvre derít.

Saját Szerkesztés

A növendékek flow skálájának (Lásd 12. Táblázat) elméleti minimuma 1, elméleti maximuma 4. A 243 főből álló mintában a flow skála minimuma 1,68, maximuma 3,89, terjedelme 2,21 volt. A skála átlaga 3,19, szórása 0,38, medián értéke 3,25. Ez alapján elmondható, hogy a válaszadók viszonylag magas flow értékkel rendelkeznek. Az értékek gyakorisági eloszlását a 12. számú Táblázat mutatja be.

12. Táblázat Táblázat: Növendékek flow skálájának leíró statisztikái

<b>Elemszám</b>	243
<b>Átlag</b>	3,19
<b>Medián</b>	3,25
<b>Szórás</b>	0,38
<b>Skewness (ferdeség)</b>	-0,62
<b>Skewness standard hibája</b>	0,16
<b>Kurtosis (csúcsosság)</b>	0,65
<b>Kurtosis standard hibája</b>	0,31
<b>Terjedelem</b>	2,21

<b>Minimum</b>	1,68
<b>Maximum</b>	3,89

Saját Szerkesztés

A flow tényezők tekintetében a növendékek flow alszkáláinak (Lásd 13. Táblázat) elméleti minimuma 1, elméleti maximuma 4. A 243 főből álló mintában a flow alszkálák minimuma 1,00, maximuma 4,00. Ez utóbbi az összes tényező esetén megvalósult. A flow alszkálák terjedelme 2,25 és 3,00 volt, az alszkálák átlaga pedig 2,65 és 3,61 között mozgott. A legmagasabb Flow tényező átlagérték, 3,61, a Cél alszkálán, a legalacsonyabb, 2,65, a Koncentráció és Kontroll alszkálán volt mérhető. Az alszkálák szórása 0,43 és 0,91 között mozgott. A medián értéke pedig 2,75- től 4,00-ig terjedt. Ez alapján elmondható, hogy a válaszadók – kiváltképp az Egyensúly, a Cél, az Énézet, az Időézet és az Autotelikus tényezők esetében –, magas flow értékekkel rendelkeznek.

13. táblázat Növendékek flow alszkálái

Flow tényezők	Egyensúly alszkála	Cél alszkála	Belemerülés alszkála	Koncentráció alszkála	Kontroll alszkála	Énézet alszkála	Időézet alszkála	Autotelikus alszkála
<b>Átlag</b>	3,62	3,61	2,88	2,65	2,65	3,11	3,20	3,23
<b>Medián</b>	4,00	3,71	3,00	3,00	2,75	3,33	3,25	3,33
<b>Szórás</b>	0,61	0,43	0,57	0,96	0,61	0,64	0,55	0,53
<b>Terjedelem</b>	3,00	2,43	3,00	3,00	2,50	2,67	2,25	3,00
<b>Minimum</b>	1,00	1,57	1,00	1,00	1,50	1,33	1,75	1,00
<b>Maximum</b>	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00
<b>Elemzés</b>	243	243	243	243	243	243	243	243

Saját Szerkesztés

## 8.2 Pedagógusok Flow tényezők értékeinek leíró statisztikái

14. táblázat: Pedagógus Kérdőív – Itemek

<b>Egyensúly alszkála</b>	1. Úgy vélem, rendelkezem a szükséges kompetenciákkal.
---------------------------	--

	6. Óráimra gondosan felkészülök.
<b>Cél alskála</b>	3. Tanítás közben motivált vagyok.
	14. A szülőkkel való konzultáció fontos számomra.
	15. Személyre szabottan választok darabokat növendékeimnek.
<b>Belemerülés alskála</b>	9. Figyelmemet az adott növendék munkavégzése teljes mértékben leköti.
	23. Az órai munkát (mentális terhelés, kommunikáció) a növendék aktuális lelki, mentális állapotához igazítom.
<b>Koncentráció alskála</b>	2. A darabtanítás és a technikai fejlesztés összekapcsolódik munkám során.
	8. A darabtanításnál a kigyakorlandó ütemeket órán is kigyakoroltatom.
	21. A növendékekkel folytatott közös munka során fellépő nehézségeket fontos kihívásként kezelem.
<b>Kontroll alskála</b>	4. Kizárom a növendék szimpatikusságát, objektivitásra törekszem.
	10. Ráhagyom a növendékre, ha nem gyakorolt az órára. (fordított item)
	12. Tanítás közben ki tudom zárni a magánéleti gondjaimat.
	19. Szakmai tanácsot kérek a kollégáktól, ha szükségesnek érzem.
<b>Énérzet alskála</b>	16. Dinamika tanításánál az egyéni érzelmeim is felszínre törnek. (muzikalitás=lleki beleélés).
	20. Hajlamos vagyok belefeledkezni az órán végzett feladatokba.
<b>Időérzet alskála</b>	5. Hajlamos vagyok tovább tartani az órákat.
	13. Az óra elején azt várom, mikor ér véget az adott óra. (fordított item)
	25. A legtöbb tanóra gyorsan eltelik.
<b>Autotelikus alskála</b>	7. A pályára készülő, versenyző növendékeimnek nyáron is tartok órát.
	17. Minden tanórát új lehetőségként kezelek.
	22. Minden, a növendék munkáját érintő apró pozitív változás örömet okoz.
	24. Tanév közbeni szünet/betegség/hosszabb szabadság esetén hiányzik a tanítás.

Saját szerkesztés

A pedagógusok flow skálájának elméleti minimuma 1, elméleti maximuma 4. A 331 főből álló mintában a flow skála minimuma 2,09, maximuma 4,00, terjedelme 1,91

volt. A skála átlaga 3,46, szórása 0,29, medián értéke 3,48. Ez alapján elmondható, hogy a válaszadók viszonylag magas flow értékkel rendelkeznek (Lásd 15. Táblázat).

15. táblázat: *Pedagógusok flow skálájának leíró statisztikái*

<b>Elemszám</b>	331
<b>Átlag</b>	3,46
<b>Medián</b>	3,48
<b>Szórás</b>	0,29
<b>Skewness (ferdeség)</b>	-0,75
<b>Skewness standard hibája</b>	0,13
<b>Kurtosis (csúcsosság)</b>	1,31
<b>Kurtosis standard hibája</b>	0,27
<b>Terjedelem</b>	1,91
<b>Minimum</b>	2,09
<b>Maximum</b>	4,00

Saját Szerkesztés

A flow tényezők tekintetében az flow alszkálák (Lásd 16. Táblázat) elméleti minimuma 1, elméleti maximuma 4. A 331 főből álló mintában a flow alszkálák minimuma 1,00, maximuma 4,00. Ez utóbbi az összes tényező esetén megvalósult. A flow alszkálák terjedelme 1,50 és 3,00 volt, az alszkálák átlaga pedig 2,94 és 3,68 között mozgott. A legmagasabb érték, 3,68, a Koncentráció alszkálán, a legalacsonyabb, 2,94, az Egyensúly alszkálán volt mérhető. Az alszkálák szórása 0,37 és 0,66 között mozgott. A medián értéke pedig 3,00- től 4,00-ig terjedt. Ez alapján elmondható, hogy a válaszadók – kiváltképp a Koncentráció, a Beleméregés és a Cél tényezők tekintetében –, magas flow értékekkel rendelkeznek.

16. táblázat: Pedagógusok Flow alskálái

<b>Flow tényezők</b>	<b>Egyensúly alskála</b>	<b>Cél alskála</b>	<b>Belemerül és alskála</b>	<b>Koncentráció alskála</b>	<b>Kontroll alskála</b>	<b>Értudat alskála</b>	<b>Időérzet alskála</b>	<b>Autotelikus alskála</b>
<b>Átlag</b>	2,94	3,57	3,65	3,68	3,36	3,29	3,40	3,26
<b>Medián</b>	3,00	3,50	3,50	4,00	3,33	3,50	3,33	3,25
<b>Szórás</b>	0,37	0,44	0,39	0,40	0,45	0,66	0,47	0,46
<b>Terjedelem</b>	2,00	2,00	1,50	1,50	2,33	3,00	2,67	2,50
<b>Minimum</b>	2,00	2,00	2,50	2,50	1,67	1,00	1,33	1,50
<b>Maximum</b>	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00
<b>Elemzés</b>	331	331	331	331	331	331	331	331

Saját Szerkesztés

## 9. HIPOTÉZISEK VIZSGÁLATA

### 9.1: Növendékekre vonatkozó hipotézisek vizsgálata

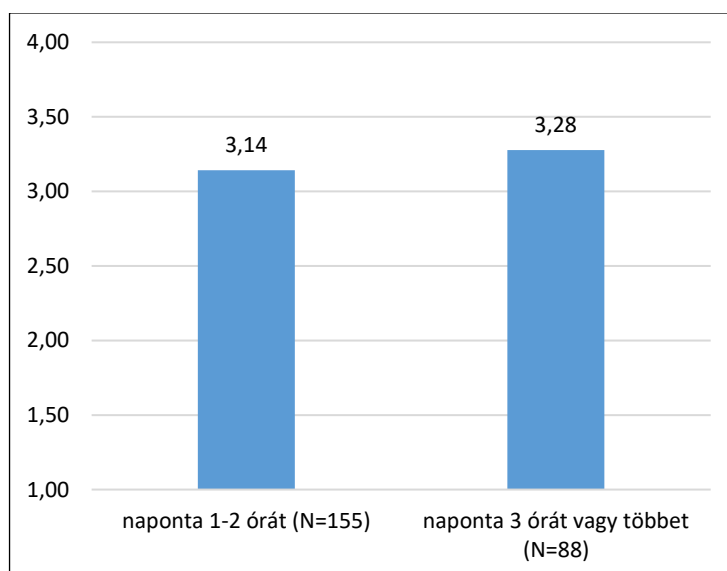
- Hipotézis 1. *A flow ciklus elméletére alapozottan feltételezzük, hogy a naponta három, vagy annál több órát gyakorló növendékek magasabb flow-t élnek át a naponta három óránál kevesebbet gyakorló növendékekénél.*

A flow skála átlagának összehasonlítása a két kategóriában független mintás t-próbával történt.

A gyakorlás időtartama egy négykategóriás változóval, amelynek értékei: naponta 1 órát, naponta 2 órát, naponta 3 órát, illetve naponta 3 óránál többet.

A 1. hipotézis vizsgálatához a változó értékei összevonásra kerültek 2 kategóriába, aszerint, hogy naponta három, vagy annál több órát, illetve naponta három óránál kevesebbet gyakorolnak-e. A növendékek 36%-a gyakorol naponta 3 órát vagy többet, a 64%-uk pedig naponta 1-2 órát

14. ábra: A növendékek flow-átlaga a gyakorlás napi időtartama szerint



N=243, P=0,030 Saját Szerkesztés

A Levene-féle variancia-egyenlőségi teszt F-értéke 16,954, szignifikanciája  $p < 0,001$ , ami azt mutatja, hogy a naponta 1-2 órát, illetve naponta 3 órát vagy többet gyakorló növendékek flow-értékének szórása nem egyenlő, ezért a t-próba helyett a variancia-egyenlőségi feltételt nem tartalmazó Welch-féle d-próba alkalmazása volt indokolt. A p-érték 0,003 volt, amely alapján elmondható, hogy a naponta 1-2 órát, illetve naponta 3 órát vagy többet gyakorló növendékek flow-értékének átlaga szignifikánsan különbözik. A kevesebbet gyakorlók átlagos flow-értéke 3,14, a többet gyakorlók átlagos flow-értéke pedig 3,28 volt.

17. táblázat: Gyakorlás d próba értékei

	Levene-féle F-próba		t-próba		
	F	szignifikancia	t	szabadságfok	szignifikancia
t-próba eredményei	16,954	0,000	-2,720	241	0,007
<b>Welch-féle d-próba eredményei</b>			<b>-3,032</b>	<b>235,360</b>	<b>0,003</b>

Saját Szerkesztés

Az előbb említett vizsgálattal külön vizsgálat alá került az autotelikus tényező. A naponta 1-2 órát gyakorlók autotelikus értéke 3,14, a naponta 3 vagy annál többet gyakorlók autotelikus értéke 3,49 volt, a p-érték 0,005, ami azt mutatja, hogy a két csoport között minimális szignifikáns eltérés mutatkozott.

- Hipotézis 2. *Az életkor és a flow összefüggését megállapító elméletre alapozottan feltételezzük, hogy azok a növendékek élik meg autotelikus élményként a zenetanulást, akik zeneművészeti egyetemen tanulnak.*

A hipotézis vizsgálata a csoportok átlagának összehasonlítása céljából egyszempontos variancia-analízissel történt, A flow skála átlagos értéke az egyszempontos variancia-analízis eredménye alapján korcsoportonként nem különbözik szignifikánsan ( $p = 0,432$ ), a 11-14 évesek korcsoportjában az átlag 3,20, a 15-19 éveseknél 3,15, a 20 év felettiéknél 3,23.

A tényezők egyszempontos variancia-analízissel történő vizsgálatánál – az egyensúly tényező kivételével –, nem található szignifikáns eltérés a korcsoportok között (lásd 18. Táblázat).

18. táblázat *Flow tényezők átlaga korcsoportonként*

	Egyensúly alskála*	Cél alskála	Belemerül és alskála	Koncentráció alskála	Kontroll alskála	Énérzet alskála	Időérzet alskála	Autotelikus alskála
<b>F-érték</b>	4,083	1,019	1,652	1,757	1,312	1,143	0,308	1,955
<b>p-érték</b>	0,018	0,362	0,194	0,175	0,271	0,321	0,735	0,144
<b>11-14 éves, zeneiskolában tanuló (N=82)</b>	3,57	3,58	2,96	2,78	2,74	3,02	3,17	3,19
<b>15-19 éves középfokú intézményben tanuló (N=94)</b>	3,53	3,58	2,81	2,51	2,59	3,13	3,20	3,19
<b>20 év feletti, zeneművészeti egyetemen tanuló (N=65)</b>	3,80	3,67	2,86	2,66	2,63	3,17	3,25	3,34

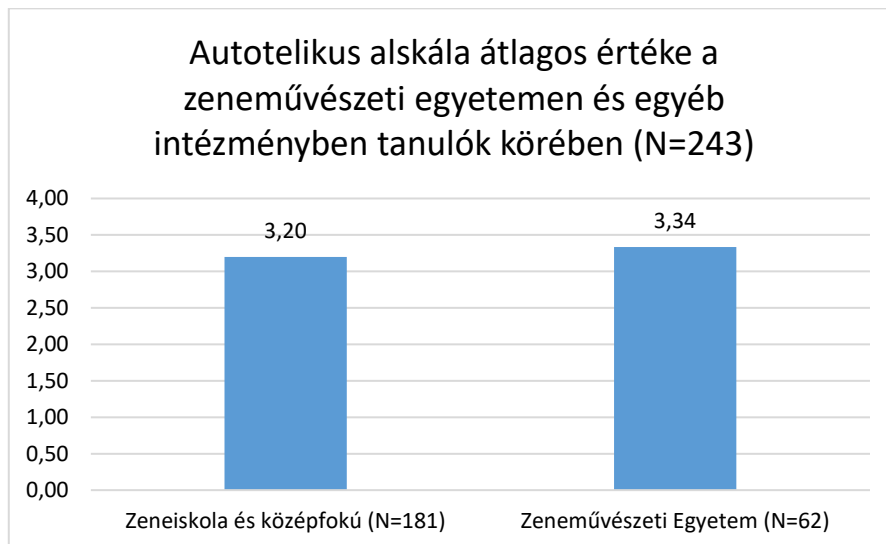
Saját Szerkesztés

Az autotelikus élményt mérő alskála a flow skála 6 darab iteméből (4, 6, 11, 22, 23, 25) tevődött össze. Az alskála belső megbízhatóságának vizsgálata a Cronbach-féle alfa kiszámításával történt, amelynek értéke 0,742, megfelelő belső megbízhatóságot jelez.

A válaszadók 44%-a zeneiskolában, 30%-a zenei szakgimnáziumban, 26%-a zeneművészeti egyetemen tanul zenét. A „Hol tanulsz zenét?” kérdésre adott válaszok két kategóriába lettek csoportosítva, ahol az egyik csoportba a zeneművészeti egyetemen tanulók, a másik csoportba az alap- és középfokú intézményekben tanulók tartoznak. A zeneiskolában és középfokú intézményben tanulók autotelikus tényezőjének átlagos értéke 3,20, a zeneművészeti egyetemen tanulók átlaga 3,34 volt.



15. ábra: Az autotelikus alskála átlagos értéke a zeneművészeti egyetemen és egyéb intézményben tanulók körében



Saját Szerkesztés

A p-érték 0,038 volt, amely alapján elmondható, hogy az alap- és középfokú intézményben zenét tanulók autotelikus alskála értékének átlaga szignifikánsan különbözik.

A két csoportban az autotelikus tényező átlagos értéke Student-féle t-próbával került összehasonlításra. A Levene-féle variancia-egyenlőségi teszt F-értéke 6,387, szignifikanciája  $p=0,012$ , ami azt mutatja, hogy zeneművészeti egyetemen, illetve az alap- és középfokú intézményben zenét tanulók autotelikus alskála értékének szórása nem egyenlő, ezért a t-próba helyett a variancia-egyenlőségi feltételt nem tartalmazó Welch-féle d-próba alkalmazása volt indokolt.

19. táblázat *Növendékek d-próba eredményei*

	Levene-féle F-próba		t-próba		
	F	szignifikancia	t	szabadságfok	szignifikancia
<b>t-próba eredménye i</b>	6,387	0,012	-1,764	241	0,079
<b>Welch-féle d-próba eredménye i</b>			-2,096	151,936	0,038

Saját Szerkesztés

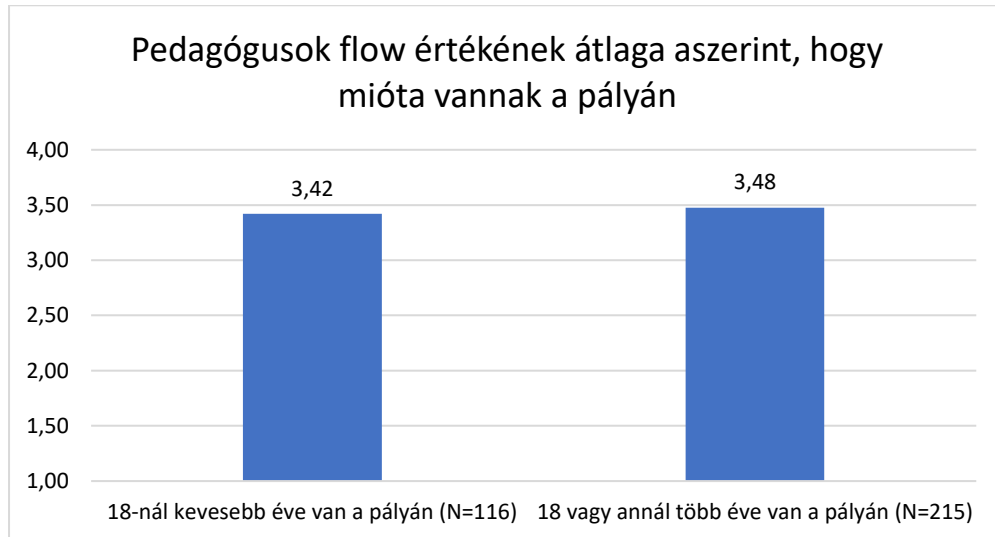
A zeneművészeti egyetemen tanulók autotelikus alskálájának gyakorisági megoszlása alapján (Lásd: 15. ábra) a válaszadók mindössze 14%-ának kisebb 3-nál az autotelikus tényező átlaga, ami azt mutatja, hogy a zeneművészeti egyetemen tanulók túlnyomó többsége autotelikus élményként éli meg a zenetanulást.

## 9.2: Pedagógusokra vonatkozó hipotézisek vizsgálata

- Hipotézis 3. *A flow-személyiségjegyek elméletre alapozottan feltételezzük, hogy a 18, vagy annál több éve pályán lévő zenepedagógusok ugyanolyan mértékű flow-t élnek át, mint a 18-nál kevesebb éve pályán lévő zenepedagógusok.*

A zenepedagógusok 35%-a (N=116, Flow érték: 3,42) kevesebb, mint 18 éve van pályán, 65%-a (N=215, Flow érték=3,48) 18 vagy annál több éve van pályán.

16. ábra Pedagógusok flow átlaga aszerint, hogy mióta vannak a pályán



N=331, P=0,091, Saját Szerkesztés

A hipotézis vizsgálata független mintás t-próbával történt a csoportok átlagának összehasonlítása érdekében. A Levene-féle variancia-egyenlőségi teszt F-értéke 0,349, szignifikanciája  $p=0,555$ , ami azt mutatja, hogy a csoportok szórása megegyezik, tehát a t-próba alkalmazható. A 18, vagy annál több éve pályán lévő zenepedagógusok és a 18-nál kevesebb éve pályán lévő zenepedagógusok átlagos flow-értéke között a független mintás t-próba eredménye szerint nem volt szignifikáns eltérés ( $p=0,091$ ).

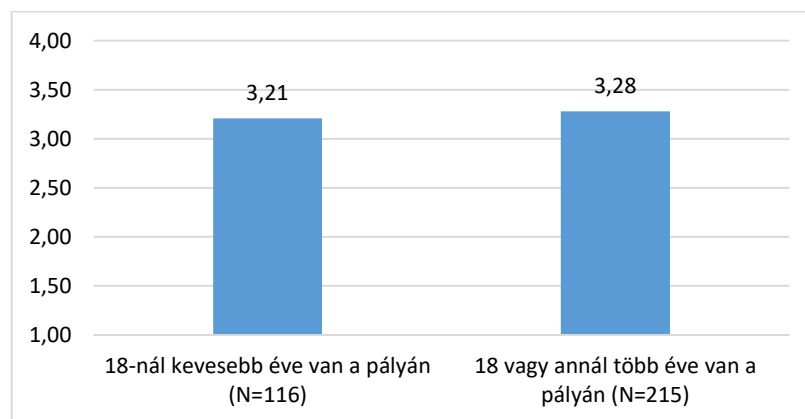
20. táblázat Pedagógusok t próba eredménye aszerint, hogy hány éve vannak pályán

	Levene-féle F-próba		t-próba		
	F	szignifikancia	t	szabadságfok	szignifikancia
<b>t-próba eredményei</b>	0,349	0,555	-1,694	329	0,091
<b>Welch-féle d-próba eredményei</b>			-1,662	223,177	0,098

N=331, P=0,091, Saját Szerkesztés

A 18-nál kevesebb éve pályán lévő zenepedagógusok autotelikus alskála értéke 3,21, a 18 vagy annál több éve pályán lévő zenepedagógusok értéke 3,28, ami azt mutatja, hogy az autotelikus alskála átlagai sem különböznek szignifikánsan. ( $p=0,173$ ).

17. ábra: Pedagógusok autotelikus alskálájának átlaga aszerint, hogy mióta vannak a pályán



N=331,  $p=0,173$ , Saját Szerkesztés

A Levene-féle variancia-egyenlőségi teszt F-értéke 0,005, szignifikanciája  $p=0,943$ , ami azt mutatja, hogy a csoportok szórása megegyezik, tehát a t-próba alkalmazható. A független mintás t-próba eredménye szerint nem volt szignifikáns eltérés ( $p=0,173$ )

21. táblázat: Pedagógusok t próba autotelikus alskála értékei aszerint, hogy hány éve vannak pályán

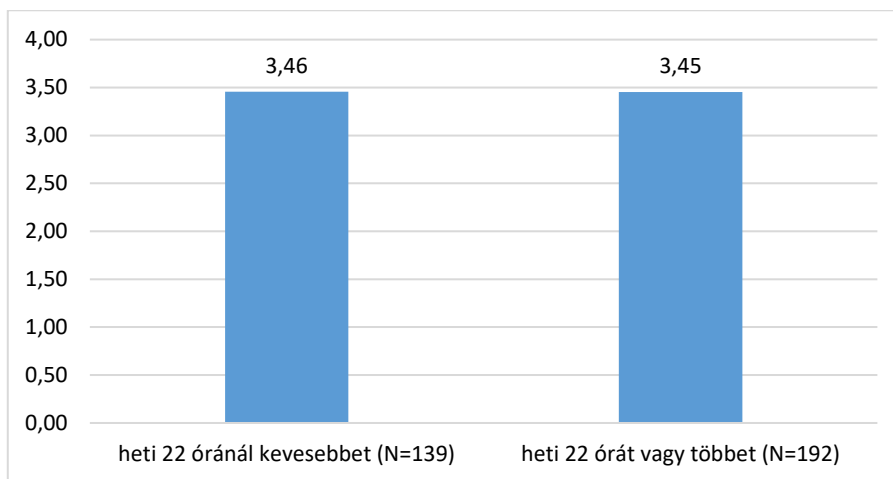
	Levene-féle F-próba		t-próba		
	F	szignifikancia	t	szabadságfok	szignifikancia
<b>t-próba eredményei</b>	0,005	0,943	-1,365	329	0,173
<b>Welch-féle d-próba eredményei</b>			-1,355	230,711	0,177

Saját Szerkesztés

- Hipotézis 4: A flow teljesítménynövelő/fájdalmat enyhítő hatása okán feltételezzük, hogy a heti 22, vagy annál magasabb óraszámú tanító pedagógusok flow értékei megegyeznek a heti 22-nél alacsonyabb óraszámú tanító pedagógusok flow értékeivel.

A pedagógusok 42%-a (N=139, Flow érték: 3,45) heti 22 óránál kevesebb, 58%-a (N=192, Flow érték=3,46) heti 22, vagy annál több órát tölt hetente oktatással.

18. ábra: Pedagógusok flow skálájának átlaga a heti óraszám függvényében



N=331, P=0,917, Saját Szerkesztés

A hipotézis vizsgálata a csoportok átlagának összehasonlítása céljából független mintás t-próbával történt. A Levene-féle variancia-egyenlőségi teszt F-értéke 2,751, szignifikanciája  $p=0,098$ , ami azt mutatja, hogy a csoportok szórása nem tér el szignifikánsan, tehát a t-próba alkalmazható. A független mintás t-próba eredménye alapján a heti 22, vagy annál magasabb óraszámú tanító pedagógusok flow értékei nem különböznek szignifikánsan ( $p=0,917$ ) a heti 22-nél alacsonyabb óraszámú tanító pedagógusok flow értékeitől.

22. táblázat: Heti óraszám t próba értékei

	Levene-féle F-próba		t-próba		
	F	szignifikancia	t	szabadságfok	szignifikancia
<b>t-próba eredményei</b>	2,751	0,098	0,104	329	0,917
<b>Welch-féle d-próba eredményei</b>			0,102	270,475	0,919

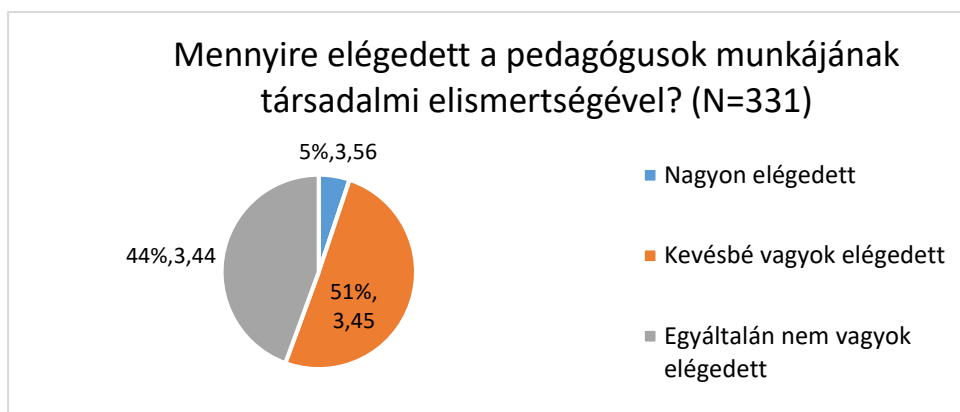
Saját

Szerkesztés

Hipotézis 5: *A flow elmélet által alátámasztott érdeklődés – lelkesedés – életcél elméletére alapozottan feltételezzük, hogy azok a zenepedagógusok, akik kevésbé elégedettek oktató-nevelő munkájuk társadalmi elismertségével ugyanolyan mértékű flow-t élnek át, mint a társadalmi elismertséggel elégedettebb zenepedagógusok.*

A pedagógusok mindössze 5%-a (N=17, Flow érték: 3,56) mondta, hogy „nagyon elégedett” a pedagógusok munkájának társadalmi elismertségével. 51%-uk (N=167, Flow érték: 3,45) úgy nyilatkozott, hogy „kevésbé vagyok elégedett”, míg 44%-uk (N= 147, Flow érték=3,44) úgy, hogy „egyáltalán nem vagyok elégedett”.

19. ábra: *Társadalmi elismeréssel kapcsolatos elégedettség*



N=331, P=0,300, Saját Szerkesztés

A hipotézis vizsgálata – azaz a csoportok átlagának összehasonlítása – egyszempontos variancia-analízissel történt. Az egyszempontos variancia-analízis eredménye alapján elmondható, hogy a pedagógusok flow értéke nem függ szignifikánsan ( $F_{(df1=2, df2=328)}=1,209, p=0,300$ ) az általuk észlelt társadalmi elismertség szintjétől.

Hipotézis 6: *A csoportflow elméletére alapozottan feltételezzük, hogy az a zenetanár, aki maga is gyakrabban kerül flow-ba, nagyobb valószínűséggel elősegíti a növendékek flow-ba kerülését.*

Az intézményenként beérkezett tanulói, valamint pedagógus válaszok alapján került vizsgálat alá ez a hipotézis, a kérdőívek anonimitása miatt ugyanis nincs elegendő információ a kérdőívet kitöltő pedagógusok és növendékek kapcsolatáról. A tanulók

válaszai összesen 53 intézményből, míg a pedagógusok válaszai összesen 93 intézményből érkeztek be.

A hipotézis ellenőrzése során a vizsgált intézmények köre szűkítésre került. Azok az intézmények kerültek be a mintába, amelyekből legalább 3 pedagógus és legalább 3 tanuló válasza rendelkezésre állt. Így összesen 16 intézményre vonatkozóan volt ez a hipotézis vizsgálható.

23. táblázat: *Növendékek – Pedagógusok Intézmények szerinti átlaga*

	Pedagógus flow értékek			Növendék flow értékek		
	Elemzés	Átlag	Szórás	Elemzés	Átlag	Szórás
<b>Békéscsabai Bartók Béla Művészeti Szakgimnázium és AMI</b>	20	3,42	0,29	18	3,17	0,40
<b>Csepeli Fasang Árpád Zenei AMI</b>	7	3,44	0,19	5	2,88	0,28
<b>Csomasz Tóth Kálmán Református AMI</b>	4	3,40	0,30	3	3,31	0,14
<b>Erkel Gyula Újpesti Zenei AMI</b>	11	3,49	0,33	5	3,50	0,29
<b>Hajdúböszörményi Bartók Béla Zenei AMI</b>	5	3,50	0,10	6	3,13	0,35
<b>Hermann László Zeneművészeti Szakgimnázium és AMI</b>	4	3,52	0,25	3	3,38	0,04
<b>Hevesi Körzeti Általános Iskola és AMI</b>	3	3,59	0,22	3	3,40	0,64
<b>Kodály Zoltán Zeneművészeti Szakgimnázium és Zeneiskola - AMI</b>	6	3,54	0,21	6	3,22	0,44
<b>Menner Bernát AMI</b>	6	3,37	0,35	5	2,83	0,67
<b>Miskolci Egressy Béni-Erkel Ferenc AMI</b>	3	3,45	0,13	9	3,58	0,37
<b>Orosházi Liszt Ferenc AMI</b>	5	3,37	0,24	4	3,29	0,24
<b>Pilisvörösvári Cziffra György AMI</b>	3	3,81	0,15	3	3,69	0,07
<b>Szigetszentmiklósi Ádám Jenő Általános Iskola és AMI</b>	3	3,62	0,20	3	3,13	0,20
<b>Szombathelyi Művészeti Szakgimnázium és Technikum</b>	6	3,52	0,31	17	3,13	0,23
<b>SZTE Vántus István Gyakorló Zeneművészeti Szakgimnázium</b>	14	3,40	0,35	18	3,22	0,51
<b>Vikár Sándor Zeneiskola-AMI</b>	7	3,46	0,28	6	3,12	0,51
<b>Összesen</b>	107	3,47	0,27	114	3,22	0,42

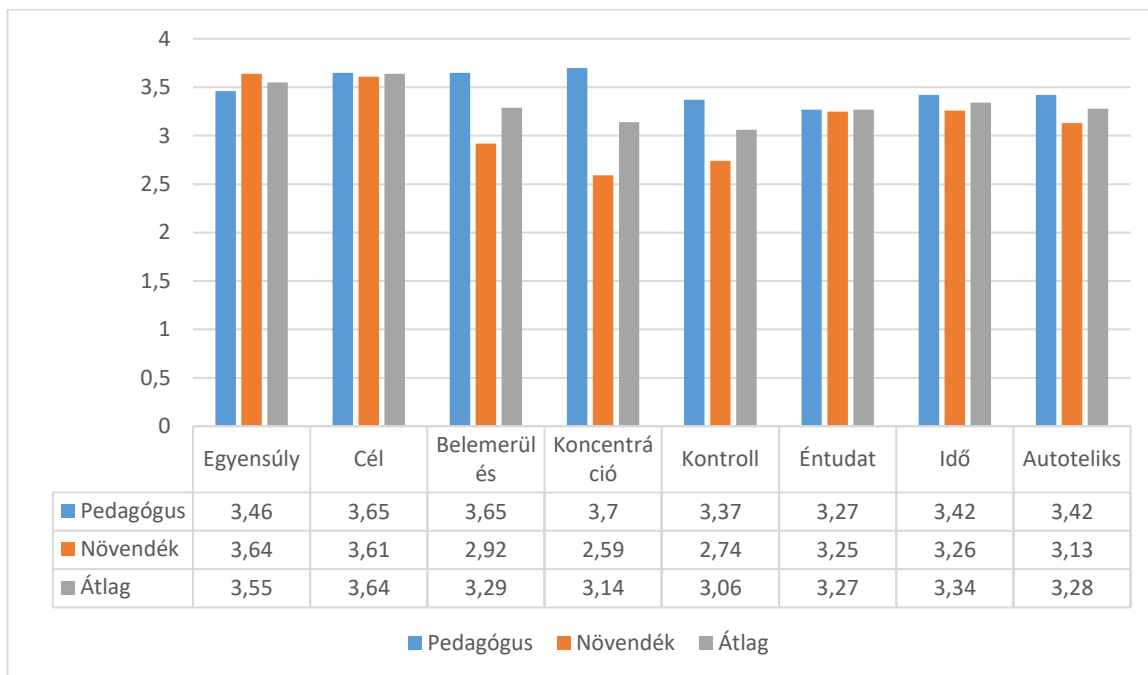
24. táblázat Pedagógus-növendék pár alszkálái

		Átlag	Medián	Szórás	Terjedelem	Minimum	Maximum
Egyensúly	Pedagógus	3,46	3,50	0,46	1,50	2,50	4,00
	Növendék	3,64	4,00	0,55	3,00	1,00	4,00
	Átlag	3,55	3,50	0,36	2,00	2,00	4,00
Cél	Pedagógus	3,65	3,66	0,38	1,67	2,33	4,00
	Növendék	3,61	3,71	0,42	1,86	2,14	4,00
	Átlag	3,64	3,69	0,26	1,17	2,83	4,00
Belemerülés	Pedagógus	3,65	4,00	0,39	1,50	2,50	4,00
	Növendék	2,92	3,00	0,62	3,00	1,00	4,00
	Átlag	3,29	3,33	0,34	1,75	2,25	4,00
Koncentráció	Pedagógus	3,70	3,66	0,31	1,33	2,67	4,00
	Növendék	2,59	3,00	1,01	3,00	1,00	4,00
	Átlag	3,14	3,16	0,51	2,00	2,00	4,00
Kontroll	Pedagógus	3,37	3,50	0,40	1,75	2,25	4,00
	Novendék	2,74	2,75	0,64	2,50	1,50	4,00
	Átlag	3,06	3,12	0,38	1,75	2,13	3,88
Éntudat	Pedagógus	3,27	3,50	0,59	3,00	1,00	4,00
	Növendék	3,25	3,50	0,64	2,50	1,50	4,00
	Átlag	3,27	3,25	0,44	1,75	2,25	4,00
Időérzet	Pedagógus	3,42	3,33	0,47	1,67	2,33	4,00
	Növendék	3,26	3,25	0,55	2,25	1,75	4,00
	Átlag	3,34	3,33	0,37	1,63	2,38	4,00
Autotelikus	Pedagógus	3,42	3,33	0,46	2,00	2,00	4,00
	Növendék	3,13	3,25	0,50	2,33	1,50	3,83
	Átlag	3,28	3,33	0,35	1,92	2,00	3,92
N	Pedagógus	107	107	107	107	107	107
	Növendék	114	114	114	114	114	114

Saját Szerkesztés



20. ábra Pedagógus-Növendék pár alskálái



Saját Szerkesztés

Az előbb említett intézményekben (Lásd: 22. Táblázat) kiszámításra került a pedagógusok (N=107) és a tanulók (N=114) flow értékeinek, flow alskáláinak átlaga (Lásd: 22., 23. Táblázat,), majd Pearson-féle korrelációs együttható kiszámításával az, hogy van-e összefüggés a pedagógus és a növendék flow értékek intézményi átlagai között. Az intézményenkénti átlagokat a 22. táblázat, a flow alskálák értékeit a 23. táblázat, a korrelációs elemzés eredményeit a 24. táblázat mutatja be.

25. táblázat: Korrelációs együttható értéke

<b>Pearson korreláció</b>	0,504
<b>Szignifikancia</b>	0,046
<b>N</b>	16

A Pearson-féle korrelációs együttható értéke 0,504, szignifikanciája 0,046, tehát közepes erősségű, szignifikáns összefüggés mutatható ki az intézményenkénti pedagógus flow átlaga és a növendék flow átlaga között. Az eredmények arra utalnak, hogy azokban az intézményekben, ahol a pedagógusok flow értéke magas, a növendékek flow értéke is magas.

## 10. KVALITATÍV VIZSGÁLAT

### 10.1 Vizsgálati minta és az alapadatok

A kutatásban 10 zeneművész vett részt. Életkori megoszlásuk szerint 7 Fő férfi és 3 Fő nő vett részt a kutatásban. Életkoruk 28 és 50 év közé tehető. Az alanyok közül 4 fő harsonán, 3 fő zongorán, 2 fő klasszikus gitáron és 1 fő fuvolán játszik. A harsonaművészek közül 2 Fő a MÁV szimfonikus zenekarban, 1 Fő az Operaház szimfonikus zenekarában játszik, 1 fő több, neves harsonaegyüttes alapítója, szólistája. A többi interjúalany elsősorban szólóművészként ad hangversenyeket Magyarországon és külföldön egyaránt. Az elemzés során az idézeteket fő-, és alkategóriába soroltam (Lásd 26. táblázat).

26. táblázat: Fő-, és Alkategóriák

<b>Kihívás-képesség</b>		
Kemény munka (napi több óra gyakorlás)	Tehetség	Önképzés
<b>Cél/Visszacsatolás</b>		
Hangszerválasztás, fejlődés, mint cél	Zenei pálya választása	Visszajelzés-saját/versenyek/
<b>Belemerülés a cselekvésbe, tevékenység és tudatosság összeolvadása</b>		
Spontán cselekedet	Pillanat – „itt és most”	Eggyé válás a darabbal
<b>Feladatra való összpontosítás – Elmélyült koncentráció</b>		
Figyelem	Produktivitás	Extázis
<b>Belső kontroll – Feladat feletti kontroll érzete – Kontroll paradoxon.</b>		
Zavaró tényezők kizárása	Saját döntés	Rossz következményektől való félelem kizárása
<b>Éntudat elvesztése</b>		

Külvilágról való megfeleledkezés	Önmagunkról való megfeleledkezés	Nagyobb egységbe (zenébe, más állapotba) való beleolvadás	
<b>Idő átalakulása – megváltozott időérzet.</b>			
Nem figyel az időre	Órák „percek” alatt	„Kévs” idő	
<b>Autotelikus élmény</b>			
Belső motiváció	Önjutalmazó	Hiányérzet	
<b>Flow ciklus</b>			
Küzdelem	Relaxáció	Flow	Feltöltődés
<b>Család</b>			
Van zenész felmenő	Nincs zenész felmenő	Támogatás	
<b>Kortárs</b>			
Rivalizálás	Egymás segítése		
<b>Tanár</b>			
Segítő	Példakép		
<b>Verseny</b>			
Fejlődés	Visszajelzés		

Saját szerkesztés

## 10.2 Zeneművészek leíró statisztikáinak bemutatása

A flow tényezők tekintetében a „Kihívás – Képesség” főkategóriába az elemzést követően 10 főtől származó, 29 idézet került besorolásra. A „Kemény munka (napi több óra gyakorlás)” alkategória 6 főtől származó 12 idézetet tartalmaz. Az alkategória legfontosabb kifejezései: beletett energia, szorgalom, reggeltől estig gyakorlás, gőzerővel való készülés. A „Tehetség” alkategória 10 db, 6 főtől származó idézetet tartalmaz. Az alkategória legfontosabb kifejezései: van tehetség, abszolút hallás, alapadottság, jó kéz. Az

„Önképzés” alkategóriába 7 db 4 főtől származó idézet került. Az alkategória legfontosabb kifejezései: mesterré válás, fejlődés, mindent megtenni, önképzés, magunk tanárai.

27. táblázat: Kihívás-képesség flow tényező fő-, és alkategóriái

<b>Kihívás-képesség</b>		
<b>Kemény munka (napi több óra gyakorlás)</b>	<b>Tehetség</b>	<b>Önképzés</b>
	Fh2: „Éltem a tehetségemből”;	
Fh2: Beletett energia, és szorgalom, és gyakorlás és erő”; „<Kell gyakorolni, mert> Nem mehetünk egy bizonyos szint alá.”; „Reggeltől estig igazából csak gyakorlás”	Fh3: „Van tehetség”,	Fz1: „Hangszeremnek a mesterévé válok”; „Addig van fejlődés, amilyen mélyre én hajlandó vagyok belemenni”; „Mit kell tennem, hogy nemzetközi megítélésben jobbnak tartsanak”
Fh3: „Sokat gyakoroltam”, „Nekünk a szánkba a kilométereket azt bele kell tenni.”; „Van szorgalom”	Nf: „Abszolút hallásom van”; „Van alapadottság”; „Erre születtem.”	Fh3: „A fejlődés az egyedül saját magamon múlik”; „Tegyünk meg mindent.”
Fh4: „...Reggel 7-re mentünk befűjni, és este 9-ig ott voltunk és gyakoroltunk.”		Nf: „Amikor gyakorlok, akkor nyilván az egy önképzés”
Nf: „Nagyon tépd szét magad és rakd oda”; „Ilyen 7-8, felnőtt életemben volt, hogy 9 órát is”,	Ng2: „Jó volt a kezem”; „Adottak voltak a dolgok”; „Tehetséges voltam.”	Fh1: „Bizonyos emberek keze alatt saját magunk tanárai leszünk”

Nz3: „Zeneakadémiára gőzerővel készültem.”; „Rengeteget készülek”.	Fz2: El tudtuk ezt sajátítani”;	
Fg1: „4-5-6, akár 7 órát is képes voltam eltölteni a hangszerek mellett...”	Nz3: „Van keresnivalóm itt a zongoránál.”	
Összes idézet:12	Összes Idézet: 10	Összes idézet: 7
Fő/Összes Fő: 6/10	Fő/Összes Fő: 6/10	Fő/Összes Fő 4/10
Összes idézet: 29		
Főt/Összes Fő: 10/10		

Saját Szerkesztés

A Cél/Visszacatolás főkategóriában 10 főtől származó 32 db idézet található. A „hangszerválasztás, fejlődés, mint cél” 6 főtől származó 6 db idézet legfontosabb kifejezései a következők: szerettem volna, érdeklődés, akar. Az 5 főtől származó, 7 idézetet tartalmazó „Zenei pálya választása” alkategória legfontosabb kifejezései: foglalkozás, vágyalom, választás, döntés, nincs alternatíva. A „Visszajelzés” alkategória 9 főtől származó 19 db idézetének legfontosabb kifejezései a következők: reflektálás, éles tükör, hasonlítási viszonyok, visszajelzés, összehasonlítás, tanulság levonása, motivál, első díj.

28. táblázat: Cél – azonnali visszacsatolás flow tényező fő-, és alkategóriái

<b>Cél/Visszacatolás</b>		
<b>Hangszerválasztás, fejlődés, mint cél</b>	<b>Zenei pálya választása</b>	<b>Visszajelzés</b>
	Fh2: „Ezzel komolyabban foglalkozzak.”; „Vágyalom, hogy ez teljesülhessen”	Fh1: „A más játéknak a reflektálása, és a mások tanulási folyamata...éles tükröt tud adni”; „A hasonlítási viszonyok is akkor (verseny) derülnek ki az ember számára”

Fh2: Meg szerettem volna tanulni rajta...”	Fh3: „A zenei pályát választottuk”	Fh2: „Megyei verseny, amit megnyertem, ezt szeretném csinálni”; „Pozitív visszajelzések megerősítettek”
Fh3: „Van érdeklődés”; „... Harsonás szerettem volna lenni”; „Azon a hangszeren akarok játszani...”	Fh4: „Úgy döntöttem legyek zenész”.	Fh3: „Megnézzem, hogy nemzetközi összehasonlításban én hol tarthatok.”; „Kapunk egy visszacsatolást.”; „Kell valami cél, kell valami.”; „Járok próbajátékokra és versenyekre, hogy motiváljam magam.”
Fh4: „Kezdtem egy hegedüléssel, aminek apa nem annyira örült akkor”	Nz3: „A Zeneakadémiát írtam nincs alternatíva.”	Fz1: A verseny egy kitűzött cél és visszacsatolás”; „Megyei Zongoraversenynek az első díja, ami tovább motivált a folytatásra” „Motivációt is ad.”; „A más játékának a reflektálása, éles tükröt tud adni.”
	Nf: „Eldőlt, hogy zenész leszek.”	Fz2: „Klevonjukoncert után a tanulságokat... nagyon sokat lehet tanulni.”
		Nz3: „Én pontosan tudtam, hogy engem felvettek.”; „Felvételi után azért odajöttek professzorok hozzám és érdeklődtek... arról, hogy mit szeretek. (Ebből következtetett arra, hogy felvették).
Fz2: „Zongorázni szeretnék...”		Nf: „Régebbi felvételeimet meghallgatom.”
		Ng2: „Visszajelzés volt, hogy az a zenei vonal, amit én képviselek tetszik az embereknek.” „Éreztem

		magamban erőt, hogy versenyezzek”. (A tanára folyamatosan biztatta, hogy versenyezzem).
		Fg1: „A tanárok meg a gyerekek szeretik azt, amit csinálók (komponálás). Ennél fontosabb visszajelzés nincs.”
Összes Idézet: 6	Összes idézet: 7	Összes idézet: 19
Összes idézet: 32		
Fő/Összes Fő 6/10	Fő/Összes Fő:5/10	Fő/Összes Fő: 9/10
Fő/Összes Fő: 10		

Saját Szerkesztés

A „Belemerülés” főkategóriába 9 főtől származó 20 db idézet került besorolásra. A „spontán cselekedet” 7 főtől származó 14 db idézet legfontosabb kifejezései a következők: csak történnek, spontaneitás, szabadság, el tud feledkezni, engeded, megy magától, semmi stressz, nem szoktam gondolkozni”. A 2 főtől származó, 4 idézetet tartalmazó „Pillanat, itt és most” alkategória legfontosabb kifejezései: megéljük a pillanatok, nem tudom, mi lesz a következő pillanatban, sodródás. Az „Egyé válás a darabbal” alkategória 3 főtől származó 3 db idézetének legfontosabb kifejezései pedig a következők: beleereszti magát, bele tudok merülni, vizuális birodalom.

*29. táblázat: Belemerülés Flow tényező fő, és alkategóriái*

<b>Belemerülés a cselekvésbe, tevékenység és tudatosság összeolvadása</b>		
<b>Spontán cselekedet</b>	<b>Pillanat – „itt és most”</b>	<b>Egyé válás a darabbal</b>
Fz1, „Amikor csak történnek, történnek a dolgok... <a koncertek> jól is szoktak sikerülni.”;	Fh3: „Megéljük azokat a pillanatok...gyakorlás koncert közben.”	Nf: „Mégis beleereszti magát”



„Spontaneitás, amikor hagyom, hogy történjenek dolgok”; „Szabadságot ad a zenélésben”		
Fz2: „Amikor zongorázok, akkor szabadságot érzek.”; „El tudok feledkezni a manuális részéről ez egy pozitív önfeledt állapot.”	Fz1: „Vannak pillanatok, amikor nem tudom, hogy mi lesz a következő pillanatban”; „Ott is inkább egyfajta sodródást mondanék.”; „Az adott pillanat adja, hogy hogyan megyünk tovább.”	Ng2: „Új darab játékába nagyon bele tudok merülni”
Nf: „Amikor színpadon vagyok, akkor is.”; „Odadobod magad és engeded.”		Nz3: „Elmentem egy vizuális birodalomba is”
Fg1: „A zenélés: hát inkább játék.”; „Komponálás közben hogyha belekerülök az felszabadító”.		
Ng2: „Megy az egész magától, és élvezem.”		
Fh1: „Amikor csak történnek, történnek a dolgok”		
Fh4: „Semmi stressz, ott vagyunk és eljártsszuk. „Ilyenkor nem nagyon szoktam gondolkozni.”		

Összes idézet: 14	Összes idézet: :4	Összes idézet: 3
Fő/Összes Fő: 7/10	Fő/Összes Fő:2/10	Fő/Összes Fő: 3/10
Összes idézet: 20		
Fő/Összes Fő 9/10		

Saját Szerkesztés

A” Feladatra való összpontosítás – elmélyült koncentráció” főkategóriába 8 főtől származó 11 db idézetet tartalmaz. A „Figyelem” alkategória 3 főtől származó 10 db idézet legfontosabb kifejezései a következők: „fejben ott vagyunk, koncentráltam, jól leköt”. A 3 főtől származó, 3 db idézetet tartalmazó” Produktivitás” alkategória legfontosabb kifejezései: „nagyot ugrott mindenki, épített, pozitív”. Az „Extázis” alkategória 2 főtől származó 4 db idézetének legfontosabb kifejezései pedig a következők: huzatva, adrenalin.

*30. táblázat: Feladatra való összpontosítás Flow tényező fő-, és alkategóriái*

<b>Feladatra való összpontosítás – Elmélyült koncentráció</b>		
<b>Figyelem</b>	<b>Produktivitás</b>	<b>Extázis</b>
Fh3: „Fejben tényleg ott vagyunk”	Nf: „Nagyot ugrott mindenki”,	Nf: „Meg vagyok huzatva”;
Fh4: „Nagyon koncentráltam, de nem tudnék felidézni egy momentumot sem a koncertről.” „A koncentráció elvette minden más energiámat.”;	Fh2: Nem aludtam semmit...ami a versenyen meg pozitívként ütött ki, hogy tényleg nagyon jól sikerült...”	Fh2: „Akkora adrenalin volt bennem”
Ng2: „Nagyon jól leköt a gyakorlás”	Fh4: „5 és fél órát végigkoncentrálni, az sokat épített a dolgon.”;	
Összes idézet: 4	Összes idézet: 3	Összes idézet: 4

Fő/Összes Fő:3/10	Fő/Összes Fő:3/10	Fő/Összes Fő: 2/10
Összes idézet: 11		
Fő/összes Fő: 8/10		

Saját

szerkesztés

A „Belső kontroll – Feladat feletti kontroll érzete – Kontroll paradoxon” főkategóriában 8 főtől származó 25 db idézet található. A „Zavaró tényezők kizárása” főtől származó 6 db idézet legfontosabb kifejezései a következők: „semmi nyomás, csak gyakorlás, önálló alkotási vágy, szerettem volna, úgy osztom be az időmet, ahogy szeretném, ne függjön. A 2 főtől származó, 4 db idézetet tartalmazó „Saját döntés” alkategória legfontosabb kifejezései: hinni magában, független, meg tudd teremteni a feltételeket. A „Rossz következményektől való félelem kizárása” alkategória 6 főtől származó 10 db idézetének legfontosabb kifejezései a következők: nem akarom kontrollálni, engem hallgasson, nekem tetsszen, nem lehet megfelelni, megszabod, szívből játszottam, függetlenség.

31. táblázat: *Kontroll paradoxon Flow tényező fő, és alkategóriái*

<b>Belső kontroll – Feladat feletti kontroll érzete – Kontroll paradoxon.</b>		
<b>Zavaró tényezők kizárása</b>	<b>Saját döntés</b>	<b>Rossz következményektől való félelem kizárása</b>
Fz1: „Nem volt semmi nyomás.” „Megpróbálni a mesterképzést ezzel a szabadsággal”; „Ez egy magányos út is, mert nem szabad, hogy függjön senkitől az, hogy én milyen állapotba kerülök”	Fh3: „Az embernek hinnie kell saját magában”; „Meg akartam mutatni, hogy én jobb vagyok”	Fh2: „Mindenki azért jön, hogy engem hallgasson.”

<p>Fh2: „Reggeltől estig igazából csak gyakorlás. És az nagyon jó volt”  „Kialakult bennem is ez az önálló alkotási vágy is, meg készség...”</p>	<p>Nf: „Meg tudd teremteni azokat a feltételeket, hogy független és önálló tudjál lenni.”; „Nagyon <u>sok</u> millióra mondtam nemet, mert azt éreztem, hogy nem tartozik hozzám.”</p>	<p>Fz1: „Nem akarom <u>kontrollálni</u>, hogy mi lesz a jövőben”</p>
<p>Fh3: „Pontosan tudom, hogy hogy szeretném azt a darabot <u>eljátszani</u>”<sup>126</sup>;  „Próbálok arra figyelni, és minden mást meg kizárni.”</p>		<p>Nz3: „Széles a főútvonalam, és szerencsére átjárhatok rajta sorompók nélkül”;  „Első körben nekem tetsszen”; „Nem lehet mindenkinek megfelelni...nem szabad vele foglalkozni”.  „Megszabod a helyeket, hogy hol lépsz fel, és mennyit lépsz fel.”</p>
<p>Nf: „Szabadsághoz hozzá tartozik, hogy én úgy osztom be az időmet, ahogy akarom.” „Megtalálni azt a hangot, ahogy szeretném elkezdni az előadást”</p>		<p>Fh1: „Jött a nyári gyakorlás csak azzal foglalkoztam, csak arra figyeltem.”</p>
<p>Ng2: „Amellett (magántanítás) van időm annyit gyakorolni, amennyit szeretnék.”</p>		<p>Fh4: „Szívből játszottam mindent.”; „Nem kellett gondolkozni azon, hogy most mi után mi jön, és görcsösen <u>eljátszani</u>.”</p>

<sup>126</sup> Az interjúalany szimfonikus zenekarban zenél. Örömmel töltötte el, hogy nem állítja meg a karmester, hogy valamelyik részt újra eljátsszák.

Fh1 „Kimaradt az életemből a rohanás, <ezért> mindennap ajándék volt a gyakorlás”;		Nf: „Nekem nagyon fontos a függetlenség, meg a szabadság”
Összes idézet: 11	Összes idézet: 4	Összes idézet: 10
Fő/Összes Fő: 5/10	Fő/Összes Fő:2/4	Fő/Összes Fő: 6/10
Összes idézet: 25		
Fő/összes Fő: 8/10		

Saját Szerkesztés

Az „Éntudat elvesztése” főkategóriába 7 főtől származó, 10 db idézet került besorolásra. A „Külvilágról való megfélekedés” alkategória 2 főtől származó 2 db idézetet tartalmaz. Az alkategória legfontosabb kifejezései: csak arra figyeltem, nem függök a környezettől, szól bennem valami”. Az „Önmagunkról való megfélekedés” alkategória 2 db, 2 főtől származó idézetet tartalmaz. Az alkategória legfontosabb kifejezései: nem vagyok magamnál, színpadon elmúlt a betegség”. A „Nagyobb egységbe (zenébe, más állapotba való beleolvadás” alkategóriába 9 db 3 főtől származó idézetet tudunk sorolni. Az alkategória legfontosabb kifejezései: kilépni egy olyan állapotba, ösztönösen jöttek, másik dimenzióba van az ember, belülről megszülettek.

*32. táblázat: Én-tudat elvesztése Flow tényező fő, és alkategóriái*

<b>Éntudat elvesztése</b>		
<b>Külvilágról való megfélekedés</b>	<b>Önmagunkról való megfélekedés</b>	<b>Nagyobb egységbe (zenébe, más állapotba) való beleolvadás</b>
Fh2. „Olyan szintű gyakorlásokat tudtam csinálni, hogy csak azzal foglalkoztam, csak arra figyeltem.”	Nf: „Nem vagyok konkrétan magamnál.”;	Fh3: (mikor zenél): „Akkor tudok kilépni egy olyan állapotba, ami emberi szavakkal már nehezebben megfogalmazható”; „Zenei

		kifejezések ösztönösen jöttek ez óriási élmény volt számomra...”
Fh3: „Amikor szólóban játszom, nem függök a környezettől”	Fg1: „Nagyon beteg voltam, de a színpadon elmúlt ez a betegség”. „A színpad az nagyon sok minden rosszat elvesz igazából.”	Fz1: „Ha zenészként gondolkozok, elém jönnek bizonyos zenei frázisok.”
Nf: „...Amikor csend van, akkor is szól bennem valami.”		Nf: „Saját magam érzéseit dolgozom fel”; „Ha bejön valaki a szobába, meg is ijedek. Akkor egy ilyen másik dimenzióba van az ember”; „Ezek úgy belülről megszülettek”. ;
Összes idézet: 2	Összes idézet: 3	Összes idézet:9
Fő/Összes Fő: 2/10	Fő/Összes Fő:2/10	Fő/Összes Fő: 3/10
Összes idézet: 14		
Fő/összes Fő: 7/10		

Saját Szerkesztés

Az” Idő átalakulása – megváltozott időérzet főkategória 5 főtől származó 12 db idézetet tartalmaz. A „Nem figyel az időre” alkategória 2 főtől származó 2 db idézet legfontosabb kifejezései a következők „mindegy, hogy telik az idő, órát nem nagyon nézem, el is ment az idő”. A 4 főtől származó, 3 db idézetet tartalmazó” Órák percek alatt” alkategória legfontosabb kifejezései: „mégis eltelt, repülnek az órák”. A „Kevés idő” alkategória 2 főtől származó 2 db idézetének legfontosabb kifejezései pedig a következők: „nincs elég idő”.

33. táblázat: Időérzet Flow tényező fő, és alkategóriái

<b>Idő átalakulása – Megváltozott időérzet.</b>		
<b>Nem figyel az időre</b>	<b>Órák „percek” alatt</b>	<b>„Kevés” idő</b>
Fh3: „Akkor mindegy, hogy hogy telik az idő, gyorsan vagy lassan, élvezzük azokat a pillanatokot”;	Fh1: „Látom, hogy eltelt másfél óra... semmi extra dolgot nem csinálok, és mégis eltelt másfél óra.”	Fh3:” Azt érzem, hogy nincs elég idő gyakorolni.”
Fz2: „Az órát nem nagyon nézem ... el is ment az idő.”	Fh3: „Nagyon gyorsan”	Nf: „Nem hiszem el, hogy csak ennyi időm van.”
	Nf: „Úgy repülnek az órák”	
	Nz3: „Olyan erős ihletem volt, hogy ezt délutántól hajnal fél négyig megírtam”	
Összes idézet: 2	Összes idézet: 3	Összes idézet:2
Fő/Összes Fő: 2/10	Fő/Összes Fő: 4/10	Fő/Összes Fő: 2/10
Összes idézet: 7		
Fő/összes Fő: 5/10		

Saját Szerkesztés

Az „Autotelikus” főkategóriában 10 főtől származó 32 db idézet található. A „Belső motiváció” 4 főtől származó 7 db idézet legfontosabb kifejezései a következők: kedvtelésből, legalább egy futamot, egész életemet kitölti a zene, alig várom. A 8 főtől származó, 19 db idézetet tartalmazó „Önjutalmazó” alkategória legfontosabb kifejezései: megkoronázza, zene nélkül nincs élet, azokat a zenéket játszani valami csoda, én fizetek azért, hogy harsonázhassak, szórakozás, csodás. A „hiányérzet” alkategória 4 főtől

származó 6 db idézetének legfontosabb kifejezései a következők: hiányzik a gyakorlás, el sem tudtam képzelni, hogy lehet úgy létezni, büntudatom van”.

34. táblázat: Autotelikus élmény Flow tényező Fő, és alkategóriái

<b>Autotelikus élmény</b>		
<b>Belső motiváció</b>	<b>Önjutalmazó</b>	<b>Hiányérzet</b>
Fz1: „Igazából kedvtelésből kezdtem elővenni darabokat.”	Fh1: „Egy befűjással megkoronázza az aznapot is.”	Fh4: „Nem tudnám úgy elengedni, hogy én ne zenéljek.” „Amikor legközelebb hiányzik (gyakorlás) Ez nálam ilyen 2 hét után el szokott jönni.”
Nz3: „Mindig megtaláltam a módját, hogy legalább egy futamot játszhaszak.”; „Ausztráliában (nyaralás) jó kis koncertet adni, ami óriási élmény volt, és óriási emlék.”	Fh2: „Nekem ez lett az életem.”	Nf: „Nem tudtam azt elképzelni, lehet úgy létezni, hogy az ember nem állandóan fuvolázik.”; „Konzi harmadiktól volt az, hogy már ilyen hiányzott.”
	Fh3: „Hát zene nélkül nincs élet.”	Fz2: „... Egy hét után azért rendesen hiányzik.”
Nf: „Sose merült az fel, hogy nekem ez teher lenne, vagy nincs kedvem.”; „Egész életemet kitölti a zene.”; „Vágytam minél több fellépésre.	Fh4: „Nagyon sokszor nem az, hogy pénzt sem kapok érte, hanem nagyon sokszor én fizetek azért, hogy harsonázhaszak”; „Rájöttem, hogy egy operában az életemet el tudnám tölteni. azokat a zenéket játszani, az valami csoda”; „A MÁV	Ng2: „Olyan 1 hétre elteszem, és utána már büntudatom van”.



	Szimfonikus Zenekarba játszom, semmi pénzért nem hagynám ott.”	
Fh4: „Már alig várom, hogy már menjen az első próba”	Nf: „Azt, amit a legjobban imádok, azt szeretik az emberek és el lehet adni.”; Ha nem lehetne eladni, akkor is valószínű, hogy csinálnám”; „A zenélés, meg zenével való foglalkozás...szórakozás”; „15 koncert volt...fárasztó volt, de azt is nagyon élveztem.”; „Azokat a gondolatokat megfogalmazni, és zenében is kifejezni. Szóval ez csodálatos.”; „Ez nekem nagyon izgalmas”	
	Nz3: „Akik piacra dolgoznak, piacra termelnek. Én ezt nem tudom csinálni” „Gondolatokat megfogalmazni, és zenében is kifejezni. Szóval ez csodálatos”;	
	Fg1: „Nagyon szeretek <zenélni, komponálni>”; „Az életemnek, meg a működésemnek a része.”	
	Ng2: „Minden a zene körül forog az életemben”;	

	„Zenélni imádok”; „Hatással vagyok a zenével az emberekre, ezért csináltam tovább”;	
Összes idézet: 7	Összes idézet: 19	Összes idézet: 6
Fő/Összes Fő: 4/10	Fő/Összes Fő: 8/10	Fő/Összes Fő: 4/10
SaÖsszes idézet: 32		
Fő/összes Fő: 10/10		

Saját Szerkesztés

A flow ciklus főkategória 7 főtől származó 32 db idézetet tartalmaz. A „Küzdelem” alkategória 5 főtől származó 14 db idézetet, a relaxáció alkategória 3 főtől származó 4 db idézetet, a Flow alkategória 4 főtől származó 4db idézetet, a Feltöltődés alkategória 6 főtől származó 10 db idézetet tartalmaz. legfontosabb kifejezései a következők: agyban nehéz, rengeteget dolgozom, folyt a könnyem, megterhelő, hagyd, el kell engedni, szabadság, átálltam, élmény, megszállottság, tudatos pihenés, fejben ott lenni, nehéz elaludni, zuhanás, depresszió.

35. táblázat: Flow ciklus fő, és alkategóriái

<b>Flow ciklus</b>			
<b>Küzdelem</b>	<b>Relaxáció</b>	<b>Flow</b>	<b>Feltöltődés</b>
Fz1: Agyban nehéz erre ráállni.”	Fz1: „Ne csinálj semmit, csak hagyd, hogy fejlődjön a dolog.”	Fz1: „Mikor ez megvan, szabadságot érzek”	Fh1: „3 hónap alatt kétszer fordult elő, az is inkább tudatos pihenés miatt”.
Fz2: „A tanárváltás nem is volt olyan könnyű, mert	Nz3: Utána jött a lazulás”; „9 hónapig a stúdióban dolgozom, akkor	Nz3:” Egyre nehezebben hagytam ott a (zongora) órákat és már nem a	Fh3: „Szeretek a fellépések előtt pihenni, mert fejben szeretnék nagyon ott lenni.”; „Szoktam

precíznek kellett lenni hirtelen”.	utána el kell engedni”.	falióra tiktakolására figyeltem, hanem az élményre, ami átjárt”, ’Amikor felvettek a szegedi konzervatóriumba, akkor ott már az 1. évfolyamban én teljesen átálltam.”	fáradtságot is érezni, azért elfárad benne az ember.”; „Egész élmény után, nehéz elaludni is”.
Nz3: „Rengeteget dolgozom 1-1 versenyért, koncertért, amíg én nem érzem 100%-nak, nem teszem le a lantot”; „Elképesztő kitartásom van mindenben.”	Nf: „Este, amikor hazamegyek, így lehet huppanni.”	Fg1: „A nagy megszállottság az mégis valahogy jót tett.”	Fh4: „Lehelyezem a sarokba <a harsonát> hogy na most te is pihenjél, én is pihenek, az olyankor nagyon jól esik.”
Nf: „Nehéz izé, gyakorolni kell. Csak ne kéne gyakorolni. Elkezdtem felismerni nagy dolgokat akkor tudok teljesíteni, hogyha gyakorlok.” „Reggel, mikor felébredtem, akkor folyt a könnyem,		Fh3: „Egy koncert után meg, ha el is fáradok, akkor is az annyira jó érzés,”	Fz1: „Jó is volt arra, hogy kicsit jobban újra kiéhezni a zenélésre”.

<p>mert tényleg 1 óra csak kitartott hangok”;</p> <p>„Szellemileg is és fizikálisan is nagyon megterhelő dolgok, &lt;a fellépések&gt; de hát csodálatosak.”;</p> <p>„Nem tudom eljátszani, de addig gyötröm magam,”;</p> <p>„Visszajöttek<sup>127</sup> azok a szorongató érzések, ez az elég vagyok-e, fogom-e bírni,”</p>			
<p>Fg1: „A nehézség az a balesetem után volt. Akkor jött ez a balkezes kísérleti időszak. Sokat profitáltam belőle.” 128</p>			<p>Nz3: „Szerintem nagyon fontos a pihenés”;</p> <p>„Szenvedünk is nagyon sokszor attól az állapottól, hogy például, ha vége van egy koncertnek, repülés helyett inkább zuhanunk. Ekkor kell pihenni”.</p> <p>„Megírok egy számot, dolgozok vele 5-6 hétig, utána</p>

<sup>127</sup> Interjúalanyom beszámolt arról, hogy nagy nehézségeket élt meg a magánéletében.

<sup>128</sup>Indoklás: Interjúalanyomnak előlről kellett kezdenie a gitározást, így nap, mint nap végig kellett mennie a cikluson.

			válságos állapotba kerülök. Na ekkor kell 2-3 napra kikapcsolni. Nordic walkingozni, sütni-főzni, járkálni a városban.”
Fh4: „Nagyon kemény 2 év volt, szerintem akkor fejlődtem a legtöbbet.”; „Operában: az egy nagyon nehéz időszak volt, de szerettem, és sokat tanultam.”; „Én feladni soha nem adtam fel semmit”; „Évad közben, augusztustól júliusig szerintem nincs megállás”.			Nf: „Utána <fellépés> meg teljes depresszióba esem”.
Összes idézet:14	Összes idézet: 4	Összes idézet: 4	Összes idézet: 10
Fő/Összes Fő: 5/10	Fő/Összes Fő: 3/10	Fő/Összes Fő:4/10	Fő/Összes Fő: 6/10
Összes idézet:32			
Fő/összes Fő: 7/10			

Saját Szerkesztés

A „Család” főkategóriába az elemzést követően 8 főtől származó 12 db idézet került besorolásra. 6 fő számolt be arról, hogy van zenész felmenője, 1 fő arról, hogy nincs,

3 fő nem tett említést erről. A támogatás alkategóriába 5 főtől származó 4 db idézetet soroltunk, 4 interjúalanyom számolt be a család támogató szerepéről. A főkategória legfontosabb kifejezései: támogattak, többet hazajöhessenek, vittek zongoraórára.

36. táblázat: Család fő, és alkategóriái

<b>Család</b>		
<b>Van zenész felmenő</b>	<b>Nincs zenész felmenő</b>	<b>Támogatás</b>
Fh2: „Nagyapám amatőr szinten játszott tenorkürtön, fúvószenekarokban”	Nz3:” Anyukám ideoagasztott a zongorához. Zongorista szeretett volna lenni”.	Fh2: „A nővérem elbeszélgetett velem, hogy jó lenne ezt csinálni.”
Fh4: „Szüleim, mindenki a művészet területén dolgozik”		Fh3: „Szüleim mindig is támogattak”.
Fz1, Fz2 <sup>129</sup> „Édesapám amatőr szinten gitározik”.		Nf: „Ők <szülei> is nagyon hamar felismerték, hogy erre kell mennem.”
Fg1: „A nagyanyám ő zongorista volt, meg zongoratanár, de ő '45-ben meghalt.”; „A nagyapám, statisztaként szerepelt az Operaházban. Abszolút hallása volt.”		Ng2: „Weimar, Hamburg és Bécs jött szóba.... fontos volt, minél többet hazajöhessenek, volt ilyen prioritás. Emiatt mentem Bécsbe továbbtanulni”
Nf: „Egy művészcsaládba születtem bele, zenész a dédapám volt, akit nem		Nz3: „Rendszeresen vittek <a szülei> engem a zongoraórára.”

<sup>129</sup> Fz1, és Fz2 testvérek, így ugyanaz a családi környezet vette őket körül.

ismerhettem”. „Állandóan szólt a zene, szerves része volt az életünknek.”		
Összes idézet: 7	Összes idézet: 1	Összes idézet: 4
Fő/Összes Fő:6/10	Fő/Összes Fő: 1/10	Fő/Összes Fő: 5/10
Összes idézet:12		
Fő/összes Fő: 8/10		

Saját Szerkesztés

A „Kortárs” főkategóriába 5 főtől származó 11 db idézetet tartalmaz. A „Rivalizálás” alkategóriába egy idézetet soroltunk, a kategória többi interjúalánya az „Egymás segítségét” emelte ki. Összesen 4 főtől származó 10 db idézetet tudtunk besorolni. A legfontosabb kifejezések: egymás húzása, példa, neveltek, tanultunk egymástól, testvérhatás, figyeltük.

37. táblázat: Kortársak fő, és alkategóriái

<b>Kortárs</b>	
<b>Rivalizálás</b>	<b>Egymás segítése</b>
Fh4: „Ha valaki nem gyakorolt, akkor ki volt nézve”	Fh2: „Az egymás húzása. Engem azért húzott, hogy még jobb lehessenek,”
	Fh4:” Nagyon sokat gyakoroltam, kedves unokatestvérem példájára”; „A főiskolások azok előszeretettel neveltek minket”; „Nagyon motiváltuk egymást...” „Rengeteget tanultunk egymástól.”
	Fz1, Fz2: „Testvérhatás, szerintem inkább támogatás volt.”; „Figyeltük egymás

	fejlődését”; „Hogy el tudjuk érni a különféle célokat.” <sup>130</sup> ; „Húzóerő volt,”
Összes idézet: 2	Összes idézet: 10
Fő/Összes Fő: 1/10	Fő/Összes Fő: 4/10
Összes idézet: 11	
Fő/összes Fő: 5/10	

Saját Szerkesztés

A „Tanár” főkategóriába 8 főtől származó 14 db idézet került besorolásra. A „Segítő” alkategóriába 4 fő 5 db idézetét, a „Példakép” alkategóriába 6 fő 10 db idézetét. A legfontosabb kifejezések: második apa, bátorít, támogat, meghatározó, irányadó, útmutató.

*38. táblázat: Tanár fő, és alkategóriái*

<b>Tanár</b>	
<b>Segítő</b>	<b>Példakép</b>
Fh2: „Az ottani <középiskolai> tanárom igazából ilyen második apaként funkcionál.”	Fh1: „Az összes harsonatanár nagyon meghatározó volt az életemben”
Fz1, Fz2: „Az új tanár is abban bátorított, hogy az Isten is a zongorának teremtett minket”	Fh2: „Kaptunk egy, és nem csak szakmait, hanem emberit”; Mindig kellett egy irányadó, egy útmutató”
Fz1: „Megtanított gondolkodó zenésszé válni”; „Tovább támogatott az egyetemi felvételi irányába.”	Fh3: „Nagyon jó alapokat kaptam tőle”.

<sup>130</sup> A szöveg kontextusából derül ki, az idézet előtti részben a csoporttársairól beszélt.



Ng2: (tanárcsere): „Szerencsére az egyik tanárnő látta, hogy ez így <rossz kapcsolat az akkori tanárával> nem megy, és belenyomott egy tanárváltásba. ez volt a lehető legjobb döntés, amit tehettem velem.”	Fz1: „Amit tanultam, az egy nagyon fontos előzmény volt a következő tanárhoz”.
	Fz2: „Második zongoratanárnőm így helyre rakta az alapokat”; „Megtanította ugye azt is, hogy hogy kell gyakorolni”.
	Nz3: „Neki köszönhetem, hogy úgy olvasom a kottát, mint más József Attila verseket”
	Fg1: „Nagyon inspiráló volt az Ede, iszonyú asszociatív, nagyon aprólékos, elképesztően érdekes megtekintést adott a részletekbe”
Összes idézet: 5	Összes idézet: 9
Fő/Összes Fő: 4/10	Fő/Összes Fő: 6/10
Összes idézet:14	
Fő/összes Fő: 8/10	

Saját Szerkesztés

A „Verseny” főkategória 9 főtől származó 20 db idézetet tartalmaz. A „Fejlődés” alkategória 5 főtől származó 7 db idézetet, a „Visszajelzés” alkategória 3 főtől származó 14 db idézetet. A főkategória legfontosabb kifejezései: hozzátesz, motiváljam, felkészülés eredménye, magabiztosság, közeg, pozitív visszajelzés, összehasonlítás, hasonlítási viszonyok.

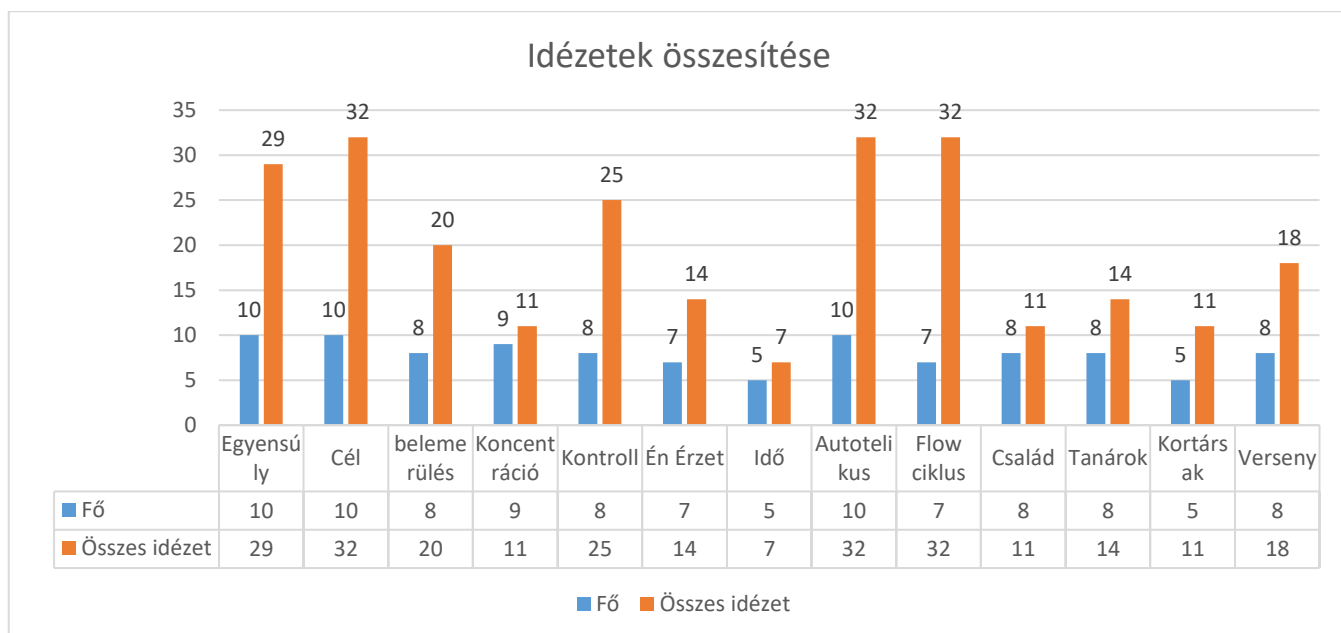
39. táblázat: Verseny fő-, és alkategóriái

<b>Verseny</b>	
<b>Fejlődés</b>	<b>Visszajelzés</b>
Fh1: „A versenyzés emiatt számomra egy jó dolgot jelentett.”; Motivációt is ad, nemcsak a díjazás, hanem a mindennapi gyakorláshoz hozzá tesz.”	
Fh3: „Akármilyen lesz a verseny eredménye, legalább megtanultam azokat a darabokat, meg gyakoroltam.”; „Versenyekre mindig tök jó volt, hogy gyakorolni kellett egy csomó darabot”	Fz1 „Akkor találkozok azzal a közeggel, akikkel majd fel fog nőni”.
Fh4: „Járok versenyekre, hogy motiváljam magam”	Fh2: „Megyei verseny, amit megnyertem, ezt szeretném csinálni”; „Pozitív visszajelzések megerősítettek”;
Fg1: „Versenyen a legnagyobb díj az a felkészülés eredményen. Az a magabiztosság, amit megszerez azáltal, hogy felkészül.”	Fh3: „Megnézzem, hogy nemzetközi összehasonlításban én hol tarthatok.”; „Kaptunk visszacsatolást, hogy nem véletlenül én jutottam tovább, ez azért kell, hogy elég önbizalmat adjon.”; „Mit kell tennem, hogy nemzetközi megítélésben jobbnak tartsanak”
	Fz1: „A verseny egy kitűzött cél és visszacsatolás”; „A hasonlítás viszonyok is akkor derülnek ki”; (versenyzés) Motivációt is ad.”; „A más játéknak a reflektálása, éles tükröt tud adni.”

	Fh2: „Megyei verseny, amit megnyertem, ezt szeretném csinálni”; „Pozitív visszajelzések megerősítettek”
	Fh4: „Voltunk nagyon sok versenyen kell valami cél, kell valami”
	Ng2: „Hogy megmutassam azt a zenei oldalt, amit képviselek”. „Ez is <2.hely> egy olyan visszajelzés volt, hogy az a zenei vonal, amit én képviselek, az kell, és az jó.”
Összes idézet: 7	Összes idézet: 14
Fő/Összes Fő: 5/10	Fő/Összes Fő: 3/10
Összes idézet:20	
Fő/összes Fő: 9/10	

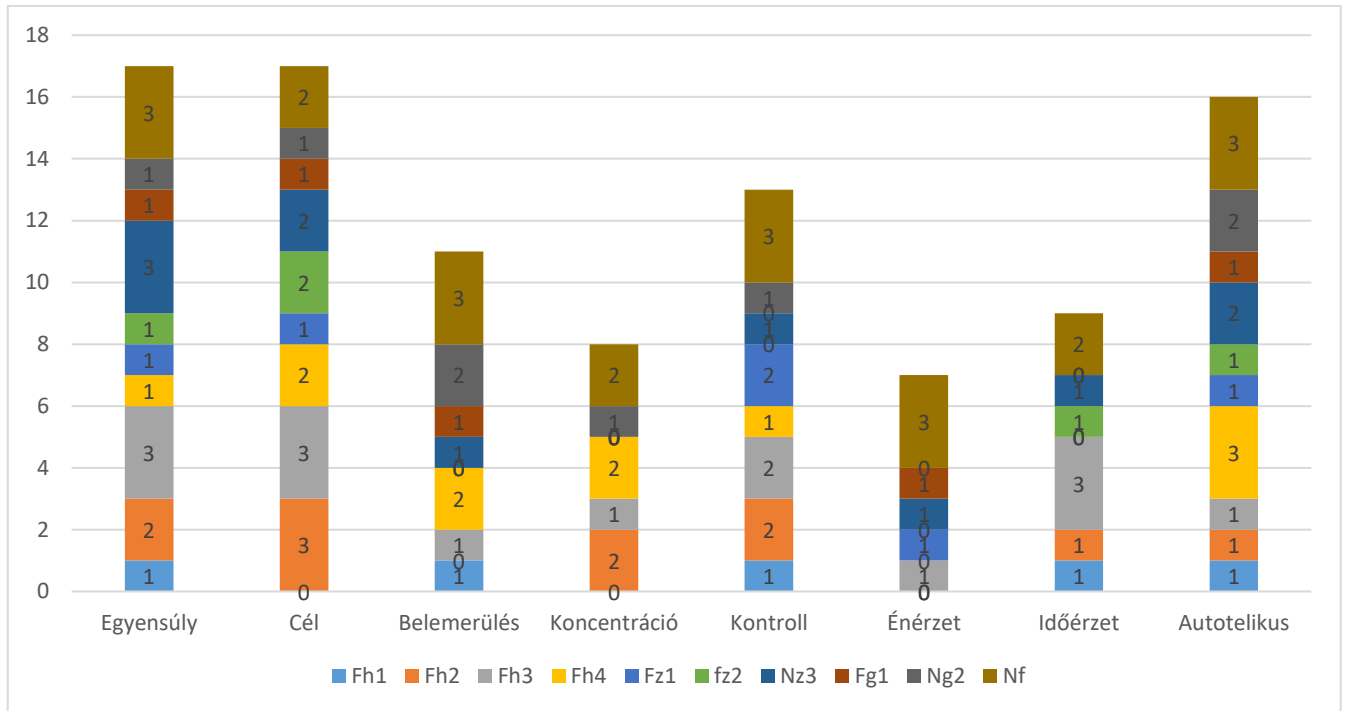
Saját Szerkesztés

21. ábra: Idézetek és interjúalanyok száma főkategóriák szerint



Saját Szerkesztés

22. ábra: Interjúalanyok megoszlása Flow tényezők szerint



Saját Szerkesztés

## 11.A KUTATÁSI KÉRDÉSEK VIZSGÁLATA

### 11.1 Zeneművészekre vonatkozó kutatási kérdések vizsgálata

Ebben a fejezetben a korábbi alfejezetben (lásd: Zeneművészek leíró statisztikáinak bemutatása alfejezet) ábrázolt, a kutatási kérdések megválaszolásához szükséges fő- és alkategóriákat fogom értelmezni, az idézetek jelentését bővebben kifejtteni.

#### 1. *Milyen tényezők teszik autotelikussá a zenélést?*

Mint azt a korábbi fejezetben (Lásd: Flow fogalma fejezet) kifejtettem, az autotelikus élmény legfőbb jellemzői, hogy magában hordozza a jutalmát, azaz önjutalmazó, a cselekvő személy belső motivációból eredendően végzi a tevékenységet, ami megelégedettséggel járó érzést vált ki belőle, ezáltal újra és újra azt várja, mikor végezhet meginterjúvolt az autotelikus élményt kiváltó tevékenységet. Ennek megfelelően három alkategóriát hoztam létre, amelyek a következők: 'Belső motiváció', 'Önjutalmazó', 'Hiányérzet' (Lásd: Kvalitatív vizsgálat fejezet).

A belső motiváció alkategória összesen 4 főtől származó 10 db idézetet tartalmaz. A válaszadók örömeiket lelik abban, ha saját maguk választhatják ki a gyakorlandó darabokat, nyaralás során is igyekeznek lehetőséget találni arra, hogy választott hangszerükön játszassanak. Egyik interjúalanyom – Nz3 – rögtönzött koncertet adott a nyaralása során. Egyedül kezdett el zongorázni, majd köré gyűltek a helybéli zenészek, és rögtönzött, improvizációra épülő koncertet adtak, amire nagy létszámú közönség verbuválódott. A meginterjúvolt zeneművészek életét kitölti a zene, nem tudják elképzelni, hogy zenélés nélkül éljenek, foglalkozást váltsanak, és minél több koncertre vágnak. Az önjutalmazó jelleg elsősorban abban jelenik meg, hogy anyagi vonzat nélkül is zenélnének. Egyik interjúalanyomnak – Fh4 – komoly anyagi befektetést jelentett a zeneművész társaival megalapított harsonaegyüttes menedzselése, a nemzetközi versenyeken való szereplés, a hanglemezek felvétele. A hanglemezek felvételéhez a stúdióbérlés költségeit, a lemezborítót, a nemzetközi versenyek nevezési díjait, szállás költségét, a stúdió mikrofonokat mind-mind maguk fizették. Másik interjúalanyom – Nf – arról számolt be, hogy csak olyan fellépést vállal el, amit önazonosnak vél, ennek okán – említése szerint –

, több millió forintra mondott már nemet. Másik interjúalanyom – Nz3 – arról számolt be, hogy nem akar megfelelni a zeneipar által támasztott feltételeknek, ehelyett a saját gondolatait, a saját zenei gondolkodását képviseli, még ha ezzel kevesebb anyagi hozamra is tesz szert. Több interjúalanyom említette, hogy egy-két hét kihagyás után már hiányzik a gyakorlás, a hangszerrel való foglalkozás, és nehezen viselik, ha például betegség miatt huzamosabb ideig nem tudnak zenélni.

## *2. Mekkora hatással bír a család, a kortársak és a tanárok a zeneművészek pályájának alakulására?*

Interjúalanyaim közül öten számoltak be arról, hogy rendelkeznek-e zenész felmenővel vagy sem. Közülük ketten csak családi elmesélésekből ismerhették őket, de úgy vélik, zenei tehetségüket tőlük örökölték. Testvérpár interjúalanyaim édesapja amatőr szinten zenél, egy interjúalanyom családjában több hivatásos – zeneművész, zenepedagógus – is van. Egyik interjúalanyom – Nz3 – édesanyja zongoraművész szeretett volna lenni, de ez esetben nem valósult meg, így minden lehetőséget biztosított interjúalanyomnak, hogy zongoraművész válhasson belőle. A családtámogató szerepe nem csak abban nyilvánult meg, hogy hozták, vitték őket gyermekkorukban a zeneiskolába, de bátorító szavaikkal is segítették őket, és pozitív hatással voltak a zeneművészi pályájuk választására, alakulására.

Kortársaikkal segítették, motiválták egymást a több-több gyakorlásra, ha elfáradtak, erőt adtak egymásnak. A pozitív szavak mellett elmondták egymásnak építő jellegű kritikáikat, mert tudták, ezzel is segítik egymást a fejlődésben.

A tanárok szerepéről 8 fő számolt be. Elmondásaik alapján tanáraik pedagógiai gyakorlata precíz, részletesen kidolgozott volt, magas szintű szakmai tudás közvetítésével oktatták őket, és figyelembe vették meglévő, és fejlesztendő készségeiket. Tudásuk és szakmai alázatuk okán felnéztek rájuk. Volt olyan interjúalanyom – Fh2 –, aki második apaként tekintett a középiskolai harsona tanárára. Tanáraik nem csak tudást közvetítettek, de bátorították és segítették is őket a zenei pálya során tapasztalt nehézségek leküzdésében. Példaképpént is szolgáltak, amit nem csak a magas szintű tudásuk és a pedagógiai gyakorlatuk indukált, de a világlátásuk, más emberekhez való viszonyulásuk is inspiráló volt az alanyaim számára.

### *3. Hogyan alakulnak a flow határhelyzetei a zeneművészeknél?*

#### *3.a: Mivel küzdenek a flowba lépés előtt a zeneművészek?*

Mint azt a korábbi fejezetben (lásd: Flow fogalma fejezet) említettem, a flow ciklus elmélete szerint a flow-ba lépés előtt túl kell terhelni az agyat. A zeneművészeknél is elérkezik az a pillanat, amikor figyelmük és tűrőképességük határához érnek. Egyik interjúalanyom – Nz3 – azt említette, hogy addig dolgozik egy-egy műrészlet kigyakorlásán, egy-egy zenemű megírásán, amíg nem érzi 100%-nak. Másik interjúalanyom – Nf – fontosnak tartja a minél szebb fuvolahangszín megteremtését. Ennek elérése érdekében minden reggel egy órán keresztül csak és kizárólag hosszú ideig kitarított hangokat játszik, ami, állítása szerint, fizikailag is megterhelő. Egyik interjúalanyomnak pedig balkezes gitározásra kellett váltania, mivel megsérült a jobb keze. Ez számos technikai nehézséggel járt, de nem adta fel, és ennek köszönhetően sikerült elérnie ugyanazt a magas szintet.

#### *3.b Milyen módon tudnak feltöltődni a flow-ból való kilépés után a zeneművészek?*

Mint azt Kotler (2021) említette (lásd Flow fogalma fejezet), a flow-ból való kilépés után csökken a neurotranszmitterek termelése, ennek okán a flow-ba lépett egyének elvonási tüneteket tapasztalhatnak magukon. Erről néhány interjúalanyom is beszámolt. Nf interjúalanyom depresszióhoz hasonló tüneteket észlel magán egy-egy hosszabb, megterhelőbb hangversenykörút után, Nz3 a színpadról való távozást zuhanásként éli meg. Nz3 a családjával való törődéssel – sütés, főzés, közös programok -, sportolással, városnézéssel töltődik fel. Ugyanakkor több interjúalanyom is említette a tudatos kihagyást, illetve, említésük szerint a feltöltődés – pihenés a motivációjuk növelését is szolgálja.

## 12. AZ EREDMÉNYEK ÖSSZEFOGLALÁSA

### 12.1 Növendékekre vonatkozó hipotézisek

- Hipotézis 1. *A flow ciklus elméletére alapozottan feltételezzük, hogy a naponta három, vagy annál több órát gyakorló növendékek magasabb flow-t élnek át a naponta három óránál kevesebbet gyakorló növendékeknél.*

A két csoport, a naponta 3 óránál kevesebbet gyakorló és a naponta három vagy annál több órát gyakorló növendékek flow-értékének átlaga szignifikánsan különbözik. A kevesebbet gyakorlók átlagos flow-értéke 3,14, a többet gyakorlók átlagos flow-értéke 3,28, a szórása 0,003 volt. Ez az eredmény azt mutatja, hogy a hipotézis, miszerint a naponta három, vagy annál több órát gyakorló növendékek magasabb flow-t élnek át a naponta három óránál kevesebbet gyakorló növendékeknél, igazolódott.

- Hipotézis 2. *Az életkor és a flow összefüggését megállapító elméletre alapozottan feltételezzük, hogy azok a növendékek élik meg autotelikus élményként a zenetanulást, akik zeneművészeti egyetemen tanulnak.*

A zeneiskolában és középfokú intézményben tanulók autotelikus tényezőjének átlagos értéke 3,20, a zeneművészeti egyetemen tanulók átlaga 3,34, a szignifikancia 0,003 volt. Eszerint elmondható, hogy a hipotézis, miszerint azok a növendékek élik meg autotelikus élményként a zenetanulást, akik zeneművészeti egyetemen tanulnak, igazolódott. Ugyanakkor az eredmények bizonyítják, hogy a többi intézményben, az alapfokú, és a középfokú intézményben tanulók (Flow autotelikus tényező érték 3,20) is autotelikus élményként élik meg a zenetanulást, tekintve, hogy az ő átlagértékük is 3 feletti.



## 12.2 Pedagógusokra vonatkozó hipotézisek

- Hipotézis 3.: *A flow-személyiségjegyek elméletre alapozottan feltételezzük, hogy a 18, vagy annál több éve pályán lévő zenepedagógusok ugyanolyan mértékű flow-t élnek át, mint a 18-nál kevesebb éve pályán lévő zenepedagógusok.*

A két csoport – 18, vagy annál több éve pályán lévő zenepedagógusok (Flow érték: 3,42), 18-nál kevesebb éve pályán lévő zenepedagógusok (Flow érték: 3,48) – független mintás t-próba eredménye szerint nem volt szignifikáns eltérés ( $p=0,091$ ) a két csoport flow értéke között. Ezen eredmények alapján a hipotézis beigazolódott: a pedagógusok flow értéke nem függ attól, hogy mióta vannak a pályán.

- Hipotézis 4.: *A flow teljesítménynövelő/fájdalmat enyhítő hatása okán feltételezzük, hogy a heti 22, vagy annál magasabb óraszámú tanító pedagógusok flow értékei megegyeznek a heti 22-nél alacsonyabb óraszámú tanító pedagógusok flow értékeivel.*

A két csoport – a heti 22, vagy annál magasabb óraszámú tanító pedagógusok (Flow érték: 3,46), és a 22-nél alacsonyabb óraszámú tanító pedagógusok (flow érték: 3,46), szignifikanciaérték 0,917 eredménye alapján a hipotézis beigazolódott, a flow érték nem függ a heti óraszámától.

Hipotézis 5.: *A flow elmélet által alátámasztott érdeklődés – lelkesedés – életcél elméletére alapozottan feltételezzük, hogy azok a zenepedagógusok, akik kevésbé elégedettek oktató-nevelő munkájuk társadalmi elismertségével ugyanolyan mértékű flow-t élnek át, mint a társadalmi elismertséggel elégedettebb zenepedagógusok.*

A három csoport („Nagyon elégedett” Flow érték: 3,56, „Kevésbé elégedett” Flow érték: 3,45, „Egyáltalán nem elégedett”: Flow érték: 3,44), szignifikancia érték 1,209, megállapítható, hogy a flow értéke nem függ az általuk észlelt társadalmi elismertség szintjétől. Ez alapján a hipotézis beigazolódott.

- Hipotézis 6: *A csoportflow elméletére alapozottan feltételezzük, hogy az a zenetanár, aki maga is gyakrabban kerül flow-ba, nagyobb valószínűséggel elősegíti a növendékek flow-ba kerülését.*

Közepes erősségű, szignifikáns összefüggés mutatható ki az intézményenkénti pedagógus flow átlaga és a növendék flow átlaga között. Mivel szignifikancia értéke 0.049, a hipotézis igazolható.

## **12.2: A kutatási kérdések megválaszolása**

Az interjúk mélyelemzésére (Lásd: Kvalitatív vizsgálat fejezet) hivatkozva a Csíkszentmihályi Mihály (Nakamura & Csíkszentmihályi, 2002) által meghatározott flow feltételei („Kihívás – Képesség egyensúlya”, „Világos célok és azonnali visszajelzés”) mind a tíz interjúalany esetében megvalósult. A flow kísérőjelenségei közül a „Belemerülés a cselekvésbe” és a „Feladatra való összpontosítás – elmélyült koncentráció” tényezők 9, a „Kontroll paradoxon”, az „Éntudat elvesztése” tényezők 7, az „Időérzet” tényező 5, és az „Autotelikus” tényező 10 főnél került beazonosításra. A legtöbb tényező (Lásd: Kvalitatív vizsgálat fejezet) Nf esetében valósult meg. Az előbbiekből arra következtethetünk, hogy a vizsgált zeneművészek megélik a flow-t a zeneművészi pályájuk során, és maga a zenélés, a zenével való foglalkozás önjutalmazó, azaz autotelikus élményt biztosít a számukra.

### *1. Milyen tényezők teszik autotelikussá a zenélést?*

Az önjutalmazó azaz autotelikus élményt gyakorlás közben – kiváltképp, ha maguk a zeneművészek választhatják ki a gyakorlandó zeneműveket –, a fellépések, hangversenyek során élik meg leginkább a vizsgált zeneművészek. Ez utóbbi olyan hangsúlyos szerepet játszik az életükben, hogy abban az esetben is vállalnának fellépéseket, ha azért javadalmazást nem kapnának. Egy - két hét pihenés után már hiányolják a hangszerrel való foglalkozást, szabadságuk alatt is zenélnek, sőt a felszabadult szabadidejük nagy részét saját örömeikre végzett zenéléssel töltik.

## *2. Mekkora hatással bír a család, a kortársak és a tanárok a zeneművészek pályájának alakulására?*

A legtöbb interjúalany gyermekkorát meghatározta a zene. Elmondásaik szerint a szülei zenekedvelő emberek, gyakran mentek hangversenyekre, otthon minőségi zenét hallgattak, több interjúalany zenész felmenővel is rendelkezik. A család nem csak támogató szereppel bírt életükben, de fontos útmutatásokat is adtak számukra. Az egyik interjúalany édesanyja zongoraművész szeretett volna lenni, ám ez esetében nem valósulhatott meg, lányát azonban folyamatosan támogatta, terelgette a zenei pálya felé. A vizsgált interjúalanyok egyike sem számolt be arról, hogy a család ellenezte volna a zenei pálya választását.

A kortársak szerepe leginkább egymás motiválásában merül ki, ám a visszacsatolás flow tényező is megjelenik, ugyanis fontos tükrei voltak egymásnak. A „húztuk egymást” kifejezést több interjúalany is használta, eszerint a kortársak között egy egymást segítő és építő jellegű, a rivalizálással nem összekeverendő versenyzés is jelen volt. A legnagyobb motiváció a gyakorlás tekintetében került azonosításra.

A tanárok szerepéről beszámoló interjúalanyok mindegyike őszinte áhítattal beszélt egykori tanáraikról. A tanárok nem csak „oktató” szerepet töltöttek be, de mind világlátás, mind szakmai alázat és más emberekkel való tisztelettel való bánás tekintetében jó példával jártak elől.

## *3. Hogyan alakulnak a flow határhelyzetei a zeneművészeknél?*

### *3 a: Mivel küzdenek a flowba lépés előtt a zeneművészek?*

A flow-ba lépés előtt túl kell terhelnünk az agyat információkkal, e nélkül a flow nem tud megvalósulni (Benson, 2004). Az interjúalanyok addig dolgoznak egy-egy mű megírásán, kigyakorlásán, míg nem érzik azt 100%-nak. Tűrőképességüket meghaladva, sokszor a fájdalomküszöbüket átlépve gyakorolnak. Egy-egy zenedarab előadása magas fokú precizitást igényel, elmondásaik alapján mindig erre törekednek, de sokszor ez nagyon küzdelmes számukra.

*3.b: Milyen módon tudnak feltöltődni a flow-ból való kilépés után a zeneművészek?*

A legtöbb interjúalany a tudatos pihenést említette. Ez esetükben azt jelenti, hogy néhány napig nem zenélnek. Ezt egy fárasztóbb, megterhelőbb időszak után teszik. Elmondásaik szerint ez azt a célt szolgálja, hogy „kiéhezzenek” a zenélésre. Az alanyok többsége az aktív pihenést helyezi előtérbe, például sétát, a sütés-főzést, a nordic-walking-ot, az autózést, családi programokat, az utazást.

## 13. ÖSSZEFOGLALÁS, TOVÁBBI KUTATÁSI IRÁNYOK, KULCSSZAVAK

### 13.1 Disszertáció tartalmi összefoglalása

Kutatásomban arra kerestem a választ, hogy milyen mértékű flow-t élnek át a klasszikus zenei pályára készülő növendékek, a sikeres pályát befutott zenepedagógusok és a klasszikus zenei pályán lévő zeneművészek. A flow tényezők feltárásán kívül vizsgálat alá került a család, a kortársak, a tanárok szerepe a zenetanulásban és a zenei pálya alakulásában. A növendékek vonatkozásában a napi gyakorlás mennyisége, az életkor, a pedagógusok esetében a társadalmi elégedettséghez fűződő viszony, a tapasztalat, a heti óraszám, továbbá a tanár és a tanuló közös munkája és az előbb említettek flow-ra gyakorolt hatása. Az eredményekből (Lásd: Eredmények összefoglalása fejezet) kiderült, hogy mindhárom vizsgált csoport megéli a flow-t.

A növendékek eredménye Sabahat Burak (2014) kutatási eredményével korrelál, miszerint a gyakorlás mennyisége egyenesen arányos a megélt flow értékével. A kutatásom eredménye szerint magasabb flow értéket értek el a kevesebbet gyakorlóknál azok a tanulók, akik naponta 3, vagy annál több órát gyakoroltak. Az életkor vonatkozásában azt találtam, hogy mind az alap, mind a közép, és mind a felsőfokú intézményben tanulók flow élményként élik meg a zenetanulást, az autotelikus tényező is magas flow értéket mutatott, ennek oka feltételezésem szerint, az autotelikus élmény önjutalmazó jellege, és az elköteleződés a zenei tevékenység iránti.

A pedagógusok esetében a flow érték sem a pályán eltöltött évektől, sem a heti tanóra számától, sem a társadalmi elismertség szintjétől nem függ, amelyeknek feltételezhetően a magas, 3,26-os flow autotelikus átlagérték tekinthető.

A zeneművészek magasabb flow-t élnek át az otthoni gyakorlás során, mint a szimfonikus zenekari próbákon. Ez Walle (2016) kutatási eredményével korrelál, miszerint a hivatásos zenészek az otthoni gyakorlás során élik meg a magasabb flow-t. A zeneművészek a zenélést autotelikus élményként élik meg, a nyaralásukon, szabadságuk alatt is megkeresik a módját, hogy hangszerükkel foglalkozhassanak, és anyagi vonzat hiányában is zenélnének, mivel életüket kitölti a zene.

Kutatásom a flow-t és annak tényezőit, mint állapotot tárta fel, vagyis azt, hogy a vizsgált csoportok megélik-e, és hogyan a Csíkszentmihályi Mihály (1997) által megfogalmazott flow tényezőket a zeneoktatás, a zenetanulás, és a zenélés során. Kutatási

eredményeim alátámasztják, hogy a zenetanulás, a zeneoktatás, és a zenélés iránti elkötelezettség magas flow-t eredményez.

## 13.2 További kutatási irányok

Felmerül a kérdés: a flow létrehozható-e a flow tényezőkön alapuló módszertan alkalmazásával azoknál a tanulóknál is, akik alacsony flow értékkel rendelkeznek. Annak érdekében, hogy erre konkrét választ kaphassunk, indokolt annak felmérése, hogy milyen szintű flow-t élnek meg a hobbi szinten zenét tanulók. E kutatásban kitérek majd többek között arra, hogy saját vagy szülői hatásra tanulnak zenét, hogyan tudják a zeneórákat összehangolni a tanulmányaikkal és más különórákkal, belső motivációból gyakorolnak vagy külső hatásra, szeretnek-e hangversenyeken fellépni, hogyan kezelik a lámpalázat stb. Az eredmények összesítése után megfogalmazásra kerülnek a hiányos területek, és azok enyhítése érdekében, a két kutatás eredményein alapuló flow módszertan kidolgozásra kerül. Felmerül a kérdés, mi a szerepe ebben a pedagógusnak, azon túl, hogy a módszert alkalmazva tanít.

Arnold Bakker (2003) kutatási eredménye pozitív kapcsolatot mutatott ki a pedagógus – növendék flow állapota között. Ennek okán, ha a pedagógus alkalmazza a flow módszertant, nem csak a tanuló, de ő maga is flow-ba kerülhet, és ezzel igazolódhat az autotelikus élmény elve, miszerint a tanuló hiányolni fogja a zeneórát, a pedagógus a zeneoktatást, mivel azt mindketten autotelikus élményként fogják megélni. És amennyiben ez megvalósul, feltételezhető, hogy a flow teljesítményt, kitartást növelő (Kotler,2021) hatása révén magasabb lesz a zenetanulást több éven át folytató, továbbképző évfolyamon tanulók létszáma, és a korábban említett (Lásd: Nevelésszociológia fejezet) probléma megoldása, vagy legalább enyhítése.

Végül, de nem utolsósorban, szeretnék választ adni arra kérdésre, hogy milyen pozitív hatást gyakorol a flow módszer alkalmazása a zeneoktatásban. Egy korábbi fejezetben (lásd: Flow fogalma fejezet) bemutatásra került Andreas Burzik és Eve Newsome módszere. Flow módszerüket több zenepedagógus is alkalmazza. Andreas Burzik (2003) módszeréről az alábbiak szerint számoltak be. „A flow módszernek köszönhetően a tanítványaim rengeteget fejlődtek, ami nem csak a gyakorlásukat teszi

hatékonyabbá, de a fellépéseken is jobban teljesítenek”<sup>131</sup> (Bela Szedlak, egyetemi tanár, nagybőgőművész, Fordítás tőlem). „A brémai tanítványaimmal elért eredmények magukért beszélnek. Szébb hangszínen játszanak, és zenei önkifejezésük is átalakult”<sup>132</sup> (Alexander Baillie csellóművész, egyetemi tanár, Fordítás tőlem). „Mióta a flow-n alapuló gyakorlásmódszertan szerint tanítok, a növendékeim jobban ki tudják fejezni zenei előadókészségüket a fellépéseik során”<sup>133</sup> (Erja Joukamo-Ampuja, egyetemi tanár, Finnország, Fordítás tőlem). „A flow elsajátítása, és gyakorlásban való alkalmazása sikerélményt biztosít, és örömet lelem a fellépésekben” (Rachael Beesley, hegedűművész, Fordítás tőlem).<sup>134</sup>

A két módszer hatékonysága, úgy vélem, vitathatatlan. Ennek okán a jelenlegi és egy későbbi, minden zenét tanuló növendékekre kifejlesztett módszertan kidolgozása indokolt.

### 13.3 Kulcsszavak, keywords

Flow, pozitív pszichológia, zeneoktatás, Likert-skála, életútinterjú

Flow, positive psychology, music education. Likert scale, interview

---

<sup>131</sup> „My students have made a quantum leap since we started working with flow. And the results are not only perceived in the lessons, they also work on stage”. <https://www.flowskills.com/en-feedback.html> (Utolsó letöltés 2023. 03. 11.), Fordítás tőlem

<sup>132</sup> „The results with my students in Bremen have been spectacular. Their sound, their self-knowledge have been transformed.” <https://www.flowskills.com/en-feedback.html> (Utolsó letöltés 2023. 03. 11.). Megjegyzés: Az idézet szó szerinti fordítása „önismeret”, ám ebben a kontextusban a zenei önismeretre utal, amire zenei önkifejezést alkalmazunk.

<sup>133</sup> „When I am teaching the flow practising to my students, it seems to help them improve their musicality in their performance” (<http://www.flowmusicmethod.com.au/resources.html>) (Utolsó letöltés: 2023. 03. 11.).

<sup>134</sup> „By understanding and practicing Flow... leading to a sense of achievement and joy in performance.” <http://www.flowmusicmethod.com.au/resources.html> (Utolsó letöltés: 2023. 03. 11.).

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Acsády, L. (2003): A zenetanulás idegrendszeri helye II. *Parlando*, 44./2.
- Aiello, R. (2000): Memorizing two piano pieces: the recommendations of ertpianists. *6th Cognition*, ele, UK
- Ameblie, T. M.; Barsade, S.G.,; Mueller, J,S, & Staw, B. M. (2005): Affect creativity work and initial validation of the WOLF *Administrative Science Quarterly*, 50/3,367 – 403. *Journal of Vocational Behavior* 72, 400–414
- Angyal, A. (1941): *Foundations for a science of personality*. The commonwealth fund, New York
- Arisztotelész (1975): *Eudémoszi Etika/Nagy Etika*. Gondolat Kiadó, Budapest
- Atkinson, R. C. & Hilgard, E. (1999): *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest
- Bakker, A. B. (2003): Flow among music teachers and their students. The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior* 66, 26–44.
- Bakker, A. B. (2008): The work-related flow inventory: Construction
- Bakker, Golub, L. T. & Rijavec, M. (2016): Validation of the study-related flow inventory (WOLF-S). *Croatian Journal of Education*. 19/1,147–173.
- Batta, A. & Banda J. (1992): A zenei tehetségről kivételes képességű magyar muzikusokkal készített interjúk alapján. In: Czeizel, E. & Batta, A. szerk. (1992: 129 – 176): *A zenei tehetség gyökerei*. Arktisz Kiadó, Budapest
- Batt-Rawden, K. & Denora, T. (2007): Music and informal learning in everyday life. *Music Education Research*. 7./3., 289 – 304.
- Benedek, M. (2018): Improvizációs koncepciók az előadói gyakorlatban és a zenepedagógiában. *Parlando*,59/ 6
- Bennet, D. & Freer, P. (2012): Possible selves and themessy business of identifying with career. In: Weeler, J. (Eds.) *Educating Professional Musicians in a Global Context*. Philippos Nakas Conservatory, Athens



- Benson, H. & Proctor, W. (2004): *The breakout principle. How to activate the natural trigger that maximize creativity, athletic performance, productivity and personal well-being*. Scribner, New York.
- Bernardi, N. F., Bellemare-Pepin, A., & Peretz, I. 2018. Dancing to “groovy” music enhances the experience. of flow. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1423, 415–426.
- Brandt, R. S. (1985): On talent development. A conversation with Benjamin Bloom. *Association for Supervision and Curriculum Development*, 43/1
- Bridgman, T.; Cummings, S. & Ballard, J., A. (2018): Who Built Maslow’s Pyramid? A history of the creation of management studies’ most famous symbol and its implications for management education. *Academy of Management Learning and Education*, 18/1
- Bruner, J. S (1976/2006): *In search of pedagogy Volume I. The selected works of Jerome Bruner 1957-1978*. Routledge Taylor & Francis Group, London-New York
- Bryant, F. & Veroff, J. (1984): Dimensions of subjective mental health in Aamerican men and women. *Journal of Health and Social Behavior*. 25 116–135
- Bryant, F. & Veroff, J. (2007): *Savoring. A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, New Yersey
- Burak, S (2014): Motivation for instrument education: A Study from the perspective of expectancy-value and flow theories. *Eurasian Journal of Educational Research* Issue 55 123 –136
- Burzik, A. (2003): Üben im flow – Eine ganzheitliche übemethode. *Hannover Congress Centrum*. Referátum.
- Carver, C. & Scheier, M. (2006): *Személyiségpszichológia*, Osiris, Budapest
- Chaffin, R.; Logan, R. T. & Begosh, K. T (2016): Performing from memory In: Hallam S.; Cross I. &T haut M. (Eds.): *Oxford Handbook of Music Psychology*, Oxford
- Chanda, L. M & Levitin, D. J. (2013): The neurochemistry os music. *Trends in cognitive sciences*. 17, /4., 179–193.

- Chang, C. C (1995/2016): *Fundamentals of Piano Practice*. Createspace Independent Pub, California.
- Cohen, S., & Bodner, E. (2018). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. *Psychology of Music*, 47/3, 420-435.
- Coleman, J.S. (2015): Iskolai teljesítmény és versenysztruktúra. In: Varga A. (szerk). *A nevelésszociológiai alapjai*. PTE, Pécs
- Csikszentmihályi, M. & Robinson, R. E. (1990): The art of seeing. An interpretation of the aesthetic encounter. *Getty Center for Education in the Arts*, Los Angeles
- Csikszentmihályi, M. & Damon, L., Gardner, H (2016): *Jó munka. Amikor a kiválóság és az etika találkozik*. Libri Kiadó, Budapest
- Csikszentmihályi, M. & Hunter, J. (2003): Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies*. 4/2 185–199
- Csikszentmihályi, M. & Schneider, B. (2011/b): *Életre hangolva: A felnőtté válás útvesszői*. Libri Kiadó, Budapest
- Csikszentmihályi, M. (1975): *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass Publications, San Francisco–Washington–London.
- Csikszentmihályi, M. (1997): *Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Csikszentmihályi, M. (1998): *És addig éltek, amíg meg nem haltak. A mindennapok minősége*. Kulturtrade Kiadó, Budapest
- Csikszentmihályi, M. (2008): *Kreativitás. A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Csikszentmihályi, M. (2014): *Collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer, New York.
- Csikszentmihályi, M. (2018): *Jó üzlet*. Libri Kiadó, Budapest
- Csikszentmihályi, M. and Larson, R. (1984): *Being adolescent: conflict and growth in the teenage years*. Basic Books, New York

- Dakon, J. M. & Dvorak, A. L. (2014): Teacher perceptions of memorization in string instructional settings: an exploratory study. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*. 202, 29–49.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55/1, 66–68
- Deci, E. & Ryan, R. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media, Berlin
- Deci, E.; Koestner, R. & Ryan, R. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125/6, 627–668
- Diener, E. (1984): Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95/3., 542-575
- Dietrich, A. (2004): Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition* 13: 746–761
- Eagleman, D. (2011): *Incognito. The secret lives of the brain*. Pantheon Books, New York
- Epstein, D. (2019): *Sokoldalúság. Miért tarolnak a generalisták specializált világunkban?* HVG Könyvek, Budapest
- Ericsson K. A. & Krampe, R. T. (1996). Maintaining excellence: deliberate practice and elite performance in young and older pianists. *Journal of Experimental Psychology: General* 125/4, 331-359
- Ericsson, K. A. & Charness, N. (1993). Expert performance. Its structure and acquisition. *American Psychological Association*, 49/8, 725–747
- Ericsson, K. A. & Pool, R. (2016): *Peak. How to master almost anything*. Houghton Mifflin Harcour, Boston
- Ericsson, K. A., Krampe, R. Th. & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363–406
- Fonyó, A. (2011): *Az orvosi élettan tankönyve*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest
- Fritz, B. S. & Avsec, A. (2007): The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of psychology*, 16/2 5 – 17

- Fullagar, C. J., Knight, P. A., & Sovern, H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology: An International Review*, 62/2, 236–259.
- Furnham, A (2010): *Pszichológia. 50 fogalom, amit ismerni kell*. Ventus Libro Kiadó, Budapest
- Gallwey, T. W. (2008): *The inner game of tennis. The classical guide to the mental side of peak performance*. Random House, Inc., New York
- Gardner, H. (1985): *The mind's new science. A history of the cognitive revolution*. Basic Books Inc. Publishers, New York
- Ginsborg, J. (2004): Strategies for memorising music. In: Williamon, A. (Eds.): *Enhancing Musical performance* 123 – 142. Oxford University Press, Oxford
- Gladwell, M. (2008): *Outliers. The story of succes*. New York: Little brown & Co INC.
- Gomez, R. & Fisher, J. (2003): Domains of spiritual well-being and development and validation of the spiritual well-being questionnaire. *Personality and Individual Differences* 35 1975–1991
- Héjj, A. (2013): Mikor figyel a diák? Egy kibernetikai modell és a valóság. In: Andl& Molnár-Kovács (Szerk.) *Iskola a társadalmi térben és időben. I.* 11–30 PTE BTK
- Hombolygó, F. (2015): Zene és idegrendszer. Pszichoakusztika. In.: Vas B. ence (Szerk.): *Zenepszichológia tankönyv*. PTE MK écsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézet, Pécs. 69-93
- Hopkins, M. (2013): Programming in the zone repertoire selection for the large ensemble. *Music Educators Journal*. 99/4, 69 –4.
- Hsee, Y. F. & Rutkowski, J (2006): Early musical experience in touch with general human development: an investigation of Vygotsky's scaffolding in music lessons for preschoolers. In. Shouters L. Ed. *Touched by musical discovery disciplinary and cultural perspectives*. Institute of Early Childhood, Macquarie University, Sydney.
- Hyde, K. L. Lerch, J.; Norton, A; Forgeard, M.; Winner, E.; Evans, A. C. & Schlaug, G. (2009): The neurosciences and music III: Disorders and plasticity. The effects of musical training on structural brain development. *Annals of the New York Academy on Sciences*, 1169:182–186.

- Jackson, S. A. & Marsh, H. W. (1996): Development and validation of a scale to measure optimal experience. The flow state scale. *Journal of sport & exercise psychology*, 8 17–35 Inc. Human Kinetics Publishers.
- Janka, Z (2019): Musica et medicina. *Orvosi Hetilap*. 160/11, 403 – 418.
- Janurik M. (2007): Zenetanulással a restség ellen. Flow, apátia, unalom és szorongás a zeneiskolai órákon. In. Gévay, G. (Szerk.): *Tunyaság – restség*. konferenciakötet: 14 – 29, MTA Szegedi Területi Bizottság Neveléstudományi és Pedagógiai Szakbizottsága, Szeged
- Janurik, M. & Pethő, V. (2009): Flow élmény az énekórán: A többségi és a Wwaldorf-iskolák összehasonlító elemzése. *Magyar Ppedagógia*, 109/3 193–226
- Järvelä, I. (2018): Genomics studies on musical aptitude, music perception, and practice. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1423: 82–91.
- Katahira, K.; Yamazaki, Y.; Yamaoka, C.; Ozaki, H.; Nakagawa, S. & Nagata, N. (2018): EEG correlates of the flow state: A combination of increased frontal theta and moderate frontocentral alpha rhythm in the mental arithmetic task. *Frontiers in Psychology*. 9/3
- Kaufman, S. (2020): *Transcend. The new science of self-actualization*. Tarcher Perigee, New York
- Kelemen, G. (2020): A humanisztikus pszichológia és orvoslás amerikai-magyar előfutárai: Angyal András és Mittelmann Béla. *LAM* 30/ 1–2, 015–025.
- Kelló, É. (2014): *Coaching alapok és irányzatok*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Kerényi, S. (2015): *Oboa hangszeres tanításmódszertani jegyzet*. PTE MK Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézet, Pécs.
- Kertész, A. (2015): Magyarországi zeneoktatás, hangszeres képzés, és énekkutatás vázlatos története. In.: Vas Bence (Szerk.): *Zenepedagógia Tankönyv*. PTE MK Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézet, Pécs, 59 – 74)
- Keyes, C. L. M. (1998): Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. 61/2, 121– 140

- Keyes, C. L. M.; Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002): Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82/6, 1007–1022
- Kirchner, J. M., Bloom, A. J., & Skutnick-Henley, P. (2008). The relationship between performance anxiety and flow. *Medical Problems of Performing Artists*, 23, 59–65.
- Knausz, I. (2001) *A tanítás mestersége*. Iskolafejlesztési Alapítvány, Budapest
- Kodály, Z. (1937): *A magyar népzene*. Királyi Magyar Egyetemi Nyomda, Budapest.
- Kodály, Z. (1954): *Ki a jó zenész?* Zeneműkiadó vállalat, Budapest
- Kodály, Z. (1975): *A zene mindenkié*. Zeneműkiadó Vállalat, Budapest
- Kodály, Z. (1964): *Visszatekintés. Összegyűjtött írások, beszédek, nyilatkozatok*. Zeneműkiadó Vállalat, Budapest.
- Kontra, J. (2011): *Pedagógiai Kutatások Módszertana*. Kaposvári Egyetem, Kaposvár.
- Kotler, S. (2014): *The rise of superman. Decoding the science of ultimate human performance*. Amazon Publishing, Seattle
- Kotler, S. (2021). *A lehetetlen művészete. Hogyan hozzuk ki magunkból csúcsteljesítményt?* HVG könyvek, Budapest
- Kovács, S. (1957): *Hogyan gyakoroljunk?* Zeneműkiadó, Budapest
- Ladnainé, A. (2020): *Tartalmi szabályozók vizsgálata a Positive Education modell alapján a hazai közoktatás egy szegmensében*. Disszertáció, PTE –OTNDI, Pécs.
- Lamont, A. 2011. University students' strong experiences of music. *Musicae Scientiae*, 15, 229–249.
- Lannert, J. (2015): Hatékonyság, eredményesség és méltányosság a közoktatásban. In: Varga A. (szerk): *A nevelésszociológiai alapjai*. PTE, Pécs
- Limb, C. & Braun, A. (2008): Neural substrates of spontaneous musical performance: An fMRI study of jazz improvisation. *Plos One*. 3/2
- Magyaródi, T. & Harmath, L. (2020): A pozitív pedagógia koncepciója és kapcsolódó pozitív pszichológiai eredmények magyar gyerek-, szülő-, és pedagóguspopulációkról. *Alkalmazott Pszichológia*, 20/3, 79 – 100

- Magyaródi, T. (2016): *Az áramlat-élmény vizsgálata társas helyzetben*. Doktori PhD értekezés, disszertáció. Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pszichológia Doktori Iskola, Személyiség- és egészségpszichológiai Program, Budapest
- Manzano, Ö.; Harmat, L.; Theorell, T.; & Ullén, F. (2010): The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion American Psychological Association*. 10/3, 301–311
- Maslow, A. (1954): *Motivation and personality*. Harper and Brothers, New York
- Maslow, A. (1964): *Religions, Values, and Peak Experiences*. Penguin Books, London
- Maslow, A. (1967): A theory of metamotivation: the biological rooting of the value-life. *Journal of Humanistic Psychology*. 7/2
- Maslow, A. (1968): *Towards a psychology of being*. Van Nostrand Reinhold Company Inc, New York (2.nd Edition)
- Máté Zs. (2018): A művész és a tudós kreativitása Csíkszentmihályi Mihály és Arthur Koestler szerint. *Magyar Művészet* 68 – 76
- Matthay, T. (1913): *Musical Interpretation. Its laws and principles and their application in teaching and performing*. The Boston University, Boston
- McDermid, C. (1960): How money motivates men. *Business Horizons*, 3 /4 93–100
- McGregor, W. (1960): *The human side of enterprise. "What are your assumptions (implicit as well as explicit) about the most effective way to manage people?"* McGraw – Hill Company, New York
- Meleg, Cs. (2015): Nevelésszociológiai problémakörök és nézőpontok. In: Varga A. (szerk.) *A nevelésszociológiai alapjai*. PTE, Pécs
- Münte, T. F, Altenmüller E; Jäncke, L. (2002): The musician's brain as a model of neuroplasticity. *Nature Reviews Neuroscience*, 3/6, 473–478.
- Nakamura, J. & Csíkszentmihályi, M (2002): *The concept of flow*. Handbook of positive psychology, Oxford University Press, New York, 89–105.
- Norris, J. (2015) *Positive Education: The Geelong Grammar School Journey* Oxford University Press, Osóxford

- Oláh, A. (2006): *Pszichológiai alapismeretek*. Bölcsész Konzorcium, Budapest.
- Oláh, A. (1999): A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban. *Iskolakultúra*, 9/6-7, 15–27
- Oláh, A. (2004): Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? *Iskolakultúra*, 11. 39–47
- Oláh, A. (2006): *Pszichológiai alapismeretek*. Bölcsész Konzorcium, Budapest.
- Oláh, A., & Magyaródi, T. (2015): Flow szinkronizáció kérdőív: az optimális élmény mechanizmusának mérése társas interakciós helyzetekben. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 16/3, 271–296
- O'Neill, S. (1999): Flow theory and the development of musical performance skills. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*. 141, 129–134
- Pásztor, E. (2000): A lámpaláz leküzdése. *Parlando*. 41/ 2 18–26.
- Persson, S. (1996): The maestro music teacher and musicians' mental health. *104th Annual Convention of the American Psychological Association*, Toronto, Canada,
- Pikó, B. (2004): A pozitív pszichológia missziója a modern társadalomban. Paradigmaváltás a társadalomtudományokban? *Mentálhigiéné és pszichoszomatika* 5/ 4 289–299
- Pring, L. (2005): Savant talent. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 47, 500–503
- Pusztai, G. (2008): *A társadalmi tőke és az iskola. Kapcsolati erőforrások hatása az iskolai pályafutásra*. Új Mandátum Kiadó, Budapest
- Pusztai, G. (2015): Tőkeelméletek az oktatáskutatásban. In: Varga, A. (szerk). *A nevelésszociológiai alapjai.*, PTE, Pécs
- Rathunde, K. (2001): Montessory Education and optimal experience: A framework for new research. *NAMTA Journal* ,26 /1, p11-43
- Rathunde, K. (2015): Creating a context for flow: the inportance of personal insight and experience. *NAMTA Journal*, 40/3, 15–27
- Ravizza, K. (1984): Qualities of the peak experience in sport. In: Silva, J. M & Weinberg, R.S: *Psychological foundations of sport*. Human Kinetics Publishers, Champaign
- Rogers, C. (2004): *Valakivé válni. A személyiség születése*. Edge 2000, Budapest



- Rosling, H. ; Rosling, O. & Rosling, A (2018): *Factfulness. Ten reasons we are wrong about the world – and why things are better than you think.* Hodder & Stoughton Ltd, London
- Sántha, K. (2006): *Mintavétel a kvalitatív pedagógiai kutatásban.* Gondolat Kiadó, Budapest
- Sántha, K. (2020): Abdukció a kvalitatív tartalomelemzésben. *Neveléstudomány: Oktatás Kutatás Innováció* 8 évf. 26 – 35
- Sára, E. (2015): *Gitár hangszeres tanításmódszertani jegyzet.* PTE MK Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézet, Pécs.
- Saracaloglu, A. S., Dinecr, B. & Gerçeker, S. (2018): The relationship between music teacher candidates' academic and general procrastination tendencies and test anxiety. *Journal of Education and Training Studies* 6/9.
- Sawyer, K (2015): Group genius: The creative power of collaboration. *NAMTA (North American Montessori Teachers Association)* Vol. 40, No. 3 29 – 52
- Sawyer, K. (2007): *Group Genius: The Creative Power of Collaboration.* New York: Basic Books.
- Schlaug, G.; Jancke, L., Huang, Y.; Staiger, J.F. & Steinmetz, H. (1995) Increased corpus callosum size in musicians. *Neuropsychologia*, 33, 1047-10455.
- Schmidt, J. A. (2008): Flow in education. *Social and Emotional Aspects of Learning.* 605 – 611
- Schneider, K. J., Bugental, J. & Pierson, F. J. (2001): *The handbook of humanistic psychology.* Sage Publications, Thousand Oaks
- Schütze, F. (1983): Biographieforschung und narratives Interview. *Neue Praxis* 3/283-293.
- Scmidt, J., Hektner, J. M. & Csíkszentmihályi, M. (2006): *Experience sampling method: measuring the quality of everyday life.* Sage Publications, Thousand Oaks
- Seligman, M. P. (2008): *Autentikus életöröm. A teljes élet titka.* Laurus Kiadó, Győr
- Seligman, M. E. P. (2011.a): *Amin változtathatsz... és amin nem. Átfogó kalauz a sikeres önfejlesztéshez.* Akadémia Kiadó, Budapest

- Seligman, M. E. P. (2011): *Flourish: Positive psychology and positive inventions. A New Understanding of Happiness and well-being and how to achieve them.* Nicholas Brealey Publishing, London – Boston
- Seligman, M. E. P. (2012): *Az optimista gyermek. Védd meg a depressziótól – legyen boldog élete.* Akadémiai Kiadó, Budapest
- Seligman, M. E. P., Csíkszentmihályi, M. (2000): Positive psychology. An Introduction. *American Psychologist.* 55/1, 5-14.
- Sheldon, K. M. (2014): Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review.* 18/4
- Siegel, D. J & Bryson, T. J (2011): *The whole-brain child. 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind.* Delacorte Press, New York
- Simon, D. & Chabris, C. (2011): *The invisible gorilla and other ways our intuitions deceive us.* Crown, New York
- Solt, O. (1998): Interjúzni muszáj. In: *Méltóságot mindenkinek. Összegyűjtött írások I.* 29–48. Beszélő, Budapest
- Soltész, T.; Magyaródi, T.; Mózes, T.; Nagy, H. & Oláh, A. (2012): A flow-élmény elektrofiziológiája. *Magyar Pszichológiai Szemle,* 67/1, 77–103.
- Steele, J. C., Bailey, J. A., Zatorre, J.R & Penhune, V.B. (2013): Early musical training and white-matter plasticity in the corpus callosum: Evidence for a sensitive period. *The Journal of Neuroscience,* 33/3, 1282–1290.
- Szabó, G. S (2015): Az elvárások és a hanginger szerepe a binaurális ütemek fenomenológiai hatásaiban. Doktori, Phd értekezés. Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola Pszichológia program, Debrecen
- Szokolszky, Á. (2004): Kutatómunka a pszichológiában. Átfogó elemzések a pszichológiai kutatások alapvető metodológiai tájképéről és módszertanáról. Osiris Kiadó, Budapest
- Szűcs, T. (2017): A zenetanulás és hatásai egy debreceni vizsgálat alapján. *Educatio,* 26/3, 472–483

- Tay, L. & Diener, E. (2011): Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*. 101/2, 354–365
- Throne, M. & Henley T. (2000): *A pszichológia története*. Glória Kiadó, Budapest
- Tóth, L. & Király, Z. (2006): Új módszer a kreativitás megállapítására. A Tóth-féle kreativitás becslő skála (TKBS). *Magyar pedagógia*, 106/4. 287–311.
- Turmezeyné Heller E., Balogh, L. (2011): *Zenei tehetséggondozás és képességfejlesztés*. Kocka Kör, Tehetséggondozó Kulturális Egyesület, Budapest
- Turmezeyné, Heller, E. (2015): Zenei képességek és fejlődésük. In: Vas Bence (Szerk.) *Zenepszichológia tankönyv*. PTE MK Zeneművészeti Intézet, 32 – 93 – 118
- Uysal, H. T. & Genc, E. (2017): Maslow's hierarchy of needs in 21st century: The examination of vocational differences. *Researches on Science and Art in 21st* 1/23, Gece Kitapligi, Ankara
- Varró, M. (1921): *Zongoratanítás és zenei nevelés. Különös tekintettel az első három év oktatási módszerére*. Rózsavölgyi és Társa, Budapest
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind and society*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, London.
- Walle, C. (2016): Flow during music practice. A comparison between recreational and professional musicians in individual and collective context. Universiteit Gent.
- Yöndem, S., Yöndem, D. Z.; & Meral, P. (2017): Personality traits and psychological symptoms of music and art students. *Journal of Education and Training Studies*. 5/7
- Zentner, M., Grandjean, D. & Scherer; K. R. (2008): Emotions Evoked by the Sound of Music: Characterization, Classification, and Measurement. *Emotion*.8/4, 494–521.

# INTERNETES FORRÁSOK

## Törvények, Rendeletek, KSH adatok, Szabályzatok

[http://www.jogiportal.hu/index.php?id=a8s9nk3048rqtmdhj&state=20081209&menu=vi\\_ew](http://www.jogiportal.hu/index.php?id=a8s9nk3048rqtmdhj&state=20081209&menu=vi_ew) (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<https://btk.pte.hu/hu/nevtudphd/szabalyzatok> (Utolsó letöltés 2023. 02. 28.)

[https://kormany.hu/dokumentumtar/koznev-fogl-jogall-es-egyeb-kapcs-tvk-mod-mo-2023-evi-kozp-ktgv-et-sz-tv-modos?fbclid=IwAR3HtU\\_KtGM\\_byLwo73qtjh\\_QtKXDmp9Xh5xCISwFZeP5xQHoc87YsyT-nY](https://kormany.hu/dokumentumtar/koznev-fogl-jogall-es-egyeb-kapcs-tvk-mod-mo-2023-evi-kozp-ktgv-et-sz-tv-modos?fbclid=IwAR3HtU_KtGM_byLwo73qtjh_QtKXDmp9Xh5xCISwFZeP5xQHoc87YsyT-nY) (Utolsó letöltés: 2023. 03. 12.)

<https://mkogy.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99300079.TV> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<https://mzmsz.hu/index.php/hu/tantervek> (Utolsó letöltés: 2023. 02. 28.)

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99700100.kor> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1100187.TV&timeshift=20170101&txtreferer=A1100190.TV> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1200106.KOR&txtreferer=99700100.KOR> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200110.kor> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1600030.NGM&timeshift=20180901&txtreferer=00000003.TXT> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a2300052.tv> (Utolsó letöltés: 2023. 08. 23.)

<https://szakkepeshes.hu/okj/tanfolyamok/klasszikus-zenesz-ii-a-szakmairany-megnevezesevel> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1516.pdf> (Utolsó letöltés: 2023. 02. 07.)

<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1617.pdf> (Utolsó letöltés: 2023. 02. 07.)

<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1718.pdf> (Utolsó letöltés: 2023. 02. 07.)

<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1819.pdf> (Utolsó letöltés: 2023. 02. 07.)

<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas1920/index.html> (Utolsó letöltés: 2023. 02. 07.)

<https://www.oktatas.hu/kiadvanyok> (Utolsó letöltés: (2023. 03. 12.)

[https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020\\_nat/iranyelvek\\_alapprogramok/alapfoku\\_muveszetoktatas](https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020_nat/iranyelvek_alapprogramok/alapfoku_muveszetoktatas) (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

[https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020\\_nat/kerettanterv\\_szakkepzes/szakgimnaziumok\\_9\\_12](https://www.oktatas.hu/koznevelés/kerettantervek/2020_nat/kerettanterv_szakkepzes/szakgimnaziumok_9_12) (Utolsó letöltés: 2022. 10. 04.).

## **Egyéb internetes források**

<http://itl7.elte.hu/jelfel/node41.htm> (Utolsó letöltés: 2023. 07. 08.)

<http://www.flowmusicmethod.com.au/resources.html> (Utolsó letöltés: 2022. 07.11.)

<http://www.hypertension.hu/hirek.aspx?&nid=97759&t=1> (Utolsó letöltés 2023. 08. 23.)

<http://www.matud.iif.hu/2015/08/13.htm> (Utolsó letöltés: 2023. 03. 07.)

<https://boldogsagora.hu/tajekoztato/> Utolsó letöltés: 2022. 06. 23.)

<https://ekop.hu/#bemutakozas> (Utolsó letöltés: 2022. 06. 23.)

<https://fidelio.hu/klasszikus/kocsis-zoltan-talalkozasaim-szvjatoszlav-richterrel-i-31969.html> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<https://forlong.hu/2018/11/a-negy-oromhormon-mukodese> (Utolsó letöltés: 2022. 05. 15.)

<https://graphit.hu/tecnomatix/gyartasi-ergonomia/mozgasrogzites-microsoft-kinect-es-viceon/> (Utolsó letöltés: 2023. 07. 11.)

<https://gyogyszernelkul.com/lassuk-el-szivunket-sajat-elixirjevel-nitrogen-monoxiddal/> (Utolsó letöltés:2022. 11. 05.)

<https://hu.warbletoncouncil.org/amigdala-cerebral-1471#menu-8> (Utolsó letöltés: 2023. 03. 11.)

<https://jelentese.hu/idegen-szavak-szotara/meta-2> (Utolsó letöltés: 2022. 06. 11).

<https://www.citatum.hu/idezet/82413> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<https://www.citatum.hu/szo/f%E9lelem/68?r=6> (Utolsó letöltés: 2022. 10. 03.)

<https://www.simplypsychology.org/what-is-the-yerkes-dodson-law.html> (Utolsó letöltés: 2022. 11. 05.)

Newsome, E (2016): The flow music method. Optimal experience tips and strategies for musicians and music teachers

<http://www.flowmusicmethod.com.au/PDFs/the%20flow%20of%20music.pdf> (Utolsó letöltés: 2023. 08. 03.)

Richter János Zeneművészeti Szakgimnázium, Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium Pedagógiai Program, 2019  
[http://www.gyorikonzi.hu/images/stories/letoltes/2022\\_23/pp22.pdf](http://www.gyorikonzi.hu/images/stories/letoltes/2022_23/pp22.pdf) (Utolsó letöltés: 2023. 08. 02.)

Szent István Király Zeneművészeti Szakgimnázium és AMI Pedagógiai Program, 2018  
<https://www.szentistvanzene.hu/wp-content/uploads/2022/12/PP-Szki-2022.pdf> (Utolsó letöltés: 2023.08.02.9)

## ÁBRÁK JEGYZÉKE

1. ábra A disszertáció címének bővebb kifejtése.....	8
2. ábra: <i>A nevelésszociológia egyes fogalmainak és a kutatás egyes hipotéziseinek kapcsolódáspontjai</i> .....	12
3. ábra: Alapfokú oktatásban résztvevő tanulók létszáma előképző, alapfokú (A tagozat) és továbbképző évfolyamokon .....	13
4. ábra: Maslow: Emberi motivációk hierarchiája 1.....	18
5. ábra: Maslow: Emberi motivációk hierarchiája 2.....	19
6. ábra Kaufman: <i>Emberi motivációk hierarchiája</i> .....	22
7. ábra: Autonómia – Heteronómia – Személy egymáshoz való viszonya.....	30
8. ábra: Flow ciklus (Herbert Benson).....	49
9. ábra: Massimini & Carli nyolcdimenziós modellje Csíkszentmihályi tevékenység – állapotok kiegészítésével .....	50
10. ábra: Célok Rendszere .....	52
11. ábra: Zenélés során részt vevő agyterületek .....	103
12. ábra: Tanult hangszer.....	118
13. ábra: Oktatott hangszercsoport .....	119
14. ábra: A növendékek flow-átlaga a gyakorlás napi időtartama szerint.....	126
15. ábra: Az autotelikus alskála átlagos értéke a zeneművészeti egyetemen és egyéb intézményben tanulók körében .....	129
16. ábra Pedagógusok flow átlaga aszerint, hogy mióta vannak a pályán.....	131
17. ábra: Pedagógusok autotelikus alskálájának átlaga aszerint, hogy mióta vannak a pályán.....	132
18. ábra: Pedagógusok flow skálájának átlaga a heti óraszám függvényében .....	133
19. ábra: Társadalmi elismeréssel kapcsolatos elégedettség .....	134
20. ábra Pedagógus-Növendék pár alskálái .....	137
21. ábra: Idézetek és interjúalanyok száma főkategóriák szerint .....	163
22. ábra: Interjúalanyok megoszlása Flow tényezők szerint .....	164

## TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE

1. táblázat: Abraham Maslow – Az emberi motívumok rendszere .....	24
2. táblázat: Azonos jelentéstartalmú fogalmak.....	26
3. táblázat: Erények és karaktererősségek .....	35
4. táblázat: Csíkszentmihályi Mihály által meghatározott flow tényezők .....	45
5. Táblázat: Alapfokú Zeneoktatás Képzési Rendszere .....	87
6. táblázat: Zenei Szakközépiskolák Képzési rendszere.....	88
7. Táblázat Yun-Fei Hsee & Joanne Rutwosky Scaffold Zenetanítás Modell .....	94
8. Táblázat: Zenei képességek szintjei (Michael Hopkins modellje) .....	95
9. táblázat: Michael Hopkins Zenei Scaffoldok Modellje .....	96
10. táblázat Agyterületek és feladataik .....	104
11. táblázat: Növendék kérdőív– Flow Itemek.....	120
12. Táblázat Táblázat: Növendékek flow skálájának leíró statisztikái .....	121
13. táblázat Növendékek flow alszkálái .....	122
14. táblázat: Pedagógus Kérdőív – Itemek .....	122
15. táblázat: Pedagógusok flow skálájának leíró statisztikái .....	124
16. táblázat: Pedgógusok Flow alszkálái .....	125
17. táblázat: Gyakorlás d próba értékei .....	127
18. táblázat Flow tényezők átlaga korcsoportonként.....	128
19. táblázat Növendékek d-próba eredményei.....	130
20. táblázat Pedagógusok t próba eredménye aszerint, hogy hány éve vannak pályán	131
21. táblázat: Pedagógusok t próba autotelikus alszkála értékei aszerint, hogy hány éve vannak pályán .....	132
22. táblázat: Heti óraszám t próba értékei .....	133
23. táblázat: Növendékek – Pedagógusok Intézmények szerinti átlaga .....	135
24. táblázat Pedagógus-növendék pár alszkálái .....	136
25. táblázat: Korrelációs együttható értéke .....	137
26. táblázat: Fő-, és Alkategóriák .....	139
27. táblázat: Kihívás-képesség flow tényező fő-, és alkatégoriái .....	141
28. táblázat: Cél – azonnali visszacsatolás flow tényező fő-, és alkatégoriái.....	142
29. táblázat: Belemérés Flow tényező fő, és alkatégoriái.....	144
30. táblázat: Feladatra való összpontosítás Flow tényező fő-, és alkatégoriái .....	146
31. táblázat: Kontroll paradoxon Flow tényező fő, és alkatégoriái .....	147



32. táblázat: Én-tudat levezése Flow tényező fő, és kategóriái.....	149
33. táblázat: Időérzet Flow tényező fő, és kategóriái.....	151
34. táblázat: Autotelikus élmény Flow tényező Fő, és kategóriái .....	152
35. táblázat: Flow ciklus fő, és kategóriái .....	154
36. táblázat: Család fő, és kategóriái .....	158
37. táblázat: Kortársak fő, és kategóriái .....	159
38. táblázat: Tanár fő, és kategóriái.....	160
39. táblázat: Verseny fő-, és kategóriái.....	162

## MELLÉKLETEK

*1. számú melléklet: Növendékek vizsgálatában részt vevő intézmények – kitöltők száma  
intézményenként*

<b>Intézmény</b>	<b>Kitöltők száma</b>
1 Agócsy László Alapfokú Művészeti Iskola (Pécs)	<b>1</b>
2 Tótkomlói Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
3 Szokolay Sándor Alapfokú Művészeti Iskola (Békés)	<b>1</b>
4 Békéscsabai Bartók Béla Művészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>18</b>
5 Szegedi Tudományegyetem Vántus István Gyakorló Zeneművészeti Szakgimnázium	<b>18</b>
6 Budapest XIII. Kerületi Bartók Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
7 Dohnányi Ernő Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
8 Budapest XIII. Kerületi Fischer Annie 1. Zeneiskola - Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
9 Budapest XVII.Kerületi Bartók Béla Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
10 Erkel Gyula 1. Zeneiskola	<b>5</b>
11 Pilisvörösvári Cziffra György Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
12 Hajdúböszörményi Bartók Béla Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	<b>6</b>
13 Bajai Liszt Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
14 Hermann László Zeneművészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>

15 Frédéric Chopin Zenei Alapfokú Művészeti Iskola (Gödöllő)	<b>2</b>
16 Nyergesújfalui Szabolcsi Bence Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
17 Lisznyay Szabó Gábor 1. Zeneiskola	<b>1</b>
18 Szombathelyi Művészeti Szakgimnázium és Technikum	<b>17</b>
19 Kazincbarcikai Kodály Zoltán Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
20 Csomasz Tóth Kálmán Református Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
21 Vikár Sándor 1. Zeneiskola -Alapfokú Művészeti Iskola	<b>6</b>
22 Menner Bernát Alapfokú Művészeti Iskola	<b>5</b>
23 Hévízi Illyés Gyula Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
24 Szigetszentmiklósi Ádám Jenő Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
25 Fusz János 1. Zeneiskola	<b>1</b>
26 Kaposvári Liszt Ferenc 1. Zeneiskola	<b>2</b>
27 Kecskeméti Kodály Zoltán	<b>8</b>
28 Hevesi Ált. Isk és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
29 Miskolci Egressy-Erkel Alapfokú Művészeti Iskola	<b>9</b>
30 Kodály Zoltán Zeneművészeti Szakgimnázium és 1. Zeneiskola - Alapfokú Művészeti Iskola	<b>6</b>
31 Szatmár Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
32 Miskolci Fazekas Utcai. Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
33 Tóth Aladár 1. Zeneiskola	<b>3</b>

34 Miskolci Bartók Béla Zene-és Táncművészeti Szakgimnázium	<b>9</b>
35 Takács Jenő Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
36 Vasvári Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
37 Csermák Antal Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
38 Ferencsik János 1. Zeneiskola - Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
39 Egressy Béni Református Művészeti Gimnázium	<b>3</b>
40 Vujicsics Tihamér Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
41 Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem	<b>12</b>
42 Debreceni Egyetem ZMK	<b>14</b>
43 Miskolci Egyetem Bartók Béla Zeneművészeti Kar	<b>11</b>
44 Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar	<b>3</b>
45 Szegedi Tudományegyetem Bartók Béla Művészeti Kar	<b>23</b>
46 Reményi Ede Alapfokú Művészeti Iskola (Emőd)	<b>1</b>
47 MEA Művészeti Iskola	<b>3</b>
48 Thuri György Alapfokú Művészeti Iskola (Várpalota)	<b>1</b>
49 Józsefvárosi 1. Zeneiskola, Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
50 Baptista Alapfokú Művészeti Iskola (Kisújszállás)	<b>1</b>
51 Kisteleki Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
52 Orosházi Liszt Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola	<b>4</b>
53: Csepeli Fasang Árpád Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	<b>5</b>

<b>Összes Intézmény: 53</b>	<b>Kitöltők Száma Összesen: 243</b>
-----------------------------	---

N=53, 243, Saját Szerkesztés

*2. melléklet: Pedagógusok vizsgálatában részt vevő intézmények – kitöltők száma intézményenként*

<b>Intézmény</b>	<b>Kitöltők száma (N)</b>
1 Agócsy László Alapfokú Művészeti Iskola	<b>7</b>
2 Pécsi Zenede	<b>1</b>
3 Csepeli Fasang Árpád Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	<b>7</b>
4 Tótkomlói Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
5 Orosházi Liszt Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola	<b>5</b>
6 Budapest XIII. Kerületi Fischer Annie Zeneiskola-Alapfokú Művészeti Iskola	<b>8</b>
7 Szegedi Tudományegyetem Vántus István Gyakorló Zeneművészeti Szakgimnázium	<b>14</b>
8 Budapest XVII. Kerületi Bartók Béla Alapfokú Művészeti Iskola	<b>7</b>
9 Békéscsabai Bartók Béla Művészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>20</b>
10 Szokolay Sándor Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
11 Erkel Gyula Újpesti Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	<b>11</b>
12 Szigetszentmiklósi Ádám Jenő Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
13 Frédéric Chopin Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	<b>8</b>
14 Teleki-Wattay Művészeti Iskola	<b>3</b>

15 Leopold Mozart Zeneiskola	<b>7</b>
16 Százhalombattai Alapfokú Művészeti Iskola	<b>4</b>
17 Dunaharaszti Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
18 Kalász Alapfokú Művészeti Iskola	<b>8</b>
19 Zichy Géza Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
20 Pilisvörösvári Cziffra György Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
21 Hajdúböszörményi Bartók Béla Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	<b>5</b>
22 Egressy Béni Református Művészeti Szakgimnázium	<b>2</b>
23 Fekete László Zeneiskola, Alapfokú Művészeti Iskola	<b>10</b>
24 Pilisborosjenői Német 2. Nemzetiségi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
25 Kodály Zoltán Zeneművészeti Szakgimnázium és Zeneiskola - Alapfokú Művészeti Iskola	<b>6</b>
26 Szombathelyi Művészeti Szakgimnázium és Technikum	<b>6</b>
27 Kiskunhalasi Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
28 Kazincbarcikai Kodály Zoltán Alapfokú Művészeti Iskola	<b>12</b>
29 Kiskunmajsai Egressy Béni Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
30 Vikár Sándor Zeneiskola-Alapfokú Művészeti Iskola	<b>7</b>
31 Pátzay János Katolikus Zeneiskola (Gyöngyös)	<b>2</b>
32 Bajai Liszt Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
33 Reményi Ede Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
34 Tatabányai Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
35 Hevesi Körzeti Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
36 Menner Bernát Alapfokú Művészeti Iskola	<b>6</b>

37 Bakfark Bálint Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
38 Palotásy János Zeneiskola Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
39 Takács Jenő Alapfokú Művészeti Iskola (Szentgotthárd)	<b>3</b>
40 Liszt Ferenc Zeneiskola	<b>3</b>
41 Kerényi György Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
42 Kisvárdai Weiner Leó Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
43 MEA Művészeti Iskola	<b>2</b>
44 Festetics György Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
45 Ferencsik János Zeneiskola - Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
46 Szabolcsi Bence Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
47 Bartók Béla Alapfokú Művészeti Iskola Bonyhád	<b>3</b>
48 Hermann László Zeneművészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>4</b>
49 Wosinsky Mór Ált. Isk. Fusz János Zeneiskola	<b>2</b>
50 Dombóvári Belvárosi Ált. Isk. és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
51 Szekszárdi Garay János Ált. Isk. és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
52 Csomasz Tóth Kálmán Református Alapfokú Művészeti Iskola	<b>4</b>
53 Tóth Aladár Zeneiskola	<b>2</b>
54 Martonvásári Alapfokú Művészeti Iskola	<b>5</b>
55 Vasvári Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	<b>4</b>
56 Pászti Miklós Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
57 Balmazújvárosi Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
58 Gyáli Kodály Zoltán Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
59 Siófoki Vak Bottyán János Ált. Isk. és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>

60 Szolnoki Bartók Béla Alapfokú Művészeti Iskola	<b>4</b>
61 Kocsár Miklós Zeneiskola és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
62 Vujicsics Tihamér Alapfokú Művészeti Iskola	<b>4</b>
63 Solti György Zeneiskola	<b>1</b>
64 Miskolci Bartók Béla Zene-és Táncművészeti Szakgimnázium	<b>1</b>
65 Harmónia Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
66 Líra Zeneiskola, Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
67 Kaposvári Liszt Ferenc Zeneiskola- Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
68 Horváth József Alapfokú Művészeti Iskola Sopron	<b>2</b>
69 Miskolci Egressy Béni-Erkel Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
71 Lukin László Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
72 Csermák Antal Zeneiskola	<b>2</b>
73 Pápai Bartók Béla Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
74 Mosonyi Mihály Zenei Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
75 Rózsavölgyi Márk Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
76 Pro Artis Alapfokú Művészeti Iskola	<b>4</b>
77 Kecskeméti Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>2</b>
78 Thuri György Gimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>4</b>
79 Koncz János Alapfokú Művészeti Iskola	<b>4</b>
80 Felsőtárkányi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
81 Nagymányoki II. Rákóczi Ferenc Ált. Isk. és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
82 Gödi Németh László Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>



83 Ferencvárosi Ádám Jenő Zeneiskola Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
84 Budapest XX. kerületi Lajtha László Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
85 Kecskeméti M Bodon Pál Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
86 Nagykovácsi Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
87 Életfa Általános és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>1</b>
88 Budapest XIII. Kerületi Fischer Annie Zeneiskola-Alapfokú Művészeti Iskola	<b>8</b>
89 Kisteleki Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
90 Baptista Alapfokú Művészeti Iskola Kisújszállás	<b>2</b>
91 Füzesabonyi Teleki Blanka Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
92 Budaker Gusztáv Alapfokú Művészeti Iskola	<b>3</b>
93 Járdányi Pál Zeneiskola	<b>1</b>
<b>Összes</b>	<b>331</b>

N=93, 331, Saját Szerkesztés

### 3. Számú melléklet: Zeneművész Interjú Struktúra

<p>1. Kezdetek, tanulmányok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minek a hatására kezdett el zenét tanulni</li> <li>• Család szerepe (támogató légkör, „küzdelem”, kényszerítő tényező?)</li> <li>• Pedagógusok szerepe</li> <li>• Mikor és miért döntötte el: a zenei pályát választja</li> <li>• Gyakorlás a kezdeti időszakban (Magától, pedagógus „nyomására”, szülők nyomására) és később. Mennyit gyakorolt a kezdetekben, a középiskolában, az egyetemen.</li> <li>• Versenyek szerepe</li> </ul>
--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fellépések szerepe</li> </ul>
<p>2. Nehézségek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milyen nehézségekkel találkozott pályája során</li> <li>• Hogyan küzdött meg velük? Inkább szorongást okozott vagy egy megoldandó célként tekintett rá?</li> <li>• Külső elvárások kontra belső elvárás</li> <li>• Megakadás: volt, hogy fel akarta adni? Ha igen, miért nem adta fel? Mi nem „engedte” feladni?</li> <li>• Amennyiben nem érzékeny téma: társadalom – zenélés – megélhetés.</li> <li>• Akkor is zenélne, ha nem fizetnének érte?</li> <li>• Covid – karantén szerepe</li> </ul>
<p>3. Sikerélmények</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fontos? Nélküle is tud „haladni”?</li> <li>• Kívülről várja, hogy elismerjék, vagy belülről magának biztosítja (pl. hisz magában, tudja, hogy jó úton halad, stb.) Akkor is képes rá, ha nehézségeket él meg?</li> <li>• Visszaigazolás = örömforrás?</li> </ul>
<p>4. Gyakorlás – fellépés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melyiket szereti jobban?</li> <li>• Mennyit gyakorol átlagban egy nap?</li> <li>• Mennyit bír ki gyakorlás nélkül</li> <li>• Fellépés: maga öröme, másoknak örömet adás miatt, a kettő együtt? (esetleg „megszokásból”?)</li> <li>• Előfordult, hogy kiégett, nem szeretett volna felmenni a színpadra? Ha igen, és fellépett, hogyan oldotta meg?</li> <li>• Idő érzékelése</li> </ul>
<p>5. Jövőbeni tervek</p>

#### 6. Kiskérdések

- Mit érez zenélés közben?
- Mit érez zeneszerzés/ tanítás közben?
- Zenélés=jutalomtevékenység?
- „Meggzűnik a világ”, ha zenél/tanít/komponál?
- Mi motiválja?
- Megkönnyebbül zenélés után? (Itt arra gondolok: belerakja a szomorúságot, dühöt, aktuális nehézségeit a zenélésébe, úgy mintha valakinek elmondta volna?)

#### 7. Mottó

Saját szerkesztés

### 4. Számú melléklet: Életútinterjúk

#### 1. Interjú (Fh1)

##### **Kérlek, meséld el zenei pályád alakulását a kezdetektől napjainkig!**

Hát a zenei tanulmányomat a Csökmői Alapfokú Zeneiskolában kezdtem ... tanár kezei alatt. Ha jól emlékszem akkor 8 évesen, mint furulyatanonc. Majd pár évvel később rézfúvós hangszerezen kezdtem el játszani, még hozzá tenorkürtön. Két évet voltam vonós szakon is, mint hegedűs, de mivel kevésbé szimpatizáltam a főtárgy tanárral, mint a rézfúvóssal, ezért inkább a tenorkürt maradt a kezemben, majd 14 éves koromban felvételiztem Békéscsabára a Művészeti Szakközépiskolába, aminek leginkább az volt az oka picit idősebb fejjel visszagondolva, mert a csökmői fúvószenekarban megélt eredmények, a társaság, a hangulat, a közös munka öröme és az a tény, hogy én, amikor a szakiskolába felvételiztem, akkor én már a Péter András Gimnáziumnak az egyik hatosztályos évfolyamának voltam a 8.-os tanulója, amit bár szerettem, és soha nem volt gondom úgymond a jegyekkel és a tanulással, mégis úgy éreztem, hogy váltanom kell, mert számomra a közeg kicsit unalmas volt, vagyis gyerekefejjel legalábbis azt éreztem,

valamint ez egy kicsit érzelmi háttére inkább a dolognak, hogy nekem van 3 nővérem, akikkel a mai napig nagyon jóban vagyok, és pont abban az évben, amikor engem a gimnáziumba felvettek, abban az évben került el a legkisebbik nővérem otthonról, és így én otthon kvázi mint egyke maradtam a szülők kezei alatt, és nagyon nehezen viseltem ezt, és pár évvel később számomra egészen nyilvánvalóvá vált, hogy egyfajta menekülés is volt ez a számomra, hogy ne egyedül kelljen szembenézni a szüleim házassági problémáival, és sokkal könnyebben volt elviselhető úgy, hogyha 5 nap távollétben, és egy héten csak kétszer kellett szem és fültanúja legyek ezeknek a dolgoknak. A békéscsabai tanulmányokat követően Szegedre sikerült felvételt nyernem. Itt ... professzor úr volt a harsona tanárom. Ebben az intézményben 3 évet töltöttem el, itt megkaptam a BA diplomámat, majd 2013-ban nyertem felvételt a Zeneakadémiára, ahol ... professzor úr támogatott, és a művész tanulmányaim mellett felvettem a tanári kiegészítő szakot is, és a mai nap, mint klasszikus hangszerművész-tanár a titulusom a diplomám szerint. Igazság szerint az összes harsonatanár nagyon meghatározó volt az életemben szakmailag és személyiségfejlődési szempontból is. A leginkább, akit ki szeretnék emelni, az ... neve, de ezt is már mint felnőtt mondom, hogy nagyon sokszor lehet jót tanulni jó tanároktól, valamint a rossz példa is példa, és nagyon sok mindent tanultam abból, miközben a tanári szakra jártam a hospitálások alatt, és a tanítások alatt fogalmazódott meg bennem az a tény, hogy a más játékának a reflektálása, és a mások tanulási folyamata az mennyire hozzásegíthet egy hangszerművésznek, mennyire éles tükröt tud adni, és hogy hogy fogalmazzuk meg, és hogyan próbálunk másnak segíteni, ami saját magunknak és saját hangszeres játékunknak is hatalmas segítség. Az első kérdésre röviden ennyiben válaszoltam.

***Mondtál olyat, hogy a rossz példa is lehet jó, vagy vihet előre. Ezalatt mit értettél?***

Én senkit nem akarok most viszont név szerint említeni. Általánosságban az, hogy életem során többször is előfordult az, hogy talán nem élveztem mindig azt a tanári áldozatviselést, amit felém, mint növendék közvetítettek, és rájöttem, hogy egy idő után, vagy bizonyos emberek keze alatt saját magunk tanárai leszünk. Valamint szakmai szempontból az, hogy nem biztos, hogy jó útra terelnek bizonyos módszerek, bizonyos főtárgy órán elhangzott mondatok, és amire rá akarok világítani ezzel a mondandómmal, az pedig talán a differenciált tanítási módszertan lenne. Az, hogy nem mindenkinél található meg ez, és az, hogy bizonyos sémák, amik mondjuk a nagy átlagnál beválnak bizonyultak, nem mindig ér célba bizonyos növendékeknél, és ezt most is így gondolom.

Emiatt van az, hogy szerintem hatalmas alázattal jár maga a tanítás, és úgymond az egóról való lemondás egy főtárgy óra közben a tanár részéről szinte elkerülhetetlen.

***Ugye te most két zenekarban játszol. De mehetnél volna tanárnak is. Miért választottad a zeneművészi pályát? Azért érdekes a mi szakmánk, hogy sokfelé mehetünk.***

Én nagyon szeretnék tanítani, de elsősorban zeneművészeti szakközépiskolában. Amiért választottam a zenekari munkát, és a kamaramuzsikát, az egyrészt abból fakad, hogy úgy gondolom, hogyha valamit át akarunk adni, annak a részesévé kell válni. Egy növendéknek tudnia kell, hogy mire adja a fejét az életében, és ehhez nekem szerintem tudnom kell, hogy ennek a gyerekek a személyiség típusa és hangszeres tudása mire lesz elegendő. Valamint amellet, hogy a hangszeremnek a mesterévé válok, ezt úgymond terepen tanulja meg az ember nagyon sokszor, és ez szerintem kikerülhetetlen. Titkolhatatlan, hogy anyagi vonzata is van a dolognak.

***Mivel zeneművészi pályán vagy, alapvető, hogy mindennap kell gyakorolnod. Mennyit bírsz ki gyakorlás nélkül? Amikor azt mondod, hogy most félreteszem és nincs.***

Egyre kevesebbet. Tinédzser koromban egy nyári szünetben előfordult, hogy akár a sarokban pihent egy hetet is a hangszer, és nem is hiányzott. Én akkoriban jól éreztem magam a horgásztó mellett, vagy a barátokkal, vagy családdal nyaralás közben, és ahogy telnek-múlnak az évek, ez egyre kisebb időre redukálódott. Például jó most erre a COVID-19 téma is, hogy bár nem kellett dolgozni, tán a 3 hónap alatt kétszer fordult elő, hogy nem vettem elő a hangszert, de az is inkább tudatos pihenés miatt, a szájjizmok túlságos megerőltetéséből adódóan fordulhatott elő. Hiányzok, most már hiányzik és napi rutin, valamint a felismerése annak, hogy a kihagyás az csak bizonyos esetekben visz előre, és ha nem indokolt, akkor inkább nem azt választja az ember, hanem legalább egy befűjással megkoronázza az aznapot is.

***Mit szeretsz jobban? Gyakorolni, vagy a színpadon zenélni?***

Hogyha választanom kellene, akkor most inkább a gyakorlást mondanám, de a jól sikerült koncertet jobban szeretem, mint a gyakorlást. De nagy átlagban a gyakorlást mondanám, ami nagyobb élvezettel tölt el. Persze annak a gyümölcsét élvezni kell tudni.

***Említetted az anyagi vonzatot. Tabukérdés egy kicsit, de hogyha nem fizetnének érte, akkor is gyakorolnál, zenélnél-e?***

Igen. Ezen én is rengeteget gondolkodom. Zenélnék.

**Gyakorláskor hogy telik az idő és hogy fogsz neki a gyakorlásnak? Jajj, neki kell fogni, vagy egyszerűen hú de jó, hogy ezt kell csinálnom?**

Sok mindentől függ.

**Úgy többségében melyik a gyakoribb?**

Többségében van kedvem hozzá. A munka melletti gyakorlás igazából az, ami kicsit nehézkessé teszi ezt az egész mi szakmánkat. Megint csak példaként akarom felhozni ezt a mostani, már nagyjából lezártnak tűnt időszakot, hogy kimaradt az életemből a rohanás, és az ilyen-olyan zenekari beosztásokkal való foglalkozás, és előtérbe került a saját hangszeres játékom, a saját készségeimnek a fejlesztése, és erre volt időm is, és így mindennap ajándék volt a gyakorlás. Nem volt úgymond amortizáció, és olyan dolgokkal kezdtem foglalkozni, amivel egész évben nem, meg hát, ha lehet így mondani, egy normális időszakban is több időt kellene ráfordítani, a fejlődésre. És ezt most ki tudtam élvezni, és élveztem igazából. Tehát ha a kérdés az, hogy szeretettel nyúlok-e a hangszerhez, akkor igen.

***Ha egyetlen szóval kellene megfogalmaznod azt, hogy mit érzel, amikor zenélsz, akkor mi lenne az a szó?***

Figyelem. Egy folyamatos figyelem a mostban teszi lehetővé azt, hogy jó legyen, és én erre koncentrálok és erre gondolok. Talán amikor szólóban játszom, és nem függök a környezettől, a kollégáktól, magától az engem körülvevő zenei folyamatoktól, akkor tudok kilépni egy olyan állapotba, és mondom ezt, hogy kilépni, mert nem az a megszokott, hogy az valahogy emberi szavakkal már nehezebben megfogalmazható, amikor csak történnek, történnek a dolgok, és jó napom van, és biztos vagyok benne, és el is hiszem, akkor azok jól is szoktak sikerülni.

***Amikor zenekarban játszol, a többiek előrevisznek, vagy inkább visszahúznak?***

Ez kolléga függő. Is-is. Mindkettő megtörténik. Általában vagy ez, vagy az.

**De úgy melyik a többség?**

A többség a visszafele.

***Ennek milyen oka lehet szerinted?***

Ennek olyan oka lehet, hogy személyiségbeli jegyek és szakmai készségek nem találkozási, és nem közös harmóniája gátolja a közös munkát, a közös munka élvezetét, és olyan körülmények befolyása, hogy az ember nem tudja magát elengedni, és nem is kell, általában ez talán nem jó út, ahogy ki akarom fejezni ezt, de sokszor kell olyan szakmai dolgokkal foglalkozni, amivel nem kellene normális esetben egy magas színvonalon játszó zenekar szakmai életében, nem kellene megtörténnie.

***Értem. Jövőbeli terveid? Most ez a COVID eléggé „betett”, de mégis vannak-e most jövőbeli terveid?***

Szakmai szempontból?

**Igen.**

Én mindennap szeretnék egy kicsit jobb harsonássá válni. Nagy általánosságban elmondható. Vagy legalább nem rosszabbnak lenni, mint tegnap voltam.

***Versenyekről még nem beszéltél, pedig te is voltál versenyeken, ha jól tudom.***

Voltam igen, több versenyen is voltam.

***Azokról egy picit beszélnél-e, hogy mit éltél át azokon, mert ezek is az ember pályáját szerintem nagyon befolyásolják.***

A szakközépiskolában kezdtem el versenyezni. Szerintem ez kikerülhetetlen egy fiatal muzsikusként számára, ugyanis akkor találkozik azzal a közeggel, akikkel majd fel fog nőni. A hasonlítási viszonyok is akkor derülnek ki az ember számára, és motivációt is ad, nemcsak a díjazás, hanem a mindennapi gyakorláshoz hozzá tesz. Maga egy kitűzött cél, egy kitűzött határidő. Maga a versenyzés emiatt számomra egy jó dolgot jelentett. Volt, hogy nem sikerült elérnem díjakat, volt hogy harmadikat, másodikat, elsőt. Általában szóló hangszeresként versenyeztem, de a Zeneakadémia alatt volt, hogy rézfúvós kvintettel is megmérettünk magunkat, én magamat. Szerencsére az is jól sikerült, ott is elsődíjat sikerült Kijevben szereznünk.

***Amikor nem kaptál díjat, azt hogyan kezelted?***

Például az első verseny, amin életemben részt vettem az 2007-ben Brnoban egy nemzetközi rézfúvós verseny volt, az volt az első versenyem, és ott nem kaptam díjat. Tanulságként könyveltem el. A második már jobban sikerült, tudtam, hogy milyen szituációkkal kell szembenézni. Ezt is gyakorolni kell.

**Így van, a nehézségek feldolgozását is tanulni kell.**

**Ennyit szerettem volna nagyjából, mindent hallottam. A legfontosabb, hogy mindennap egyre jobb és jobb harsonás szeretnél lenni.**

Így van.

## **2. Interjú Fh2**

**Kérlek, meséld el zenei pályád alakulását a kezdetektől napjainkig!**

Hát igazából ez 4-5 éves koromban kezdődött, mert nagyapám amatőr szinten játszott tenorkürtön, fúvószenekarokban, és otthon állt igazából náluk a polcon a hangszer, és én minden áron meg szerettem volna tanulni rajta, és nagy öröömre, amikor elkezdtem az általános iskolát, akkor nyílt egy zeneiskola velünk szemben az általános iskolával, és anyukámék beíratottak. Igazából elkezdtem furulyázni, mert még kicsi voltam a rézfúvós hangszerekhez, és 1,5 évet furulyáztam, és utána jött a tenorkürt, és hát igazából sokszor volt olyan, hogy átmentem órára, nem gyakoroltam, nem ment, ott nyilván azt mondtam, hogy gyakoroltam, és akkor hazamentem, és mondtam anyának, hogy hát azt mondták az órán, hogy nem kell gyakoroljak, mert sokat gyakorlok, ezért nem mennek a dolgok. Aztán mentek a dolgok, és hát ilyen negyedikes, nem is tudom, 10 éves lehettem, mikor elmentem egy megyei versenyre, és hát kudarcként éltem meg, mert nem kaptam helyezést, pedig szerintem tök jól álltam, meg jól is sikerült, és ott eldöntöttem, hogy akkor ennek vége, mert, hogy abbahagyom az egész zenei pályafutásomat így 10 évesen. Majd igazából a nővérem volt az, aki így elbeszélgetett, még ő is gyerekként, hogy na már pedig, hogy ezt nekem jó lenne csinálni, és ez adott egy akkora fröccsöt, hogy igazából a mai napig ez mindig eszembe jut, amikor kicsit elkedvetlenedek, vagy talán nem úgy mennek a dolgok, ahogy én szeretném, és hát ugye ez volt 10 éves koromban, utána még volt egy nagyobb csalódás, ez is egy verseny volt, ez egy országos válogató volt Szegeden. Ott olyan szinten készültünk pedig, hogy akkori tanárom, tanár bácsim kijött hozzánk volt, hogy házhoz szombaton még egyszer pluszban, hogy hú de jó lesz. És tényleg jól is álltam, az is jól sikerült, akkor is semmi, de akkor már csak a testvérem szavai éltek bennem, hogy ezt akkor csináljuk. És akkor utána elkezdtem hatodikba a versenyre készülést, és utána intenzíven, ott már kezdett bennem megfogalmazódni, hogy nem lenne hülyeség ezzel



komolyabban foglalkozzak esetleg, és akkor igazából hetedikben volt az első olyan visszaigazolás, az újra egy megyei verseny volt ugye 4 év után, amit megnyertem, és ott akkor azt eldöntöttem, hogy én már pedig ezt szeretném csinálni. És igazából nem is tudom, hogy ez hogy jött bennem ez az egész, hogy így, mert soha nem láttam, tehát hogy például a szüleim egyikőjük sem foglalkozik zenével, tehát hogy fel sem merült bennük, hogy ugye ők zenével foglalkozzanak, és bennem ez mégis így kialakult, és akkor hetedikben volt ez az élmény, és akkor ugye tenorkürtön, hát azt nem lehet azzal igazából pályára menni úgymond, úgyhogy jött a harsona, és akkor elkezdtem bejárni Békéscsabára. Az egy húzós év volt, tehát az, hogy volt fél kettőig órám, de 13:40-kor már indult a busz Békéscsabára, és akkor szolfézs, harsonaóra, este zenekar, és akkor fél tízre hazaértem, másnap ugye általános iskola, tehát azért úgy komolyan vettem a dolgokat az iskolában is, meg akkor még nem tudtam, hogy ugye most ez lesz, vagy nem. Még nyolcadikba is, tehát hogy eldöntöttem, hogy ezt szeretném, de ott volt bennem, hogy áh de lehet, hogy mégse ez, és akkor jelentkeztem gimnáziumba emelt matekra, erre emlékszem még, és akkor oda is felvettek, de aztán ez lett, tehát ez volt a vágyálom, hogy ez teljesülhessen. És akkor elkezdődött igazából a középiskola. Hát az első 1,5 év ott is kicsit úgy indult, mint a zeneiskolával, hogy teljesen más közeg, teljesen más hozzáállás kellett igazából ahhoz, hogy én előrébb tudjak jutni, úgy éltem a tehetségemből, fogalmazunk így. Tehát hogy hétvégén hazaértem, hétvégén, ha fűjtam, fűjtam, ha nem fűjtam, nem fűjtam, nem számított igazából, mert nem éreztem a különbséget, meg nem is fogtam fel ezt igazából így 14-15 évesen. És akkora ugye tenorharsonásként kezdtem a középiskolát, és akkor az első év az olyan volt, amilyen, tehát hogy csináltam, de nem úgy szerintem, ahogy kellett volna, de hát nyilván ráfogom, hogy fiatal voltam. De aztán másodikos voltam a középiskolában még tenorharsonával, mikor megnyertem az országos konzis középiskolás versenyt, és akkor már fogalmazódott bennem hát, hogy basszusharsona, csak ugye akkor az ottani tanárom, aki igazából a mai napig kíséri az utunkat, karrierünket, igazából ilyen második apaként funkcionál mindannyiunk életében, akik onnan kikerültünk tőle. Ő mondta, hogy hát, hogy nem kellene váltani, mert soha nem volt ilyen növendéke satöbbi, satöbbi. És akkor mégis, ahogy a verseny lement, megnyertem, nagy boldogság, öröm. Akkor nagy nehezen rávette magát, hogy akkor próbáljuk meg, ami szerintem az egyik legjobb döntésünk volt az eddigi pályafutásom során. Utána igazából ott jött egy nagyon nagy, egy újabb nagy törés, vagy hát egy pozitív törés. Onnantól kezdve még azt a félévet ott elkezdtem, így félév környékén basszusharsonázni, azt ott úgy ellébecoltam, és utána jött a nyári gyakorlás, ami azóta is megmaradt, hogy igazából a maradék 2-3 nyáron a

középiskolában ott fejlődtem a legtöbbet, tehát hogy olyan szintű gyakorlásokat tudtam csinálni, hogy csak azzal foglalkoztam, csak arra figyeltem. De év közben azért ott volt az, hogy ilyen óra, olyan óra, erre is készülni, arra is készülni, és egyszerűen a nyár volt mindig az az időszak, akkor és most is az az időszak, amikor pihenek is, de még is már akkor tudom nagyon-nagyon tudatosan beállítani, begyakorolni, gyakorolni a dolgokat. Igazából mindig az volt, hogy ezek a pozitív visszajelzések, akár egy verseny, de már egy tanszaki koncert mindig abban erősített, hogy de már pedig nekem ezt csinálni kell. Harmadikos konzis koromban voltunk Olaszországban egy versenyen, kimentünk, szüleim is kijöttek velünk, tanár úr, meg a zongorakísérő korrepetitorom, és kikocsikáztunk, igazából nem aludtam 30 óráig semmit, aztán 4 óra alvás, és akkor verseny. Egyszerűen akkora adrenalin volt bennem, ami a versenyen meg pozitívként ütött ki, hogy tényleg nagyon jól sikerült, és ezek mind mind olyan erőt adnak a mai napig így visszagondolva, ahogy így végigpörgetem magamban is ezeket a dolgokat. És akkor utána jött a végzős utolsó év középiskolában, akkor, hogy hova tovább. De nyilván álom Zeneakadémia, tehát nem tudom, tehát hogy nálunk rézfúvósoknál, vagy harsonáról, ha beszélünk mindig mindenkinél az, hogy elsőként Zeneakadémiára menjünk. Nem is jelöltem meg mást. Nem nagyképűségből, hanem úgy voltam vele, hogyha nem, akkor ötödéven maradok, gyakorlok, és utána majd elmegyek még egyszer, és akkor már több iskolát megpróbálok. Aztán sikerült végül is a Zeneakadémia, és ott igazából azt csináltam, amit nyáron. Tehát hogy alig volt órám, főleg középiskolához képest, és ott bementünk, reggeltől estig igazából csak gyakorlás. És az nagyon jó volt, hogy igazából sok dolog ugyanúgy tudott működni, mint konziban, mert ugyanazokkal a srácokkal jártam a Zeneakadémiára, mint Csabán. Ez, mint a második apánk elismerése is, hogy igazából konziban nagyon fontos volt, és most is, csak most egy kicsit már megszűnt ez az egymás húzása, tehát középiskolában ez a második évtől ezen múltott, és tökmindegy volt, hogy én vagyok a jobb, vagy ő a jobb. Engem azért húzott, hogy még jobb lehessenek, hogy lássa, hogy még jobb vagyok, de hogyha ő volt a jobb, akkor, hogy én meg olyan akarok lenni, és ez megmaradt a Zeneakadémián is, és ott ugye többen voltunk, mint középiskolában, ezáltal ez fokozódott is, hogy minél több embernél jobb lenni, vagy olyan lenni. És igazából mi már középiskolában kaptunk egy olyasfajta alapot, és nem csak szakmait, hanem emberit, meg maga a szakmához való hozzáállásról kaptunk egy olyan megközelítést igazából az egész szakmának, ami a mai napig mindig, mindig csak ezekre gondolunk vissza. Tehát akár technikai dolgok, mindig a középiskolai tanárunk szavai jutnak eszünkbe. Tehát hogy igazából minthogyha főiskolába jártunk volna középiskolásként is, de középiskolásokként

voltunk kezelve, tehát ez hihetetlen volt számunkra, és tényleg a mai napig bármikor felhívjuk, mindenről lehet beszélni, és mindig van egy jó tanács, egy jó mondat. És nem csak én, hanem mindannyian a tanszokról, akik ezen a pályán maradtunk igazából elmentünk egyetemre, és tökmindegy volt, hogy Budapest, Szeged, Debrecen, egyszerűen mindig visszajött az ember, és találkozott valakivel, tehát hogy itt volt, jött órára, vagy csak bejött beszélgetni, vagy akkor rakta le a telefont, hogy na most pont veled beszéltem, és nagyon érdekes volt. És akkor aztán ugye a Zeneakadémián már úgymond nőttek az elvárások, nőtt minden, és ezáltal többet kellett gyakorolni is, meg fejben sokkal jobban kellett az egészre odafigyelni, meg tudatosítani azt, amit csinálunk, hogy ott már nem az volt esetleg, mint konziba, hogy de jól szól, meg de jól megy ez, meg de ügyes vagyok, meg te is milyen ügyes vagy, hanem tudni, hogy mi miért, mit hogyan. Sokkal precízebben kidolgozni dolgokat, mert ott van mellettem még két srác, aki ugyanúgy elfűjja, mint én. Például nekem, én jobban akarom elfűjni és akkor itt jön megint az, hogy húzzuk egymást. És akkor igazából ebben éltük mindennapjainkat, és én már a többiekén is mindig ezt láttam, és rengeteget tanultunk egymástól. A tanáraink, azt mondanám, hogy ők utat mutattak, de mégis egymástól lestük el azokat az, akár technikai dolgokat, vagy zenei, vagy bármilyenféle szakmai dolgot, azt egymástól lesegettük, és mindegy volt tényleg, hogy te most 18 éves vagy, vagy 25, mert a 25 éves is lesett el tőled. Szerintem ez a szakma azért eléggé kortalan, tehát itt nincs lekésve senki, én ezt gondolom. És akkor igazából utána az egyetemen ott is a sok munkának meg lett a gyümölcse, ott is versenyek, akkor a kisdiploma. Utána teljesen tudatosult igazából 21-22 éves koromra az, hogyha gyakorlok, ha csinálom, akkor jó lesz, és menni fog, és mindig lesz. És hogyha meg kudarc ért, mert olyan is volt, esetleg egy versenyen, ott is azt éreztem, hogy márpedig ez szerintem tök jó volt, és az én elvárásaim, nem elvárásaim voltak, csak mondjuk másokat meghallgatva nem az lett például egy eredmény, amit én szerettem volna, de vagy csak akár egy tanszakin, vagy egy vizsgán, akkor a következő megmérettetésre már úgy álltam oda, hogy úgy készültem fel rá, hogy még, még, még többet, még többet belefecölni energiát. Tehát, hogy nekem ez mindig ilyen húzóerőként működött, és a negatív is. Tehát, hogy azt nehéz megemészteni egyébként, nekem is nehéz volt. Nekem pont az volt a jó az ilyeneknél, hogy utána mindig 2-3 hónap múlva jött egy következő, és akkor abban a 2-3 hónapban csak arra koncentráltam, hogy na majd a következőn. Tehát nem volt olyan, hogy én egy évig, fél évig ezen így emésszem magam. Ebben szerencsém volt, hogy mindig rövid időtartamok teltek el köztük. Ezt elmesélem, lehet nem is ide tartozna. Ugye szüleim, nekik semmi közük a zenéhez, ők nagyon ódzkodtak ettől az egésztől. Még ott voltunk azon a

határon már, hogy akkor megyek ősszel, akkor oda megyek nyolcadikba, vagyis hát kilencedik elején, dehogy biztos jó lesz ez? De hát, hogy dehogy, dehogy ez így-úgy. És amikor most 3-4 éve, mikor megkaptam a Junior Prima díjat, akkor ők voltak velem az átadón, és akkor kérdeztem anyát, hogy látod, megérte? Tehát vicces volt, csak hogy olyan nehezen adták rá a fejüket, mert ugye teljesen ismeretlen volt ez mindenkinek otthon, nálunk a faluban igazából senki nem volt soha zenész, azt se tudták mi fán terem ez, és így nagyon nehéz volt mindenkinek. Meg a másik, amit elfelejtettem mondani, hogy általános iskolásként például nekem, de szerintem nagyon sokan vannak így, megélni azt, hogy az osztálytársak cikiznek azért, mert te zenét tanulsz, tehát jó lenne, ha elérne ez egyszer oda, hogy ez nem mondom, hogy...hát de egy büszkeség, meg egy kivételes dolog lehessen az, hogy valaki zenét tanul, mert én emlékszem, hogy minden egyes karácsonyi koncert, vagy bármi, megkaptam, ki voltam nevetve, csúfolva voltam, hogy mert én zenélek, meg ezt csinálom, és hogy ez mekkora hülyeség. De hát hogyha azt nézzük, ugyanakkora hülyeség matekot tanulni, nekem mondjuk nem a matek, de az irodalom nekem ugyanaz hülyeség. Nem hülyeség nyilván, de hogy olyan szinten, szerintem jobb lenne, ha egymást.... És egyébként középiskolában is volt olyan gyerekkori barátom, aki ugye más szakterületen tanult, és tőle is megkaptam, hogy ide méssz, meg hogy csak ezt csinálod, hát neked ez így könnyű, meg hogy izé. Igen, csak egy koncertre kiállni, az szerintem sokkal stresszesebb. Nyilván nekem ez így erről az oldalról, mint mondjuk egy vizsgán, mondjuk egy jog vizsgán, most mondtam valamit, mert azt bemagolod, de valahogy szerintem sokkal összetettebb egy zenei vizsga, mint például az, hogy most te bemagolsz esetlegesen, vagy tényleg érted is, és ezt én soha nem hasonlítgatnám, de sokan igen, hogy nekem milyen könnyű, mert én csak dudázok, mindig ez volt. De soha nem tudták, hogy mi van e mögött, meg hogy nekem mennyi energiám van ebben, mennyi belefecölt időm, és igazából szerintem, hogyha nem, hogy is mondjam ezt, ez is olyan igazából, mint szerintem bármi más. Meg hogy a másik dolog, hogy tehetséges vagy. Az is nagyon jó, meg szuper dolog, nem mindenkinek adatik meg. De a tehetség is olyan, hogy el lehet vele lenni egy bizonyos szintig. De egy idő után, ha nincs beletett energia, és szorgalom, és gyakorlás és erő, energia, akkor ez egyszer úgy is kibukik, és igazából nem lesz az egészből olyan, amit esetleg szeretne az ember, mert tényleg el lehet lenni, csak tehát aki így próbált, nem tudom jól kifejezni magam ezzel kapcsolatban most így, csak nehéz. Meg ez a lenézés tényleg, le vagyunk nézve, mert mi csak zenészek vagyunk. A másik pedig az, hogy ő csak zenetanár, és hogy én meg zenekarban játszok például. Azért oké, de hát hogyha nincsen zenetanár, akár sima tanár, bármi, hogyha ők nincsenek, akkor megnézheti magát igazából bárki,

mert, hogy nyilván a zenetanár az egy más, mert ott másképp van ez, hogy megtanítani azt is, valahogy rávezetni a diákot hogy hogy kezeljen esetleg tényleg ilyen helyzeteket, hogy nyer, vagy veszít, mert azért valahol ez is egy sportként lehet felfogni. Akár azért is, mert izmokat használunk, meg mindennapos dolog. És ez nagyon nehéz, ezen nem vitázunk, csak sokat beszélgetünk szüleimmel, hogy nagyon nehéz az, hogy nem az van, hogy lerakom pénteken 4-kor a munkát, és akkor hétfőn felveszem, és minden ugyanonnan megy, ugyanúgy megy, és egész hétvégén kvázi tényleg pihen az ember, és nem foglalkozik a hétköznapi dolgaival, na de ez nálunk elengedhetetlen. Hogyha ezt csinálja az ember, hogy akkor hétvégén semmi, akkor az megy ideig-óráig, és utána megint az van, amit egy sportoló sem engedhet meg magának, hogy 5 napot mondjuk úszik, és akkor 2 napot nem úszik. Mert van olyan oké, hogy 1 napot pihen, de mégis valamennyit foglalkozik, kvázi legalább szinten tart. A másik például, ami munkahelyen jött elő ez, hogy hát, hogy szabadság. És hát akkor mit akarunk? Emlékszem egyszer volt ilyen üzemszünet néven futó ilyen szabadságunk, 10 nap. És akkor visszamentünk dolgozni, és akkor megkaptuk, hogy mit akarunk, mikor volt 10 nap szünet. De úgy, hogy igazából ők szakmabeliek, tehát 10 nap szünet, oké, mondjuk elmész, az első 4 nap mondjuk nem gyakorolsz, de utána el kell kezdeni megint gyakorolni, mert már a 11. nap be kell ülni a zenekarba, és el kell játszani, ami van. Tehát igazából ami pihenőidőnk van, az a fele se, ami tényleg tud esetleg pihenőidő lenni. És tényleg ilyen 1-2 napok nincsenek, meg nincs karácsony, nincs húsvét, nincs semmi olyan, ami esetleg egy nem zenésznek van. Nagyon nehéz azt is beosztani, tehát nekem még így is, hogy nincs családom, mármint, hogy saját családom, így is nagyon nehéz az, hogy mondjuk karácsonykor azért legalább befűjni, vagy egy picit gyakorolni, mert lehet, hogy már holnap megyünk valahova, játszani kell, és ez például nagyon nehéz. Visszatérve a tanárookra, tehát hogyha nekem nincsenek jó tanárain, akár zeneiskola, középiskola, vagy egyetemen, akkor nézhetném magam, meg a kis tehetségemet, meg a szorgalmamat, mert mindig kellett egy irányadó, egy útmutató, aki megmagyaráz bizonyos dolgokat, elmagyaráz dolgokat. Tehát, hogyha ők nincsenek, akkor igazából nincs az egész, úgyhogy szerintem szörnyű így vélekedni, hogy mert ő csak tanít. De van, aki erre született például, szerintem sokan, ők tanítani vágnak. Én is nem egy olyan rezest ismerek, aki már középiskolában mondta, hogy ő soha nem akar zenekarba ülni, ő tanítani akar. És ezért nem ítélte el szerintem senki, aki ezt megérti, mert ez amúgy meg csodálatos, hogy ő azért tanít, mert ő tanítani szeretne. Úgyhogy szerintem ez egy tökjó dolog. Én személy szerint nem állok készen arra, hogy tanítsak. Én magamnak tök jól el tudom adni, magamban, belül, hogy mit, hogy kell csináljak, de az, hogy átadni,

az már egy teljesen más, és szerintem hogyha mondjuk tanulnék pedagógiát, sem menne. Én azt érzem magamban, hogy teljes mértékben éretlen vagyok ahhoz, hogy én meg tudjak tanítani bárkit az első lépésekre. Egyébként az jobban menne, hogyha már van mondjuk egy középiskola végén, és akkor már csak ilyen szakmai dolgokat kellene mondani neki. De az, hogy én az elejéről...A múltkor pont gondolkoztam ezen, hogy na vajon, én most ezt hogy csinálnám, mondjuk ha most ideraknának egy 6 éves kisgyereket, és akkor hogy kezdeném. Fogalmam sincs. Nyilván valahogy megoldanám, de most az is, valahogy megoldani. Amíg nem tudnám úgy, hogy tudom is, hogy ezt most akarom, és úgy rakok bele energiát, addig nem azt szeretném csinálni. Nyilván lehet, hogy az életem úgy hozza bármi miatt, de mivel akkor már az életem úgy hozza, akkor már nyilván másképp feccölök bele energiát. Szerintem egyáltalán nem egyszerűbb a tanítás, mint a zenekarban a játék például. Annyiban esetleg talán, hogy de másban meg a tanítás nehezebb, tehát például, amiből lehet, hogy nehezebb zenekarban játszani, mondjuk van egy szólód, és akkor ülsz egy kétezres nézőtérén, vagy egy színpadon 2000 nézővel, és akkor rád néz a karmester, és akkor mehet. Az lehet, hogy idegileg meg felemésztőbb esetlegesen, mint mondjuk egy tanárnak, de a tanárnak meg van más nehézségei, én nem tudok nyilatkozni róla, mert ugye nem vagyok ebben otthon, mint ami mondjuk nekem. Tehát hogy például az, hogy egy 8 órás munkaidővel mondjuk valaki bemegy tanítani, vagy csak 4, tökmindegy, és akkor bemegy, és folyamatosan jönnek a diákok, folyamatos leterhelés alatt van. Most én beülök egy próbára, nem mondom, hogy könnyű dolgom van, mert az is nehéz, hogy fél óránként fűjök 5 hangot, de van, hogy másfél óráig egy hangot se. Tehát kvázi akkor nem csinállok semmit, csak ott üldögélek, de az is nyilván megterhelő, de nem vagy folyamatos terhelés alatt. Tehát hogy ez meg nyilván a tanároknak szól, vagy hát az ő oldalukra. Úgyhogy én még egyáltalán, tehát muszáj, érni, megérni arra szerintem, és nem tudom, de biztos érzi az ember, hogyha ő készen áll arra, hogy tanítson, vagy nem tudom. Tehát én egyáltalán nem érzem magamban azt, hogy most húúú én most úgy szeretnék egy hangszerre rakni valakit, vagy szájára rakni a hangszert, és akkor az milyen jó. Persze jó, de fogalmam sincs, hogy hogy csináljam, úgyhogy én nekem ez ilyen teljesen idegen ez tőlem.

**Mit érzel, amikor színpadon vagy? Tehát ha összehasonlítod a gyakorlást, meg amikor színpadon vagy. Tehát azért gyakorolsz, hogy színpadon legyél, vagy maga a gyakorlás adja azt a mindent elsőpró érzelmet?**

Én a mai napig abban hiszek, tehát hogy én például nagyon izgulós voltam. Az izgulásra rátérve picit, hogy olyan szinten, hogy remegett a lábam, és amikor jött a középiskolában

az a gyakorlós időszak, amikor tudtam, hogy tudom, úgy mentem ki a színpadra, akkor nem volt izgulás, és mostanában van izgulás, de nem olyasfajta, mint akkoriban, és ez meg is maradt, tehát hogy egyetem alatt is nem volt olyan izgulás, mert megtettem mindent érte, én úgy gondoltam, hogy tudom, tudom, hogy tudom, és emiatt nem izgultam. Nyilván volt, ami nem úgy sikerült, de nem volt bennem emiatt semmiféle izgalom, vagy hogy húú akkor az most ott hogy lesz, mert tudtam, hogy belefeccöltem több órát, nem tudom hány napi órát, de hogy akkor nem jött ez.

**Nem tudom napi hány órát vagy, amikor gyakorolsz, akkor tudod, hogy hogy telik az idő? Vagy egész egyszerűen a darab létezik, és idő nincs?**

Hát nincs egyébként. De nekem változó. Tehát attól függ, hogy majdnem, hogy azt kell mondjam, hogy milyen napom van. Van, hogy felkelek, és akkor na mehet. És akkor látom, hogy eltelt másfél óra, és akkor pedig csak igazából befújok, meg hangképezek egy kicsit, skálázatok, tehát hogy semmi extra dolgot nem csinálok, és mégis eltelt másfél óra. És van olyan, hogy elkezdem, és akkor nézem az órát, és még csak húsz perc telt el. Tehát hogy igazából ez ilyen napi lelki állapot, vagy nem is tudom. Tehát például ez a befújás meg ez a napi rendszeresség, egyszer hallgattam egy ilyen mesterkurzust a harsonástól, és ő azt mondta, hogyha nincs ideje, akkor nem fúj be, mert attól, hogy egy nap nem fúj be, attól nem fog tönkre menni semmi. De mellette meg mégis az a rendszeresség, de igazából azt mondom, hogy ő könnyen beszél, mert ő már annyi energiát és munkát fektetett ebbe, hogy van az a szint szerintem már, amikor kihagy az ember 1-2 napot véletlenül, vagy úgy alakul, vagy szándékosan, akkor nem változik meg semmi. De, amikor tanul az ember, meg fejlődik, nyilván ők is, de amikor még tanulási folyamat van, meg fiatal, akkor ott 1-2 nap kihagyás az már olyan visszaesést tud szerintem például nekem okozni, de nyilván olyan magas szinteken, ahol már ők tartanak, ott nem feltétlen. Ott sem jó, de most, ha becsúszik 1-2 nap, arra szerintem nem.

**Annyira összeszedetten beszéltél, tudnál-e zene nélkül élni, zenélés nélkül?**

Nem.

**És miért?**

Elsősorban már egy kicsit lehet, hogy megszokás is. Az is benne van, de mellette meg nekem ez lett az életem, tehát nem tudnám elképzelni magam egy irodában ülve.

**Mit érzel, amikor zenélsz? Mihez hasonlít ez az érzés?**

Húha, hát, hogy mondjam ezt, nem tudom, hogy hogy fejezzem ezt ki. Az is más nekem például, hogyha egyedül, vagy zenekar, vagy kamara. A kamarában ott érzem az egységet, azt, hogy ott egyként működünk 6-an, 4-en, 8-an. Az egy teljesen más, és az szerintem az egyik legfontosabb pillére a szakmának, hogy kamarázni, mert igazából ott tanul meg mindent az ember. A kamarázásban nem egyedül gyakorlom az etűdöket feltétlen, de az is segít. Az egyedülben az az, hogy mindig az volt nekem, hogy így megmutathassam mindenkinek.

**De milyen érzés?**

Azt nem tudom elmondani, hogy milyen érzés.

**Te vagy a darabért, vagy a darab van érted?**

Egymásért. Nem tudom ezeket az ilyen kvázi érzéseket az soha nem ment nekem ezeknek a kifejezése. Nem tudom mit érzek.

Rendben.

**Köszönöm szépen.**

### **3. Interjú Fh3**

**Először tudnál nekem beszélni a kezdetekről?**

Hogy én hogy kezdtem?

**Igen!**

Én Tótkomlóson nőttem fel, oda jártam zeneiskolába. Azt hiszem, hogy másodikos általános iskolás voltam, mikor elkezdtem először furulyázni. Talán fél évig furulyázhattam, vagy egy évig, majd tenorkürtön kezdtem, azt hiszem akkor harmadikos lehettem. Igazából harsonás szerettem volna lenni mindig is. Mikor még gyerek voltam, talán óvodás vagy általános iskolás elsős, akkor a templomban láttam egy rézfúvós kvintettet, ahol nekem nagyon megtetszett a harsona, és akkor eldöntöttem, hogy azon a hangszeren akarok játszani, és az akkori zeneiskola igazgatója játszott azon a hangszeren, és igazából ő lett az én első tanárom. Először ugye tenorkürtöt kaptam. Ez abból kifolyólag, mert nem elég hosszú a kezünk, tehát igazából Magyarországon, általában, aki harsonás, az tenorkürtön kezd, a fúvóka pedig ugyanaz. Tehát egyszerűbb megtanulni magát a fúvástechnikát egy úgymond könnyebb hangszeren, majd mikor ez már beáll, a légzés meg



az anzac, akkor lehet váltani harsonára. Ez így is volt. Én ötödikes koromig tenoroztam, majd ötödik után kezdtem el harsonázni, és mellette még a tenort is tanultam tovább egészen nyolcadikos koromig, de ötödiktől harsonáztam, és utána felvettek engem a szegedi konzervatóriumba, majd onnan a Szegedi Tudományegyetem Zeneművészeti Karára, ahol lediplomáztam. De közben kimentem Németországba Freiburgba tanulni ... professzorhoz. Ott elvégeztem egy ilyen 2 éves, hát tulajdonképpen ott is egy egyetemi képzést, majd onnan felvételiztem Svájcba ugyancsak öhozzá Bernbe, ahol egy 2 éves szólista képzést végeztem el. Igazából, ha a tanulmányokat nézzük, akkor ennyi. Vagy pedig még azt hozzátehetem, hogy a Berlini Rádiózenekarban is voltam 2 évig ösztöndíjas tag, vagy művész, vagy hogy mondjam. Ez igazából ilyen diákoknak van kitalálva. Volt arra is egy próbajáték, amit megnyertem, és akkor ott a zenekari tapasztalatokat tanulhattam meg.

### **Ebben milyen szerepe volt a családnak?**

Hát szüleim mindig is támogattak, amennyire tudtak. Az én családomban semmilyen nem hogy zenész, de semmilyen művészeti ággal foglalkozó felmenőim nincsenek. Mondhatom azt, hogy végül is engedték azt, amit szeretek csinálni, nem akartak lebeszélni a pályáról. Nyilván, amikor még Szegedre jártam, akkor kollégista voltam, albérletbe laktam. Aztán kikerültem Németországba, sokan azt hiszik, hogy az milyen drága volt Németországba kikerülni, de hát nem volt sokkal drágább, mintha Pesten tanultam volna, hiszen kimentem szemeszter elején, és szemeszter végén hazajöttem. Kint Németországban egy koleszban laktam, ami nem volt drágább, mint egy pesti albérlet akkor. Gyakorlatilag a félévenkénti vonatjegyem oda-vissza, ez volt a pluszköltség, de hát a szüleim támogatták ilyen értelemben a tanulmányaimat, de ez olyan, minthogyha bárhol az országban máshol tanultam volna. Nem volt szerintem sokkal drágább. De aztán viszonylag hamar bekerültem a rádiózenekarba, ugye mondtam, ahol ösztöndíjas lettem, és akkor a rádiózenekarnak az ösztöndíjából igazából onnantól én már tudtam fizetni a tanulmányaimat.

### **Volt-e olyan meghatározó pedagógus, aki ezt segítette, illetve aki példaként szolgált?**

Igazából én három tanártól tanultam, ugye az első nevét mondtam. Ő adta a kezembe a hangszeret, őnála kezdtem. Itt meghatározó volt, hiszen szerintem nagyon jó alapokat kaptam tőle. Igazából fúvástechnikai gondom már középiskolában sem volt, ezt abszolút neki köszönhetem szerintem. Középiskolában, illetve főiskolán Magyarországon ... tanár

úrnak voltam a növendéke, aki egy hihetetlen nagy széles látókörű, bár idős volt, de mégis mindig meg tudott újulni, hihetetlen türelemmel, csak jókat tudok róla mondani. Nagyon nagyon sokat tanultam tőle. Tehát azt, hogy hogy kell harsonázni, azt egyértelműen tőle tanultam meg. Fúvástechnikát, a légvezetést, az anzac, rengeteg darabot megtanultam, etűdöket eljátszottam, technikailag, hogy a harsonán hogy kell játszani, azt biztos, hogy tőle tanultam meg. Mikor kimentem Németországba... professzorhoz ő pedig egy nagyon híres harsonaművész, ő pedig szerintem feltette az i-re a pontot. Mikor kikerültem először hozzá az osztályába, akkor is éreztem, hogy fúvástechnikailag talán én vagyok a legképzettebb, nekem ilyen jellegű problémáim nem voltak, míg a többieknek talán igen. Viszont ő pedig mivel egy nemzetközi híres harsonaművész, és teljesen a világ minden szegletében ott van, meg kurzusokat tart, meg nemzetközi versenyeken zsűrizett, meg tudott engem úgy tanítani, hogy hogy kell úgy játszani, hogy az nemzetközi szinten is egy, nem azt mondom, hogy elfogadott, csak egy másik szintre tudta emelni a művészetemet, inkább így mondom. Mert tényleg zeneileg, meg művészileg tanultam tőle rengeteget. Meg nyilván a berlini rádiózenekarban is, hogy egy világ szinten egy élvonalbeli szimfonikuszenekarnak voltam a tagja, olyan helyeken játszottunk, meg olyan karmesterekkel, meg olyan zenészekkel, meg olyan műveket, hogy gyakorlatilag így szippantottam magamba mindent, ami ahhoz kell, hogy olyan szinten tudjak harsonázni, ahogy most tudok.

**A gyakorlásról tudnál mondani így időrendi sorrendben egy folyamatot? Hogy kezdetben milyen volt, és hogyan alakult?**

Ez úgy, hogy mikor fiatal voltam?

**Hogy eleinte ez hogyan volt, hogy magadtól vetted elő a hangszer, tanár mondta, és aztán később ez hogyan alakult.**

Hát igazából én mindig is szerettem játszani, de amikor zeneiskolás voltam, mondjuk az nem mostanában volt, de ha visszaemlékszem, akkor nem mondom, hogy sokat gyakoroltam, de hát jártam fúvószenekarra, szerettem, hogyha a kezemben van a hangszer. Úgy egyedül, magam gyakorolni, az nem annyira vonzott, de nem hagytam volna ki egy fúvószenekari próbát sem. Nem tudok már visszaemlékezni, hogy azért, hogy jó volt a társaság, vagy azért, mert szerettem azokat a műveket játszani, vagy azért, mert együtt voltunk, vagy azért, mert egyszer csak végre hangszer lehetett a kezembe, azt így nem tudom megmondani. Egyszerűen éreztem, hogy nekem oda mennem kell. Egyébként meg

gyakoroltam, tehát ilyen minimálisan, hogyha feladott valamit zeneiskolában a tanár, akkor azt előtte való 1-2 nap úgy kicsikét úgy megnézegettem. Biztos, hogy nem úgy volt, hogy én a hangszer csak a főtárgyórán vettem elő. Aztán amikor már bekerültem a konziba, akkor ez úgy természetessé vált, ott eldöntik szerintem sokan, legalábbis én meg akkor a környezetem eldöntöttük, hogy azért vagyunk ott, mert a zenei pályát választottuk, és akkor tegyük meg mindent. És akkor igen, sokat gyakoroltam. Amennyit csak tudtam, és aztán ez így végigkísérte az életemet. Nyilván, amikor főiskolás voltam, ott akkor voltak ilyen, akkor is szerettem gyakorolni, de akkor több időm volt, nem voltak már annyi óráink, mint középiskolában, jobban szét tudtuk osztani a nap folyamán a gyakorlást. Amikor külföldön voltam, akkor is. Én igazából gyakoroltam, igen, sokat.

### **És napjainkban ugyanúgy megmaradt ez a sok gyakorlás?**

Napjainkban is szeretek gyakorolni, de hogy mondjam más, tehát amikor, mindig ezt szoktam mondani a növendékeimnek a főiskolán, most már ugye Zeneakadémián, hogy használják ki azt az időszakot, az egyetemi éveket, mert annyi idejük gyakorlása, mint ami akkor van, az sem előtte nem volt, és sem utána nem lesz, hiszen előtte le kell érettségizni, és közismereti tárgyakból is tanulni kell, míg egyetemi évek alatt csak a zenei tárgyak vannak, illetve csak a hangszer, és mikor már lediplomázik valaki, akkor meg jobb esetben van egy állása, és mellette van egy családja, ami azért eléggé lekorlátozza a gyakorlásnak az idejét. Tehát igazából én abból élek, amit akkor, amikor volt időm gyakorolni és gyakoroltam, nyilván most is gyakorolok, de ha órákra lebontom, akkor biztos, hogy sokkal kevesebb, viszont meg kell tanulni tudatosabban meg okosabban gyakorolni. Talán a különbség, hogy régebben hogy gyakoroltam, meg most, azt talán az, hogy régen lehet hogy sokat gyakoroltam, de volt benne sok olyan, aminek lehet hogy kevesebb értelme volt, most pedig lehet, hogy kevesebbet gyakorlok, de próbálok mindig nagyon összpontosítani, és nagyon tudatosan gyakorolni. Egyébként meg az érem másik oldala, hogy én úgy gondolom, hogy felesleges gyakorlás nincs, tehát nem lehet úgy sokat gyakorolni, hogy nincs értelme, mert azt is szoktam mondani, hogy a hangszerbe meg az anzacba, meg kinek mibe, a hegedűsöknek az ujjaiba meg kezébe, nekünk a szánkba a kilométereket azt bele kell tenni. Egy jó hasonló jutott ezzel kapcsolatban az eszembe. Én úsztam is régebben, és megismerkedtem egy pár olimpiai úszóval is, és egy régivel, Szabó Joet például láttam úszni, annak idején egy úszóversenyt rendeztünk, mert tag voltam egy úszóklubba, és őt hívtuk meg ilyen tiszteletbeli vendégnek, és mondtuk, hogy ússzon le egy hosszt, meg versenyezzen ő is. Senki nem akart vele versenyezni természetesen, egy

olimpiai bajnokról van szó, viszont mindenki megnézte, ő leúszott egy hosszt a medencében, beugrott, annyira kényelmesen úszta végig, feszített víztükrű medence szinte nem hullámozott semennyire, átsiklott a pályán, egyszerűen hihetetlen volt azt nézni, és már tényleg nem mostanában volt olimpiai bajnok. Hihetetlen könnyedséggel, olyan technikával, minthogyha egy kötélnek csak áthúzták volna, iszonyat gyorsan átsiklott. Majd kijött a medencéből, és odajött hozzánk, és kérdeztem, hogy te Joe, te figyelj már, ez hogy a fenébe csináltad, hogy nem csapkodtál a medencébe, csak így átsuhantál. És azt mondta, hogy hát figyelj, ússzál 20 évig napi 30 km-t, és aztán neked is menni fog. Meg kell tenni a kilométereket és kész, ezt ugyanúgy a hangszerbe is bele kell tenni. Oké, hogy tudjuk azt, hogy mi hogy működik, de mindenkinek magának kell megtapasztalnia azt, hogy mik a határai, illetőleg mitől lesz neki jó.

### **Versenyekről tudnál beszélni? Milyen szerepet töltöttek be?**

Én mindig szerettem versenyekre járni. Többek között azért is, mert akkor volt miért gyakorolni. Én azóta sem, meg akkor sem ilyen céltalan gyakorlásnak nem vagyok a híve, az úgy nem annyira motivál. Én mindig kitűztem magamnak célokat, hogy na most erre készülök fel, meg arra készülök fel, és a versenyekre mindig tök jó volt, hogy gyakorolni kellett egy csomó darabot, és úgy voltam vele, hogy akármilyen lesz a verseny eredménye, legalább megtanultam azokat a darabokat, meg gyakoroltam. Attól, hogyha nem is érek el semmit, én nem leszek kevesebb, tehát az a befektetett munka nem vész el, az meg fog maradni. Mikor főiskolás voltam, akkor ugye Magyarországon van az évente megrendezésre kerülő debreceni főiskolás verseny, azon mindig elindultam. Először harmadik lettem, aztán második lettem, végül mikor utoljára indultam el, akkor első lettem. Akkor még itthonról elkezdtem ilyen nemzetközi versenyekre is jelentkezni, meg eljárni. Az nem volt akkor olyan nagy divat. Legfőképpen azért, hogy ott sokkal több darabot kellett megtanulni, de legfőképpen azért akartam elmenni egy ilyenre, hogy megnézzem, hogy nemzetközi összehasonlításban én hol tarthatok, és amikor elmentem az első ilyen versenyre, akkor megmondom őszintén úgy mentem oda, hogy kiesek az első fordulóban, legalább tapasztalatokat szerzek, de továbbjutottam, azt hiszem 77 résztvevő volt, és a legjobb 8-ba bekerültem. Utána már nem jutottam be a döntőbe, de ott figyelt rám fel Branimir Slokar, akihez később kimentem tanulni. Majd utána is még volt egy pár ilyen verseny, ahol részt vettem. Volt, ami jól sikerült, volt, ami nem, de 2003-ban elmentem Porcia-ba, az egy elég nagy nemzetközi verseny, amit sikerült úgy első díjat kapnom, hogy a zsűri a második díjat nem is adta ki, amire nagyon büszke vagyok egyébként, és hogy ez

minek köszönhető? Annak, hogy amikor az első ilyen nemzetközi versenyre kimentem, akkor nem úgy, nyilván hogy a nemzetközi mezőny azért fura, főleg amikor még csak Magyarországon tanultam, tehát így nagyjából tudjuk egymásról, hogy ki hogy fúj, mindenki el tudja helyezni magát, hogy ő egy picit jobb, ő egy picit rosszabb, de amikor egy ilyen nemzetközi mezőny össze van ereszelve, jönnek különböző országokból különböző földrészekről, akkor már nem csak kicsit jobb, vagy kicsit rosszabb, hanem ez ilyen, ez olyan, ez ebben más, ez abban más, és az első versenyen megmondom őszintén, hogy még lehet, hogy úgy gondoltam, hogy nem is értettem, hogy bizonyos emberek miért jutottak tovább egy nemzetközi versenyen, mint én, hiszen nem gondoltam őket jobbnak. Ami lehet, hogy nem is volt jobb, de mégis más volt, és aztán elkezdtem úgy hallgatni őket, hogy ő mitől volt más, mitől tetszett jobban a zsűrinek, miért ő jutott tovább, és miért nem én, hogy mit kell nekem ahhoz változtatnom, hogy a zsűri, vagy hosszú távon a nemzetközi megítélésben az legyen, hogy engem tartanak jobbnak, és nem pedig a másikat. Ez végül is célra vezetett, mert utána meg tudtam nyerni a Porcia-i versenyt.

### **A nehézségeket hogyan kezelted, és kezeld napjainkban?**

Hát azt nehéz. Úgy is mondhatnám, hogy szar. És úgy irigylem egyébként a sportolókat, tényleg sok sportoló, olimpiai bajnok meg ilyen ismerőseim vannak, hogy ők így könnyen feldolgozzák a vereséget, hogy hát ez most így jött ki, bánkódnak mondjuk 1 napig, de holnap egy következő nap van, készülünk a következőre, és hogy ez így természetes, és ez nekünk nem természetes, tehát a kardjainkba tudunk dőlni, meg nem értjük. És ez valahol szerintem a mi bajunk, a saját bajunk, hogy ezt nem tudjuk elengedni. Ez is egy pálya, ez is egy szakma, gyakorlatilag nagyon sok kapcsolódás van a sporthoz, és igen, van amikor jól sikerül, van amikor nem jól sikerül. Mondjuk annyiban van szerintem nehezebb dolgunk, hogy nekünk sokkal kevesebb eseményünk van, mint egy sportolónak. Egy teniszező hétről hétre járja a versenyeket, vagy egy labdarúgó, ott hétről hétre mennek a fordulók a bajnokságban. Nálunk meg nincsen ilyen nagy esemény, az ritkábban van, és pontosan ezért nagyon akkor akarjuk megmutatni, és szerintem pont ettől rosszabb, vagy nehezebben éljük meg, hogyha nem úgy sikerül, ahogy szeretnénk.

### **És mi segített, hogy ezeken túllendülj, ne add fel?**

Az, hogy éreztem, hogy nem tudom, ez jó kérdés, de szerintem ez egyén függő, mert valaki nem adja fel, valaki meg feladja. Jó, biztos lehet ezen segíteni, de az embernek hinnie kell saját magában. Egyébként ez érdekes, mert az életem első ilyen nagy pofonja az az volt,

hogy mikor a szegedi konziban én leérettségiztem, én nagyon szerettem volna a budapesti zeneakadémiára menni tanulni. Elmentem a felvételire, és nem vettek fel. Majd utána picit éreztem azt, hogy és ott maradtam a szegedi egyetemen, ott is diplomáztam le, és akkor az motivált, hogy én mindenképpen be akarom bizonyítani, hogy nem döntött jól a Zeneakadémia, hogy engem annak idején nem vett fel, és meg akartam minden áron mutatni, hogy márpedig én jobb vagyok, mint a többiek, mint akik akkor odajártak. Lehet, hogy ezt éppen akkor az egyetemi éveim alatt nem sikerült így megmutatni, de szerintem most már mondhatom, hogyha visszatekintek, akkor biztos, hogy én jutottam a legtovább. Ráadásul én lettem a Zeneakadémián a harsonatanár. Szóval az élet az ilyen vicces dolgokat hoz. Hogyha az ember hisz magában, akkor addig nem akar megnyugodni, míg nem éri azt el, ami tudja, hogy benne van. Szerintem ez ilyen. Elsősorban mindenki saját magának akar megfelelni. Szoktuk azt mondani, hogy egy bizonyos szint felett már nem mehetünk egy bizonyos szint alá. Meg egy bizonyos szint felett már nem is tudunk menni egy bizonyos szint alá. Nagyon sokszor van az, hogy én belül nem érzem annyira jónak, de kifelé a közönség ebből semmit nem érez. És ugye ezeket is fel kell dolgozni. Amikor ezekre a nemzetközi versenyekre jártam, és ott egy 3 meg 4 fordulós, akkor én mindig az első fordulóban izgultam a legjobban, és aztán egyre kevésbé. És ez érdekes, hogy miért, hiszen egyre jobban kellene, hiszen egyre nagyobb a tét, de viszont ott van a másik oldal, hogy mindig kapunk egy visszacsatolást, hogy hát de nem véletlenül én jutottam tovább, meg nem véletlenül én állok itt ezen a színpadon, és hogyha ezekbe nem tudunk kapaszkodni, akkor valóban akkor vége, ez azért kell, hogy elég önbizalmat adjon. Én belekerültem egy, mikor Svájcban lediplomáztam, a tanárom ... professzor volt, és neki van egy világhírű harsonakvartettje, vagyis volt, és annak én a tagja lettem, 15 évig működünk, és tényleg a szakmában egy ilyen elitnek számít és végigkoncerteztük a világ minden pontját, és akkor nyilván az elején hú mekkora megtiszteltetés, kicsit összereződött a gyomor, mikor ki kellett állni, de aztán ez így átfordult, hogy de hát basszus nem véletlenül én állok itt. Azért állok itt, mert én vagyok rá alkalmas, és mindenki azért jön, hogy engem hallgasson. Ez így fel is tudja aztán pörgetni az embert. Csak hát nyilván minél több ilyen élmény van, annál magabiztosabb, és annál kevésbé lesz kudarcos az egész sztori.

### **A fellépések során mit érzel? Mit érzel, amikor kimész a színpadra?**

Hát mindenki izgul, én is izgulok. Valamikor előtte nagyon izgulok, és amikor már kimegyek, akkor nem. De mondjuk a mai napig az biztos, hogy megamaradt, hogy amikor

kimegyek a színpadra, akkor az elején még izgulok, és aztán eltelik 1 perc és aztán megnyugszom.

### **Mit érzel, amikor színpadon vagy?**

Szerintem jó érzés, hát ezért csináljuk. Ez egy ünnepnap szerintem, úgy kell felfogni, úgy kell hozzáállni, hogy most igazából mindenki azért van ott, hogy engem ünnepeljen, és akkor én nekem meg ezt nem egy feladatnak kell tekinteni, hanem egy örömnek. Nyilván van, hogy ez valamikor fárasztóbb, vagy valamikor kevésbé.

### **Volt-e esetleg olyan alkalom, amikor úgy kellett felmenned a színpadra, hogy mondjuk beteg voltál, de nem mondtad el?**

Beteg? Rengetegszer volt olyan, igen. Az rengetegszer volt.

### **Olyankor mi segített ezen túllendülni?**

Semmi, az hogy koncentrálok a feladatomra. Most novemberben is Lengyelországban volt egy koncertem, és nagyon beteg voltam, köhögtem, szerintem még lázas is voltam. Még a koncert előtt az öltözőben lefeküdtem aludni egy órát, hogy pihenjek. Megpróbál az ember pihenni, egyébként szeretek a fellépések előtt pihenni, mert azt megfigyeltem, és nem azért, mert fáradt vagyok, hanem fejben szeretnék nagyon ott lenni. Tehát ha az ember tud koncentrálni, akkor izgulni sem úgy izgul. Én mindig, amióta elkezdtem így tudatosabban gyakorolni, mikor Németországban tanultam főleg akkor, pontosan tudom, hogy hogy szeretném azt a darabot eljátszani, minden egyes ütemében tudom, hogy mikor mit szeretnék csinálni, és azt is tudom, hogy azt hogy valósítom meg, és próbálok arra figyelni, és minden mást meg kizárni. Mert hogyha azokat megcsinálom, akkor teljesen mindegy, hogy én hogy érzem magam, azt biztos, hogy kifelé jó lesz. És valahol itt kezdődik szerintem a profizmus, tehát ez nem egy esetleges történet, hogy gyakorlok, gyakorlok, és aztán most jó lett, vagy nem lett jó, és ha nem lett jó, akkor nem tudjuk, hogy miért nem jó. Én pontosan tudom, hogy mitől jó, mitől lesz jó valami, mitől nem. Nagyon sokan, főleg még diákkorukban beleesnek abba a hibába, hogy tök jó, és jön az első hiba, és akkor onnantól már rengeteg. Azt is megtapasztaltam, hogy nem veszi észre a közönség a hibákat, amit mi észreveszünk hibákat. Ilyen apróságok becsúsznak, de koncentrálni kell tovább, egészen a végéig, és kész. Ha beteg vagyok, akkor ugyanez.

### **Ha összehasonlítanánk, akkor melyiket szereted jobban, amikor a harsonaegyüttessel léptek fel, vagy amikor szólóban lépsz fel?**

Én mind a kettőt nagyon szeretem. És mind a kettő nagyon más. Ritkábban lép fel az ember szólóban, főleg egy harsonás, főleg ritkán áll ki zenekar elé szólóban egy harsonás, és az mindenképpen egy ünnepnap, tehát egyértelműen az a csúcspontja a szakmának. Azt azért élvezem, meg ugyanakkor ott minden rólam szól, én vagyok abszolút a középpontban. A harsonaegyüttes az pedig azért jó, mert összeadódik 8 vagy 4, vagy akárhányan vagyunk a színpadon, összeadódik ennyi harsonásnak az ereje, meg a művészete. A harsonaegyüttes az mondhatni nekem a negyedik gyermekem, hiszen én hoztam létre a saját növendékeimmel. Olyat csinálunk, most már elmondhatom évek óta, amire az egész világ figyel. Nem egyedül vagyok a színpadon, ennyivel picit könnyebb is. Viszont másrészt meg nehezebb, mert a balhét sem egyedül viszi el valaki. Tehát hogyha én egyedül kiállok és nem úgy játszok, ahogy szeretnék, akkor az az én bizonyítványom lesz, de hogyha a harsonaegyüttesből valaki kiáll és nem úgy játszik, ahogy kellene, akkor az mindenkinek a munkáját teszi tönkre. Szóval nem biztos, hogy ezt össze lehet hasonlítani.

### **Hogyan viselted a COVID-ot, a karantént?**

A COVID-ot? Én nagyon jól. Én megmondom őszintén nagyon élveztem, végre együtt lehettem a családommal. Felőlem még kétszer ilyen hosszú ideig is tarthatott volna. Nyilván egy picit gyakoroltam, de nem úgy, meg nem annyit, megtanultam egy ilyen stúdióprogramot kezelni, hogy felvegyünk akár egy CD-t is, azt összevágni, bekeverni. Megtanultam videót vágni, a harsonaegyüttesnek ilyen értelemben a CD-it meg a videóit én szerkesztem, én veszem fel, én vágom össze, a képanyagot is. Nem volt ez haszontalan, és ez jó, mert bármikor leülök, és pikk-pakk összerakunk egy ilyen, és nem függünk semmitől meg senkitől. Nem kell stúdiót bérelni, nem kell plusz embereket fizetni, hanem megcsináljuk mi. Érdekelt engem mindig is ez a része ennek, most volt legalább egy kis idő, és kicsikét foglalkoztam vele. Szóval jól viseltem a COVID-ot.

### **Ehhez kapcsolódik, hogy mennyit bírsz ki zenélés nélkül?**

Ez úgy van, hogy ez érdekes, mert amikor kikerültem Németországba ehhez a tanárhoz, akkor ő mindig mondta, hogy nyáron is, ha hazamegyünk, nyári szünet, mennyit kell gyakorolni, miket kell megtanulni, stb. És én mondtam, hogy én most, ha hazamegyek nyáron, én biztos, hogy elő sem veszem a hangszeret. Tehát az, hogy, meg miért? Már annyi minden volt, ide mentem, olyan verseny, itt feleltem meg, én már rosszul vagyok, nem bírom a kezembe tartani már, nem akarom, kész. És akkor kérdezte, hogy mennyi időre? És azt mondtam neki, hogy nem tudom mennyi időre, de annyi időre, még nem fogom



érezni azt, hogy ez hiányzik. Mert szerintem akkor újra feltöltődök, és akkor megint akarni fogom, meg megint lesz energiám ezt csinálni. És érdekes, hogy akkor így leraktam, és szerintem egy hónap után, vagy lehet, hogy volt az 1,5 is, de majdnem hogy a leghosszabb időszak volt, hogy mikor így leraktam a hangszeret. De utána már tényleg így jött az, hogy most már olyan jó lenne, hiányzik, belefűjni. És ez a mai napig megmaradt. Vannak olyan időszakok, amikor rengeteg fellépés van, meg rengeteg koncert, meg nagyon oda kell tenni magát az embernek, viszont vannak olyan időszakok, amikor kicsit ilyen lazább. Akkor viszont el kell egy picit engedni. Ez a teljesítmény hullámzik, tehát nem tudunk mindig 100%-on pörögni, és ugye most már nem az határozza meg már jó rég óta az életemet, hogy mikor teszem el a hangszeret, mikor van kedvem, vagy mikor nem, hanem a programom, amit ugye előre látok. És akkor próbálom az ilyen húzóssabb időszakot, hogy akkor ott tényleg 100%-on pörögni, és amikor meg van egy kis szünet, akkor meg egy picikét ott pihenni, hogy fel tudjak tölteni.

**Ehhez kapcsolódik, hogyha mondjuk semmit sem fizetnének érte, semmilyen külső elismerés nem jönne, akkor is zenélnél?**

Hát most az életemben akkor zenéltem volna-e, vagy elkezdtem volna-e zenélni?

**Igen, tehát úgy értve, hogyha a saját örömödre akkor is zenélnél-e? Mondjuk megszűnne a fizetés, a bármi, akkor is éreznéd-e, hogy ezt te akarod csinálni?**

Szerintem zenélnék persze. Hát zene nélkül nincs élet.

**Zenélés közben mit érzel? Arra utalok, hogyha mondjuk szomorú vagy, dühös vagy, akkor ezt bele tudod-e pakolni a zenélésebe egy adott darabjátékba, vagy alkalmaztad-e ezt a technikát?**

Hát biztos, de lehet, hogy ezt csak a hallgatók érzik.

**Tehát nem tudatosan élted ki az érzelmeidet a zenélésben?**

Hát igen, de persze, érzelmeket kell kifejezni, ez egy nehéz kérdés nyilván. De ha most van egy szép lassú rész, azt nem lehet dühösen eljátszani attól, mert dühös vagyok. Az nem lenne attól jó.

**Itt arra gondolok inkább, hogyha van egy szomorú rész, akkor kerestél-e valami magánéleti vonzatot esetleg? És hogy jól esett-e azt úgy belerakni és úgy átélni?**

Biztosan, de ez annál szerintem ez tudatosabb. Akkor már a gyakorlásnál is így van. Mondom, én pontosan tudom, hogy egy darab, vagy egy lassú, vagy egy szomorú rész mitől lesz szomorú, meg mitől lesz olyan, hogy az hason az emberekre, és nem a koncertélmény kell, meg nem szomorúra gondolni. Nyilván benne van az emberben, de ez nem olyan, hogy kimegyek és akkor szomorúbb vagyok, vagy egy szomorú dologra gondolok, akkor szomorúbb lesz az a valami, amit szomorúbban szeretnék eljátszani. Az attól nem lesz még szomorúbb szerintem.

### **Segíthet-e a zene, a zenélés?**

Biztos, hogy segít. Inkább ezek az érzelmek így kifele adódnak. Én az irányát változtatnám meg, tehát nem befele teszem a hangszerbe, hanem ez kifele jön a hangszerből.

**Már igazából nagyon kevés dolog az, amire még kíváncsi vagyok, már nagyon sok mindent megtudtam. Az egyik, hogy ha a zenélést valamihez hasonlítanád, akkor mihez tudnád hasonlítani?**

A sporthoz.

### **Mit érzel zenélés után?**

Hát gyakorlás vagy koncert után?

### **Bármelyik lehet. Mondjuk akkor szedjük ketté. Gyakorlás után?**

Gyakorlás után az jó, hogyha úgy jól érezzük, hogy ez most hasznos volt, hatékony volt, jobb lettem. De ott azért szoktam fáradtságot is érezni, azért elfárad benne az ember. De egy koncert után meg, ha el is fáradok, akkor is az annyira jó érzés, hogy az egész élmény után, nehéz elaludni is szerintem. Sokáig még úgy pörög az embernek a feje.

### **És hogyan telik az idő?**

Nagyon gyorsan. Mindig azt érzem, hogy sincs elég idő gyakorolni. Vagy nem értem, hogy hogy telik.

### **És koncert közben?**

Az a jó szerintem, hogyha megéljük azokat a pillanatokat. Mind gyakorlás közben és mind koncert közben is, tehát hogy fejben tényleg ott vagyunk, és akkor mindegy hogy hogy telik az idő, gyorsan vagy lassan, élvezzük azokat a pillanatokat, amikor abban vagyunk, ahol éppen lennünk kell, de ez szerintem az élet minden területére igaz.

### **Milyen jövőbeli terveid vannak? Fontos-e, hogy legyen terv?**

Igen, az mindig fontos. De ezt elmondtam, amikor még diák voltam, akkor is, hogyha nincs valami előttem, akkor nincs is mire felkészülni, illetve lehet, csak akkor kicsit ilyen céltalan. Igen, rengeteg tervem van, most rengeteg koncertem lesz, például február 19-én lesz a következő a MÜPA-ban, de megyek Ukrajnába, megyek Spanyolországba koncertezni, kurzust tartani. Akkor Kölnben lesz egy szólókoncertem, zsűrizek nemzetközi versenyen, megyünk a harsonaegyüttessel Lille-be egy harsonás fesztiválra. CD-t fogunk felvenni még februárban, szóval iszonyat sok és mozgalmas lesz a nyári szünetig a programom, az biztos. Nem fogok unatkozni.

### **Amellett, hogy zeneművész vagy, nagyon elismert, ugye professzor vagy a Zeneakadémián is. Ha összehasonlítod a kettő tevékenységet, akkor mindkettő ugyanolyan fontos?**

Abszolút mindkettő ugyanolyan fontos, és egyébként fura, de én szeretek tanítani. Mindenki, aki tanít, bízom benne, hogy szeret tanítani, tehát, hogy ez fura, ez hülyeség, de én szeretek foglalkozni a diákokkal, szeretem őket irányítani, megtanítani őket harsonázni, nevelni. Én szeretem ezt átadni, amit tudok, sőt nemcsak azt, amit tudok, hanem amit én gondolok, hogy ennek hogy kéne, hogy működjön, és még az szerintem jó is, hogyha van olyan diák, aki ezt még jobban is meg tudja csinálni, mint én. Én élvezem a tanítást. Nagyon fárasztónak gondolom, mert rengeteg energia, meg iszonyatosan leszív koncentrációban, hogy átadjuk azt a tudást a következő generációnak, de viszont élvezem, és fontosnak tartom.

### **Van-e valamilyen mottód?**

Mottóm? Talán a növendékeimet kéne megkérdezni, ők biztos sokat tudnának mondani, de most nekem így hirtelen egy se jut eszembe.

Hát, nem gondolkodtam még ilyenén, hogy legyen egy ilyen mottóm.

### **Esetleg valamilyen tanács van-e másokra vonatkozóan? Tehát, ha mondjuk meg tudnád fogalmazni, hogy mi tesz egy zeneművészt zeneművésszé?**

Azt igen, azt órákig tudnám mondani. De elsősorban az, hogy legyenek mindenre nyitottak, és mindenből próbáljanak meg tanulni. Bármilyen emberrel, ha találkoznak, bárkivel, ha beszélnek, teljesen mindegy, hogy milyen szakmája van, vagy az élet melyik területéről jön, vagy akármelyik országból, minden pillanatot éljenek meg, és ragadják

meg az összes pillanatot arra, hogy tanuljanak, és minél szélesebb látókörük legyen a világ minden egyes szegmensére, mert ez az egész így összeadódik. Tehát egy zenésznek szerintem nem elég csak jó hangszeresnek lenni, a zenésznek egy hatalmas egyéniségnek kell lenni ahhoz, hogy ez az egyéniség átjöjjön a hangszerén keresztül a nézőközönségre, és minél több tapasztalatot szerzünk az életben, meg minél szélesebb látókörünk van, annál többet tudunk visszaadni is.

**Köszönöm szépen!**

#### **4. Interjú Fh4**

**Kérlek, meséld el zenei pályád alakulását a kezdetektől napjainkig!**

Az én életutam az elég bonyolult volt, hogy idáig jutottam, de igazság szerint nagyon kis kalandos kezdetek voltak. Az, hogy zenész lettem, az igazából nem volt túl nagy kérdés, mert a szüleim, mindenki a művészet területén dolgozik, szinte az egész család ebből él a mai napig, tehát ez adott volt szinte, hogy én odáig jussak, hogy zenész leszek. Ezt 4 éves koromban el is kezdtem egy hegedüléssel, aminek apa nem annyira örült akkor, és ezt ő ki is jelentette, hogy „Jézusom”, merthogy ő amúgy harsonás. Ezek után nagyon szerette volna, hogy én nyilván valami rézfűvös hangszeren is tanuljak. Végül is a harsonáig így jutottam el, de nagyon előre szaladtam. Óvodás koromban én nagyon sokat gyakoroltam, kedves unokatestvérem példájára, versengtünk, hogy ki gyakorol többet. Na jó, hát mindig én vesztettem, a gyakorlás az soha nem volt az erősségem. De óvodás koromban még nagyon élveztem, hogy kiállhatok a színpadra, ott tapsolnak, stb. Ez volt az egyik olyan dolog, hogy mindig így megmutatni, hogy húú én vagyok az Fh4, és hogy ez milyen jó nekem. Aztán utána nyilván kezdtem felnőni, kamaszkor, stb., eljötték olyan pillanatok, amikor arra gondoltam, hogy Úristen hegedülni hát azért már nem olyan menő, úgyhogy valami más hangszerrel is kellene ismerkedni. És akkor jött az, hogy én majd az ütőhangszerekkel fogok foglalkozni. Az ment is, csak hát mikor rájöttem arra, hogy a balkezem az annyira ügyetlen, hogy gyakorlatilag semmit nem tudok vele kezdeni, akkor így már ott az ütőtanár is mondta, hogy lehet ezt sem kellene annyira erőltetni, és akkor jött a feketeleves, egyébként mindeközben sportoltam is, tehát megtanultam a fegyelmet

is kézilabdázás közben, hogy nemcsak az volt, hogy én most rohangálok, meg amikor kedvem van, hanem napi egyszer azt a másfél órát azt ott kellett lenni és csinálni, tehát ez is nagyon segített a továbbiakban, ahova jutottam. Az ütőhangszerek után meg az következett, hogy egyszer csak döntenem kellett hatodikos koromban. Leültem a szüleimmel, hogy na most akkor kisfiam te mit akarsz csinálni, merthogy ezt is csinálod, meg azt is csinálod, és hogy akkor most már azért továbbtanulás, középiskola, ideje lenne elgondolkozni azon, hogy igazából mit is szeretnél. Ekkor azért magamba szálltam pár napig, hogy mit is szeretnék. Sokáig a fejemben élt olyan dolog is, hogy én majd tanulok, és akkor biológia, fizika, kémia szakon én majd nagyot fogok tarolni, és hogy majd milyen sebész lesz belőlem. Hát igen, ez az első gondolatok egyike volt, amit elhessegettem, mert ahhoz tanulni kellett volna nagyon-nagyon keményen, ami túl durva lett volna nekem, úgyhogy maradt az, hogy vagy zenész leszek, vagy sportoló. Itt jött az a kis dolog közbe, hogy mivel kézilabdáztam, de nagyon szerettem focizni is, egyszer elmentem egy valamilyen, nem is tudom, diákolimpia mérkőzésre, ahol eltörtem a kezemet, és akkor így el is dőlt, hogy lehet, hogy nem azt fogom választani, mivel két hónapot ki kellett hagynom a kézilabdázásból, és mit tudtam közbe csinálni, hát gyakoroltam. Ekkor már elkezdtem harsonázni, és amikor rájöttem, hogy igazából nem járok edzésre, nem is viszem túlzásba azt, hogy mennyire kémiával akarok foglalkozni, meg a fizikával, meg a biológiával, akkor így rájöttem, hogy igazából nem is annyira rossz dolog ez a gyakorlás, és teljesen megfogott ez az egész, úgyhogy úgy döntöttem azt hiszem hatodikos koromban, nyilván volt egy kis presszió, így utólag már azt mondom, tehát apa részéről, hogy nyilván legyek zenész, de úgy soha nem mondták ki, hogy nekem márpedig zenésznek kell lenni, mert azért ők is érezték, hogy ez nem az ő feladatuk, hogy ezt megmondják. De hát azért úgy érzem, hogy jól döntöttem, és akkor felvételt nyertem a szegedi konziba, és ott tanultam 4 évig. Ott is nagyon sokat tanultam, az volt a szerencsénk, hogy a szegedi konzi egy épületben volt a főiskolával, és a főiskolások azok előszeretettel neveltek minket. Irányítottak jobbra-balra, nem az volt, hogy magunkra hagytak. Ha hallották, hogy valami jó vagy rossz, akkor odajött megsimogatta a fejedet, hogy jól van kisfiam, jó lesz. Ha valami nem volt jó, akkor volt egyéb dolog is. Tehát ott nagyon-nagyon sokat tanultam, nagyon sokat fejlődtem. Voltunk nagyon sok versenyen, szerencsére a tanárok egyfolytában lökdösterk minket, hogy kell valami cél, kell valami, ne csak az legyen, hogy gyakorolgatunk a négy fal között, és félévente egyszer egy vizsgán eljártsszuk, amit el kell. Mindig koncerteztünk, tanszakiztunk, és akkor csináltuk a kis dolgokat úgy, ahogy mi a legjobbnak láttuk. Így utólag azt mondom, hogy egyébként az a generáció, akiket ott

tanított ez a kedves tanár úr, elég sokra vitte. Gyakorlatilag mindenki vezető zenekarokban játszik, és nem véletlen, tehát úgy gondolom, hogy az ott egy nagyon meghatározó időszak volt. Aztán érettségi után én felvételiztem, volt egy ilyen bohém gondolat a fejemben, hogy szeretnék külföldön tanulni. Végül is tanultam külföldön, Grazban egy évet, de, hát mindegy. Ott az oktatási színvonal azt mondjuk úgy, hogy nem éri el azt a szintet, mint itthon a középiskolákban. Úgyhogy sokat nem tanultam, elméleti szinten semmit, az, hogy tapsolgattuk a ritmusokat, amit hallunk, nem volt nagy kihívás. Ezért úgy döntöttem 1 év múlva, hogy visszajövök Magyarországra, és Szegeden folytatom az egyetemet, ugyanannál a tanárnál, és ez megint csak nem volt rossz döntés, mert közben, míg nem voltam itthon, olyan srácokat és egy hölgyet is felvettek Szegedre a tanszakra, akik nagyon erősek voltak, és nagyon motiváltuk egymást. Gyakorlatilag az, hogy reggel 7-re mentünk befűjni mindennap, és minden este 9-ig ott voltunk, és gyakoroltunk, és ha valaki nem gyakorolt, nem volt hangszer a kezében, akkor itt gyakorlatilag ki volt nézve, hogy Úristen, te nem gyakorolsz, miért nem teszed. Úgyhogy az ott nagyon kemény 2 év volt, szerintem akkor fejlődtem a legtöbbet, és egyébként a mai egyetemisták ezt nem értik meg, meg főiskolások, hogy akkor van idejük gyakorolni, akkor tudják megtenni a legtöbbet, mert most már, hogy nem vagyok egyetemista, nem vagyok ott, és be kell menni dolgozni, és hiába nem is csinállok semmit, meg nem fárasztó, de ott kell ülni 5 órát, utána már az agyad elfárad, nem tudsz gyakorolni. Tehát az egy nagyon meghatározó időszak volt, azt nagyon szerettem. Hát ekkor kerültem be ebbe a szegedi harsonaegyüttesbe egyébként, és azóta is velük játszok és dolgozok. Szerintem az meghatározó volt ott mindenki számára, hogy hogyan teljesítettünk abban az időszakban, mert mindenki hallotta, hogy fejlődik, jó, csinálja, lelkes, és ez azóta sem hagyott alább, szerencsére ez megmaradt, belénk lett nevelve. Aztán persze ezen kívül még mindig jártam Kistelekre fűvószenekarozni, tehát az is egy nagyon meghatározó dolog volt, hogy apa ugye karmester ott, és az, hogy a fűvós zene mindig ilyen közel volt hozzám, az teljesen egyértelművé tette, hogy nekem ilyenekben részt kell vennem, ez ilyen belső presszió volt, hogy nehogy már én maradjak ki, amikor ebbe nőtem fel, nem volt más kiút. Úgyhogy ott is nagyon sokat tanultam egyébként. Középiskolai szinten még nagyon sokszor az nagyon jó volt, hogy az ottani fűvószenekarba beülni, és tényleg egy jó társaságban jót muzsikálni, az azért nagyon keveseknek adatik meg így heti rendszerességgel, Úgyhogy ez is nagyon sokat segített. Aztán utána 2015-ben lediplomáztam Szegeden, és ezek a szegedi dolgok többé-kevésbé megmaradtak egyébként, tehát így kapcsolati téren, vagy ez a harsonaegyüttes, amit továbbvittünk. Igaz már senki nem szegedi, legközelebb én állok Szegedhez, hogy ott

születtem, de már senki nem él ott, senki nincs ott, senki nem tanít ott, így ez budapesti központúvá vált, mint ahogy én is felköltöztem Budapestre, és a Zeneakadémián kezdtem tanulni. Ez is egy nagyon érdekes dolog volt, mert eleinte én nem voltam tagja a szegedi harsonaegyüttesnek, ezt kihagytam, hanem alapítottunk pont ezekkel a motivált srácokkal ott Szegeden, meg egy hölgygel egy kvartettet, kvázi azért, merthogy láttuk, hogy nem lesz esélyünk bekerülni az együttesbe, mert akkor nagyon erős volt ott mindenki, nagyon jól fújtak. Ezt megcsináltuk, majd egy évvel később ugye mégis bekerültünk, de hát a kvartettet meg mi csináltuk, nem akartuk úgymond legurítani a hegyoldalba, hogy na jó most már van jobb, akkor ezt hagyjuk, és ezt Pesten folytattuk is, nemcsak projektszerűen, hanem heti rendszerességű dolgokkal. Versenyeztünk, külföldön nagy díjakat nyertünk, tehát az is Úristen, az egy nagyon jó időszak volt, azt imádtam. De hát ennek sajnos vége lett, mert egy fenékkal két lovat azt nem lehet megülni, és aztán eljött az az idő, amikor választani kellett, hogy akkor most melyiket szeretnénk. Ez egy nagyon nehéz döntés, mert azért ez lelkileg megviselt minket, hetekig, hónapokig kicsit fagyos volt a hangulat emiatt, de az, hogy most a szegedi harsonaegyüttesrel ott tartunk, hogy Japántól Franciaországon keresztül az Egyesült Államokig mindenhol hívnak minket turnézni, koncertezni, ez nem biztos, hogy úgy kinőtte volna magát a kvartettes dologból. Tehát 2015-ben felkerültem Pestre, és akkora szerencsém volt, hogy fél éven belül sikerült próbajátékot nyernem a MÁV Szimfonikus Zenekarba, ahol azóta is dolgozom, és nagyon szeretem, bár-bár a szakmai része az nem mindig a csúcok csúcsa, mert azért szép zenekar, elismert zenekar, Magyarország egyik legidősebb zenekara, most ünnepli épp a 75. születésnapját, de hát az átlag korosztály az nagyon idős, tehát azért egy 65 éves embertől nem várhatjuk el, hogy úgy trombitáljon, harsonázzon, kürtöljön, mint egy huszonéves, és ez néha hallatszik is, de a társaság az olyan, hogy semmi pénzért nem hagynám ott, imádok velük turnézni, mert komolyan tűzbe tenném bármelyikért a kezemet, úgy hogy még lehet feltétlen a nevét sem tudom, mert azért kétszázan vagyunk, de imádom, imádok itt lenni, szeretek továbbra is itt dolgozni. A Zeneakadémián is lediplomáztam 2018-ban, és azóta nagyon sok minden változott, mert ez a gyakorlásmennyiség, ami középiskolában elkezdődött, és 2015-ig elkísért, az ugye megszűnt, merthogy jöttek a munkák, turnék, haknik, és nem lehet már úgy kézben a hangszer, mert már nem arról van szó, hogy most jópofán gyakorolgatunk, hanem meg kell élni nyilván, ütni kell a vasat, és ami van, azt továbbvinni. Ettől függetlenül járok a mai napig próbajátékokra, és versenyekre, mert most már öregszem én is, 30 év a felső korhatár általában, úgyhogy amit lehet, azt kihasználom, hogy addig is

legalább motiváljam magam, hogy legyen mire készülni, ne pedig az legyen, hogy csak fújok a négy falnak. Úgyhogy most jelenleg itt tartok.

### **Ha jól tudom, zenéltél az Operaház Szimfonikus Zenekarában is. Mesélnél róla?**

Igen, az is volt tényleg, azt már majdnem elfelejtettem. Oda kétszer volt próbajáték. Egyszer még Szegeden tanultam, 2015-ben a diploma előtti évben, és általában egy próbajáték az 3 fordulóból áll, és bejutottam a harmadik fordulóra, és igazából nagyon vicces volt, mert mindenki így a harmadik forduló után elraktuk a hangszert, leengedtünk agyilag, testileg, és vártunk egy órája, másfél, kettő, és egyszer csak kijönnek, hogy jó, akkor te meg te vegyétek már elő még a hangszert, mert fújnotok kéne, mert nem tudunk dönteni. És akkor így olyan mélyvízbe kerültünk, amibe azóta se. előtte se, és remélem soha nem is fogok kerülni még egyszer, mert az, hogy már tényleg a sörccsap mellől állítják fel az embert, hogy na most akkor tétre még neked fújnod kell, mert most muszáj. Persze bementünk mind a ketten, egyikünk rosszabbul fújt, mint a másik, és erre azt mondták, hogy jól van srácok, nagyon ügyesek vagytok, gratulálunk mindkettőtöknek, akkor most innentől azt vesszük fel, akinek hamarabb a kezébe lesz a diplomája. Ugye ekkor függött nyelvvizsgától, ami nekem szerencsére meg volt már addigra, meg hát függött attól, hogy elvégezd az egyetemet. A másik srác elvégezte az egyetemet két évvel hamarabb, csak egy nyelvvizsga kellett, és ő elment a következő héten, mert egy sváb gyerekről beszélünk, elég jól beszél németül, elment, és 1 hónap múlva a kezébe volt a diplomája, bemutatta, és így őt vették fel. Nekem esélyem sem volt, mert azt hiszem, hogy ez egy februári dolog volt, nekem meg júniusban volt a diplomám. Tehát igazából ez így dőlt el, de szerencsére volt még lehetőség két évvel később, akkor viszont engem vettek fel, vagyis hogy volt, hármunkat vettek fel ilyen kipróbálására. Ez egy nagyon hosszú történet, és ebbe nem mennék bele, mert kicsit a begyemben van a mai napig. Az lényeg, hogy 8 hónapot volt szerencsém ott dolgozni, és rájöttem, hogy egy operában az életemet el tudnám tölteni. Az a fajta zene, és azok a fajta impressziók, amik ott jönnek, és azokat a zenéket játszani, az valami csoda. Hát emellett persze nem könnyű, mert egy zenekar részeként egy színpaddal együttműködni úgy, hogy egy karmester köt össze minket, a legeslegelső szolgálatom, emlékszem rá, hogy próba nélkül egy Carmen opera volt, és nekem be kellett ülni, elsőharsona, és akkor tessék, mehet. És akkor előtte még csak azt sem tudtam, hogy a Carment eszik vagy isszák, nyilván tudtam néhány kis betétet, amit mindenki ismer, hát azzal nem volt baj, mert abba nem kellett fújni, de hát azon kívül még volt azért, és az nagyon érdekes volt, és ott így működtek a dolgok. Ott is nagyon sok mindent tanultam,



hogy nagyon mobilisnak kell lenni. Bármi van, neked akkor azt, akkor azt, nincs idő nagyon gondolkozni, a gyakorlásán kívül az nem elég, hogy tudom, hogy két hónap múlva ez meg ez lesz a műsor, és azt kigyakorlom, hanem bárki lebetegedett, és én azt nem próbáltam, nekem be kellett ugrani. Volt bent egy fekete ing mindig, azt a fekete inget felvette az ember, és ment az árokba. Úgyhogy az egy nagyon nehéz időszak volt, de szerettem, és sokat tanultam.

### **Hogy élted meg szakmailag azt az időszakot?**

Vegyes érzelmeim vannak ezzel.

### **Mit éreztél? Ezt megugrom, vagy feladom?**

Nem, feladni soha. Én feladni soha nem adtam fel semmit, és hogyha volt is valami kudarc az életemben, akár középiskolában, akárhol, akkor mindig úgy fogtam fel, hogy én akkor is a xy vagyok, és akkor is meg fogom mutatni mindenkinek, hogy velem ne packázzanak. És ez itt is így volt, hogy hiába kellett beugranom Verdi Othello-ra, ami azért nem egy egyszerű zene, azt hallgatni sem annyira könnyű, és ezen kívül, amit én nem tudtam, hogy tele van elsőharsona szólókkal, azt így beültem, és eljátszottam. Nagy baj nem volt velem soha. Aztán persze olyan dolgok, hogy amik tényleg nagyon előrevisznek, és egy 5-5,5 órás Wagner operát például azt is játszottam, de azt mondjuk próbával, de az olyan volt, mikor beosztottuk, hogy ki mit szeretne játszani, hogy én mondtam, hogy hát azért, ha nem baj, akkor azt nem, mert azért sok idő nincs rá, 3 próba vagy valami ilyesmi, itt vannak az idősebb kollégák, itt vannak 20 éve, ismerik, játszották már, lemondanék róla. Persze nem sikerült ezt kialakítani, mert van benne basszus trombita, négy harsona, tehát esélytelen volt kimaradni. De az is olyan volt, hogy azért 5 és fél órát egy fejjel végig koncentrálni, előadás és nem hibázhatsz, hogy az is sokat épített a dolgon. Amellett, hogy nyilván szakmailag, mert azért Magyarország vezető zenekaráról van szó, és nem mindennap ül az ember ilyen kollégák között, hogy ekkora elismerés, meg legtöbbször a Zeneakadémián professzorok, és akkor bent ülünk és megfújunk egy akkordot, és az tiszta. Tehát nem kellett sokat gondolkozni, én mondtam, hogy elnézést kérek, ha valami van, és mindig meg kellett felelni, de soha nem adtam fel, soha nem volt ezzel probléma, azt hiszem.

### **Mit érzel, amikor zenélsz? Mit érzel, amikor szólóban zenélsz?**

Amikor szólóban zenélek, az egy nagyon érdekes dolog, mert attól függ, hogy mit, és attól függ, hogy kinek. Mert például, ha én elmegyek versenyezni, akkor nyilvánvalóan nem tudom azokat játszani, amiket én feltétlen szeretnék. Általában ki vannak írva kötelező darabok, meg ki van írva 4-5, ami közül választhatsz. Ezt nem mindig sikerül úgy összerakni, hogy olyat játssz, amit feltétlenül szeretsz. Mert ilyenkor az van, hogy nyilván eljátszod, mert eljátszod, és megpróbálod a maximumot kihozni magadból, de ez nem mindig jön át a színpadon. Hogyha nem olyan darabot választasz, akkor már más kedvvel állsz ki a színpadra. Aztán nyilván ott van az a faktor is, hogy egy versenyen ott van veled szemben a zsűri, 7-en, 8-an, aki mindenki ismer hangról hangra mindent. Ott nem biztos, hogy beleférnek apró hibák, mert akkor azon már múlhat egy továbbjutás. Ott azért izgulós a dolog, néha rám szokott jönni enyhe kis gyomorgörcs. Egyébként érdekes, mert akkor szokott gyomorgörcsöm lenni, amikor még nem megyek fel a színpadra. Amint felmegyek a színpadra, ez így elmúlik valahogy, és nem tudom, hogy hogy. Ezen már sokat gondolkoztam, hogy miért van, de valószínűleg habitusból adódóan, hogy akkor is így meg akarom mutatni, hogy ez jó lesz. És nem biztos, hogy összejön, de azért általában igen. Aztán van az a dolog, amikor ismerősöknek muzsikálsz, mondjuk egy diplomakoncerten, és olyan műsorról, amit te választasz. Nekem a Zeneakadémiai diplomakoncertem az azért volt szerintem nagyon jó a közönségnek is, meg nekem is, mert csak szívből játszottam mindent. Voltak hibák persze, meg aki nem hibázik az vesse rám az első követ, de sokkal jobban lejött szerintem a közönségnek az, hogy ezt én teljes szívemből élvezem, és teljesen elsöprően tudtam játszani, mert nem kellett gondolkozni azon, hogy most Úristen mi után mi jön, és akkor ilyen görcsösen eljátszani. Persze volt hiba, de az benne van.

### **És amikor a zenekarban játszol? Vegyük külön a fúvószenekart, ami egy hobbi, és a munkahelyedet.**

Én akkor 3 felé venném, mert van még a harsonaegyüttes. Ez egy olyan dolog, hogyha fúvószenekarozunk, az nyilván olyan, hogy az egy hobbi, az tényleg örömművészet. Meg nyilván azok a darabok, amiket egy amatőr zenekarban játszunk, azért az nem kíván akkora megpróbáltatást, el kell játszani, ott kell lenni, de azért az tényleg örömművészet, az egy külön kategória szerintem. Az ilyen jópofa, ott elhülyéskedünk, és jól szól, és élvezi a közönség, és ott az a lényeg, hogy mindenki mosolyog. Aztán a munkahely az meg azért érdekes, mert ott meg olyan zenét játszunk, amiket én borzasztóan imádok. Mondjuk egy Brahms szimfónia, most jövő héten csak azt fogjuk csinálni egyébként, és beülök, és már alig várom már most 2-3 nappal hamarabb, hogy Úristen, már menjen az első próba, mert az

akkora lökést ad olyankor. Alig kell nekünk benne fűjni valamit, de az, hogy ott vagyok és hallom. Az így tök jó, amikor meg koncert van, akkor meg ugyanez az érzés van, hogy semmi stressz, ott vagyunk és eljátsszuk, hogy a közönségnek örömet okozunk, mert végül is ez erről szól. Ilyenkor nem nagyon szoktam gondolkozni. Aztán van a harsonaegyüttes, amikor viszont egy kamaracsapatról beszélünk, nyolcan vagyunk, és ott az viszont azért izgulósabb, mert ott nagyon nehezeket játszunk, egyénileg is, együtt is. Azért egy harsonának egy zenekarban nincsen akkora szerepe, mint mondjuk úgy, hogy csak 8 harsona áll kint, és olyankor azért az is átfut az embernek a fejében, hogy nemcsak magáért felel, mint egy versenyen, diplomakoncerten, vagy a zenekarban akár, hanem ott van még 7 ember mellettem, akik tényleg ugyanúgy szívvel-lélekkel készülnek, és én elúszok egy ütemmel, akkor ott borul az egész parti. Tehát az már egy kicsit izgulósabb, viszont ez az izgulás ez akkorát rá tud rakni az embernek a koncentrációjára, hogy sokszor azt veszem észre, hogy izgulok-izgulok, de annyira elmélyülök a saját dolgaimban, hogy észre se vettem, hogy lement a koncert, egyszer csak így vége lett. Ez szokott nekem annyira pozitív lenni. Most legutóbb márciusban Németországban kotta nélkül játszottunk egy egész órás műsort, és így nagyon koncentráltam komolyan, de nem tudnék felidézni egy momentumot sem a koncertről. Visszahallgattam, és így ja tényleg volt ilyen is, ja meg ilyen is. De így magamtól nem nagyon tudtam volna, és aztán rájöttem, hogy valószínűleg a koncentráció miatt, hogy ennyire elvette minden más energiámat.

### **Mennyit bírsz ki gyakorlás, zene nélkül?**

Hát ez egy vicces kérdés, mert ez időszakfüggő. Nálam nagyon. Tehát amikor munka van, akkor munka van. Speciel mi most kezdtük a múlt héten a munkát, a próbákat, a koncerteket, és ilyenkor valahogy úgy vagyok velem, hogy van egy ilyen nem teher, de hogy egy ilyen nyomás van, belső kényszer van rajtam, hogy nekem most akkor menni kell, gyakorolni, megvan a napi rutin, befűjás, hangképzés, skála, etüd, akármi, és attól, hogy dolgozunk, attól ezt nekem meg kell csinálni, mert jól kell, hogy szóljon a cső, el kell fűjni ezt, meg azt, meg amaszt. Tehát évad közben, augusztustól júliusig szerintem nincs megállás. Aztán van nyáron egy 2-3 hét, amikor azt mondom, hogy na jó, most ebből elég volt, akkor így becipzározom a tokot, és így lehelyezem a sarokba, hogy na most te is pihenjél, én is pihenek, és az olyankor nagyon jól esik. Nekem volt egy tanárom itt a Zeneakadémián, aki azt mondta, hogy néha kell kihagyni, és csak akkor vegyük elő, amikor legközelebb hiányzik. Ez nálam ilyen 2 hét után el szokott jönni, tehát 2 hét mindennemű gyakorlás nélkül az már sok. Van, hogy ilyenkor is még közben

fúvószenekari táborba elmegyünk, és akkor ott próbálgatunk délelőttönként, de hát olyankor is én a próbára előveszem, elfújom, becsomagolom, tehát semmi gyakorlás. De azért 2 hét után már hiányozni szokott.

### **Jövőbeli tervek?**

Szakmailag?

**Igen.**

Hát egyelőre a legeslegutóbbi gondolkozásom alkalmával az volt a tervem, hogy nyilván minél magasabban kvalifikált zenekarban játszani. Hát ez most Magyarországon egyelőre ezt így kimerítettem, mert nagyon álláslehetőségek magasabban rangsorolt zenekarban most egyelőre nincsenek.

### **Keresed őket?**

Az a helyzet, hogy annyira telített most nálunk így harsonások között az egész szakma, hogy a legközelebbi próbajáték az kb. 5-6 év múlva lesz. Olyan, amire el is mennék. Most nyilván lehet, hogy lesz Zuglói Filharmoniaiba, vagy akárhol, de oda nem biztos, hogy be fogom adni a jelentkezésemet, mert az kicsit alacsonyabb színvonal azért. De mondjuk egy Nemzeti Filharmoniaiba, oda lehet, hogy elmegyek, sőt biztos is, hogyha lesz valami. Most az elsődleges dolgok, hogy mindig van külföldön próbajáték, ahol csak van, és nagyobb zenekarok, mindig beadom oda a jelentkezést. Nem azért elsődlegesen, hogy felvegyenek, hanem azért, amit már mondtam, hogy legyen valami cél, hogy gyakorlás legyen, hogy legyen motiváció. Aztán nyilván, hogyha összejönne, ne adj Isten egy német zenekarba egy állás, akkor nem mondanék nemet, vagy hát nem tudom. De szerintem nem mondanék nemet, egy pár évig tapasztalatszerzés, annyira más ott is a szakma egy zenekari életben, hogy azért tapasztalatot onnan nagyon sokat lehetne meríteni. Úgyhogy most a legközelebbi tervem az talán az, hogy megpróbálni egy magasabb színvonalú zenekarba bekerülni.

### **Ha nem kapnál semmit azért, mert zenélsz. Akkor is zenélnél?**

Persze. Egyértelműen. A legjobb példa a harsonaegyüttes rá, hogy most gyakorlatilag ötödik éve vagyok a harsonaegyüttesben, és most kezdett el visszaforgni némi pénz. Az előző 4,5 év az arról szólt, hogy mi csak beleöltünk. Az összes repülőjegyet, az összes mikrofont mi vettük magunknak, audiointerfészeket, terembérlés, stúdióbérlés, lemezek felvétele, tehát azért ezek milliós nagyságrendűek, és hogyha ezt 8 főre elosztjuk, akkor

hát nem akarom megtudni, hogy mennyit öltem eddig bele. Úgyhogy nagyon sokszor nem az, hogy pénzt sem kapok érte, hanem nagyon sokszor én fizetek azért, hogy harsonázhassak. Úgyhogy szerintem ez teljesen egyértelmű. Nyilván ebből élünk, de nem tudnám úgy elengedni, hogy én ne zenéljek, vagy ne legyen a közelemben.

**Köszönöm szépen!**

## **5. Interjú Fz1**

**Kérlek, meséld el zenei pályád alakulását!**

A kezdetek, összegezve az egész zenei pálya, ha valaki zenei pályát választ, szerintem nincs két egyforma életút, mindegyik nagyon egyéni, és mindegyiknek megvannak a maga utánozhatatlan dolgai. A kezdetek azok érdekesek voltak, mert azért az otthoni közegben is rengeteg zene ment. Édesapám amatőr szinten gitározik. Egyébként hozzáteszem, az amatőr szó nemrég derült ki, hogy azt jelenti, hogy szeretetből csinálni valamit, és nem feltétlenül rosszabb tudású, és például neki az improvizáció nagy erőssége volt. Édesanyám ő 1 évig fuvolázott, szóval ennyi volt így a zenei előzmény a szülők szempontjából, de otthon többféle zenével megismerkedtünk. Talán az első komolyzenei benyomás, amit soha nem fogok elfelejteni, az Händelnek a Messiása volt, és úgy, hogy nem tudtam, hogy az az mű, csak valami különleges dolgot éreztem, miközben azt hallgattam, amit a mai napig nem tudtam úgy megmagyarázni. Tehát ez komoly hatással volt rám, és ebből jött az, hogy jött a nagy érdeklődés a különféle hangszerek felé. A működési elvük nagyon megragadott, hogy bármilyen hangszer láttam, az nagyon érdekelt, és igazából maga a zene volt az, amit megszerettem, mindegy volt, hogy milyen hangszeren. Tanárváltás, hát a legeslegelső tanárról túl sok mindent nem nagyon tudnék mondani, mert akkor nem is voltam nagyon odaszánva arra, hogy zenét tanuljak, alapvetően inkább így a zene szeretete volt egyrészt az, illetve a szülők támogatása, hogy felvetették egy ponton azt, hogy mi lenne, ha elkezdenénk zongorázni, és akkor mi úgy voltunk vele, hogy csináljuk. De nem volt semmi nyomás, de a tanárral kapcsolatban nem volt olyan erős se a kapcsolat, nem sok minden marad meg.

**Hány éves volt, mikor elkezdted zenét tanulni?**

9-10 körül voltam, de az első 3, 3,5, max 4 év ezzel a tanárral volt, de abból nem nagyon maradtak meg úgy dolgok, inkább ilyen dolgokra emlékeztem, hogy fejembe vettem 2 vagy 3 év tanulás után, hogy Mozart C-moll Fantáziáját akarom megtanulni, mert tetszett a kotta képe. De hogy hogy az már más kérdés. Aztán az első fontos tanárváltás az 13 évesen volt a Sarkadi zeneiskolában, és az olyan szempontból érdekes volt, hogy látta a tanár is, hogy van tehetség, nagy érdeklődés, szorgalom, minden, de látta viszont a hiányosságokat, amik előtte nagyon jelen voltak, és ezeket igyekezett bepótolni, úgyhogy kicsit lelassítottunk, és visszamentünk az elejére a dolgoknak, és azokat a darabokat kezdtük el tanulni, amik nagyobb hangigényességet igényeltek, nem annyira nehezek, mutatósak. Nekem ilyen volt például Bach C-dúr kétszólamú invenciója, ami azóta megmaradt, mert nagyon sokat küzdöttünk vele. Nagyon nem volt mindegy, hogy egy hang sincs a helyén hangképzés szempontjából, az már nagyon kihallatszott, és rendkívül nagy fegyelmet igényelt, de megcsináltuk, és nagyon jó élmény volt, és 1 év után jött az első verseny, a Békéscsabai Megyei Zongoraversenynek az első díja, ami tovább motivált a folytatásra. Még 1 évet töltöttünk az első tanárommal, utána ő bemutatott egy tanár kollégájának a konziból, akivel szintén felvettük a kapcsolatot, és elkezdett már velünk foglalkozni, és az vicces volt, hogy a szülők úgy készültek, hogy akkor ez egy 1 óra lesz. Eltelt az első óra, nem jöttünk ki, eltelt a második óra nem jöttünk ki, harmadik óra, és így tovább, és rengeteget várahoztak, de végül is ez az új tanár is abban bátorított, hogy, így fogalmazott, hogy az Isten is a zongorának teremtett minket, úgyhogy érdemes folytatni. Jött a konzi, felvettek. A konzi az is egy külön történet volt, mert mikor engem felvettek, az öcsém még zeneiskolás volt, de utána, miután felvették őt, megszűnt a 0.-kos rendszer, így ugyanabba az évfolyamba kerültünk, szóval szinte 1 évet leszámítva, együtt töltöttünk el a konziban. Ott is rengeteg élménnyel gazdagodtunk, a konzis tanáromnak olyan eszköztár volt a kezében, meg régóta, ami nagyon sok Zeneakadémiai tanárnak nincs a kezében, és teljes mértékben megállná a helyét a Zeneakadémián, sőt az élen lenne meggyőződésem a tanárok között. Az tetszett nagyon, hogy megtanított gondolkodó zenésszé válni, és ne olyan zenésszé, akit csak az érzelmei hajtanak, de nincs benne semmi tudatosság.

**Ez mit jelent?**

Például rengeteg szempontból tapasztaltam ezt konziban is, de most így nagyon bennem van élesen egy pár évvel ezelőtti történet, amikor Szfiling egyik Fantáziáját tanultam, és megmutattam neki, és felhívta a figyelmemet arra, hogyha a fuga témát azt nem játszánám szépen, hanem már-már „csúnyán”, hiszen ez egy olyan tudatos szerkesztési elv, amiben nem mindegy hogy (csend van, gondolkozik)...igen, de sokkal árnyaltabb felfogásban, és ott döbrentem rá, hogy hoppá, a csúnya hang sokszor az az igaz, és így elém jött Harnoncourt-nak a Beszédszerű zene című könyve, ahol ugyanerről beszél. Nagyon érdekes, hogy sok zongoristán azt látom, hogy a szép hanggal sokszor hazudnak. Megvan az elkápráztatás, az elbűvölés, rengeteg versenyen is tapasztaltam elsődíjasoktól, de nem volt egyszerűen igaz az, amit játszott, mert egyszerűen a tartalom nem erről.... Szóval csupa ilyen élményem volt ezzel a konzis tanárral. Ezalatt részt vehettem a szakközépiskolai zongoraversenyen, ahol második díjat kaptam. Rengeteg munkája benne volt itt is, és tovább támogatott az egyetemi felvételi irányába. Első helyen Budapestre, a Zeneakadémiára adtam be. Alapvetően jól sikerült a felvételi, de mégis úgy éreztem, hogy erre még nem vagyok kész, és nagyon vicces volt, hogy igazából az első ötben talán benne voltunk, de mégsem vettek fel, és ez rejtély maradt mind a mai napig, hogy miért nem. És korábban egy zeneakadémiai tanár is mondta, hogy ő sem érti, hogy mi volt mögötte, de nekem meggyőződésem, hogy egy isteni védelem volt még, mert azt a fajta léggört azt még nem bírtam volna elviselni, mert egy sokkal érettebb felfogást igényelt már. És akkor így jött képbe a Debreceni Egyetem Zeneművészeti Kara. Igazából a tanárváltások kapcsán sorozatosan azt tapasztaltam meg, hogy az előző tanárnál, amit tanultam, az egy nagyon fontos előzmény volt a következő tanárhoz, és mindegyik egymásra épült, annak ellenére, hogy nagyon különböző egyéniségűek, temperamentumúak voltak. A debreceni tanáromnál viszont azt a fajta zenélést gyakoroltam, ami egyfajta spontaneitást igényelt, kicsit az improvizációhoz volt hasonló, hogy úgy fogjam fel akár egy Bach műnek az előadását, mint egy improvizációt. Odáig is elmentünk Bach D-dúr toccata-jában, hogy már saját improvizációkat raktam be, mert ugyanis ez a korszak igényelte.

### **Igen, de ahhoz nagyon kellett tudni a szabályokat.**

Így van, pontosan. De sokszor olyan érdekes volt, hogy bizonyos improvizációk vagy plusz skálák, felbontások, akkordtörések, ösztönösen jöttek, és mégis úgy valahogy így belül éreztem, igényeltem annak a szükségességét, és mégis passzolt oda, és azt meg is beszéltük közösen, hogy ez olyan érdekes volt, hogy a barokk korban is emberek voltak az emberek, és ott is érző lények voltak, szóval ez óriási élmény volt számomra. Itt egy nagyon fontos

dolog még, hogy egyik kamarapartneremmel kiemelt Nívó-díjasok lettünk a Dohnányi Ernő kamaraversenyen, aki mostanra már a feleségem lett egy nagyon mély barátság után, és ez is egy fontos állomást volt, mert igazából a feleségemet itt ismertem meg. Igazából a Zeneakadémiára visszatérve, az első alkalom, amikor megpróbáltam a felvételit, akkor nagyon ott volt bennem, hogy a Zeneakadémia az egyetlen hely, meg minden, ez a mesterképzésvételre már teljesen elmúlt, kivettem magamból, mert igazából a zenei fejlődés az egyedül saját magamon múlik, nem múlhat másokon, hanem addig van fejlődés, amilyen mélyre én hajlandó vagyok belemenni, és ez nagyon sokat lendített a zenélésben, amikor erre rájöttem, és jó volt így menni megpróbálni a mesterképzést, ezzel a szabadsággal, hogy már nem akarok ettől függeni, hogy hol leszek tovább, és ezután fel is vettek a mesterképzésre.

### **Tehát elengedted a görcsösséget?**

Úgy fogalmaznám inkább, hogy inkább meg akartam adni az esélyét, hogy ha itt az idő, akkor miért ne. De már nem minden áron. Itt az öcsémmel különváltak az utak, mert ő maradt Debrecenben, de ennek igazából az oka a személyes életút, szóval az egy olyan határ volt, amelytől kezdve fontos volt megtapasztalni azt, hogy nem mindig vagyunk ott jelen. Egyfajta önállósodás.

### **Mi volt a különbség a kettő szakasz között?**

Az első szakaszban igazából mivel egy helyen, egy közegben mozogtunk, ezért könnyebben elérhetőek voltunk egymás számára, ha valamit nem értettünk, vagy valamit meg akartunk mutatni egymásnak, hogy ezt a másik hogy csinálná. Tehát egyfajta ilyen egymást tanítás az volt, és ezzel az új időszakokkal ez megszűnt, és egyfajta ilyen zenei önállóság indult el, emberi szempontból is. De úgy, hogy a kapcsolat természetesen nem szakadt meg, de most már úgy jó volt ezt megtapasztalni, hogy nem rossz az, ha nem vagyunk egymás mellett, egyszerűen ez az élet rendje. A versenyeknek egy részét mondtam, de után a következő verseny a Zeneakadémián volt, egy Los Angeles-i Liszt verseny negyedik díj, utána a Zeneakadémia után Angliába kaptam 2 éves ösztöndíj lehetőséget, és ott az angliai évek alatt is volt egy zongoraverseny, ahol első díjat kaptam, illetve több fesztiválon volt lehetőségem részt venni. Ott már nem igazán arról szólt a történet, hogy folyamatos főtárgyórák, bár voltak szinte ilyen hetente, kéthetente inkább főtárgyórák, de arról szólt ez az időszak, hogy a tanszakvezető küldte az infókat, hogy most éppen hol van fellépési lehetőség, és nagyon klassz koncerttermekben is volt



lehetőség fellépni, mint a Symphony Hall-ban, ugyanazok a tervezői, mint a MÜPA-nak, meg a Kodály Központnak Pécsen. Aztán részt vehettem egy nagyon nívós fesztiválon, aminek Cristhian Blackshow zongoraművész az igazgatója, vezetője, és egyébként a társszervező egy híres magyar brácsaművész, akivel szintén nagy élmény volt találkozni. A kamarazenei oktatásokat azokat a berlini filharmonikusok zenészei tartották, és óriási élmény volt tőlük Schubert kamaraműveket hallani, de ugyanígy a szólószólisták is nagyszerűek voltak. Anglia után visszajöttem a Zeneakadémiára, az 1 éves tanári kiegészítőt megcsinálni, és igazából ennek az időszaknak 2018-ban lett vége, és innentől indult az új időszak, amikor összeházasodtam a feleségemmel, Pécsen letelepedtünk, és ez most már így a jelenlegi helyzet. A pécsi időszakom nagyon érdekesen alakult, mert a feleségemet felvették a Pannon filharmonikusokba próbajátékra, én az alatt még a tanári képzést csináltam, de érdekes volt, hogy mikor elkezdtem már azon gondolkodni, hogy na miből fogok majd megélni, milyen lesz a megélhetés, éppen aznap délután hívtak a Pannon Filharmonikusoktól, hogy kéne zongorista nekik, mert egy szigorúbb karmester volt, és nem nagyon volt megelégedve az ottani billentyűssel, aki egyébként nem is zongorista volt, és akkor odamentek a feleségemhez, akkor még menyasszonyomhoz, hogy ugye jól tudják, hogy a vőlegénye zongorista, és akkor innen nem is ő szervezett, mert nem akart rám se nyomást gyakorolni, meg semmit, mert ő is nyitva hagyta ezt a lehetőséget azért, hogy hol folytatjuk, de mégis ott alakultak lehetőségek, és azóta jöttek sorozatos meghívások. Azóta így a Pannon Filharmonikusoknak vagyok állandó billentyűs kíséretje, emellett két félállásom van, tanítok is két pécsi zeneiskolában, illetve egy kórusnál vagyok, mint zongorakísérő. Jövőbeni tervek, hát igazából sok elképzelésem volt, így az előadóművészség mindig nagyon foglalkoztatott, és mindig szerettem előadni olyan műveket, amik engem is megszólítottak, de valahogy mostanra már inkább szeretem így szabadjára engedni ezt a történetet, nem akarom kontrollálni, hogy mi lesz a jövőben, hanem szeretem ezt így Istenre rábízni, ő jobban tudja, hogy mikor kell, mit, és érdekes volt, hogy pár hete a feleségem is a szíven viselte ezt a dolgot, és mondta, hogy de jó lenne, ha lenne már valamilyen szólista lehetőség, akár a zenekarral is. És nem sokkal utána felkerestek a zenekartól egy szólista felkéréssel, Ruzsa Miklós egyik versenyművének az előadásához, ami előreláthatólag augusztus 20-án kerül megrendezésre Pécsen a Dóm téren, úgyhogy ennek is külön örültem, most éppen ezzel foglalkozom. Aztán jöttek máshonnan is felkérések, szólókoncertezésre is, de ezt így teljesen szabadon hagytam, inkább az fontos számomra, hogy legyen egy alapbázis a kereset szempontjából, és ami azon kívül lesz, akkor az úgy rendben lesz. Testvérhatás, szerintem inkább támogatás volt.

Versenyről nem igazán emlékszem, hogy lett volna, olyanra emlékszem, hogy konziban volt már olyan, hogy annyira azt láttam az öcsémen, hogy úgy kicsit alábbhagy, nem a minőségben, hanem a darabok nehézségében, meg hogy nem nagyon akar olyanokat tanulni, amik úgy nehezebbek, csak azért, hogy én ne kerüljek alább, hogy én alábbhagytam, és mondtam neki, hogy miket tanuljon, és a felvételi anyaga is ilyen legendásan nehéz darabokból állt, az egyetemi. És jó volt látni, hogy ebből ki is tört.

**Együtt, vagy fej-fej mellett, ezalatt mit értesz?**

**Hogy segítitek egymást, vagy azt néztétek, hogy hol tart most ő?**

Inkább együtt, figyeltük egymás fejlődését, de nem feltétlenül azzal a céllal, hogy akkor most én jobban behúzóok, mint ő, vagy nem, ez egy olyan dolog volt, mint amikor a YouTube-on meghallgatok egy zongoraművészt, és figyelem, hogy azt a zenei problémát hogyan oldja meg, és akkor megítelem, hogy én ezt így csinálnám, azt kevésbé, inkább ilyen jellegű haladás volt.

Engem mindig érdekelt, volt egy híres karmester, akivel nem mindig értek egyet azzal, amit mondott, de volt egy nagyon nagy mondata, ami megfogott, hogy ne csinálj semmit, csak hagyd, hogy fejlődjön a dolog, és kicsit ezt éltem meg Angliával is. Talán tényleg ez volt az egyik legnagyobb hatás eddig, és ami azóta is folytatódik, hogy a diplomakoncertem előtt már elterveztem, hát igen, utána megcsinálom a tanárit, és akkor majd elleszek valahogy. De nem ez történt, hanem felkeresett a tanárom, hogy őt felkereste az akkori zongoratanszakvezető Pestről, hogy van ez az ösztöndíjlehetőség, és kiválasztanának két zongoristát a tanszaktól, akiknek odaadhatnák ezt az ösztöndíjat. Igazából nem is én kerestem ezt sem, hanem jött, és ez ilyen jelzés volt, hogy tovább, tovább, tovább. És igazából sodródtam. Nekem a legnagyobb hatás mindig az ilyenfajta sodródások jelentették, mert izgalmas volt, hogy nem tudtam, hogy mi fog történni, hanem csak rácsatlakozok arra, amibe belekerülök, és nekem mindig ez volt a legizgalmasabb. Voltak olyan időszakok is természetesen, a konzi időszak inkább az a fajta kontrolláltabb időszak volt, hogy megvoltak az elképzeléseim, erre a versenyre, arra a versenyre megyek, voltak kudarcok is rendszeresen, igazából inkább egyfajta teljesítménykényszer volt mögötte, meg bizonyítási vágy, hogy én vagyok valaki, de rájöttem, hogy tényleg az a fajta spontaneitás, amikor hagyom, hogy történjenek dolgok, az olyan szabadságot ad a zenélésben is, hogy az teljesen más.

Igazából a leghosszabb időszak zenélés nélkül talán ebbe a karanténidőszakban volt, de igazából azalatt is, miután eltelt egy kis idő, igazából kedvtelésből kezdtem elővenni darabokat. 1-2 hét talán volt, de az jó is volt arra, hogy kicsit jobban újra kiéhezni a zenélésre, szóval néha ilyen időszakokra is szükség van. Nyilván el kell találni ennek a határát, de alapvetően ott is a fejemben mégis ott volt a zene, mert akarva, akaratlanul, ha zenészként gondolkozok, akkor elém jönnek bizonyos zenei frázisok, hogy ezeket hogy csinálnám. De az egy ilyen olyan időszak is volt, hogy költöztünk is saját helyre, saját telket vettünk, és ott .... tisztogatások voltak, ami szintén nagyon frissítő volt, kicsit mással is foglalkozni. De talán, ha jól emlékszem, ilyen 1-2 hét volt.

### **Tanár, vagy művész vagy inkább?**

Kicsit nekem már egyre jobban kezd összemósódni ez a két fogalom, mert most ezzel a bolognai rendszerrel is különválasztották ezt a két irányt, de a tanárságban alapvetően ott is azt tapasztalom, hogy akarva, akaratlanul minden tanár, meg minden művész a saját elképzelését adja tovább a növendéknek, amíg nem tudja megítélni, hogy mi az irány, és a legnagyobb kihívás a tanárságban az az, hogy minél puritánabban átadni, saját beleszólás nélkül az anyagot, de igazából a tanárság is ugyanabból jön, hogy én hogyan nyúlnék hozzá egy darabhoz, megvannak a saját eszköztáram, amik folyamatosan bővülnek azóta, és ezekből adok át a növendéknek. A tanítás talán abban különbözik, hogy ugye ketten vagyunk, átadok valakinek valamit, nem zenélés útján, hanem tanítás útján, a növendék meg reagál az átadott tananyagra, hogy éppen most ez az újrend kellemetlen neki, csinálhatja-e azt, és annyira tetszik, amikor felvállalják ezt, és mondom nyugodtan, persze, teljesen más a kézalkata, és azzal az újrenddel sokkal jobban megvalósult az adott zenei elképzelés, de például ilyen finomságok, hogy egyik növendékem, miután már megtanulta egy darabját, utána nem tudta elkezdni. Elindította az első hangot, és kész. És akkor gondolkoztam, hogy most akkor mit csináljak. Mi történt most? Figyeltem, egy ideig csak annyit mondtam, hogy próbálja meg újra, és figyeltem a mimikáját közben, és végig az összeszorított ajkát mozgatta, és jött egy gondolat, hogy kérdezzem meg tőle, hogy jól érzem azt, hogy már az első hangnál a tizedik hangon gondolkozol? És akkor rám néz, igen. Jó, ne gondolkozz ezen, ez olyan, mint a Mario, hogy játék, hogy megy-megy, és csak a következő, és miután ezt elmondtam, úgy látszott rajta, hogy felszabadult, és elsőre megcsinálta. De ezt baromi nehéz megtalálni, mert sokszor a tanárságban is az a nehéz, hogy sémáit ismétli, nem csinálja meg a növendék, jön a türelmetlenség, szóval tehát ez talán nagyobb harc, mint amikor egyedül vagyok, és tudom azt, hogy hogy szeretnék

hozzányúlni egy műhöz, és megvannak a saját elképzeléseim róla. Aztán ott van a családi háttér, ami közbeszólhat. Rengeteg olyan dolog, aminek semmi köze a zenéléshez, de mégis hatással van rá. Úgyhogy nekem a tanár-művész az ugyanaz a történet, mert mindkét alkalommal adok, csak a formája más.

Hát igazából a jelenlegi helyzet össze is kapcsolódik a jövőbeli tervekkel, mert kézzongorás négykezes műveket továbbra is tervezünk együtt játszani. Meg nyilván megvan mindkettőnknek a maga élete, ami szerintem sokkal fontosabb ennél, és hogy elsősorban abban támogassuk egymást, hogy a saját életútját válassza, és ha összejön a közös zenélés, az is nagyszerű, de már szoktunk beszélgetni különféle művekről, hogy jó lenne ezt is megtanulni, valami koncerten eljátszani. Meglátjuk, ez is még ilyen spontán kérdőjel számunkra.

**Egy olyan kérdésem lenne, hogy mit érzel, amikor színpadon vagy?**

Igen, ez jó kérdés. Sokszor nem tudom. Alapvetően azt érzem, hogy a zenét én úgy látom, mint egy olyan szellemi közeg, ami láthatatlan, és hatással van az emberekre nagyon. Kicsit azt érzem, olyan, mintha a színpadon, legalábbis arra törekszem mindig, hogy belebújjak ebbe a közegbe, és megszűnjön körülöttem minden más történet.

**Automatikusan megy, vagy van erre egy technikád, hogy ebbe belekerülj? Vagy kialakult egy technika?**

Alapvetően nyilván a gyakorlás az kulcsfontosságú, hogy hogyan gyakorlok, mert minden zenész beleesik abba a kísértésbe, vagyis enged annak a kísértésnek, hogy elvigye a hév, és négyfal között képzelje el magát koncerten. Csak ezzel az a baj, hogy amikor jelen vannak emberek, akkor megváltozik teljesen a zenésznek a hozzáállása, nem mutat meg magából mindent, amit akar, és ez teljesen normális, mert nem mindenki szereti, ha minden részét látják, ezért nagyon fontosnak tartom, hogy a négyfal közti gyakorlás, a műhelymunka az egy olyan munka legyen, ami egy tudatos építkezésről szól. Igazából a munka az arról szól, hogy akár fel nem nyitva részeket, közelebbről megnézni, hogy ott mi történik, és mikor ez megvan, akkor utána számomra sokkal nagyobb szabadságot nyújt, hogy akkor most elengedhetem a dolgokat, és nem kell foglalkozni azzal, hogy mi fog történni, mert ott volt a gyakorlási időszak alatt, de ennek is megvan az ideje, és agyban nehéz erre ráállni. De alapvetően ez is nálam így valahogy Istennel kapcsolatos, vele

rendezem le ezeket. Ez egy magányos út is, mert nem szabad, hogy függjön senkitől az, hogy én milyen állapotba kerülök, és ezt látom így iránynak, hogy erre szeretnék menni. Aztán aki befogadja igen, aki nem, semmi baj nincs.

### **És tanításnál? Mennyire érzed ezt?**

Magam részéről érzem ezt, a növendék részéről nem mindig.

### **Vegyünk egy olyan gyereket, aki jó képességekkel rendelkezik, gyakorolt az órára. Hogy telik egy ilyen óra?**

Alapvetően mindig visz magával az óra, mert szeretem a különféle kreatív módszereknek a kitalálását ott spontán, órán, amikor nem történik semmi, vagy éppen már hogy tudjuk, hogy lerágott csonttá válik az, amit megtanult a növendék, akkor elkezdek egy újabb ajtót találni, amibe bemehetünk, felfedezni egy olyan részét a darabnak, amit eddig nem tudtunk, és különféle kísérletezéseket csinálunk, például pont egy kisebb növendékemmel volt az, egy nagyon egyszerű dologról van szó. Staccato játék volt. Megtanulta nagyon nagyszerűen a darabját, míg az alap staccato billentést is megcsinálta, de akkor elkezdünk foglalkozni azzal, hogy akkor menjünk tovább abba, és mi is van a címben? És akkor megnéztük a címet, hogy mire utal. Táncosságra, játékoságra. És akkor nézzük már meg, hogy azt a staccatot hogy lehetne még táncosabban, játékosabban csinálni. Sokszor képeket hoztam elé, ilyen ugráló kislány a nagy réten, és ahol nincs semmi bekorlátozottság. Na erre gondoljon, amikor ezt a staccatot megcsinálja, és teljesen máshogy csinálta meg azt a staccatot is. Itt jön ugye Lisztnek az előadásmódja, ő ugyanezt csinálta a zongorázásában. Van is róla egy híres sztori, hogy egyetlen egy hangot ütött le órákon át keresztül, és a Chopin átment hozzá, hogy megkérdezze, hogy mit csinál. És akkor ennyit válaszolt neki a Liszt, hogy képzelj, tudom már a harmincadik hangszínt. És igazából ugyanez a helyzet volt a staccato billentéssel, hogy ezermillió fajtája van, és igazából nagyon izgalmas utazás, amikor felfedezi az ember azt, hogy az izületek mikre képesek, amikor összedolgoznak együtt, és ez a zenélés, hogy játékosan felfedezni ezeket a dolgokat. És amire rákapcsolódik, arra rákapcsolódik, ami nem érdekli, azt majd máshogy közelítjük meg. De alapvetően inkább egy olyan irányt látok célnak, hogy berángatni a növendékemet is abba a zenei közegbe.

### **Még egy kérdés. Az idő, tehát amikor gyakorolsz, hogyan telik az idő?**

Hát gyorsan telik az idő, mert a legnehezebb dolog a gyakorlásban az az, hogy nagyon maximalista tudok lenni önmagammal, és megvannak a különféle benyomások, amiket már tudok a műről, amikkel részben egyetértek, részben nem. És akkor jön a gyakorlás. Ez valahogy nem tetszik, nem igazán meggyőző, hogy csinálnám, és azzal nagyon el tud telni az idő, és kell egyfajta fegyelem, amit még most is tanulok, nem tudom hogy.

### **Ez nem biztos, hogy baj.**

Nem, nem, mert azzal rááll az agy arra, hogy még mélyebbre ássa bele magát a műbe, és ezáltal sokkal jobban a reflexekbe bekapcsolódik a mű, és akkor utána már sokkal könnyebben történik az előadás. Szóval ezt nem tudok, de inkább gyorsan telik.

### **És amikor tanítasz?**

Hát őszintén szólva nagyon kevésnek tartom a harminc percet, szinte egyenlő a semmivel. És még azoknál a növendékeknél is látom ezt, akik nem gyakorolnak annyit, vagy közböisebbek a történethez. Nagyon kevés.

### **Azt már kérdeztem, hogy mit érzel, amikor zenélsz. Mit érzel, amikor tanítasz?**

Amit említettem, igazából ez a zenei közegbe való berángatása a gyerekeknek, ezt látom célnak.

### **Amikor színpadon voltál, sodródást mondtál. Tanításnál?**

Vannak pillanatok, amikor nem tudom, hogy mi lesz a következő pillanatban, szóval úgy megállok, na most hogy lesz tovább, és akkor ott is inkább egyfajta sodródást mondanék, de tele olyan pillanatokkal, amikor elbizonytalanodok, és nem tudom, hogy mi lesz tovább. Volt olyan már, amikor egy ilyen pillanat után kértem a növendékeket, hogy álljon fel egy kicsit, és kipróbáltam azt a zenei részt, hogy mit lehetne azzal még csinálni. De ezt azoknál a növendékeknél is, akik alaptól sem tanulták meg azt a darabot, hogy megkönnyíteni számára azt a játékmódot, és sokszor volt olyan, hogy csak három hangot kiragadtunk az ütemből, és egyfajta gesztust próbáltam neki mutatni, elképzelni. Nagy küzdelem ugye a befeszült izületek elleni harc. Szóval ezt az adott pillanat adja, hogy hogyan megyünk tovább. Ezért nehéz például a minősítési eljárás is, mert ott nagyon tudatos munkát kell felépíteni, de sokszor nem lehet megúszni azt, hogy a növendék úgylis

csak ember, halad a maga tempójában, egyik pillanatban így játszik, de már a következő percben már semmit sem játszik el ugyanúgy, mert valami változik benne folyamatosan.

**Köszönöm szépen.**

## **6. Interjú Fz2**

**Kérlek, meséld el zenei pályád alakulását a kezdetektől napjainkig!**

Tulajdonképpen már kisgyermekkorban is számos zenei élmény vett körül. Talán az elsők közé tudnám sorolni azt, amikor például a vasárnapi istentiszteleteken hallgattuk az orgona, fúvószenekari, kórus muzsikát, illetve zongorakíséretet is. Ilyen könnyedebb, vagy akár klasszikusos stílusokban. Tehát ez volt az egyik olyan élmény, ami motiváló is volt, mert ugye testelemmel együtt láthattuk azt, hogy különféle hangszereken ki hogyan játszik, hogyan szólnak a különféle hangszerek. Ez egyrészt, másrészt pedig már egész kiskorunktól kezdve megismerkedtük 1-2 komolyzenével, például ilyen volt a Händel Messiás egy részlete, ami fel volt véve kazettára, de azok a rövid részletek nagyon nagy hatással voltak rám is, meg a testvéremre is, illetve még volt egy Beethoven CD, amin zongoraszonáták szerepeltek. Például zongorázás szempontjából nagyon nagy hatással volt rám, hogy ilyen komolyabb meg nagyobb darabokkal is megismerkedhettem. Illetve voltak még könnyedebb stílusú kazetták, CD-k, illetve komolyzenei CD-k is, amelyek motiválóak voltak, tehát azokat hallgatva hatással voltak rám. Tulajdonképpen 10 éves koromban kezdtem el zongorázni, viszont az érdemi munka az inkább 13 éves korban kezdődött el, ahol a második zongoratanárnőm így helyre rakta az alapokat, és tulajdonképpen tehát nagyon alapos munkát, bízott olyannyira, hogy már 1 év múlva harmadik lettem egy megyei zongoraversenyen. Illetve még az egyik nagy húzóerő, ami motiváló volt számomra az az, hogy amikor egy önálló zongora estet láttam. Tehát itt megerősödött bennem, hogy én zongorázni szeretnék, illetve a zongora hangja is nagyon tetszett. Kisgyerekkorban többféle hangszer tetszett, például a dob is, a trombita is stb., de így idővel kialakult az bennem, hogy zongorázni szeretnék megtanulni. Nem feltétlenül zongoraművész szerettem volna lenni, csak így megismerkedni a zongorával, meg megtanulni zongorázni. Hát a tanárváltás így az első zongoratanárom után, mikor jött a tanárnő, aki helyre rakta az alapokat, nem is volt olyan könnyű, mert ugye ott olyan

precíznek kellett lenni hirtelen, viszont nagyon alapos volt, és biztonságos is volt nála tanulni. Az elején kicsit meg kellett szokni, de utána megtanította ugye azt is, hogy hogy kell gyakorolni, tehát milyen technikával, milyen módszerrel, ugye hogy ütemenként, részenként tanuld a darabot, és ne az egészet először, hanem így szépen, lassan, de biztosan. Úgyhogy ez így biztonságot adott, és tényleg nagyon minőségi munka volt. Utána a konziba a konzis tanárom ő is egy nagyon jó, szakmailag művészként is nagyon profi szinten tanít, meg profi szinten zongorázik. Hát ott ugye még, ami nehéz volt, az az, hogy ugye egyre nehezebb, meg nagyobb darabokkal kellett megismerkedni különféle zongoratechnikával, ugye amivel még nem találkoztam addig. Ezt is meg kellett szokni, de lehetett érezni például a szeretetet, amivel a tanár hozzánk viszonyult, meg a türelmet is, és ugye idővel el tudtuk ezt sajátítani, ezeket a technikai dolgokat, amiket megtanított nekünk tulajdonképpen. Hát a középiskolában versenyeken is indultam, de középiskolás koromban még nem nyertem el így helyezéseket, főleg amiatt, mert még bennem tulajdonképpen személy szerint nem alakult ki ez az önálló, igényes munka, tehát a tanárom nagyon igényes volt, meg tényleg mindent meg tett, csak én még olyan helyzetben voltam, hogy így magamtól alkotni valamit az nálam így később alakult ki kicsit. De így a konzi vége fele már kialakult hál Istennek, és tehát így látható volt már az eredmény. Tulajdonképpen az egyetemen mindazon munka, az alapos precíz munka, a minőségi munka, amit a zeneiskolás és szakközépiskolai tanárom letett az asztalra, meg ugye átadott, tulajdonképpen ezt fejlesztettük, ezt tökéletesítettük az egyetemi évek alatt további zongoradarabokba, és itt már lassan kialakult bennem is ez az önálló alkotási vágy is, meg készség tulajdonképpen. Hát igazából 2013-ban volt az első olyan verseny, ahol nyertem is, országos főiskolai zongoraversenyen, aminek a névadója Kadosa Pál volt, ott első helyezett lettem, és utána pedig 2014-ben egy másik zongoraverseny, ahol pedig második helyezett lettem. Tehát az egyetemi évek után kezdtem el így tanítani. Tulajdonképpen ugye művésztanári diplomát szereztem, így elsősorban a zongorázást tekintem hozzám közelebb állónak, mint a tanítást, de hál Istennek egyre jobban szeretek tanítani is. Az egyetem után Püspökladányban tanítottam, illetve Bocskai kertben. Itt főleg zongoratanítás meg korrepetíció volt a munkám, és emellett még így 1-2 alkalommal fel is léptem koncerteken. A korrepetíció a zongorázás szempontjából meg blattolás szempontjából nagyon hasznos volt. Például Püspökladányban 140 növendéket korrepetáltam. Például blattolni nem szerettem, de ott szerettem meg tulajdonképpen a még jobban a kottaolvasást, tehát amikor egyre többet kísértem. Zongorázni jobban szerettem, mint tanítani, de viszont azt tapasztaltam, hogy amióta tanítok, így egyre tudatosabban



gyakorlok is, tehát a kottaolvasás is tudatosabb, és a zongoratechnika is, ugye az ember jobban átgondolja a kottaképet, illetve a mozdulatokat, milyen mozdulatokkal gyorsítsa meg a zongoratechnikát, magát a darabnak az előadását. A jelenlegi munkám nagy része tanításból áll, és egy kis korrepetícióból, és időnként, amikor adódik 1-2 fellépés, azokat is elvállalom. Tulajdonképpen, ami nálunk tervben van, az az, hogy a repertoáromat bővítsem, tehát igaz, hogy a tanítás segíti a zongorázást is, de azt tapasztaltam, hogy ez oda-vissza van. Tehát hogyha gyakorlok is emellett, akkor ez is segíti a tanítást is, mert ugye a zongoratechnikát is fejlesztem, ez oda-vissza segíti egymást. Így az eddigi pályám során a testvéremmel együtt támogattuk egymást. Rivalizálás nem nagyon volt, inkább segítettük, meg támogattuk egymást így, hogy el tudjuk érni a különféle célokat. A zenei pályát tulajdonképpen több hatásra választottuk. Például említettem azt a legelső zongoraszólistát, ami nagy hatással volt rám. Illetve rengeteg koncertre jártunk, ez is nagyon motiváló volt számunkra. Illetve talán még az, hogy megszerettük magát a hangszerrel, meg a zene szeretetével, ennek a hatására is választottuk ezt a zenei pályát. Tehát rengeteg zongoradarab, meg a zongorairodalomtól rengeteg darab van, amit megszerettünk, és tulajdonképpen már az is, hogy az ember megismerkedik egy zongoraművel, az is motiváló tud lenni. Vagy akár egy jó hangszer is, amit kipróbál.

### **Mennyi idő az, amit nem gyakorolsz? Mennyi idő után hiányzik?**

Hát egy hét után azért rendszeresen hiányzik. Főleg olyankor, amikor sűrűbb az időbeosztás, nem tudok emellett gyakorolni. Olyankor nyilván, azt tapasztaltam, hogy be kell osztani legalább egy fél vagy egy órát, hogy szinten tudjam tartani a zongorázásomat, De igazából talán egy hét után már érzem azt, hogy gyakorolni kéne.

Inkább művésznek érzed magad vagy tanárnak?

Ez olyan, mint két láb a pályámon.

**Mikor mondjuk mind a ketten otthon laktatok, és láttad, hogy a testvéred gyakorol, akkor mondjuk én is gyakorolok, és amikor a testvéred elment Debrecenből, és te ott maradtál, akkor mennyivel volt nehezebb motiváció az, hogy az úton maradj?**

Ami könnyebb volt, tudtuk egymást segíteni, meg igazából bármikor tudtunk tanácsot kérni egymástól, akár egy darab részletét is meghallgatni, és volt olyan is, hogy tanítottuk egymást, tehát már-már tapasztalatokat cseréltünk, információkat, egyéni technikai ötleteket adtunk át egymásnak. Utána nem volt feltétlenül nehezebb, csak az önállósodás

volt kicsit olyan szempontból szokatlan, hogy így hirtelen külön-külön váltunk, de ez tulajdonképpen annyira nem nehezítette meg a dolgot. Csak annyiban volt egy picit nehezebb, hogy már ritkábban hallottuk egymást.

Hétfvégén, szünetben is motiváltatok egymást?

Igen, amikor hallottam a tesómat gyakorolni, és én például kevesebbet gyakoroltam, már éreztem, hogy nekem is kéne már. Húzóerő volt, az biztos ez is.

**Jelenleg hogyan éled meg, hogy a testvéred nélkül vagy, illetve a jövőben terveztek-e egy például közös koncertet?**

Hát nyilván most elég ritkán találkozunk, mivel a testvérem Pécssett lakik. Például így szakmailag keveset tudjuk segíteni egymást, viszont így évente legalább egyszer van ilyen fellépési lehetőség. Például Szentendrén volt tavaly a Városházán nyugdíjasoknak megrendezett karácsonyi koncert, ahol együtt léptünk fel a testvéremmel és a feleségével, ez tényleg nagyon motiváló is volt, már erre felkészülni, gyakorolni. Már maga a gyakorlás is motiváló volt ugye a tanári munka mellett, és egyébként ez is segítette a tanítást, meg oda-vissza, és ez, hogy egymást hallhattuk, hogy a testvérem hogy adja elő az ő darabját, én hogy adom elő az én darabomat, hogy hallom őket kamarázni, a tesómat meg a feleségét, ez is szakmailag nagyon hasznos, meg nagyon sok mindet lehet belőle tanulni. Különféle zenei karaktereket hallgatni, milyen technikai megoldások vannak, tehát milyen zenei játékformákat hogyan valósít meg. És tulajdonképpen a koncert után megbeszéljük, levonjuk a tanulságokat, ugye több fül többet hall. Megkérdeztem tesómnak a véleményét, a feleségének is a véleményét, hogy ő hogy hallotta én hogy játszottam, illetve fordítva. Ez mindenképpen nagyon motiváló, meg nagyon sokat lehet tanulni például egy ilyen koncertből. És a jövőbeni tervek? Hát igazából most így a repertoárbővítés, tehát zongorázás téren a repertoárbővítés a célom.

**Közös koncertet szeretnél, vagy szólót?**

Hát több közös koncertet, akár négykezes, kézzongorás műveket is. Például idén is készülünk egy közös koncertre. Ebbe nem lesz négykezes, inkább hegedű-zongora kamara lesz, de egy közös fellépés lesz.

**Mondtad, hogy a második tanárnőd elmondta, hogy hogyan kell gyakorolni, ezt hogy képzeljem el? Ha vissza tudod idézni?**

Előtte egy kicsit így a gyakorlásom össze-vissza volt, tehát hogy rendszertelen volt, és amikor egy zongoradarabhoz hozzányúltam, ez a türelmes, ütemenkénti kidolgozás az hiányzott. Le volt játszva, de nem volt ott a minősége.

**Tehát igen, fontos, hogy megtanítsuk a gyereket, és te is megtanítod.**

Igen, mindenképpen. De ugye a darabtanulásnak a lépéseit, hogy először a hangokat jól tudni, ujjrendet, és hogyha ez megvan, utána jön az aprólékos, részenkénti gyakorlás, külön kézzel összefoglalni, aztán kétkézzel összerakni, és utána jön a hogyan, milyen technikával.

**Még egy kérdésem lenne, hogy mit érzel, amikor zenélsz? Tehát amikor színpadon zenélsz, és mit érzel, amikor tanítasz? A tanításnál most vegyünk egy olyan gyereket, aki gyakorolt az órára, tehetséges, zenei pályára készül.**

Hát tulajdonképpen a tanítást nagyobb felelősségnek érzem.

Nem az, hogy melyik a felelősség, hanem amikor ott vagy, tehát amikor a színpadon vagy, és zongorázol.

Amikor színpadon zongorázok, akkor szabadságot érzek.

**Te foglalkozol azzal, hogy hány ember ül ott, és ők mit fognak szólni akár?**

Nem, mostanában nem, ezt így le tudtam tenni. Régen izgulós voltam, voltak időszakok, amikor izgulósabb, illetve kevésbé izgulós voltam, de ez attól is függ, hogy mennyire tudom a darabot. Hogyha minden mozdulat megvan, minden hang biztos, akkor már ezt így el tudom engedni, hogy ki mit fog szólni, ki hogyan fog rám nézni, de ez általában sok mindentől függ.

**És amikor tanítasz? Itt gondolok arra, hogy foglalkozol azzal a gyerekekkel, például aki most konziba felvételizett. Gondolom felvették.**

Igen, felvették.

**Nála, mikor tartod az órát, hogy telik az idő?**

Az órát nem nagyon nézem, nem biztos, hogy ez túl jó, de ez egy kihívás, hogy mondjuk egy meghatározott időn belül megtanítani valamit. Sokszor azt tapasztaltam, hogy egy rész kidolgozásával annyit foglalkoztunk, hogy el is ment az idő, de mondjuk az is hasznos egyébként.

**Még egy utolsó kérdés, és tényleg már több nem lesz. Nagyon nagy a különbség egy olyan gyerek, aki felvételizett és felvették, és egy olyan gyerek között, aki mondjuk zongorakötelezőt adó, és mondjuk annyira nem gyakorol, vagy olyan közepes képességű, vagy nála is így eltelik az idő?**

Hát ez szerintem egyéntől függ.

**Az átlag gyereknél is érzed azt, hogy huhh eltelt az idő, és dolgoztunk?**

Hát tulajdonképpen azoknál a gyerekeknél, akik kicsit ilyen ellenállóbbak, azoknál érzem azt, hogy kezdek türelmetlen lenni, de így átlagban hála Istennek olyan növendékeim vannak, akik odafigyelnek, szorgalmasak. Van 1-2, akik elvarázsoltabbak, de így játékosan látva el lehet magyarázni nekik is, tehát nem érzem így nyűgnek. Minden növendékemet így egyénileg, máshogy kell tanítani, tehát ismerni kell a személyiségét.

**Ennyi lett volna, köszönöm szépen.**

**Ennyi lett volna, köszönöm szépen.**

## 7. interjú Nz3

**Kérlek meséld el zenei pályád alakulását!**

Makón születtem, 6 éves voltam, amikor egy nap betoltak egy pianínót a gyerekszobába, és akkor nem tudtam még, hogy mi ez a valami. Azt gondoltam, hogy egy újabb bútordarab, és akkor édesanyám azt mondta, hogy szeptembertől zongorázni fogok tanulni. Én nagyon kérdő szemekkel néztem rá, hogy de hát miért kéne nekem zongorázni tanulni, amikor én inkább szeretnék felfedező lenni, vagy Cousteau kapitány szárnysegédje, mert akkor én már olvastam, és a szüleim nagyon izgalmas könyveket vettek nekem, és valahogy én úgy képzeltem el akkor az életemet, hogy én a tengeren fogok majd élni, és felfedezek, és az óceán mélyét fogom kutatni. Hát ehhez képest anyukám igencsak

ideragasztott ehhez a zongorához, és azért volt ez érdekes, mert kiderült, hogy anyukám szeretett volna zongorista lenni, ő tanítóképzőre járt, és hát volt is bennem egy kis kérdőjel, mondtam is neki, hogy hát hogyha már itt van a zongora, időszerű, hogy beteljesítse a saját álmát, és kezdjen el ő zongorázni. Hát aztán eljött ez a szeptember, és bemutattak egy 72 éves arisztokratikus külsejű, fantasztikus néninek, Margit néninek, Istok Margit, aki egyébként Dohnányi növendék volt, és a Zeneakadémiára járt, és a Dohnányit is hallottam még nagyon sokszor játszani, és hát nála kezdtem el zongorát tanulni, látni a zenét, és neki köszönhetem, hogy úgy olvasom a kottát, mint más József Attila verseket, tehát nem okoz gondot akár 12 szólamot is egyszerre olvasni. De azért bevallom őszintén, hogy azok az első évek nagyon nehezek voltak, és nem csak nekem, hanem szerintem a szüleimnek is, mert végig csukott ajtónál gyakoroltam, valószínű nem lehetett akkora élmény a dó-ré-mi-fá-szó-lá-ti-dó, és az is emlékezetes számomra, hogy az elején alig vártam, hogy vége legyen az órának, és mehessek, és futhassak, és játszhassek a barátaimmal. Ugyanakkor Margit néninek a végtelen türelme, szeretete, egy kicsit ilyen nagymama típusú volt, valahogy aztán egy idő után egyre nehezebben hagytam ott az órákat, egyre jobban éreztem magam, és már nem a falióra tiktakolására figyeltem, hanem az élményre, ami átjárt. Mindig figyelte az arczdüléseimet, hogyha bemutatott egy művet, hogy az most nekem tetszik, vagy nem tetszik, és hogyha egy picike kis elváltozás volt rossz irányban az arcomban, akkor azt mondta, hogy jó, akkor nem kell, akkor keresünk másik művet. Tulajdonképpen így kezdődött az egész zenei utazásom, és talán 3-4. osztályos lehettem, amikor megmutatott egy kis Mozart szonatinát, és akkor úgy éreztem, hogy van keresnivalóm itt a zongoránál. Azért volt érdekes még ez az egész zenei út, mert én közben párhuzamosan sportoltam, úsztam, ritmikus sportgimnasztikáztam, és hát a hosszú-, rövidtávfutás volt a mindenem, háromtusáztam, tehát nagyon érdekes volt, hogy anyukám valószínű ezt ilyen kiegészítésként gondolta először, mert neki az volt az ideológiája, hogy a gyerekek kezdjenek el nagyon-nagyon kiskorukban zenét, vagy bármilyen művészeti ágat megismerni, merthogy attól jobb lelkűek lesznek, nyitottabbak lesznek, az intelligenciájukat szélesíti, vagy azt lehet mondani az ismereteiket bővíti. Tehát ő neki abszolút az volt az elképzelése, hogy így lesz kerek egész egy gyerek. Aztán viszont jött 7. osztályban a balesetem, ami miatt a sporttól el kellett köszönni, így maradtak a fekete-fehér billentyűk, ők lettek a legjobb barátaim, és hát tulajdonképpen lehet azt mondani, hogy ekkorra már megérett bennem azt, hogy zenei pályát folytatok.

**Hogyan élted meg ezt a „háromszöget”, mert ezt igazából nevezhetjük háromszögnek is, hogy baleset, édesanyádnak az indíttatása – ez is egy kérdés, hogy ez mennyire volt később jellemző – és a te érdeklődésednek a felerősítése. Tehát például mennyire tekintettel a zenére a baleseted mellett egy ilyen mellékvágányként, vagy inkább egy ilyen sugallatnak érezted meg, hogy ekkor ezért is ez az én utam?**

Mind a kettő nagyon erős volt bennem, és nagyon nehéz lett volna döntenem. Tehát, hogy én most utólag úgy érzem, hogy a sors döntötte ezt el, mert nem tudtam volna választani. A sport felé talán egy kicsit erősebb volt a húzás, hiszen azt legtöbbször a szabadban végeztem, és mindig is egy szabadságkedvelő, szabadságimádó ember voltam, az is maradtam, és valahogy úgy éreztem, hogyha a zongoránál maradok, azért nagyon megleszek kötve. Az tényleg egy keresztfa lesz, amit cipelnem kell a hátamon, hál Istennek nem a szó szoros értelmében, nehéz lenne megérkezni a koncertekre. Szóval nem egészen tudom, sokat gondolkodtam azon, hogyha mondjuk nem így történik, hanem sportoló leszek, akkor vajon hol tartanék. Mert egy biztos, hogy elképesztő kitartásom van mindenben. Tehát ha én valamit eltökélek, akkor azt nyilvánvalóan felülvizsgálom, hogy mekkora a racionalitása, mert álmodozni mindenki tud, meg szeret, de hogy vajon a kivitelezés az hány százalék, és hogyha eléri a 70-75-öt, akkor biztos, hogy belevágok, és akkor azt kivitelezem. Tehát én tényleg soha nem adom fel, és ugye mind a kettő, a sport is, és a zene is az állóképességet nagyon erősíti, az önfegyelmet nagyon erősíti, a kitartást. Rengeteg szorgalom kell hozzá, elszántság. Még azt lehet mérlegelni, hogy ezeket én majd képes leszek-e minden esetben, de azt gondolom, hogy a szüleim mind a ketten ugyanezekkel a tulajdonságokkal rendelkeznek, és ők is nagyon elszántak voltak, és lehet azt mondani, hogy tűzön-vízen keresztül akarták, hogy bármelyik megvalósuljon. Tehát ők rendszeresen vittek engem a sportfoglalkozásokra, a zongoraórára, tehát ott nem maradhatott ki egy sem, és ez végül is aztán olyan, hogy ezzel keltem, ezzel feküdtem. Tehát egy nagyon-nagyon komoly órarenddel rendelkeztem, és a szüleimnek is a napi beosztása az elképesztő volt, mert anyukám tanítónő volt, tehát ő már reggel 7 órakor indult, apukám pedig igazgatóként reggel szintén 7 órakor elindult velünk együtt, és mi ehhez szoktunk hozzá, hogy mindenki teszi a dolgát 100%-osan.

**A mindennapi zenélésnél ez a teszem a dolgom a fontos, vagy volt a fontos, amikor gyakoroltál, vagy a hiányérzet?**

Úgy érted, hogyha nem tettem volna a dolgom, akkor hiányzott volna?

**Osszuk akkor ketté. Volt a tanév, hogy akkor miért gyakoroltál, és volt a nyári szünet.**

Szerintem nagyon nehéz egy gyerekeknek ülni sokáig, és olyan dolgot csinálni, amit nem ő talált ki. Itt ugye arról volt szó, hogy az anyukámnak volt egy vágya, amit én az első 6-7 évben teljesítettem. Persze voltak időszakok, amikor nagyon-nagyon jól éreztem magam ebben a szakaszban, de alapvetően én más felé szerettem volna menni. Akár a sport, akár ez a hajózás, vagy tengerbiológia. Tehát például a mai napig, ha megkérdezik interjúk során, akkor visszaolvasva az elmúlt 20 évet, mindig ott volt a tengerbiológia, vagy bármi, ami természettel, utazással függ össze. Ugyanakkor azt gondolom, hogy nagyon komolyan megnevelt engem a zongorázás, az, hogy ülni kell egy hangszernél, és azért ez még mindig százezerszer jobb, minthogyha úgy kellene ülnöm, hogy nem jönnek ki abból a valamiből a hangok. Például nyilván az informatika is egy szenzációs foglalkozás, az informatikusoknak is biztos szenzációs lehet azzal dolgozni, amivel, de én azt például el nem tudtam volna képzelni, hogy úgy üljek egész nap egy számítógép előtt, hogy a monitoron futkároznak adatok. De azt, hogy egy ilyen „dobozból” kijönnek valami olyan dolgok, amik a lelkemet elérik, és amik elérik a szellememet, és hangulataimat segítik minden állapotomban, hát azt gondolom, hogy kevés ennél gyönyörűbb dolog van. De mérhetetlenül nehéz, és ahogy mondtam rengeteg lemondással jár. Tehát én tudom, hogy évközben még csak-csak viselhető volt, mert a többi gyerek is járt valamire, ugye a délutáni szakkörök, foglalkozások. Azok mindenkinél egyértelműek voltak, hogy ebéd után mindenki megy szanaszét. Na de jött a nyár, meg jött a téli szünet, meg alapvetően az iskolai szünetek, vagy a hétvégék, akkor azért már nem volt olyan derűs ez az állapot, mert anyukám nyáron is kötelezett arra, hogy mindennap minimum, én még kicsi voltam, csak 1 órát, de hát aztán ahogy nőttem, úgy nőttek az óraszámok is. Tehát emlékszem, amikor elváltak a szüleim 13 éves koromban, és apukámhoz kerültem, akkor ott is addig nem lehetett sehova elmenni hétvégén, amíg az az 5-6-7 óra gyakorlás meg nem volt. Ehhez viszont fel kellett kelni korán reggel, hogyha az ember még a strandra le akart menni, meg egy jót biciklizni, vagy a barátaival találkozni, vagy este elmenni egy közösségbe, és még közben azért otthon is el kellett végezni egy csomó dolgot, mert hiszen apámmal éltünk kettesben, és ott voltak egyéb házi feladataim is, mint tisztán tartani a szobámat, feltakarítani, vagy éppen megtanulni főzni nagymamától. Lehet azt mondani, hogy a nyaram is be volt osztva végig, ahogy most is be van osztva végig. Tehát nekem a napjaim

nagyon feszített tempóban telnek, gyakorlatilag naptárból élek, és nagyon komoly szervezést, tervezést igényel 1-1 hét üdülés, vagy 1-1 nap, vagy 1-1 óra pihenés.

**Ha jól tudom, Zeneakadémiát végeztél. Te akartál odamenni, vagy inkább szülői hatásra?**

Nem, nem, nem. Hát amikor felvettek a szegedi konzervatóriumba, akkor ott már az 1. évfolyamban én teljesen átálltam. Tehát akkor én bennem már versenyszellem is volt, sőt mindig volt. Tehát amikor anyukámék elindítottak az első zongoraversenyen, akkor én bennem már az volt, hogy csak első hely. Én hoztam a szüleimtől egy olyan mérhetetlen maximalizmust, ami nem feltétlenül jó, és nem feltétlenül egészséges, de ez már onnantól kezdve bennem van. Nekem az ezüstérem már nem volt jó. Azt mondtam, hogy akkor inkább ne legyen dobogó, csak ha van, akkor arany. Mert valahogy én tudtam, hogy rengeteget dolgozom 1-1 versenyért, ahogyan a mai napig is rengeteget dolgozom 1-1 munkáért, tehát gondolok itt akár pályázatokra, akár a turnéra, akár bármilyen kihívásnál, én akkor 110%-kal abban vagyok, és amíg úgy nem érzem, vagy például a lemezeimnél 9 hónapig, 10 hónapig készül egy lemez, tehát amíg én nem érzem a magam szempontjai szerint 100%-nak, addig én nem teszem le a lantot. Addig az az első. Nyilván nehéz helyzetben vagyok, mert párhuzamosan azért itt is van egy család, van egy gyerekem, és vannak az interjúk, vannak a televíziós megjelenések, vagy közben a turnék vagy a zeneszerzés vagy a hangszerelés. Tehát szoktam mondani, hogy tulajdonképpen én egyszemélyben önmagam négy titkárnője vagyok, a menedzsere vagyok, a családanya, a konyhatündér, úgyhogy ehhez nagyon komoly fegyelmezetség is kell. Visszatérve, tehát a konzervatóriumban már akkor ott én már abszolút versenyben voltam, és ott már minden álmod és minden célom a Zeneakadémia felé irányult. Tehát ott már nem volt kérdés, és ez olyannyira igaz, hogy amikor, ha jól emlékszem vagy harmadik félévkor, vagy harmadik év végén kellett a továbbtanulásról kitölteni papírt, és hát akkor meg lehetett jelölni 4 vagy 5 helyet, és én mindegyikre a Zeneakadémiát írtam, és megkérdezte az osztályfőnököm, hogy nem értem a kérdést, nem világos? És mondtam, hogy én pontosan értem, nincs alternatíva, ez az egy út van. És akkor a Zeneakadémiára gőzerővel készültem. Tehát emlékszem, hogy a nyarak, azok úgy teltek, hogy reggel 8-kor felkeltem, reggeli és jött a könyörtelen gyakorlás ebédig, ebéd, akkor utána lehetett egy kicsit elmenni Makón, ugye Makóról beszélünk, mert én nyáron mindig visszamentem a szülővárosomba, és akkor ha nagyon meleg volt, akkor nyilván jöhetett ebéd után is a gyakorlás, és akkor csak később mentem le a strandra, vagy a barátaimhoz. Vagy ha éppen az időjárás úgy engedte,



akkor mentem bringázni. Szóval tulajdonképpen lehet azt mondani, hogy az egész nyár szintén be volt táblázva, csak kiegészült azért némi szórakozással is. És amikor eljött a 4. év a konzervatóriumban, akkor már emlékszem, hogy ott a nyár az ugye már az egy felszabadító nyár volt, hiszen májusba megvolt a második felvételi is, és bár nem jött még ugye papír júliusig, de én pontosan tudtam, hogy engem felvettek. Tehát én akkor, ha nem vesznek fel, akkor én nagyon-nagyon sokáig nem értettem volna, hogy miért. Én annyira úgy éreztem, hogy mindent, a szolféztól a zeneirodalom, a zeneelmélet, a kamaramuzsikálás és a szóló zongorázás is, én úgy éreztem, hogy nem tudtam volna ott akkor jobbat produkálni. És azért is gondoltam, hogy sikerült, mert a felvételi után azért odajöttek professzorok hozzám, és érdeklődtek arról, hogy milyen zeneszerzőkkel állok nagyon jóban, magyarul, hogy milyen zeneszerzőket játszom szívesen. Nyilván ez a kérdés arra irányulhatott, hogyha azt mondom, hogy Beethoven, akkor lehet, hogy ahhoz a professzorhoz kerülnék, aki Beethoven-ben nagyon-nagyon jó. Ha azt mondtam volna, hogy Chopin, Liszt, akkor tudtam, hogy másik professzorhoz fogok kerülni, és azért az is érdekes volt, hogy amikor a professzorokkal beszéltem, akkor ott már részemről kialakult szimpátia két professzor iránt, tehát akikkel el tudtam volna képzelni, hogy most akkor 5-6-7 évig velük dolgozom, és aztán ügyesen azért én is érdeklődtem abban a beszélgetésben, hogy ki, melyik zeneszerzőről hogy vélekedik, és így láttam, hogy ki az, aki zeneileg hasonló területeket szeret, és aztán emlékszem, amikor eljöttem Budapestről, és hazautaztam, onnantól kezdve mindennap a postaládához rohantunk reggel. Vagy apukám, vagy amikor valamelyikünk hamarabb felébredt, az volt az első, hogy csörömpölt a postaláda, és mindig, hogy „Még mindig nem jött”. És aztán emlékszem, hogy július eleje volt, és csicseregtek a madarak, és gyönyörű idő volt, és valahogy úgy kicsit később keltem, és apukám egyszer csak bekopogott a hálószobába, és egy nagyon-nagyon vékony borítékot, egy nagy, vékony fehér borítékot lengetett, és csak összenéztünk, és tudtam, hogy ez „igen” válasz van benne. Úgyhogy akkor az egy fantasztikus nap volt, és onnantól kezdve tulajdonképpen jött a lazulás, mert tudtam, hogy szeptembertől nagyon kemény 5 év következik, és azt is tudtam, hogy én nem fogok lazítani. Na most ezt meg rögtön meg is cáfolom, mert a Zeneakadémia első 3 hete azzal telt, hogy ismerkedtünk, és a Duna-partra jártunk le a kövek közé beszélgetni hajnalokig, és aztán 3 hét múlva minden beállt, és kezdődött a kőkemény munka.

**Mennyi volt a leghosszabb idő, amit kihagytál, ha fel tudod idézni?**

Tulajdonképpen, amikor elmentünk Ausztráliába 5 hétre, akkor ott mindig megtaláltam a módját, hogy legalább egy futamot játszassak, akár Szingapúrban, akár Bangkokban szállodában. Vagy például Ausztráliában szilveszterkor sikerült egy jó kis koncertet adni egy golfpályán, ami óriási élmény volt, és óriási emlék, mert kiderült, hogy az ott élő közösségben rengetegen amatőr muzsikuskok, és amikor elkezdtem ezt az éjjeli előtti koncertet adni, egyszer csak jöttek harmonikával, meg szaxofonnal, meg dobokkal, és tették elém az újabb és újabb kottákat, és hát miután nagyon jól blattolok, nem volt probléma ezzel, és emlékszem, hogy ott volt 100-150 ember, és életem egyik legérdekesebb szilvesztere volt, mert egyébként szoktam szilveszterkor koncertet adni, de így, hogy egy óceán parton egy golfpályán, ez nagyon-nagyon érdekes volt. Azt mondanám, hogy tulajdonképpen 2 hét, talán egyszer volt 3 hét, amikor tudatosan nem nyúltam zongorához, de szoktak lenni napok, amik azért kellenek, mert például, ha írok egy lemezt, és 9 hónapig a stúdióban dolgozom, akkor utána el kell engedni a zenét, legalább ott, akkor, lehet, hogy még egy hónapra is, mert mindent kiadtam magamból, és fel kell töltekezni. Tehát új élményeket kell szerezni, új hangokat kell találni, új ihlettel kell barátkozni, vagy pedig várni, hogy bekopogjon az ajtón. Tehát ideális is, egyébként sportoló barátaim ugyanezt mondják, hogy amikor készülnek 1-1 olimpiára, vagy világbajnokságra, vagy Eb-re, ott ugyanez, hogy ugye elképesztő a felkészülési időszak, ott minden erről szól, és szenvedünk is nagyon sokszor attól az állapottól, hogy például ha vége van egy koncertnek, akkor utána lejövünk a színpadról, és repülés helyett inkább zuhanunk, mert visszamegyünk az öltözőbe, összecsomagoljuk a ruháinkat, beszállunk a turnébuszba, és másnap reggel, például, amikor még kicsi volt a gyerekem, tejbegrízfőzés volt. Tehát, hogy ez egy óriási zuhanás. Nagyon szép egyébként már az a teendő is, csak jó lenne ugyanannyi idő alatt lecsepegtetni ezeket a hangjegyeket, élményeket, mint amennyi ideig készültünk ezekre. Úgyhogy szerintem nagyon fontos a pihenés. Például sokszor van úgy, hogy megírok egy számot, és mondjuk dolgozok vele 5-6 hétig, és már megfigyeltem magamon, hogy utána ilyen válságos állapotba kerülök. Nem vagyok biztos abban, hogy abban a műben jó zenei irányba haladok. Na ekkor kell 2-3 napra kikapcsolni, elmenni nordic walking-ozni, vagy úszni, vagy éppen vitorlázni, vagy egy jót sütni-főzni, vagy csak úgy jönni-menni a városban, vagy például én imádok autózni, úgyhogy akkor „elindulok száguldani”, és annyira ki tudok tisztulni, hogy utána már képes vagyok a befogadásra.

Tehát a Zeneakadémia az 5 év nagyon kemény munka volt, versenyekkel, kurzusokkal, kötelező művekkel, amelyeket annyira nem kedveltem, mert soha nem gondoltam azt, hogy a zenében kellene kötelező művek, mert nekem a zene annyira szubjektív, hogy szerintem sokkal többet maradnánk a zenei pályánál, és itt a kicsikre gondolok első körben, hogyha meglenne az a lehetőség, hogy mindenki játssza azt, amit szeret az első időkben, mert az élményt fog nekik adni, és utána már lehet egy ilyen megegyezés, hogy jó, akkor 50%-ban legyenek azok a művek, amelyeket te szeretsz, de 50%-ban pedig legyenek azok a művek, amelyeken keresztül 1-1 zenei stílust, korszakot meg tudsz tanulni, vagy megismered 1-1 zeneszerzőnek a művét. Szerintem fordítva, hogy csak én adom a diáknak a műveket, ez nem egyenrangú. Tehát itt ahhoz, hogy nagyon jó muzikusokat képezzünk ki, ehhez az kell, hogy ő maga rátaláljon saját utakra, ő maga beleszeressen saját korszakokba, vagy akár saját műfajokba, vagy éppen az improvizációba, ahhoz hagyni kell őket. Tehát én azt szoktam mondani, hogy a vadhajtásokat nem kell levágni minden esetben. Azokat a vadhajtásokat kell megnyesni, amelyek károsak lehetnek a személyiségre, a gondolkodásra vagy a lélekre. De a többi vadhajtás pont azért van, mert nézzünk meg egy ilyen vadhajtással teli természetet. Az olyan gyönyörű tud lenni. Tehát az, hogy látunk egy gyönyörű, egészséges ép valamit, és mondjuk köré megy egy szintén egészséges, de egy picit vadabb, picit jobbra akar menni, és ő jobbra akar egy kicsit kacskaringózni, nem csak egyenesen, ettől lesz gyönyörű, és ettől lesz kreatív, és az már egy kreáció. És én ezért szoktam azt mondani, akik hozzám járnak, ugye vannak a táboraim nyaranta szülővárosomban, mikor megkérdezik a szülők is, éppen tegnap jött egy ilyen e-mail, hogy lesz a fúziós táborom, miért is fúzió. Pont azért, mert az a cél, hogy mindenki jöjjön, aki szereti a zenét. Jöjjön az is, aki rockot akar dobolni, jöjjön az, aki Miles Davis-t imádja, és jazztrombitán akar játszani. Mindenki jöjjön, fuzionáljunk, találkozzunk, mert a cél az egyetemes zene, és ezért azt szoktam mondani, hogy az a kötelező, hogy csak olyan művet hozz, amit te szeretsz, majd én rád csatlakozom. Ne te csatlakozz rám, majd én rád, mert te fogsz játszani, a te szívedből, és a te agysejtédből, és ez a lényeg.

**És innen indult nálad a zeneszerzés is, hogy szerettél volna egy fúziót teremteni?**

A zeneszerzés az kiskoromban elkezdődött, csak aztán a szüleim lenyesték egy mondattal, mert amikor Margit néni többször a kis zongorafüzetembe írt, addig azt mondta, hogy játszogass a zongorán, amíg én itt felírom a feladatokat, hogy következő órára mit hozzál, mit tanuljál, és akkor én úgy játszogattam ilyen apórcska kis improvizációk voltak, és Margit néni néha felhúzta a szemüvegét, és így utólag, amikor én is így írok éppen valamelyik gyereknek fel valamit, akkor így ránézek, hogy húú. És lehet, hogy Margit néni, amikor feltolta a szemüvegét, azt mondta magának, hogy lehet, hogy zeneszerzést is kellene ennek a kislánynak tanulnia, és hát én otthon is próbálkoztam ilyenekkel, és akkor a szüleim néha benéztek, és mondták, hogy húú hát ez fantasztikus, ez hasonlít az esti tornának a zenéjére, ami akkor ment a TV-ben, és nekem olyan sértő volt, hogy esti torna, az én zenémre tornázni, hogy akkor ezt abbahagytam. És 2000-ben, amikor az Üzenet című lemezen elkezdtünk dolgozni, akkor az volt az ideológia, hogy a nagy klasszikusokat találkoztatni a 20. századi különböző műfajokkal, amiket én szeretek. De ennek is előzménye van, mert én 1996-ban, amikor megismertem a férjemet, akkor ő rengeteg olyan zenét mutatott, amit én soha előtte nem hallottam, hiszen a Zeneakadémián végig klasszikus „komolyzenét” hallgattunk, majd aztán elmondom, hogy miért nem szeretem ezeket a kifejezéseket. És amikor megismertem a férjemet, nekünk a randevúink 80%-a a zeneszerzéssel telt. Olyan zenéket mutatott, én akkor hallottam először Sting-től, Santanáról, Pink Floyd, a Queen együttes. Jó, ezeket korábban azért már nyilván hallottam egyszer-egyszer, de például nálunk otthon nem nagyon hallgattak a szüleim rádiót se, mert nem voltunk otthon. Tehát egész nap tanított anyukám, apukám vezényelte az iskolát, én pedig este, mikor hazaértem, már örültem, hogyha kész leszek még a házi feladattal. Úgyhogy ez egy óriási utazás volt, és rengeteg fantasztikus zenét mutatott nekem. A rocktól kezdve a jazz zenén át, a különböző más típusú, mondjuk latin zenéket, amik hát abszolút passzolnak az én temperamentumomhoz, és nagyon sok dologra megtanított így a zenehallgatás közben is, és egyszer csak azt éreztem, hogy úristen, én ezt is szeretném. De hogy csináljam, hát ugye az én összes sejtemet a klasszikus zene itatta át, és én improvizálni nem tudtam, nem is tanultam, zenét szerezni sem. De azt éreztem, hogy hát én ezt valamilyen módon szeretném az én saját zenei pályámon belefűzni. És akkor 2 évig gondolkodtam és 2 évig dolgoztam, és millió zenét meghallgattam. Klasszikust is, jazzt is, rockot, latin zenét, filmzenét, amit csak el lehet képzelni, és elkezdtem ezeket tanulni is. Vettem könyveket, füzeteket, és hát folyamatosan a Youtube-on ilyen tutorialokat néztem, és aztán 2 év múlva úgy éreztem, hogy elérkezett a pillanat, hogy esetleg felépítsek itt egy kis kutatólaboratóriumot, és elkezdjük ezeket a fűziókat létrehozni, és így lett az Üzenet

című albumon Vivaldi egy igazi rocksztár, vagy Schubertből gyönyörű fiúzene született. És nagyon nagy áttörés volt itthon, emlékszem, hogy a pesti Vigadóban volt a lemezbemutató koncert, és szétverték a kordonokat, mert akkor ugye még nem volt online jegyrendszer, csak ott lehetett jegyet venni a helyszínen, és hát tényleg taposták egymást az emberek azért a pár jegyért, ami maradt. És emlékszem, hogy márciusban volt, és májusban már a kongresszusi központban 2 hónappal később teltházzal mutattuk be az Üzenetet, és gyakorlatilag azóta megy az én zongorabolygóm, építkezem folyamatosan, mindig más típusú téglákat teszek bele. Van, amikor inkább a saját szerzemények téglái vannak, például az utolsó albumomon, ott már 50%-ban. Vannak olyan téglák, amelyeknél a saját szerzemények inkább ilyen elgondolkodtató művek. Tehát például ugye az ember a hétköznapijában nem tudja a saját káoszát, vagy a drámáit, vagy a világról elképzelt gondolatait, vagy a világ által sugallt drámákat megbeszélni, sok esetben csak itthon, vagy egy ilyen szűk kis társaságban. A nagy közönséggel nem tudok szóban kommunikálni, ezért mit csináljak? Megírom. És például, ugye mivel a koncertünknek a 80%-a virtuóz, lendületes, temperamentumos, ez a 20% nagyon-nagyon jó arra, hogy az én gondolataimat a műveken keresztül elmondhassam. Például ilyen az Atlantisz, vagy az És a nyolcadik napon, vagy most a Sirokkó vagy a Parázs, vagy a Gringo, ami a vadnyugatot szimbolizálja. Még sosem voltam ott, de majd egyszer oda is elmegyek, és ezek az én filmjeim, tehát amiket láttam filmeket, azoknak a hatására született ez a Gringo is. Vagy például van a Sirály, ami az abszolút boldogság kérdését firtatja, vagy az Azúrkék, ami a teljes lebegést, a tiszta szerelmet akarja megmutatni. Tehát millió olyan érzést és gondolatot, amit én hétköznapijokban nem tudok kommunikálni a közönséggel. Úgyhogy tulajdonképpen 2000-ben elindult ez a zongorabolygó építése, és 2003-ban merült fel először, hogy mivel azalatt a 2-3 év alatt azért én itthon írogattam ilyen kis szösszeneteket, de 2003-ban egy rendrakás során kezembe került egy képeslap, és Írország volt rajta egy gyönyörű fennsíkkal, egy ilyen zord, sziklás képeslap, és itt állt a fennsíkon egy templom, és lenn a kövek között pedig egy halászhajó volt, egy ladik. Hát sose felejttem el azt a pillanatot, akkor éjjel fél négyig írtam, és gyakorlatilag abból az egy éjszakából született a Legenda, amit először megírtam novellaként, és ez volt az a történet, hogy én ott vagyok ezen a partszakaszon, és a ladikban ül egy fiú, és tulajdonképpen ez az első szerelmet, ezt a nagyon tiszta, törékeny és naiv szerelmet szimbolizálja, és akkor ott összeismerkedek ezzel a halászfíúval, és rengeteget sétálunk a parton, meg fenn a szirteken is, és akkor az évek során kialakul egy gyönyörű első szerelem, és ez a fiú aztán szeretné ezt a szerelmet megpecsételni, de én úgy érzem, hogy nekem még látnom kell a világot, és újabb szirteket

megmászni, és újabb kis csónakokkal kimenni az óceánra, és rengeteget beszélgetni emberekkel ahhoz, hogy én utána meg tudjak majd egyszer állapotodni. És én mondom neki, hogy én még elmennék látni a világot, és ő azt mondja, hogy megvár engem. És tulajdonképpen itt félbeszakad a Legenda című szám is, mert én már nem megyek vissza arra a partszakaszra, és lehet, hogy az fiú még mindig ott ül. Tulajdonképpen amikor leírtam, abban a pillanatban már jöttek a hangok. Tehát akkor olyan erős ihletem volt, hogy ezt délutántól hajnal fél négyig megírtam ezt a művet, ami nem jellemző, mert több hétig írok. Tehát amikor valaki mondja, hogy húú 3 nap alatt összeraktam egy lemezt, akkor én el is szomorodom, meg hangosan kuncogok is, mert az lehetetlen, hogy az jó. Az nincs kimunkálva, az nincs átgondolva. Hát ahhoz, hogy egy ilyen művet például én a zenésztársaimmal felvegyek, hát ahhoz a zenésztársaimnak is el kell mélyülni. Ahhoz ismerni kell az én gondolataimat, próbálgatniuk kell a hangszeren. Például van egy kitűnő gitárosom, négy gitárossal dolgozom egyébként, de mindegyik más. Az egyik abszolút stúdiózenész, a másik abszolút színpadi zenész, tehát ott nyílik meg, egyébként egy zárkózott típus. A harmadik az kifejezetten a rockos számokat imádja, a negyedik az meg inkább improvizálni szeret. Tehát nagyon jó dolgok ezek. De például ebben a műben felvettünk vagy 15 féle gitárt, és már én könyörögtem a gitárosnak, hogy hagyd abba, mert nem fogok tudni választani, mert mind fantasztikus. Tehát ahhoz, hogy én egy lemezre odairjam a nevemet, és rákerüljön a vonalkód, és bekerüljön az üzletkebe, ami most már egyre nehezebb, mert lassan már lemez sem lesz, de én maradok őskövület, és amíg én élek csinálom lemezt, mert a koncertjeimen imádja a közönség, ha én ott koncert után dedikálok, és megörökítjük ezeket a pillanatokat. Tehát nálam egy lemez az minimum 9-10 hónap. De az szinte már nem is csak a megírása, tehát az nem a felvétel is, hanem az majdhogy nem csak a megírása a lemeznek, és utána hát 2-3 hónap, amíg felvesszük ezt stúdióban.

**És honnan tudtad a kezdeti időben, hogy ez jó? Tehát, hogy magadtól tudtad, vagy szükséged volt arra, hogy valaki mondja?**

Én sokszor elbizonytalanodok minden területen. Nagyon érdekes, hogy ilyen szempontból egész másnak ismernek az emberek, még a körülöttünk lévők is. Tehát ők azt gondolják, hogy én egy magabiztos ember vagyok, aki mindig tudom, hogy melyik pillanatban hogy és mint kell csinálni. De valószínű azért gondolják így, mert azt abban a pillanatban már nagyon-nagyon sok pillanat megelőzte, amikor én még nem voltam biztos abban, amit a legvégén már biztosan kommunikálok. Tehát ugye az 2 év, amíg én gondolkodtam ezen az

első lemezen, meg egyáltalán ezen a, nem is azt mondom, hogy stílusváltás, hanem ez az utam kiegészítése, mert tulajdonképpen nekem a mai napig több főútvonalam van, ha lehet így mondani. Vagy azt lehet mondani, hogy nagyon széles a főútvonalam, és szerencsére átjárhatok rajta sorompók nélkül bármelyik oldalra. Akár az eredeti klasszikusokat eljátszom, vagy éppen a saját fúzióimat. Tehát még koncertek előtt is sokszor bizonytalan vagyok, pedig azt lehet mondani, hogy iszonyú mennyiségű koncerten vagyok túl, és még sose volt olyan koncert, hogy 2 ráadás ne lett volna, vagy ne állva tapsoljanak, vagy ne legyen az az elképesztő ováció, de mégis, amikor elindulok különböző helyszínekre, és leginkább az új helyszínekre gondolok, vagy éppen Budapest, mert Budapest annyira más ilyen szempontból, nem tudom miért, ezt nehéz megfogalmazni. De mindig van bennem egy nagyon kicsi félsz. De ez jó is, mert ez nagyon komoly löketet is ad. Tehát rengeteget készülök, olyan nincs, hogy én egy koncertre ne készülnék fel 100%-osan. Még akkor is lehetnek hibák, apró hibák, de globálisan azt lehet mondani, hogy mindenki abszolút felkészült. Tehát visszatérve én azt gondolom, hogy aki művészettel foglalkozik, vagy egyáltalán, lehet ez egy közgazdaságtan professzor is, amikor a felkészülési időszak van, akkor önmagának kell tudni, hogy amiből ő felkészült, például egy professzornál mennyire lesz hiteles, mennyire lesz érdekes, mennyire lesz racionális, mennyire lesz saját tapasztalatokon nyugvó, és ugyanígy például nálam a zenében pedig az volt a lényeges, hogy első körben nekem tetszen, hiszen ez én vagyok. Tehát nem lehet mindenkinek megfelelni, tehát olyan nincs, hogy a Pista bácsinak is tetszik Magyarország keleti részén, és Juliska néninek tetszik Magyarország nyugati részén. Vagy ez tetszik a 20 évesnek vagy a 80 évesnek. Tehát ebből nem lehet kiindulni. Nincs olyan művész, akit mindenki nem az hogy szeretne, de akinek a munkássága, vagy a művei, vagy egyáltalán a léte mindenkinek kellene, vagy mindenkinek szimpatikus, vagy mindenkinek pozitív, vagy mindenkinek érdekes. Tehát ezzel nem szabad foglalkozni. Nagyon sokan vannak, akik piacra dolgoznak, piacra termelnek. Én ezt nem tudom csinálni. Én nem tudok abban gondolkodni, hogy lehet, hogy butaság és kéne, én nem tudok abban gondolkodni, hogy csináljuk ezt ilyenre, vagy olyanra, azt a lemezt, mert majd ebből 500.000-et eladunk. Igaz, hogy nekem nem tetszik, meg nem is érzem magam jól benne, de csináljuk így. Nem. Én nagyon sokáig végighallgatom a lemezt, mielőtt stúdióba megyünk. Tehát amikor kész a zenei anyag, és mondjuk feljátszottunk itt a zenésztársakkal demófelvételeket, én azt hetekig még hallgatom, hogy amikor odakerülünk, hogy ez most már majd lemezre megy, akkor az olyan legyen, amit én akkor nagyon szeretek. És nagyon érdekes, mert évekkal később visszahallgatva azokat a műveket, vannak olyanok, amikhez egy picit

hozzányúlnék. Hozzá is nyúlok egyébként némelyikhez, és már másképp játszunk koncerten, vagy lassabban, vagy gyorsabban, vagy beleírok még valamilyen kis intermezzot. Vagy epizódokra szedem szét, és akkor 1-1 improvizáció szólórész következik. De ezt már megmásítani nem szabad, mert akkor, abban az adott időszakban abban a szférában voltam, és az született akkor. Tehát ezeket szeretni kell, meg elfogadni kell, és az a legfontosabb, hogy te szeresd, mert ez olyan, mint a jó cipő. Hiába mondja neked valaki azt, hogy neki nem tetszik, vagy ő nem bírna ilyenbe járni, ha neked passzol a lábadra, és hegyet tudsz mászni vele, vagy biciklizni tudsz vele, vagy egyszerűen neked, a te stílusodhoz az passzol, akkor az a tiéd. Ez a lényeg. Mindenkinek nem lehet, és nem is kell megfelelni. Nyilván ebben is megoszlanak a vélemények, hogy például mi a jobb, hogy legyen havi 20 félplayback fellépése valakinek, amikor egyik helyről a másikra átrohan, és szól a CD alap, és ő közben ott egyszál maga ugrándozik egy hangfal előtt mondjuk egy városnapon, vagy egy kisváros szabadtéri színpadon, ahol mindenféle társadalmi rétegből érkeznek ugye a közönség soraiba, és ott is elképzelhető, hogy nagyon soknak nem fog tetszeni, nagyon sok meg szereti. Tehát legyen ez, vagy legyen az, hogy kialakítod a saját közönségedet, megvan a te saját hallgatótáborod, és megszabod a helyeket, hogy hol lépsz fel, és mennyit lépsz fel. Mert lehet, hogy az előbbinél sokkal többen ismernek, és sokkal több ilyen félplayback fellépésed van, és sokkal több pénzt hazaviszel. A kérdés az, hogyha egyszer őszintén elbeszélgetne magával a fellépő, akkor mit mondana? Hogy neki tényleg jó, vagy azt mondaná, hogy sok pénzem van, vagy sokan ismernek. Vagy a másik oldal, hogy azt mondd, hogy nem jutsz el mindenhova, nem is ismer mindenki, meg nincs is évi 300 koncerted, csak mondjuk 80, de az életed az olyan, amelyet megterveztél, vagyis nem is megtervezted, mert ezt nem lehet előre megtervezni, hanem amelyet csak úgy álmodtál. Hogy boldog vagy, hogy azt csinálod, amit szeretsz, olyan emberek hallgatják, akik ezt szeretik, és kipattintod az érzelmeiket, és eljutottál mindenfelé a világban, ahova lehetett. Nyilván, hogy sokkal több helyre eljuthattam volna, de ahhoz kellett volna egy külföldi menedzsment, kellett volna azok a kapcsolatok, de én mindig azt mondom, hogy ne legyünk elégedetlenek. Én nagyon hálás vagyok az én életemért, és hálás vagyok azért, ami megadatott, és nem fitatom mi az, amit még kaphattam volna, mert még lehet, hogy megkapom.



**Ezzel válaszoltál is arra a kérdésemre, hogyha nem kapnál külső elismerést, vagy akár fizetséget, hogy akkor is zenélnél, és akkor is írnál zenét, hiszen mondtad. De azért ezt megkérdem még.**

Nagyon nehéz olyan dologról beszélni. Tehát ez a „ha” szócska ez ugye ez elvileg ki kéne, hogy maradjon az emberek életéből, mert nagyon sok embernek akár csak ilyen hajnali fejtörést is okoz, meg ettől lehetnek elégedetlenek. Tehát hogyha úgy nevelnénk magunkat, hogy ez van, tehetsz többet érte, és ha többet tettél érte, akkor nyilván megint azt mondd, hogy ez van. De arra gondolni, hogy én most zongoraművész vagyok, zeneszerző vagyok, de mi lenne, ha nem ide születtem volna, hanem mondjuk csak Angliába, ahol ugye azért tudjuk, hogy nagyon komoly lehetőségek vannak karrier szempontjából. Vagy éppen nem tudom óceántúlon, akkor ez már egy rossz érzés az embernek, mert nem ezzel kell foglalkozni, hanem azzal, hogy itt vagyok, és az ittből mit tudok még kihozni. Lehet, hogy ugyanazokat a köröket járom évek óta, mert ugyanazokba a városokba megyek el. Nem mondom, hogy ugyanazok az emberek hallgatnak, mert most azt látom, hogy fiatalodik a közönség. Lehet, hogy azért, hogy elindult ez a Láttad-e már a zenét interaktív, látványos matinésorozatunk, amivel már most 45 helyszínen jártunk, és eljutottunk most már közel 20-25.000 diákhoz, és hát elképesztő mennyiségű rajongónk lett. Olyannyira, hogy sokan hajnalban, amikor indulnak suliba, küldenek egy messenger üzenetet, ami pittyeg, hogy „Szia Csilla, jó reggelt! Mi már indulunk suliba, épp a Paganini salsa van a fülemben”. Vagy volt a múltkor egy kislány, aki írta, hogy ahhoz, hogy ő reggel fel tudjon kelni, neki be kell rakni az én rockos Mozart átíratomat, mert azzal így megy, rohan a fürdőszobába dinamikusán, és hogy érzi, hogy él. De van olyan, aki például délután, sulit után ír, hogy alig vártam, hogy hazaérjek és meghallgassam a Sirokkót, merthogy ez lenyugtat. És ugye én rengeteget beszélek a fiatalokkal, így a koncertek során is, meg amikor megismerem őket, sokszor eljárók iskolalátogatásokra, és ott elmondják, hogy melyik zenét miért szeretik. És itt jön vissza az a nagy feladat, hogy a komoly és a könnyűzene közti szakadékot azt nagyon gyorsan betemessük gyémántokkal, és ezek a gyémántok mind a két oldalra szépen átkerüljenek, és az egész gyönyörűszép gyémántterület legyen, mert kérdezem én mindenkitől, hogy mi az, hogy komolyzene. Most Mozartot felrakod a mérleg egyik oldalára, és a másik oldalára odaraksz ilyen kis súlyokat, grammokat, és Mozartnál egyre teszed rá, 5 kg, és hogyha meg Sting kerül oda, akkor Stingnél meg 5 dkg lesz az a súly? Vagy hol ér véget ez az egész? Mert most gondold végig, hogy tulajdonképpen az egész komolyzene az halmazokból áll. Ezek egymásba fonódnak. Én 1999 óta

egyfolytában olvasom a nagy zeneszerzők életét, a szerzeményeiről. Vannak különböző olyan nagyon-nagyon régi könyvek, például a Megmosolyogtató, ilyen muzsikuskalauzskönyvek, amikben kritikák születnek adott korszakban, adott zenéről, adott zeneszerzőkről. Hát hogyha én olyan kritikákat kaptam volna, mint akár csak Liszt a rapszódiai után, vagy Brahms a Magyar táncok után, hát én már nem zongoráznék. Tehát ott rettenetes botrányos kritikák születtek, senki nem tetszett szinte a kritikusoknak. Tehát mindenkivel volt valami bajuk. A lényeg az, hogy a kezdetektől a mai napig halmazokként kellene kezelnünk a zenét, és elfogadni azt, hogy minden változik. Tehát ma már így beszélgetünk skype-on keresztül. 10 évvel ezelőtt elmentünk volna egy kávézóba. Ha megnézzük az autókat, vagy a szuperszonikus közlekedés eszközöket, minden változik, de nem mondhatjuk azt, hogy ez most, hogy mondjam, tehát el kell fogadnunk azt, hogy változás van. És el kell fogadnunk azt is, hogy a mi gyerekeink más zenét hallgatnak, mint amit mi hallgatunk. Na de emlékezzünk csak vissza, hogy annak idején pedig mi is más hallgattunk, mint a szüleink, vagy a nagyszüleink. Erre szokták mondani, hogy nem is tudom, hogy jól idézem-e, nem fogom tudni elmondani, van egy nagyon jó idézet, ami tulajdonképpen azt szimbolizálja, hogy mindenkinek az a zene jó, amit ő hallgat, és hogy sose fog tetszeni, amit a gyerekeink. De ez a generációs különbségből adódik. Tehát én azt mondom, hogy egyetemes zenében kell gondolkoznunk, és miután a zene egy szubjektív művészeti ág, ugyanúgy, mint a képzőművészet vagy az irodalom, én hiába mondom meg neked, hogy hallgasd meg ettől ezt a művet, ha az neked nem tetszik, nem jut el a lelkedhez, nem a tiéd, nem érzed, más vagy, és te is hiába mondd ugyanezt nekem, vagy hiába mondom neked, hogy én nem szeretem a Mona Lisa-t, ha te azt szereted. Hát hogy állítsam, ez olyan, mint hogy valaki a töltött káposztát szereti, és van, aki a paradicsomos káposztát szereti. De van, aki mind a kettőt. Tehát én azt gondolom, hogy az is egy kérdés, hogy mi az, hogy jó zene, vagy mi az, hogy rossz zene. Mert az étel sem rossz, csak más. Neked lehet, hogy rossz a paradicsomos káposzta, de másnak meg az a mindene. Tehát itt jön az, hogy az elfogadás, a beleérző képesség, hogy ő más szeret. Én azt mondom, hogy mindennek az alapja a klasszikus zene, tehát abból induljunk ki, őrizzük a gyökereinket a népzeneiken keresztül, de ha jön egy olyan diák, akinek a mindene Oscar Peterson, vagy a mindene Miles Davis, akkor legyünk jó fejek, legyünk jó mentorok, és legyünk nyitott szellemiségű pedagógusok, és indítsuk őt akkor azon az úton, és támogassuk azon az úton, mert két választásunk van. Vagy rátesszük arra az útra, és hálás lesz, és lesz belőle egy remek jó jazz zenész, vagy rockzenész, vagy otthagyja a pályát. Ez a kettő van. Nincs harmadik út. Én azt gondolom, hogy a Láttad-e már a zenét, ami ugye most már szlogené

vált az életemben, ez 6 éves korom óta kíséri az én életemet, mert Margit néni volt az első, aki feltette ezt a kérdést, hogy én mit látok azokban a zenékben, amiket vagy ő mutat meg, vagy amiket én játszom akkor, és én akkor nem tudtam, hogy mi ez. És akkor ő elkezdte mesélni egy kismenüettnél, hogy képzeled magad egy kis kastélyba, a kertben játszanak a kis királylányok, süveges szép ruhában, labdázna, fogócskázna, és onnantól kezdve én a műveimet így gyakoroltam, hogy egyszerűen én elmentem egy vizuális birodalomba is, és aztán nagyon-nagyon örülök annak, hogy 2015-ben el tudott indulni ez a komplex audiovizuális látványos és interaktív koncertsorozat a diákoknak, mert a diákok között nagyon sokan vannak olyanok, akik azt mondják, hogy popzene? Dehogya is. Tehát hogy őket is lehet eltéríteni, ügyesen kell csinálni, és olyan zenét kell nekik adni, ami eljut a lelkükig, és boldoggá teszi őket, mert ha megkérdezed, hogy miért szeretnek 1-1 úgymond popzenét, akkor ő azt fogja mondani, mert harmonikus, jó a ritmusa, szereti a szövegét, szereti a dallamvilágát, boldoggá teszi, vagy éppen sír rajta. Tehát ő megfogalmazza, hogy miért hallgatja azt. Nem mind ok nélkül hallgatja. És én azt látom, hogy a Láttad-e már a zenét diáksorozaton ez történik, hogy a diákok eljönnek velünk erre a másféle zongorabolygóra. És ez volt a cél az elmúlt sok-sok évben, hogy megláttatni velük az én birodalmamat.

**Köszönöm szépen, azt hiszem mindenre kaptam választ.**

## **8. interjú Nf**

### ***Minek a hatására kezdted el zenét tanulni?***

Hát alapvetően elég szerencsés helyzetben voltam, mert egy művészcsaládba születtem bele, tehát mindenkinek szálon, valamilyen művészeti ághoz köze volt. Elsősorban egyébként az irodalom, festészet, színház. Tehát zenész speciel a dédapám volt, akit sajnos nem ismerhettem. De hogy egy ilyen igazi összművészeti cross over családba, tehát állandóan ez téma volt. De egyébként állandóan szólt a zene is, mert apám imádta a jazz-t, nagyon sokat hallgattak klasszikus zenét is, szóval valahogy szerves része volt az életünknek, és ráadásul ahol laktunk, ott hát azért elég szegények voltunk, mert egy értelmiségi családban éltem, és pont az utcában az általános iskola az zeneiskola volt. Tehát nagyon kézenfekvő volt, mivel nem volt autónk, hogy akkor ugye oda írtak be, és ott nagyon hamar kiderült, hogy abszolút hallásom van, meg van egy ilyen nagyon erős affinitás a zene iránt. Úgyhogy igazából én jártam így művészi tornára, meg mindig is

mindenféle érdekelt, de olyan nagyon egyértelmű volt. Három testvérem van, de nálam volt a legegységelműbb, hogy ebben vagyok a legjobb, hogy szinte tényleg azt hiszem, hogy erre születtem.

### *A zenetanulásban milyen szerepe volt a szülőknek és a pedagógusoknak?*

Hát ez egy nagyon jó kérdés. Hát a szülőknek abszolút támogató, tehát ők is nagyon hamar felismerték, hogy erre kell mennem. Nálunk az volt kvázi a filozófiájuk, és úgy neveltek minket, hogy nem kell kitűnőnek lenni, ugye nyilván mindenből el kell érni egy normál szintet, de amit te választasz, vagy amiben jó vagy, vagy amit szeretsz, abban viszont nagyon tépd szét magad és rakd oda. Tehát nekem ez nagyon inspiráló volt, és nagyon jó volt. A bátyámnak például nehéz volt, mert ő mindig ezen úgy nevetgált, hogy persze, nem kell nekünk kitűnőnek lenni, csak zseninek. Én nagyon szerettem mindig, gyerekkoromtól kezdve szerettem azt, hogy magasan van a léc. Szerettem ugrálni a magasságokat, ez nagyon nagyon inspirált engem. Úgyhogy nekem ez nagyon jó volt. A tanárainm részéről az érdekes, mert az első fuvolatanárnőmet a mai napig imádom, tartjuk a kapcsolatot, egy egészen fantasztikus, csodálatos ember volt. Egy fiatal nő volt ugye, amikor én mentem hozzá, aztán sajnos, vagyis hát nem sajnos, mert állapotos lett, és akkor elment, de ő nekem olyan volt mindig, amikor fuvolaórára, minthogyha kisütött volna a napocska, tehát egy olyan típusú ember, és szőke, kék szemű, mindig ilyen nagyon rötyögős, nagyon kedves, és szerintem ez egy kisgyerekeknek nagyon fontos, nagyon nagy kedvem volt járni hozzá. De hát amúgy is imádtam a zenét, szóval sose merült az fel, hogy nekem ez teher lenne, vagy nincs kedvem. Nem voltam nagy gyakorlós egyébként a kezdetekben, de hát jól ment, szóval volt egy ilyen alapadottság, ami hál Isten átsegített ezen a gyerekkori nehéz izé, gyakorolni kell, minden olyan jó, csak ne kéne gyakorolni. A gyakorlás az igazából úgy alakult, hogy amikor így az agyam is kezdte behozni az alapadottságaimat, tehát elkezdtem felismerni, hogy igazából nagy dolgokat akkor tudok teljesíteni, hogyha gyakorlok. Igazából képzeld el, hogy én amire azt mondom, hogy na, ott már tényleg eldőlt, hogy zenész leszek, az konzi harmadik. Tehát én konzi harmadiktól volt az, hogy már ilyen hiányzott, napi szinten az életem részévé vált az intenzív, hosszú gyakorlások. Negyedikben meg hát a felvételi, meg versenyek, meg minden miatt már nagyon, és az Akadémián pedig teljesen természetes volt, ilyen 7-8, felnőtt életemben volt, hogy 9 órát is, most meg már állandóan, lényegében az egész életemet kitölti a zene. Nagyon sokat volt, meg van a kezemben a hangszer, de úgy általában maga a zenélés, meg zenével való foglalkozás az lényegében ilyen egész napos szórakozás.

### ***Mennyit bírsz ki zenélés nélkül?***

Hát ugye alszol, de egyébként meg ez tényleg nagyon érdekes, mert amikor gondolkodom, vagy tervezek, vagy csak otthon vagyok, akkor is általában szól a zene. A kocsiban is, otthon is, most már a kislányommal élek csak együtt, ő is ugye zenész. Tehát nálunk ez ilyen, nem tudom, meg amikor csend van, akkor is szól bennem valami.

### ***És fuvolás nélkül?***

Fuvolás nélkül, hát volt egy időszak az életemben, amikor nagyon nem tudtam azt elképzelni, hogy lehet úgy létezni, hogy az ember nem állandóan fuvolázik. Most már ez csitult, tehát nyilván ahogy az ember öregszik, vagy fizikálisan is azért. Ezt ugye nagyon sokan mondták is, és most is pont decemberben, hogy egy 2 órás, 1 óra 50 perces bemutatóm volt, egyfolytában fújtam a fuvolát, és ezt így kérdezik, hogy ezt így fizikálisan hogy. Ezek a nagyon nagy show-ím is, amikor 10.000 ember elé az ember kiáll, hogy ez tényleg ilyen nagyon nagy fizikai teljesítmény. Tehát nyilván ez a rengeteg gyakorlás és állóképesség, azt tanítom is nagyon a gyerekeknek, mert azt látom, hogy borzasztóan alacsony. Mindig mondom nekik, hogy én már itt vagyok ilyen vénen, és tényleg tízszer annyit bírok, mint ők, még mindig, és ez valószínű azért sikerült felépítenem, mert folyamatosan nagyon sokat gyakoroltam. Egyébként volt időszak, amikor olyan sokat gyakoroltam, hogy reggel, mikor felébredtem, akkor folyt a könnyem, mert tényleg 1 óra csak kitarított hangok, légző gyakorlatok, tehát ezek azért fel is voltak építve. Meg hát az életemnek egy nagyon jelentékeny, sikeres részében azért minden évben borzasztóan nagy bemutatókkal álltam ki, arénákat töltöttem meg, amik hát óriási munka. Minden évben megtanulni egy kétórás, iszonyú virtuóz szerepet. Ezek nagyon, szellemileg is és fizikálisan is nagyon megterhelő dolgok, de hát csodálatosak.

### ***A fellépéseken mit érzel?***

Nekem tényleg ez olyan nagyon érdekesen alakul, mert most ugye a tanítás közben is nagyon sok minden előjön a múltból, meg ez a COVID ez egy nagyon érdekes helyzet, mert ugye mentálisan meg lelkileg annyira megzavart engem is, meg látom, hogy az embereket is, hogy az történt, hogy így visszaestem abba a start állapotba, ami fiatalokoromban, így önbizalomba, az, hogy nem álltunk színpadra, kiestek minimum félévek, és hogy így az ember elvesztette, vagy ilyen tök félős lettem. Nagyon érdekes, mert hogyha most ezt az interjút nem tudom 3 évvel ezelőtt csináljuk, akkor egyértelmű azt mondom, hogy ez az élet, ez valami csoda, ott nem félek, ott bármi megtörténhet, egy

óriási nagy kaland és izgalom, hogy minden este más történik, és tényleg, iszonyatosan vágytam minél több fellépésre. Volt olyan, amikor Mexikóban voltunk 18 napot és iszonyú sokat utaztunk, és ott 15 koncert volt, akkor azért az úgy, de azt is aztán úgy élveztem. Szóval, hogy akkor egyértelműen ezt választottam volna. Most ez változott, mert mondom, visszajöttek azok a szorongató érzések, ez az elég vagyok-e, fogom-e bírni, kíváncsi-e rám a közönség, mi történt itt az elmúlt időszakban, hogy fognak reagálni, és hát most decemberben is bemutatóm volt, meg ugye tavaly is a nyarat végig koncerteztem, és hihetetlen szeretet és elfogadást éreztem, és ennek ellenére mégis ezt most nehéz felépíteni. Nagyon sok szorongás és félelem alakult ki itt az elmúlt években.

### ***Milyen zene segít feldolgozni ezeket a nehézségeket, vagy segített?***

Nyilván, hogy az segít, hogy az ember szellemileg meg lelkileg mégis beleereszti magát. Tehát például a mostani bemutatóm decemberben, azt ott ugye lényegében írtam egy színdarabot a COVID alatt, meg tehát a munka, meg az emberek, akiket szeretsz, akik hozzád tartoznak, a munkában is, ami el tudja vonni a figyelmedet. Nekem leginkább az szokott segíteni, hogy megpróbálok azzal a világgal foglalkozni és azokkal a szellemi és lelki erővel, energiákkal, amik töltenek. Most már tudatosan is, mert ez borzasztóan lehúzó. Amikor elkezdik mesélni, hogy ez halt meg, meg az halt meg, meg ilyen szörnyű, meg olyan szörnyű, meg ez jön, meg az jön, akkor így leállítom, tehát hogy nem tagadom, hanem az van, hogy ezzel most nem szeretnék foglalkozni, nem lehet elhordozni ennyi súlyt. Tényleg ez van, hogy a kezdetekben abszolút bekapott, és sajnos az ismerősi körben is meg rengeteg tragédia volt körülöttem, meg eltrafáltak szörnyű történetek. Aztán már az volt, hogy nem mertem felmenni a facebook-ra, meg nem mertem megnyitni az e-mailjeimet, meg a telefont is félve vettem fel, és akkor elkezdtem tényleg csinálni, hogy nem olvasom ezeket a híreket, volt időszak, amikor minden este elkezdtem meditálni. Olyan dolgokkal foglalkozni, ami tölt, és ezt érzem most is, hogy szeretettel, hogy ezeket visszaszerezni, mert az emberi létezésnek ezek a legfontosabb, és amiért érdemes ide születni, ezeket nem veszíthetjük el.

### ***A zenélésbe bele tudtad pakolni ezeket az érzelmeket?***

Természetesen. Most a mostani decemberi bemutatóm az pont olyan világsztárokról szól, akik egyébként nyilván a maguk idejében más miatt, de megjárták a poklok poklát, és ez se véletlen. Pont az egyik tanítványom mondta most az egyik nap, hogy ő most már rájött, hogy tanárnő egész életében lényegében saját magam érzéseit dolgozom fel, ha a Carmen-

t játszom, ha a Máriát játszom, ha Charlotte-ot, vagy most éppen ezeket a világsztárokat, ha Chagall-ról mesélek. Tehát mindig nagyon fontos, hogy belejátsszam és belekomponáljam, és beleírjam a saját érzéseimet, véleményemet, meglátásaimat. Amikor olyan zeneszerzők munkáit dolgoztam fel, mint Bernstein vagy Gershwin, és akkor így az van bennem, hogy te jó ég, hogy én miért nem születtem ezekkel egy időben, mert ugyanarról beszélnek, ugyanaz a meglátás és ezek fantasztikus élmények, mikor olvasol és tényleg ott alszol 8-10 könyvvel és jönnek azok a mondatok és gondolatok, amikről te magad is állandóan gondolkodsz és beszélsz és tanítod. És akkor egyszer csak látod, hogy ja jó, ezt sem én fedeztem fel. Borzasztó nagy élmény ilyen rokonlelkekre rátalálni, és akkor arról muzsikálni, és azokat játszani, és azokat a gondolatokat megfogalmazni, és zenében is kifejezni. Szóval ez csodálatos.

***És ha nem lenne külső visszajelzés, nem kapnál pénzt azért, mert zenélsz, akkor is zenélnél?***

Biztos, hogy zenélnék. Mondjuk nekem az életem az nagyon érdekesen alakult, mert ugye én lényegében 18 éves koromban elköltöztem otthonról, és onnantól kezdve saját magamat tartom el, és ez mindig nagyon fontos volt, mert valahogy azt éreztem, hogy a szabadságnak az egy nagyon fontos kritériuma, hogy meg tudd teremteni azokat a feltételeket, hogy te független és önálló tudjál lenni. Tehát hogy ne legyél kiszolgáltatott, és ne kelljen azért csinálni, vagy mondani, vagy tenni bármit is, hogy a gyerekeidnek meg tudd venni a vajaskenyeret, és hát ez borzasztóan szerencsésen alakult az életemben, mert ugye azt, amit a legjobban imádok, azt szeretik az emberek és el lehet adni. A mai világ az egy ilyen business világ is. Ha nem lehetne eladni, akkor is valószínű, hogy csinálnám, nagyon sok mindent csinállok, amit nem pénzért csinállok, de akkor biztos, hogy meg kellett volna teremtenem azt az életet is, az életemnek azt a részét, amivel el tudom tartani magam, mert nekem nagyon fontos alkatilag a függetlenség, meg a szabadság. Ami nem azt jelenti, hogy szabadosság, hogy nem akarok tartozni senkihez, mert nagyon is, iszonyú fontos a család, a gyerekek, a szerelem, de mindig nagyon fontos volt az is, hogy ezt ne más teremtsen meg nekem, hanem én legyek arra képes, hogy ezt létre tudjam hozni, ezt a fajta önállóságot. Ehhez hozzátartozik az egzisztencia, tehát most lehetne nagyon szép dolgokat mondani, hogy engem nem érdekel a pénz, egyébként nem érdekel a pénz olyan tekintetben, hogy nincsenek nagy vágyaim, hogy nekem most nem tudom milyen márványfürdőszobám legyen, vagy bundáim, vagy utazhassak nem tudom milyen egzotikus szállodákba, de nagyon sok mindent megkaptam, tehát nem lenne igazságos azt

mondanom, erről így beszélni, mert erre mondjuk egy szegény ember mondhatná, hogy persze, hát könnyű neked, mert meg van a házad, meg van az egzisztenciád, meg van a kenyered, tehát hogy próbálom ilyen szigorúan nézni ezt, mert egyrésztől tényleg nem érdekel a pénz, másrésztől meg megtehetem, hogy ne érdekeljen a pénz, mert meg van az a minimális szint, amivel mi nagyon jól élünk. Tehát nincsen bennem vágy. Ha egy gazdag ember szemével nézem az én egzisztenciámat, akkor azt mondja, hogy te jó ég, hát miért nem halmoztál te fel sok pénzt, és miért nem vállaltál el olyan munkákat, és jöttek sorba, amik arról szóltak, hogy sok pénzem legyen. Amikor még csak huszoneves voltam, már óriási lehetőségek jöttek a business és a pénz szemszögéből, amit nem vállaltam el. Tehát nagyon sok millióra mondtam nemet, mert azt éreztem, hogy nem tartozik hozzám, pedig a gyerekeim egzisztenciáját is, ha úgy tetszik, most még sokkal magasabb szinten meg tudnám oldani. De nem, ezt így soha nem gondoltam, hogy ez a dolgom.

***Tehát nagyon fontos, hogy hozzád tartozónak érezd, önazonosnak, amit csinálsz.***

Igen, önmagában engem a pénz, az, hogy sok pénzem legyen, azt hiszem, hogy inkább idegesítene, ha olyan mérhetetlen mennyiségű, tehát van tartalékom, nincsen hitelem, tehát rettenetesen jó helyzetben vagyok az átlaghoz képest. De nincsen sok pénzem. Tehát úgy nincsen sok pénzem, hogy mondjuk zavarna, hogy az emberiség fele éhezik, én meg nem is tudok mit kezdeni a pénzemmel. Szóval nekem ez nem lenne jó érzés. Én nem veszek például olyan dolgokat, amik nem normálisan sokba kerülnek, mert erkölcstelennek tartom, vagy azt gondolom, hogy ez nagyon rossz felé viszi a világot. Tehát én utálok az igazságtalanságot. Vagy ezek a teljesen értelmetlen, számomra egyszerűen nem értelmezhető dolgok, hogy attól mitől boldog valaki, hogy virtuálisan a bankszámláján nem tudom mennyi pénz van, és közben meg az mennyi, de mennyi embernek, meg a világnak, meg a természetnek, meg a zenének, meg az oktatásnak tudna segíteni, és ezek szerintem agymenéses hülye dolgok. Tehát nem lennék boldog, hogyha én ilyen nagyon nagyon gazdag ember lennék, tehát nem vágyom egyáltalán rá, teher lenne. Szétosztogatnám valószínűleg.

***Hogyan telik az idő, amikor zenélsz? Ezt ketté bonthatjuk, hogy amikor gyakorolsz például.***

Hát amikor gyakorlok, akkor nyilván az egy önképzés, meg a fejlődésről szól, meg hogy tudjak egyre jobb lenni, egyre több mindenre rájőjnek, egyre jobb tanár legyek, egyre jobb művész, egyre elmélyültebb, tehát hogy abban hiszek, hogy hiába van az ember magasan,



mindig, ha megállsz, és csak arról szól a történet, hogy oké, csak fenntartsd magad, az elindul lefelé. Tehát ez nagyon nehéz az én pályámon, hogy tényleg hihetetlen magasságokat elértem a zene által, és olyan világokba vitt, ami nem is gondoltam, hogy létezik. Tehát álomban sem reméltem, hogy ilyen életet élhetek, és valahogy mégis azt érzem, hogy sose tudok megnyugodni, mert mindig, ha másnem saját magammal konkurálok. Tehát képes vagyok ilyeneket csinálni, hogy régebbi felvételeimet meghallgatom, és nagyon kiakadok, hogyha azt érzem, hogy Úristen, ezt el se tudom játszani, és akkor addig gyötröm magam, hogy dehogynem, sőt, még jobbnak kell lenned, még elmélyültebbnek, mert mondom, abban hiszek, különben megfordul a dolog, és elindulsz visszafelé. Meg hát maga a bölcsességre borzasztóan vágyom, és ahhoz nagyon sokat kell meditálni, mindennap egy órát gyalogolok, gondolkodom, és próbálok egyre jobb lenni, vagy egyre jobban csinálni a dolgokat. Úgyhogy a gyakorlás az lényegében erről szól, az egy önfejlesztés. Egyébként tanítás közben is állandóan, talán, ami a legfárasztóbb, hogy rettenetesen próbálok figyelni a gyerekek minden mozdulatára, minden izom mozdulatára. Tehát, hogy lehet, hogy a hangokba valami nem stimmel, és azt egyébként a kislábujjában kell keresni a problémát. Szóval tényleg az egész embert figyelni, és nem azt, hogy na most hogy veszi a levegőt. Azt, hogy milyen állapotban vannak az ujjak, a válla, az arca, a lelke. Úgy az egész gyereket nagyon intenzíven kell figyelni, és ez borzasztóan fárasztó. De nagyon sokat tanulok, mert olyan, mint egy tükör. Tehát hogy ott vannak a hibák, a problémák, és akkor, ha azt meg tudod oldani, egyrészt óriási sikerélmény, másrészt te magad is rettenetesen sokat fejlődsz általa. Úgyhogy a gyakorlás az erről szól.

***És a fizikai idő az hogyan telik? Tehát, amikor gyakorolsz?***

Ezt most nem teljesen értem.

***Tehát hogyan érzed, hogy mikor lesz már vége, vagy?***

Jajj nem. Eleve ez megint a szabadsághoz hozzá tartozik, hogy én úgy osztom be az időmet, ahogy akarom. Tehát nekem úgy általában mindig az volt, most ez is már nyugodtabb, hogy ezt nem hiszem el, hogy ennyi időm van csak. Én egy nagyon gyakorlós ember vagyok. Tehát én sokat foglalkozom olyan dolgokkal, voltak ilyen aranyos élményeim is, hogy megkérdezték, hogy te mit gyakorolsz? Tehát, hogy látszólag, vagy külsőleg mondjuk valaki hallgatja, de hát ez tök jó, ezen mit kell gyakorolni? És én nagyon sokat foglalkozom hangszínekkel, elképzelem a jeleneteket, az előadást, és akkor azt lejárom

otthon, ötvenmilliószor képes vagyok a konyhából a nappaliba bemenni, és megtalálni azt a hangot, ahogy szeretném elkezdni az előadást, és mondjuk egy civilnek, vagy aki nem hozzáértő, az úgy nem nagyon érti, hogy most mi különbség van e között a „c”, meg a másik „c” között, én viszont hallom, és iszonyú sokat dolgozom ilyenekkel. Tehát, hogy most már nyilván nem azok a nagy problémák, hogy lejátsszak valamit, mert az hamar megvan, és kigyakorlom, itt is a konzisok is bármit hoznak, és blattolom, és ezek nekem nem okoznak nagy problémát. Ami nagy problémát okoz, de az meg tök jó, hogy hogyan tudom az egyre izgalmasabb hangszínekkel, tempókkal, tehát hogy szellemileg, lelkileg mit teszek a hangok mögé, és az nagyon sok munka, és nagyon sok idő, iszonyú sok idő, úgy repülnek el az órák, amikor mondjuk így beleengedem magam a gyakorlásba. Sokszor, ha bejön valaki a szobába, meg is ijedek, vagy ilyesmi. Akkor egy ilyen másik dimenzióba van az ember, vagy más világba. Az tényszerűen sajnós van, és azt egyébként érdekes, hogy inkább a tanításnál érzem, de azért a gyakorlásnál is, hogy tényleg ez a mérhetetlen hosszú, 8-9 órás fuvolázás, ez most már azért a testemet azért néha pfüú... Előfordul a tanításnál is már, hogy leülök, meg ilyenek. Tehát, hogy én szinte a mai napig úgy tanítottam, hogy 6-7-8 órát egyfolytában állok, és csinálom mindegyikkel végig a tréninget, meg nyomatom velük, és ez működött, és most már ilyen 4-5 óra után elkezdem érezni a lábam, elkezdek úgy nyúglódni, tehát azt úgy érzem, hogy hát ez, jár is hozzám egyébként masszőr, mert az állás a legmegterhelőbb. És érdekes, hogy például a gyaloglás, vagy ilyesmi az nem, de az, hogy állok, attól le tudok fáradni. Tehát este, amikor hazamegyek, és akkor így le lehet huppanni, vagy feküdni, azt nem bánom. Szóval, hogy ezt most már elkezdtem érezni, hogy mondom, ez még mindig hatszor annyi, mint amit a gyerekek csinálnak. Tehát jó, hogy magasról indultam, de érzem ennek a fizikai határait, tehát hogy ez nagyon megterhelő nyilván a szervezetnek, hogy ilyen mennyiségben állni és fújni a levegőt, és ráadásul ugye én, ahogy az előadásaimon, itt is, tehát nem egy ilyen lelassult, visszafogott természet vagyok, hanem az a szétharapom, és nagyon sok energiát adok a gyerekeknek, amit például szintén tanulok, hogy az nagyon fontos, hogy egy tanár a gyerekeknek az energiarendszerét tudja beindítani. Régen ezt elég rosszul csináltam, és most is hajlamom van erre, hogy töltök. És az jó, hogy az ember tölti a növendékeket, csak az nem jó, mert amikor kikerülnek, akkor egy ilyen vákuumba kerülnek, hogy akkor most mi van, hogy akkor most miért nem töltenek, vagy mi történt? Tehát, hogy meg kell tanítani őket arra, hogy önállóan is tudják magukat inspirálni és motiválni. Most pont volt egy verseny, ahol elhoztuk az összes aranyérmet, és akkor a zsűri elnöke pont ezt mondta, hogy eszméletlen, hogy hogyan tudom motiválni a gyerekeket, szóval hogy már másképp

mennek fel a színpadra, mint a többiek, mert én nagyon sokat foglalkozom ezekkel, hogy a hitüket, meg az energiájukat, hogy mentálisan is, és lelkileg is képezem őket.

### ***Mit érzel zenélés után?***

Amikor voltak ezek a nagy bemutatóim, akkor a párom mondta, hogy velem borzalmas együtt élni, mert amikor készülök az előadásokra, akkor nem vagyok konkrétan magamnál, mert állandóan ugye abban a lázban égek. Ugye ekkor már arról ne is beszéljünk, hogy az előadás napja, meg az, hogy ott mi történik, tehát teljesen meg vagyok huzatva. És utána viszont azért rossz velem együtt lenni, mert utána meg teljes depresszióba esem, hogy ugye vége, és akkor most mi lesz. És ez addig tart, amíg nem jön a következő feladat és ötlet, és akkor újra kezdődik ez a folyamat. Tehát hogy tulajdonképpen évtizedekig ebbe a hullámvasútba voltam. Azért mondom, hogy voltam, mert például ezen is tudatosan próbálok változtatni. Mondjuk most például szerencsém volt, mert ugye december 22-én volt a legutóbbi bemutatóm, és utána jött karácsony, tehát ott nem lehetett, és nem is volt indokolt, hogy így depizzek, vagy bármi. Meg hát az mondjuk nagyon jó, hogy ezeket a mostani előadásokat, amiket csinálok, azt már utána játsszuk tovább, tehát nem az van, hogy ezek a nagyon nagy show-k, ahol közel 200 közreműködő van, és iszonyatos költségvetéssel működtek ezek a nagy bemutatók, ott azért utána nem lehetett látni, hogy és akkor ezt most még holnap is fogjuk játszani, vagy holnapután, tehát mindig volt egy ilyen egyszerű pont. Néztük most vissza egyik nap a Máriából felvételeket a zongorakísérővel, és teljesen kész volt, hogy te jó ég, és hogy ez egy alkalommal az Arénában 10.000 ember előtt, TV felvétel, tehát hogy ott nem az volt, hogy jó, most akkor erről... nem lehetett rontani. Nem lehetett tökéletesnek lenni. Iszonyú nagy volt a tét, hogy akkor, egyszer, és az ment le a TV-be, és utána például a Máriát nem játszottuk soha többet. Amibe benne volt 1 év munkám, iszonyatosan sokat dolgozunk, de olyan iszonyú drága volt az a produkció, hogy egyszerűen nem lehetett fenntartani. Úgyhogy azok azért nehéz dolgok voltak így lelkileg ezt megemészteni.

### ***Mi motivált, hogy ezt létrehozod, hogy ilyen előadásokat hozz létre?***

Hát nem tudom. Ezek úgy belülről megszülettek. Meg hát azért azt tudni kell, hogy a fuvola az egy nagyon furcsa hangszer ugye, mert egyáltalán nem arra lett kitalálva, hogy szólóhangszer legyen. Tehát szerintem hogyha valaki ilyesmi életre vágyik, hogy szeretne elől állni, tőlem nagyon sokszor, pont most tegnapelőtt, vagy mikor kaptam épp egy levelet, amikor valaki megkérdezte, hogy te színésznő vagy? Tehát hogy én azért a fuvolát

nem hagyományos módon használom és kezelem. Tehát, hogy az eredeti irodalom, és én is, amikor kicsi voltam, akkor arra gondoltam, hogy akkor az ember vagy zenekari zenész, vagy kamarazenész, ha iszonyatosan erős és jó, akkor egy-egy szóló művet el tud játszani. De az, hogy 2 órás show-kat 10.000 ember elé, tehát nem ismerem a világon még egy ilyen fuvolistát, aki ilyeneket csinált volna. Van könnyűzenei fuvolista, aki énekel is, meg ő is egy összművészeti ember. Tehát a fuvolát önmagában nem nevezhetjük szólóhangszernek, ahogy mondjuk a zongora vagy az ének, vagy a hegedű, énekesek főleg. De hát a fuvola, fagott, vagy klarinét, vagy kürt, ezek azért nem arra születtek, hogy szólista utat járjunk be. Belül azt hiszem, hogy ösztönösen éreztem, hogy ki kell találnom olyan dolgokat, meg nagyon fontos az alkotás. Meg hát valóban, én amikor színpadon vagyok, akkor játszom is. Voltak, olyan színészekkel dolgoztam, ahol énekeltem, vagy verbális feladatom is volt, de nem volt jellemző, tehát általában ez volt a nagyon izgalmas, és a külföldi kritikák is mindig ezt írták, és most is egyébként, ha megnézem a legutóbbi koncertünket is, hogy tényleg nem az marad meg, hogy ez egy fuvolista. Volt egy ismerősöm, ott volt a külföldi barátjával, és mondja, hogy megmondja őszintén, hogy ő egyáltalán nem szereti a fuvolát, de ez a nő ez nem is fuvolázik. Tehát, hogy én tényleg beszélek a hangszerrel. És ezért kell rettenetesen sokat gyakorolnom. Például a gyerekeim is mondják, hogy húúú anya, olyan csúnya hangja van, de ilyen világsztárookra. Te egész más hangon játszol. Szóval én nagyon sokat foglalkoztam, de mondjuk szerencsém is volt, mert kicsikén is mindig, azért vettem már konziba is, mert volt egy ilyen alap, nagyon szép tiszta hang. De hogy én nagyon sokat dolgozom a hangszíneken, hogy tényleg az az élményed legyen, hogy ez annyira beszél, életszerű. Ez nekem nagyon izgalmas, és engem az, hogy most látok egy kottát, és akkor ott vannak ilyen ritmusképletek, meg hangok, ezek önmagában szerintem nem érdekes dolgok. Ami érdekes az az, hogy mi van tényleg, a könyvemnek is az a címe, hogy A hangok mögötti világ, szóval hogy engem ez izgat, és egyébként ezt tanítom is, mert megdöbbenő technikában is, hangképzésben is, hogy mennyire segít, amikor bedobok ilyen témákat nekik a saját világukból, hogy mit tudom én, játszik egy gyönyörű ariát, és akkor hogy is van, akkor a Zsoltival, akiről a múltkor mesélt, hogy nem tudom, hogy mi történt, és akkor előjönnek azok az érzések. A kurzuson is, amikor az ember megkérdezi, hogy milyen neked ez a darab, és akkor mondja a kicsi gyerek, hogy olyan szomorú, És voltál már szomorú? Igen. Ne mondd el, nem kell elmesélni, csak most rágondolnál, és megpróbálnád úgy eljátszani? És egyszerűen megállt a teremben a levegő. Csak ennyitől, mert magától, nem kell belenyúlni, hogy ide rakd, oda rakd, így csináld, úgy csinált, hanem a lelket kell előszedni, és egyszer csak helyére állnak a dolgok, és egyszerre megtöltődnek

a hangok igazi dolgokkal, amitől egyébként szerintem a nagy világsztároknál is így van. Tehát azért sírunk az Edith Piaf hangján, mert iszonyat, hogy mi van a hangok mögött, tragédiában, életben, tehát ami neki ott születik meg, és mi csak ezt érezzük és halljuk, és zokogunk. És nem tudod, hogy mitől, ő tudja, mert ott van az egész élete mögötte. Dehogy ezt szerintem nagyon fontos, és a közönség valószínű ezt is várja, és joggal ezt várja, hogy fizet, megveszi a jegyet, beül, és akkor olyan élményt kapjon, amit sehol másutt nem tud kapni, és ezért tanítom én például a gyerekeknek is, hogy nem kell konkurálni, nem kell utálkozni, tehát itt nálunk az iskolában ez nem létezik. Tehát tudják, hogy aki bántja a másikat, az nekem nem haver. Merthogy mindenkinek meg van a helye, és az ereje, hiszen mindannyian teljesen mások vagyunk, és ebben ez az izgalmas, hogy ő ilyen, te meg olyan vagy, ez meg amolyan, és mindegyiknek az a feladata, hogy saját útját, meg saját személyiségét megmutassa, tehát ez izgatja a közönséget, hogy bemegy, és akkor ez ki. Nem azt figyelik, hogy most nem tudom én, amit tanítanak sajnos. Ez nem így van, legalábbis az én tapasztalatom nem ez, és ebben is hiszek. Rám is az hat, bármilyen koncertre bemegyek, hogy azt látom, hogy odaadja nekem magát, érted? Hogy feltárja a titkokat, hogy olyan állapotokat képes varázsolni.

***A fuvolázást mihez tudnád hasonlítani, ha valamihez hasonlítanád?***

Az egy tükör, a fuvola.

***És egy tevékenységhez, ha hasonlítanád?***

Hát most hogy érted? Nem értem mire gondolsz.

Ha kicsit korigálhatom a kérdést, szóval inkább a fuvoláról ilyenek jutnak az eszembe, hogy beszédszerűség, a szeretet, az önmagam megtalálása, az út a másikhöz, tehát egy eszköz. Nekem mondjuk a fuvola egy élő valami, amiről nehezen tudok beszélni, mert nyilván, hogy ez már végleg egy civilnek értelmezhetetlen, hogy egy cső az miért lenne élő, de szerintem az én fuvolámba olyan hangok lettek belevíve, hogy őneki iszonyatos erős akarata van. Sőt, én úgy érzem, hogy a hangszereknek szinte nemük is van, szóval, ez egy nagyon érdekes dolog. És nyilván általunk, amikor az ember kap egy új hangszert, akkor ott óriási lehetőség van, hogy miket teszel bele, meg milyen hangokat fújsz bele, vagy hogyan szelídíted meg, vagy merrefelé viszed.

***És amikor vége van egy koncertnek, rögtön akkor mit érzel?***

Hát attól függ, hogy hogy sikerül. Én sajnos nagyon maximalista vagyok, tehát hogyha olyan dolgok történtek, ami számomra nem megemészthető, akkor iszonyatos rosszkedvű tudok lenni. Legrosszabb kedvű akkor szoktam lenni, amikor olyan sterilen jól sikerül. Tehát amikor nem forrósodik fel valami. Például a bemutatónk is ilyen volt, hogy nagyon sok mindenen kell változtatni, meg teljesen még ilyen nyers volt, de olyan hihetetlen tüzes és energikus, meg hát a közönség is valami elképesztő volt. Tehát olyan dolgok születtek, amik a próbán sem, mert mindenki annyira 100%-osan beleadta magát, és ez egy akkora élmény volt, hogy tök boldog voltam ettől, és egyáltalán nem reméltem, nagyon félttem tőle, mert ugye pont a COVID miatt nagyon kevés időnk volt próbálni, és azért ez akárhogy is nézzük, azért egy hathetes próbaperiódust igényelt volna. Tehát nagyon kevés próba volt, ahhoz képest, amit az anyag igényel. És hát fantasztikus nagyot ugrott mindenki, és olyan fegyelemmel és erővel teljesített, hogy az csodálatos volt, és így nem zavartak annyira azok a hibák, ami mindenki részéről voltak, mert nagyon erős volt. De van fordítva, hogy tulajdonképpen meg volt, de nem történtek igazából erős dolgok, és akkor nagyon ki szoktam akadni. De Erdélyben volt egy ilyen koncert, egy templomi koncert, hogy szerintem makulátlan volt, de olyan gyáva és ilyen tudod, amikor valaki csak arra figyel, hogy izgultam is nagyon, hogy minden stimmeljen, szóval nem az a bátor muzsikás, odadobod magad, és akkor gyerünk, és ez mindenki részéről, hanem olyan húú nagyon. És sírtam is, meg ki voltam akadva, és akkor ez egy turné volt, és akkor megtörtént egy másik templomba, és akkor na ez az. Tehát, hogy amikor tényleg az van, hogy bátor vagy, és engeded. Ez is egy kulcsszó például ez az engedem, a tanításnál nagyon sokszor felmerül, hogy engedem, hogy megtörténjen, mert mi magunk nem engedünk egy csomó mindent a félelmeink meg a szorongásaink miatt.

### ***És végül, van-e mottód?***

Amikor kicsi voltam, akkor volt egy könyv, amit borzasztóan szerettem, és mindig vittem be az osztálytársaimnak is, hogy ezt el kell olvasni. Ez az Eric Knight-nak a Légy hű magadhoz. Ilyen szerelmesregény, de közben minden van. Ez a szabadság, a gondolkodás, szóval nagyon szerettem ezt a regényt. És akkor ez valahogy úgy hozzám is nőtt ez légy hű magadhoz, és ha lehet, akkor ez lenne a mottóm.

**Köszönöm szépen!**

## 9. interjú Fg1

### **Kérlek, meséld el zenei pályád alakulását!**

Hát először is a családban volt zenész, akit én személyesen nem ismerhettem, a nagyanyám ő zongorista volt, meg zongoratanár, de ő '45-ben meghalt, apukám anyukája. És akkor is, hogyha nem ismertem őt személyesen, és a szüleim nem zenéltek, de a zene szeretetét, meg a különleges zenei ízlés az átörökítődött valahogy. A másik ilyen eredet a családból pedig a nagyapám, aki operarajongó volt, és a '30-as években statisztaként szerepelt az Operaházban éveken át ilyen tömegjelenetekben például, mint katona, vagy bármi, meg kórusban is énekelt. Nagyon jó hallása volt, és abszolút hallása volt, de az apukája nem engedte, hogy zenét tanuljon, úgyhogy végül is ő nem lehetett zenész sajnos. De nagyon szerette, és nagyon ismerte egészen a legapróbb részletekig az operairodalmat, és apukám pedig nagyon érdekes zenéket gyűjtött már kiskoromtól kezdve. Szóval nemcsak klasszikus zenét hallgatott sokat, hanem a '60-as, '70-es éveknek ezt a progresszív, nem tudom ismered-e ezeket a progresszív rockzenekarokat, amik akkor voltak, szóval nagyon otthon volt ebben, meg az elektronikus zenét is. Amikor elindultak ezek a Jean-Michel Jarre-ral párhuzamosan, meg a Mike Oldfield-del párhuzamosan ez a generáció ilyen elektronikus zenészekből. Ilyeneket is hallgatott, és ez az én zenei ízlésemet is, meg a bátyámét is nagyon erősen formálta szerintem kis kortól kezdve, hogy ilyen különleges zenék szóltak nálunk. Én aktívan 16-17 évesen kezdtem el, inkább 17, már volt egy ideje egy gitárunk, amit az én unszolásomra vett apukám, de azzal egy darabig nem is volt tanárom, meg nem is játszottam, és aztán utána elkezdtem rajta ilyen autodidaktaként játszani. Elsősorban azért, mert akartunk csinálni egy zenekart a barátaimmal, és ott én lettem a gitáros, és ez egy rockzenekar volt. A suliban próbáltunk a pincében, és igazából így indult. Közben én a gitáralapokat azt így a klasszikus felől közelítettem meg, meg kottát olvasni is akartam, tehát hogy magamtól ilyen klasszikus gitáriskolákra akadtam rá, és aztán utána találkoztam egy orvostanhallgatóval, aki klasszikus gitározott, és aztán ő adott nekem órákat. Ő volt az első tanárom, aki egyébként azóta is gitározik ilyen amatorként. És akkor utána jött, beindult a szakközépiskolai gitárképzés Szegeden, előtte nem volt semmi felsőfokon vagy felsőbb fokon, és akkor én ott felvételiztem zeneszerzésre meg gitárra. Tehát így indult röviden.

### **Mennyiben befolyásolta a tanulmányaidat az, hogy úgymond később kezdtél el gitározni? Nem gyerekként?**

Hát ennek vannak nagy előnyei meg hátrányai. A nagyon nagy előny az az szerintem, hogy a gyerekkoromat teljesen más dolgokkal töltöttem, mint azok, akik kiskoruktól kezdve zenei pályára készülnek, tehát hogy rengeteget olvastam, meg rajzoltam, nagybátyám rajzolni tanított, meg aztán utána volt egy számítógépes programozós korszak, meg dzsúdóztam. Szóval nagyon sokféle más élmény ért, amiből kimaradnak sokszor azok, akik kiskoruktól kezdve ráállnak a zenei pályára, és napi sok-sok órát gyakorolnak, és ezért szerintem az a hátrány, amiből indultam, az az óriási lemaradás, az pláne ilyen iszonyatos sok gyakorlással, mert én onnantól kezdve, hogy elkezdtem gitározni, én egyre inkább ott voltam, hogy mondjuk napi 4-5-6, akár 7 órát is képes voltam eltölteni a hangszerek mellett, mert zongorát is elkezdtem párhuzamosan a gitárral. Pontosabban gitáron magamtól, zongorán meg zeneiskolába tanultam, még a konzi előtt, és én azt érzem, hogy ez a hátrány ez valahogy behozhatónak tűnt teljesen. Legalábbis 2-3 évvel később, kb. 2-3 éve gitároztam, amikor az első nemzetközi versenydíjat nyertem Lengyelországban.

### **Azért mentél konziba, hogy akkor már eldöntötted, hogy te zenész szeretnél lenni, te erre a pályára szeretnél menni?**

Így van.

### **A gyakorlásra térjünk rá, hogy mennyit gyakoroltál akkor? A kezdetekben mondtad, hogy ilyen 4-5 órát, ez később is megmaradt?**

Hát igazából, hogy is mondjam, nagyon nehéz a gyakorlást definiálni, hiszen a hangszerrel eltöltött idő az, ami számít, vagy ami rengeteg, de abban benne volt a zongorázás is, amit mondtam, hiszen én nem csak zeneiskolába jártam zongorázni, én később is, tehát én még a Zeneakadémián is jártam párhuzamosan zongorára, bár nem diplomáztam le belőle sajnos. Ha egy nap eltöltöttem 6-7 órát a hangszer mellett, az azt jelenti, hogy abból az ilyen koncentrált gitárgyakorlás az mondjuk lehetett 4 óra, és a többi meg improvizáció, aztán komponálás, akkor a zongorarepertoár gyakorlása, akkor zongorán improvizáció. Szóval egy ilyen nagyon átfogó valami volt ez, nem pedig konkrétan csak az, hogy most csak a gitárdarabokat, vagy technikát gyakorlom.

### **Milyen hatása volt ebben a pedagógusoknak?**



Hát nagyon pozitív. Szegeden ... tanárnő volt az első tanárom, de igazából ... professzorhoz párhuzamosan én a jártam így külsősként. Tehát én nem voltam hivatalosan a professzor növendéke, de 3-4 évig folyamatosan vagy bejártam az óráira, vagy neki játszottam rengeteget, meg az Andrea is folyamatosan is hívta az Edét, abban az időben mindig ő tartott nálunk ilyen kurzust, és én nagyon sokat tanultam tőle. Nagyon inspiráló volt az Ede, iszonyú asszociatív, nagyon aprólékos, elképesztően érdekes megtekintést adott a részletekbe, szóval én nagyon szerettem hozzá járni, és aztán utána Németországban, amikor a Zeneakadémiára jártam, ott is nagyon jó tanárim voltak, ... egy világhírű német gitáros, az már eleve egy nagyon fontos tanárom volt, de aztán utána volt például egy orosz zongoratanárom, akinek nagyon sokat köszönhetek. Ő egy teljesen más szemszögből nyitotta fel a szememet dolgokra, vagy a fülemet.

### **Említettél versenyt. Milyen szerepe volt a versenyeknek az életedben?**

Hát hogy is mondjam, én nem voltam egy nagy versenyzőtípus. Tehát én egy nemzetközi versenyt nyertem első helyezéssel, az esztergomit, Görögországban egyszer voltam második, meg zeneszerzői versenyen voltam különdíjas, meg Olaszországban meg zeneszerzőösztöndíjat nyertem még '99-ben, de amúgy én, hogy is mondjam, én a versenyeken nem tudtam olyan jól játszani, mint a koncerteken. Meg a másik, hogy olyan tanárom sem volt, aki kifejezetten a versenyekre készített volna. A '90-es években Magyarországon olyan tanár, aki tudatosan tudott volna versenyekre felkészíteni, az egy nagyon különleges állóképesség kell, elképesztő stabilnak kell lenni, elképesztően bírni kell különböző stresszt, meg extrém helyzeteket, akár hideg termet, hideg bejátszószobát, és ahhoz, hogy egy tanár valakit felkészítsen, annak a tanárnak nagyon sok mindennel tisztában kell legyen, és olyan tanárim nem voltak, akik versenyekre készítették volna. Most azóta már én a saját növendékeim közül rengetegen versenyeznek, nagyon sikeresen is, teljesen máshogy látom ezt a dolgot. Őket szoktam, ha valakiben azt látom, hogy van kedve hozzá, és nem töri le, ha véletlenül egy verseny nem sikerül, ez nem okoz benne károkat, akkor én nagyon szívesen készítem őket fel, és ez nagyon jól is működhet. De ez akkor, ez az információtudás ez nem volt meg.

### **Bírt motivációs tényezővel a verseny, amin indultál?**

Persze, hát mindig. Én mindig azt mondom, hogy versenyen a legnagyobb díj az a felkészülés eredményen. Nem az, amit az ember nyer, hanem az a tudás, meg az a

magabiztosság, amit megszerez azáltal, hogy felkészül. Meg hát aztán az esztergomi gitárversenygyőzelemnek köszönhetően kaptam Lengyelországba egy nagy fesztiválra meghívást koncertre, úgyhogy az nagyon sokat jelentett.

### **Mi az, amit jobban szeretsz? Gyakorolni, vagy fellépni?**

Hát hogy is mondjam, ideális esetben a kettő között nem kéne, hogy sok különbség legyen. Nagyon szeretek utazni, rengeteg országba utaztam, és az elképesztő élményt adott a zenészekkel, az emberekkel való találkozás. És nyilván azért utaztam, mert felléptem. De mind a kettőt nagyon szeretem, tehát ezt nem tudnám megmondani.

### **Amikor volt a a COVID, akkor hogyan viszonyultál a gyakorláshoz?**

Hát a COVID, amikor elkezdődött, akkor jobban a zeneszerzés jött elő. Hiszen akkor már a COVID első felében útban volt a kislányunk, aki tavaly született, és így az egzisztenciális oldalát tekintve a családnak, ugye a koncertbevételek meg a jogdíjak azok megszűntek szinte, és akkor a zeneszerzés volt az, amiben perspektívát láttam, úgyhogy akkor nagyon sokat kezdtem komponálni.

### **Egzisztenciális célból, vagy azért, mert nagyon szeretsz komponálni?**

Mind a kettő. De elsősorban azért, mert nagyon szeretek. Egzisztenciálisan az egy nagyon közvetett dolog, tehát hogy mire valamilyen jövedelem lesz egy darabból, évek telnek el. Ez nem olyan, hogy most az ember gyorsan nekiül komponálni, és akkor keres vele pénzt. Persze vannak, kaptam megrendeléseket, és akkor filmzenéhez rögtön kaptam pénzt, vagy mit tudom én, de alapvetően nem egy ilyen közvetlen jövedelemre átfordítható tevékenység ez.

### **A komponálás az egy nagyon érdekes dolog, mi biztosítja neked a visszajelzést?**

Azért, hogy is mondjam, tehát az első darabjaim azok '99-ben jelentek meg Németországban. Az például Magyarországon az olyan elképesztő mértékben játszottá váltak, meg elterjedtek, hogy volt olyan zeneiskolai verseny, egy országos zeneiskolai verseny, ahol nem volt semmilyen darabom kötelező, csak az volt, hogy kortárs magyart kell játszani, és a versenyzők több, mint fele valamilyen darabomat játszotta. Ezt azt hiszem, hogy 2009-ben volt. Tehát hogy ez elképesztő inspirációt adott, hogy azt láttam, hogy a tanárok, meg a gyerekek szeretik azt, amit csinálok. Ennél fontosabb visszajelzés nincs.

### **Milyen nehézségeket tapasztaltál a pályád során?**

Én nagyon szerencsésnek mondhatom magamat, mert nekem, amikor Németországban zeneakadémista voltam, elindult a pályám, a koncertező karrier. Elkezdtem utazni, már akkor voltam Európában több országban. Aztán utána a nyelvek mindig érdekeltek, és nagyon jól mentek, hát nem tudom tudod-e, hogy elég sok nyelven beszélek folyékonyan, vagy lehet, hogy erről már hallottál, és ennek köszönhetően a kapcsolatépítés is, meg a más zenészekkel való ilyen személyes barátság is egészen más szinteken működött már akkor. Már Németországban beszéltem kb. 3 vagy 4 nyelven folyékonyan, és aztán ebből lett ugye 9. Tehát hogy az én pályám az nagyon szerencsésen épült fel, és nagyon sok lehetőségem volt. Aztán hazaköltöztem, és egy évre rá már kaptam egy egyetemi állást. Először még a bölcsészkaron, mint ilyen zenetörténet meg művelődéstörténet órákat tartottam, és akkor utána pedig a zeneművészeti karon. Tehát hogy olyanfajta nehézségekkel nem küzdöttem, mint nagyon sok zenész, hogy nem tud miből megélni, vagy rengeteget kell tanítani kicsiket, és az elveszi az energiáját. Én kb. 8 évig tanítottam zeneiskolában, de mindig élveztem, és sose volt túl sok, mindig annyi volt éppen, hogy az úgy örömet okozott. Hát a nehézség az a balesetem után volt, amikor eltört a hüvelykujjam, és akkor ugye abba kellett hagyni a gitározást, nem tudtam tovább játszani, mint jobbkezes, és akkor jött ez a balkezes kísérleti időszak. Ez egy komoly nehézség volt, de az is egy nagyon érdekes kísérlet volt, és végeredményben nagyon sokat profitáltam belőle tanárként. Azt mondanám, hogy ha voltak is nehézségek, sokkal több szerencsés körülmény volt az egész pályám során eddig.

### **Mi az, ami nem engedte akkor, hogy feladd a baleseted után?**

Hát egyszerűen az, hogy szerettem a hangszeret, a hangját, a személyes kapcsolatot a hangszerrel. És közben folyamatosan tanítottam, tehát a tanítás során mindig szembesültem azzal, hogy ezt nem lehet csak úgy feladni, hogy akkor én úgy tanítsak onnantól kezdve, hogy nem veszem kezembe a gitárt. Tehát muszáj kézbe venni.

### **Okozott ez neked szorongást, amikor eltört az ujjad?**

Persze, természetesen. Egy ilyen hatalmas nagy identitásvesztés, ezt nehezen dolgozza fel az ember.

### **Hittél abban, hogy meg tudod tanulni bal kézzel?**

Igen, az egyfajta ilyen vakhit volt. Valamiért azt gondoltam, hogy én abból teljesen fel tudom építeni ugyanolyan szintre a technikát, hát ez teljesen totális tévedés volt, hiszen nem lehet felépíteni olyan virtuóz, olyan könnyed, olyan fölényes szintre, de valahogy ez a nagy megszállottság az mégis valahogy jót tett.

### **Mennyire fontosak neked a sikerélmények?**

Szerintem azok mindenkinek fontosak. Nagyon jó érzés, ha azt látod, hogy az embereknek tetszik, amit csinálsz, vagy nekik jelent valamit. Szerintem az fontos. Nem találkoztam még olyan emberrel, akinek ne lenne ez fontos.

### **És abban az időszakban, amikor volt a baleseted, akkor kevesebb sikerélmény ért?**

Előadóként természetesen igen, meg voltak kifejezett kudarcélmények is. Viszont zeneszerzőként meg tanárként, tanárként akkor jöttek a legnagyobb sikerek. Tehát hogy akkor ért be a tanszakom, akkor már tényleg az országból sokszor a legjobb gitárosok Szegedre jöttek hozzám tanulni, és hát sorra nyerték az országos versenyeket, aztán külföldön is. A balesetem után volt nálam Bozsóki Gergő, Király Péter, meg Pokol Gabi, szóval elképesztő tehetséges gitárosok voltak, és hihetetlen élmény volt velük dolgozni. Tehát ez sikerélmény volt.

### **A fellépés az milyen célt szolgál számodra?**

A fellépés? Hát egyszerűen megosztani az emberekkel azt az élményt, ami engem otthon ért.

### **És mit érzel, amikor zenélsz? Mondjuk bontsuk ketté, amikor gyakorolsz?**

Hogy is mondjam. Ideális esetben, ha egy olyan technikai szintre eljut a dolog, ahol már el tudok feledkezni a manuális részéről, akkor ez egy ilyen önfeledt állapot, egy nagyon pozitív önfeledt állapot.

### **És fellépés közben mit érzel?**

Na most fellépés közben nagyon sokáig a 2000-es években, kevés volt az olyan koncert, amin igazán el tudtam engedni magamat. Voltak koncertek, amik nagyon jól sikerültek, de volt egy csomó koncert, ahol volt egy ilyen folyamatos feszültség bennem, ami nagyon összetett, hogy ez miért volt, nagyon sok mindenkiben van ez a feszültség, és röviden fogalmazva ez azzal függ össze, hogy túlzottan arra koncentráltam, hogy mit akarok. Minél pontosabban tudni, hogy mit akarok a darabtól, a karakter, a hangzás, és nagyon arra

koncentráltam, nem pedig arra, hogy én hogy érzem magam ebben az egészben, vagy hogy nekem ez mit jelent. És emiatt nagyon sok koncert az jóval feszültebb volt belül, bennem. Kifelé nem hallatszott ez annyira feltűnően mindig, de aki jól ismert, vagy érzékenyebb zenész, az azért hallotta a különbséget nagyon erősen.

### **Ez mitől változott meg utána?**

Ez egyrészt a baleset, akkor például a jógázás, meditáció, ilyesmi hatására.

### **Mit érzel, amikor komponálsz?**

Hát azt nem tudom megmondani. Általában az is egy élmény, főleg hogyha belekerülök, és rendszeresen csinálom, az egy fantasztikus élmény. Nagyon felszabadító.

### **Ugyanígy szedjük hárommá az idő múlását. Hogy amikor gyakorolsz, hogyan telik az idő?**

Nem tudom, hogy hogyan telik. Lehet, hogy kevésbé érzékelem az idő múlását. De nem tudom ezt megmondani.

### **És amikor fellépsz?**

Nem tudom, hogy van-e a kettő között különbség. Nem tudok erre válaszolni sajnós.

### **Volt-e olyan, hogy mondjuk betegen léptél fel, és akkor is megcsináltad?**

Persze. Volt egy nagyon nagy élményem, hogy nagyon beteg voltam, de a színpadon elmúlt ez a betegség, és aztán utána amikor befejeztem a koncertet, akkor megint visszajött.

### **Tehát akkor gyakorlatilag a színpad az nagyon sok minden rosszat elvesz igazából.**

Igen, nagyon pozitívan hatott rám. Nagyon készületlennek éreztem magamat, vagy hogy mondjam, nagyon hirtelen jött, mert megérkeztem reggel Odesszába, azt hittem, hogy este van a koncert, de nagy lázam, 38 fokos lázam volt, és akkor gondoltam, hogy majd kipihenem magam, valahogy összeszedem magam, meg gyakorlok, és kiderült, hogy a koncert az délben van, és nem volt idő felkészülni szinte egyáltalán. Gyakorolni egyáltalán nem volt idő előtte, átgondolni, hogy mit hogyan játszok, és mégis nagyon jól sikerült.

### **Még egy picit a gyakorlásról, hogy mennyi időt bírsz ki gyakorlás, zenélés nélkül?**

Hát régen egyáltalán nem bírtam ki 1-2 napnál többet, de ez egy ilyen kényszeres valami volt. Tehát ennek van előnye meg hátránya is. Az előnye az, hogy az emberben van egy belső motor, ami nagyon hajtja előre, és ezért állandóan muszáj gyakorolnia, a kényszeres rész pedig az, hogy nem tud pihenni, vagy nem tud lelazulni. Amióta a kislányom megszületett, azért sokkal több időt el bírok tölteni tők más dolgokkal.

**Ha választanod kellene, vagy megfogalmazni, hogy számodra a zenélés az munka, vagy játék, akkor melyiket mondanád?**

Hát inkább játék.

**És segít-e neked a zenélés az érzelmeidet kezelni?**

Persze.

**Melyik segít jobban, a zenélés vagy a komponálás?**

Mind a kettő.

**Igazából egy kérdésem lenne már csak, hogy akkor is zenélnél-e, hogyha semmilyen külső jutalom, legyen az pénz, legyen az elismertség, tehát semmit nem kapnál kívülről?**

Szerintem igen.

**És miért?**

Ez az életemnek meg a működésemmek a része, erre építettem fel az egész életemet minden szempontból. Nemcsak egzisztenciálisan, hanem egyáltalán.

**Még egy kérdés, hogy mikor telik gyorsabban az idő? Amikor te gyakorolsz, zenélsz, vagy amikor tanítasz?**

Nem tudom megmondani.

**Még egy utolsó kérdés, hogy van-e mottód?**

Nincs.

**Ennyit szerettem volna, köszönöm szépen.**

## 10. Interjú Ng2

### **Kérlek, meséld el zenei pályád alakulását!**

Zenei általánosba jártam, és ott kötelező volt egy hangszer választani mindenkinek második osztályban. És tulajdonképpen az nem az én nagy vágyam volt, hogy gitározzak, hanem mindenki választott egy hangszer, mi kikértük egy ismerősnek a véleményét, hogy melyik hangszer legyen. Hát ne a hegedű, mert az a legnehezebb. Ugye ő persze hegedűművész volt természetesen. Bármi, csak ne a hegedű. És akkor végül is a gitár. Azt mondta, hogy a gitár és a zongora azok könnyebb hangszerek, de ezt azért cáfolnám most. Tehát a gitár az egyik legkomplexebb hangszer, ezt tudod. Szóval magas szinten a gitár az egyik legnehezebb hangszer. És akkor tulajdonképpen így kezdtem el gitározni ... tanárnál... Én is magamra találtam a zenében, kiteljesedtem, és mentünk versenyekre, zeneiskolai versenyen is részt vettem, már 12 évesen a harmadik lettem. Egyébként Magyarországon ez annyira vicces, mert Magyarországon mindig csak harmadik tudtam lenni, annál jobbat sehol sem értem el. De azért nyilván ebbe benne van a politika is, ezt tudod. És akkor emiatt választottam a Weiner konzit, tehát hogy zeneművészeti szakközépbe fogok tovább menni tanulni. Jóskával annyira egymásra találtunk, és ő is mondta, hogy nekem valószínűleg ez lenne a legjobb, vagy ebbe tudnék a legjobban kiteljesedni, és ezt én is észrevettem. Akkor felvételiztem Jóskához, mert ő a Weiner konziba tanít Pesten, most már nem, most már elment nyugdíjba, és ott még ötödévre is maradtam nála. A tanulmányok utána úgy folytatódtak, hogy ötödikbe maradtam Jóskánál. Az volt tulajdonképpen a legjobb évem, mert akkor maximálisan csak a zenének élhettem, és zenei tantárgyak az, amiket még kellett végezni az érettségi után, és nagyon sokat fejlődtem, úgy éreztem. Abban az évben megindult az Akadémián a gitár tanszak, szerettem volna egyébként itthon tanulni. Viszont nem indult, mert akkor még nagyon kezdetleges volt ez a tanszak. 2 éve indította el a Jóska, és abban az évben pont volt egy ilyen szünet, és így nem tudtam. Vidékre nem akartam, mert sajnos azt láttam, hogyha elmegyek vidékre itthon, akkor tulajdonképpen az ember eláshatja magát, mert ugye Pesten csakis az Akadémia, úgyhogy ezt így nem akartam magammal megtenni, és így felmerült a szülőkhöz is, hogy esetleg külföld. Jóskával beszélünk hova menjünk, Weimar, Hamburg és Bécs jött szóba. Mind a három helyre beadtam, és Hamburgba már el se mentem, mert Weimar és Bécs lezajlott, és azt hittem, hogy mindkét helyre felvettek, és hát hova menjek. Jó hát nyilvánvalóan, ami közelebb van, és minél többet hazajöhessenek, volt ilyen prioritás. Emiatt mentem Bécsbe továbbtanulni. A ... professzor amúgy is elég

neves, hát jajj de jó, felvett a ... professzor. Hát az, hogy jó, vagy nem jó, utólag kiderült egy csomó minden. Mindenesetre ott hat évet tanultam, közben be lett iktatva úgymond egy hetedik év, egy év Erasmus. Azt Frankfurtban csináltam a Katona Petinél. Ez úgy nézett ki, hogy 4 év után kisdiploma, ez Bécs, utána kimentem Erasmussal Frankfurtba egy évre, és visszajöttem a ... lediplomázni. Utolsó évben viszont átmentem egy másik tanárhoz, mert nagyon sok veszekedés, mindegy, tehát rengeteg probléma adódott, és úgy éreztem, hogy így nem fogok tudni se testileg, se lelkileg lediplomázni, és az szerencsére az egyik tanárnő egy egészen más légzéstant tanított nekem, egy nagyon jó pszichológus nő, tulajdonképpen pszichológus volt, és látta, hogy ez így nem megy, és belenyomott egy tanárváltásba az én tudtom nélkül, de ugyanekkor ez volt a lehető legjobb döntés, amit tehetett velem, és így teljesen nyugodtan le tudtam diplomázni. Utána hazajöttem, mindig hazavágytam, és utána szembesültem az itthoni helyzetekkel, a pedagógia az hiányzott. Mivel akkor, amikor én elkezdtem a tanulmányaimat, akkor művész és tanár diplomát adott ez a mesterképzés, itthon már külön a pedagógiát el kellett hozzá végezni. Az én 6-7 éves képzésem nem múlta felül természetesen az itthoni képzést, és így mentem el egy ilyen 1 éves pedagógiai kiegészítőre, azt megcsináltam az Akadémián, és 3 évvel ezelőtt kezdtem Pécsen a doktorit, a témavezetőm a Vass Bence. És hát itt tartok most. A komplex vizsgát letettem tavaly.

Ezen kívül tanítottam Szegeden a főiskolán egy évet, zeneiskolában rengeteget, a Bartók konziban egy évet tanítottam, illetve jelenleg magántanítok, mivel amellet van időm a saját koncertjeimre felkészülni, illetve annyit gyakorolni, amennyit szeretnék. Versenyezni már nem versenyzem. Most már azért úgy érzem, hogy kicsit már ki is öregedtem belőle egyrészt, másrészt meg hát tulajdonképpen a versenyzés a legjobb flow ölő tevékenység. Mindig is utáltam, de ez így nem igaz, nyilvánvalóan szerettem, különben nem mentem volna. Ez egy hasznos rossz a szakmánkban ez a verseny. Mindig is éreztem magamban erőt, hogy versenyezzek, illetve leginkább az, hogy megmutassam azt a zenei oldalt, amit képviselek, és ezt ... tanártól. tanultam. Én 8 éves koromtól kezdve 12 évig nála tanultam. Az ő zenei módszere rajtam teljesülhet ki, és szerencsére jó is volt a kezem, és jól működöttünk együtt zeneileg, tehát ez így szépen meghozta a gyümölcsét. Az első nemzetközi versenyemre Jóska vitt el, Csehországba. Ez egy elég neves verseny volt akkor, most nem tudom, most már csak két korcsoport van, akkor meg három korcsoport volt. Egy egészen piciknek is, egy középső korcsoport, és a felnőtt korcsoport. Én a középsőbe kerültem akkor, és azt rögtön megnyertem. Egy óriási élmény volt, el se hittük,



hogy ez megtörtént. Nyilvánvaló, hogy itthon, az itthoni keretek között mindig azzal szembesültem, hogy én csak harmadik lehetek. Sikerült a zsűri tetszését úgy megnyerni, hogy persze voltak mellettem még nagyon erős versenyzők, de mégis csak valamiért engem választottak. Ez már egy nagyon nagy elismerés volt, és utána itthon is próbálkoztam országos versennyel, szintén harmadik lettem. Akkor észrevettem magam, hogy akkor én többet Magyarországon nem megyek versenyre, mert nagyon nincs értelme, hogy mivel Jóskát annyira nem propagálták itthon, vagy nem szerették, vagyis hát tudod, hogy hogyan zajlik itthon az egész helyzet. Amikor elkerültem ... professzorhoz, akkor nagyon nehéz helyzetbe kerültem, mert ugye még ő nem is ismert engem. Rögtön az első évben két hónapra, hogy összekerültünk, engem előtte már nyáron beválasztottak egy versenyre Lengyelországba, ami 6 hangszernek volt a versenye, és ebből csak az egyik volt a gitár, nekem ez egy nagyon nagy elismerés volt. Bekerültem a ... professzorhoz és mondtam neki, hogy jajj de jó, engem behívtak egy versenyre. És akkor mondta, hogy az nem úgy van. Ő ott, mivel neki akkora neve van, nem engedett el csak úgy akárkit akárhova, és mivel mi még nem ismertük egymást annyira, azt hallotta, hogy nem úgy játszom, ahogy szeretnék, ő mindent legaton akart hallani, nulla staccato. 45 perc anyagom volt, nem igazán lehetett vele kivitelezni, mert ezek már jól begyakorolt darabok voltak nagyrészt, és a Jóska féle felfogással. De ő ezt nem akarta elfogadni, úgyhogy már itt rögtön ütköztünk az első félévben. Aztán elmentem a versenyre. Úgy mentem el, hogy előtte még 2 nappal mondta, hogy ezt most le kell neki játszanom, minden darabot szétzilált, de úgy első hangtól az utolsóig, és hogy én csak akkor mehetek el, ha így játszom a darabokat. Persze nem tudtam neki nyilvánvaló teljesíteni, és aztán mondta, hogy hát az az igazság, elmehetek a versenyre, de hogyha véletlenül megnyerem, akkor ez egy szar verseny, meg ahogy játszom az nem tetszett neki, de azért menjek, sok sikert. Igazából a Jóska szárnyai alól kikerültem, és a ... professzor szépen leszedte a szárnyaimat. Úgyhogy nehéz volt, próbáltam neki megfelelni 4 évig. Akkor eléggé elvesztettem önmagam, illetve elbizonytalanodtam mindenben, és Jóskához volt, hogy időről időre elmentem, de nem neki, a ... professzornak kell teljesíteni, ezért amiket ő mondott, azzal nem nagyon tudtam mit kezdeni, de azt éreztem, hogy nem találom magamat. Az egy nagyon rossz 4 év volt ebből a szempontból, pláne, hogy nem engedett versenyezni az Alvaro, mert azt nem engedheti meg magának, hogy az ő növendéke az ne az első díjat hozza el. Ezek az ő szavai szó szerint. Ezután úgy döntöttem, a kisdiploma után, hogy akkor most kell Erasmussal elmenjek, muszáj fellélegeznem. Hova menjek, akkor Katona Petit kinéztem magamnak, hogy azért mégis csak egy kis magyar vonal. És hogy ő Frankfurtba tanított,

felvettem vele a kapcsolatot, és így kerültem Frankfurtba. Úgy is terveztem, hogy 1 évet maradok, annyit is maradtam, és akkor kezdtem el újra versenyezni, és nem volt akadályozó tényező. Éreztem magamban, hogy menni akarok, megmutatni a zenei oldalt, amit képviselek. Mentem Splitbe egy versenyre, ott harmadik lettem, utána egy másik versenyre, ott második lettem. De tudom, hogy ott nagyon szoros volt a verseny, mert kifejezetten, mikor kihirdették az eredményt, akkor bemondták, hogy ott vitatkoztak. De hát én lettem a második, de ennek nagyon örültem, mert ez is egy olyan visszajelzés volt, hogy az a zenei vonal, amit én képviselek, az kell, és az jó, az tetszik az embereknek. És az nem az volt, amit az Alvaro mondott, mivel a Petinél megint meg lettem erősítve a saját elképzeléseimben, hogy azok jók, illetve ő tulajdonképpen még jobban összefogta a darabokat, mert én nagyon szeretek ilyen kis nüanszokkal is elmenni, vagy foglalkozni, ő viszont nagyon összetartotta. Lement ez a két verseny, visszamentem Bécsbe, mert hát azért a diplomát az nyilván ott szerettem volna letenni, és nem akartam elveszteni azt a 4 évet. Meg hát nyilván azért az Alvaro-nál befejezni a diplomát, az jól mutat, és visszamentem, na most az szörnyű volt, mert ő teljesen ki volt akadva, meg volt sértődve, hogy én miért akarok mástól tanulni, egyáltalán miért mentem el, tehát ez már megint egy ütközési felület volt sajnos. Megint jelentkeztem versenyre persze, és erről is utólag szóltam neki, merthogy most utólag harapja le a fejemet, vagy előre, az most teljesen mindegy volt. Ez a szerbiai verseny volt, és oda is behívtak, és 10 embert hívtak meg, és hát bejelentettem neki, hogy elmegyek, na akkor ő teljesen kiakadt. Nézte a computerén a terembe, hogy milyen versenyre megyek egyáltalán, és hát nem örült neki, de elmentem. Megnyertem, és aztán kérdezte, hogy milyen volt a verseny? Mondom megnyertem. Mi, mit mondasz, pontosan még egyszer. Ez is egy nagyon jó élmény volt az életemben, hogy annak ellenére, hogy ő nem tart erre megfelelőnek, a külvilág számára mégis teszik ez az irányvonal. Az az igazság, hogy én sosem hangoztattam azt, hogy tőle jövök, mert tényleg nem úgy játszottam, ahogy ő szerette volna. Mindenesetre lement ez a szerbiai verseny, ő továbbra sem nagyon engedett versenyre. Nála már nem mentem máshova, akkoriban már nagyon sok problémám volt a stressz miatt, ez egy konstans stressz volt. Ilyen házi versenyekre sem akart engedni, ami ösztöndíj lehetőségeket nyújtott volna. Ennek ellenére elmentem, de mindig elmondta, hogy a Reinhard annyira jó, meg az xy, és hogy ezt játssza, meg azt játssza, de hát menjek nyugodtan, de nem valószínű, hogy továbbjutok. De hát mindig továbbjutottam, és mindig én kaptam meg. Próbált elnyomni, de nem biztos, hogy direkt volt, csak egyszerűen mivel nem úgy játszottam, ahogy ő szerette volna hallani, nem tudta azt elfogadni, hogy más is létezik, ez volt a probléma. Ezért nem bízott az én

irányomban. Az utolsó évben, mint mondtam, átmentem egy másik tanárhoz szerencsére, és lediplomáztam. És mikor hazajöttem, akkor kezdtem el még így tovább versenyezgetni.

### **Amikor jött ez a nehézség, akkor megfogalmazódott benned valaha is, hogy feladod?**

Huhh, hát ez nagyon nehéz. A mai napig nem fogalmazódott meg bennem, hogy feladjam, pedig már rengeteg rögzös dolgon vagyok túl. Nem, mert egyszerűen nem tudok mást elképzelni az életemnek, tehát attól a ponttól kezdve, hogy a Jóskához felvételiztem a konziba, ott már tudtam, hogy én zenész akarok lenni, és minden pillanatban dúdoló, minden a zene körül forog az életemben, nem is fordult meg a fejemben, hogy mást szeretnék csinálni. Nagyon nehéz volt az Alvaroval, tényleg nagyon összetört, de szerencsére utána valamennyire magamra találtam, és a tanárváltás után pedig már nem is volt ezzel probléma. Utána, mikor hazajöttem, és megint elkezdtem versenyezni, megint visszajelzések jöttek, hogy ez nagyon jó, utána már ez megint nem volt kérdés. De nem mondom, hogy nem nehéz megélni zenészként, financiálisan nem egy leányálom egyelőre, remélem egyszer majd kicsit könnyebb lesz, de itthon nagyon nehéz, azt tudod. Nem nagyon invesztálnak a koncertéletbe, és nagyon nehéz lehetőségekhez jutni. De ennek ellenére én nap mint nap gyakorlok, és készülök a koncertekre.

### **Mit érzel gyakorlás közben?**

Ez teljesen változó. Ha most őszinte akarok lenni, én nem vagyok egy gyakorlógép. Zenélni imádok, gyakorolni mindig is kevésbé szerettem. Bár most, hogy egyre idősebb vagyok, én is sokkal effektívebben gyakorlok már. Most nagyon sokszor nagyon jól leköt a gyakorlás. Annak idején voltak azért olyan pillanatok, hogy hát most megint le kell ülni, vagy mondjuk amikor 45 fok van, és tudom, hogy egy hónap múlva meg kell jelenni egy 90 perces anyaggal, és szakad rólad a víz, és úgy gyakorolni, akkor nem annyira élvezzi az ember sokszor. Akkor nem tudok annyira belemerülni. Mondjuk az biztos, hogy egy új darab, egy új kihívás az mindig sokkal jobban leköt, abba nagyon nagyon bele tudok merülni, nyilván a zenei megoldásokon agyalás azok mind kreatív munkák, akkor jobban átélem én is a flow-t, de amikor mondjuk régi repertoárral el kell menni, és épp szeretnék inkább biciklizni, akkor annyira nem élvezem. Sokszor kell, mégis ez a munkám, de azért nagyon sokszor el tudok mélyülni persze.

### **És amikor színpadon vagy, akkor viszont mindig érzed?**

Igen, 95%-ban mondjuk ezt. Illetve vannak rosszabb pillanatok mindenki életében nyilván. Nekem az, amikor nem élem át koncerten a flow-t. Az a rossz koncert. Nem is azon áll vagy bukik a dolog, hogy mennyit hibázol, vagy hogy sikerül, hanem az, hogy tudod mozgatni a közönséget. Nekem mindig is, és már szerintem fiatalabb korom óta is éreztem, hogy hatással vagyok a zenével az emberekre. És ez fantasztikus érzés, és ezért csináltam tovább, mert mondom, nem vagyok egy gyakorlógép, tehát nem a gyakorlás volt az, ami motivált, hanem a végtermék, hogy kimehessek, és most ezt átadhassam nekik, illetve mozgathassam az embereket, és az fantasztikus élmény. Úgyhogy a jó koncertek azok mindig azok, amikor a flow-t át tudom élni, és nem kell agyalni az ujjrenden. Mindig csinállok nagyobb megmértetések előtt kisebbeket, felkészülő koncerteket, hogy azért érjenek a darabok, és akkor mire odajutok, addigra már egy kerek egész, és tulajdonképpen nem is tudom, hogy mit csinállok, hanem úgy megy az egész magától, és élvezem.

### **Amikor tanítasz, akkor mit érzel? Melyik fokon nehezebb tanítani?**

Mindegyik nagyon nehéz. Mindegyiknek más a nehézsége. Mert egy kicsi gyereknél, vagy egy kezdőnél, nagyon nagyon oda kell figyelni, hogy hogyan adod át a tartástól kezdve mindent. Ott ha nem jól alapozza meg az ember, akkor utána nekik annyi problémájuk lesz a későbbiekben, tehát itt ennek ez a felelőssége. Középszinten az, hogy olyan darabokat tanuljon, de azért még nem olyan a keze, megkapja azokat a gyakorlatokat, amik fejlesztik, hogy ugye felvegyék a főiskolára. A főiskolán pedig, ott rengeteg hiányossággal találkozik az ember tanárként, mert azért innen-onnan, rengeteg helyről jönnek a gyerekek, és nagyon sok lyuk volt. Amikor ott tanítottam, akkor nekem inkább ezeket kellett foltozgatnom, de azért voltak olyan gyerekek, akikkel azért tudtunk műhelymunkázni is. És nekem tulajdonképpen flow- élmény szinten a főiskola, illetve egy mesterkurzus tartás, ezek azok, amikben egyszerűen lubickolok. Én már akkor, amikor Szegeden taníthattam 1 évet, ez egy fantasztikus lehetőség volt. Akkor megvilágosodott számomra, hogy nekem biztos, hogy amiben én a legjobban érzem magam, az a főiskolai szint. Mert ott nyilvánvaló, hogy technikáról is beszélünk, persze, minden apró részletről. De az, hogy zenéről lehet, és a zenét átadni, és arról eszmét cserélni, én mindig ebben tudok a legjobban elmerülni. Viszont a kicsiknél nagyon érdekes, hogy ahogy így merülnek fel a problémák, iszonyatosan jó érzés, amikor meg tudok valamit oldani. Egy ilyen problémamegoldónak tartom magam, nincs olyan probléma, amin nem tudok segíteni nekik, és ez is nagyon nagy örömet okoz. Ez nem olyan flow, meg persze a flow-nak fokozatai vannak, és nem lehet mindig ugyanolyan intenzitással elérni, de az is egy flow-élmény. Nekem szerencsére nem

volt annyira sok problémám, mert szerencsés vagyok, hogy jó volt a kezem, meg adottak voltak a dolgok, tehát jól ment minden, tehetséges voltam, de azért vannak olyanok, akiknek rengeteg problémája van, és azon nekem nem is kellett sose gondolkodni, de most, hogy ugye már kell, így viszont rengeteg új élmény született ezáltal számomra is nyilván. A középfok is nagyon szép volt, mert már ott is lehet zenéről, de ott még a gyerekeket maximálisan kordában kell tartani, és vezetni. Úgyhogy minden fokozatnál meg van a maga szépsége, egészen más, de mindegyikben nekem rengeteg élményem volt, van. De mondom, a mesterkurzusok a legjobbak, mert odajön egy vadidegen, semmit nem tudsz róla, és ott teljesen ki kell bontani, és meg kell fejteni, nekem az mindig egy olyan keresztretjvény, és azt nagyon szeretem.

**Tudnál beszélni az André Burzik általi flow-ról? Úgy tudom, te tanultál is nála személyesen is megtapasztaltad?**

Igen. Nagyon nagy szerencsém volt, amikor Frankfurtban voltam, akkor pont Frankfurtban voltak ilyen különböző workshop-ok, és az egyik az, nekem a mentális gyakorlás a témaköröm, a disszertációm témája, és volt egy workshop a mentáltréningről, meg igazából több metódus van a mentális gyakorlás terén, az egyik az Übening flow. Erre is jelentkeztem, a flow-t azt már ismertem nagyon régóta. Másoknak probléma, hogy hogyan tudják elérni ezt a fantasztikus állapotot, és nekem ez meg tulajdonképpen nem fogalmazódott meg bennem, de én ezt nagyon régóta megéltem, de azért nagyon érdekes volt erről olvasni, és aztán Bécsben a diplomamunkámban, szakdolgozatomban is írtam flow-ról, és aztán most a doktorin kellett különböző tanulmányokat írni, és így vettem elő ezt a témakört, mert szerintem ez nagyon érdekes. A Burziknál én majdnem az egészet végighallgattam, ez egy ilyen 3 napos kurzus volt. Tulajdonképpen mindig arra ment rá, hogy mindenki teljesen lenyugodjon, és improvizatív módon azt a zenei anyagot, azt próbáljuk elkezdni gyakorolni. Nem gyakorolni, hanem élvezni, kiélni a hangokat, és teljes ritmustalanságban, nekem ez nagyon nehéz volt. Voltak, akiknek így rögtön flottul, nagyon könnyen ment. Más hangszereseknél kicsit könnyedebben ment a folyamat. Nálam nehezebb volt, én éreztem magam kicsit kényelmetlenül. Annyira hozzá vagyok mindig ragadva a kottához, de aztán egy idő után, ugye ő is segített, meg próbált hasonlatokat hozni, hogy mint hogyha elolvadna a kezed alatt a húrok, ilyen mézes, vajjas érzés, és tényleg ott volt ebben a ritmustalanságban, hogy próbálsz kiélni a hangokat és figyelsz a hangminőségre, és nem feszül semmi, mert az is fontos, hogy a tested laza állapotban

legyen, azért nagyon jó élmény volt nekem is, csak eleinte nagyon kellemetlen volt. De nagyon pozitív élmény volt, és szerencsés voltam, hogy ezt átélhettem.

### **Mit tanácsolnál a pedagógusoknak? Lehet ezt itthon alkalmazni?**

Fontos, hogy fejben hogyan tesszük össze, mert ugye sokszor azt látom én is, mint tanár, hogy főleg amikor már fellépnek ötödikben, ott ugye van egy nagy váltás, és egyszerűen szét vannak esve a gyerekek. Ezt látom kollégákon, amikor olyan fellépés van, hogy hegedűsök, zongoristák, mindenféle, ugye kollégák vannak teljesen szétesve. Ráviszik a stresszt, és sokszor azzal megy el az első fele, hogy lenyugodjunk. Én Németországban is tanítottam, amikor kint voltam, és ott magánzeneiskolák vannak, és abszolút nem, persze van valami elvárás, hogy minek a mentén menjünk, meg van könyv, amiből lehet tanítani, meg füzet, de nem ilyen feszes az elvárás, mint itthon nálunk. Ez a porosz rendszer ez szerintem teljesen kiöli a gyerekekből a flow-élményt. Tehát nem vagyok benne biztos, hogy az oktatási rendszerünkre arra, ami működik az állami intézményekben, arra rá lehetne húzni. Ebben nem vagyok biztos. Egy magániskolában, ahol erről lehet nyilván diskurálni, hogy mit hogyan építsünk fel, és inkább a gyerekekre lehetne felhúzni a rendszert, ott már inkább. Tehát ez mind szerintem az intézmény függvénye. Persze jól ki kell nyilván találni, de az az igazság, hogy ez teljesen egyéni, minden gyerek teljesen máshogy reagál. Amikor az az elvárás, hogy elsőben elvégezd a nem tudom mit, ott biztos nem. Illetve, hát biztos vannak olyan gyerekek, akik szerencsések, és már abban is el tudnak mélyülni. Vagy hát lehet, hogy vannak olyan eszközök, vagy lehetne olyan játékosá tenni az egészet. Tehát én alapfokban nem vagyok annyira tapasztalt, hogy miket lehet a gyerekekkel, de biztos, hogy lehet játékosan rávezetni még ezekre a szárazabb gyakorlatokra is, bár valószínűleg nehéz. Tehát szerintem ilyen Suzuki módszer, ahol megszerettetik a gyerekekkel a hangszer, és először csak ismerkedünk, és játszunk, meg inkább improvizatív, az talán jobban alkalmas rá szerintem.

### **És még olyan kérdésem lenne, hogy a jövőbeli terveid, mik lennének. Mennyire látod pozitívnak a jövőt? Karrieredben, fellépésekben?**

Hát én pozitívan élem meg, az, hogy mi fog majd megtörténni, azt majd meglátjuk. Én úgy gondolom, vagy legalábbis azért küzdök nap mint nap, hogy azt a célt, amit kitűztem, hogy egy főiskolán taníthassak külföldön, mert itthon ez teljesen egyértelmű lett, hogy nem fogok lehetőséget kapni, tehát ez már kiderült idáig. Tehát külföldön egy jó egyetemen elhelyezkedni professzorként, mivel abban tudok a legjobban kiteljesedni, tehát számomra

az lenne lelkileg nagyon pozitív, és amellet szeretnék koncertezni. A koncertezés az rengeteg mindentől függ. Most is vannak koncertek, de azért nem annyira olyan intenzitással, mint amit szeretnék. Tehát jó lenne, ha több koncert is lenne, de azért jó lenne bent lenni egy főiskolán is, mint professzor, úgy sokkal több lehetősége van az embernek. Én tulajdonképpen ezt szeretném. A koncertet azt egyébként nem pótolja semmilyen tanítás, de a kettő azért együtt. Hogy mi fog majd ebből megtörténni, mert azért a rózsaszín felhő is ott van, de azért nagyon reálisan is látom, hogy mennyire nehéz lehetőségeket kapni ismerettség nélkül, mert azért azt hozzá kell tegyem, hogy valakinek így megy, de én eddig mindent, amit elértem, azt nem köszönhetem semmilyen hátszélnek, és elég sok minden elég pozitív dolog történt az életemben, hogy reménykedhessek abban, hogy egyszer csak majd be fog jönni, és remélem, hogy be is jön, úgyhogy folyamatosan próbálkozom, és pályázok külföldre álláspályázatokra, és most legutóbb be is hívtak Berlinbe, de arról még nincsen eredményem, úgyhogy várok, egyszer majd eljön az én időm is. Feladni nem fogom, mert ha eddig nem adtam fel, akkor nem valószínű, hogy fel kell.

### **Zenélés nélkül mennyit bírsz ki?**

Voltak már kényszerrel leteszem a gitárt helyzetek is. Az sokkal nehezebb volt. Amikor én rakom el, akkor hát mondjuk egy olyan 1 hétre elteszem, és utána már büntudatom van a vége felé nagyon, hogy most már azért kéne valamit csinálni, meg van a napi rutin, felkelsz, gyakorolsz, nekem nagyon be van osztva az időm. És hogyha hiányzik ez a rutin, akkor én már unatkozom a strandon fekvé, az nem okoz örömet. A sportolás, kirándulás, biciklizés, ezek inkább, de ez is csak valameddig. Mondjuk egy hétig így jól el vagyok, de utána már azért rosszul érzem magam. Voltak olyan egészségügyi problémáim most nemrégiben is, amikor több hétre kellett sajnós a gitárt nélkülözöm, itt egy mélyvénás trombózisban vagyok most éppen benne. Már túl vagyok rajta, de most például ez egy olyan másfél hónap, 1 hónap volt, amikor fekvődni kellett végig, és az nagyon nehéz volt, minden szempontból. A gitárhoz nem ülhettem oda, és éppen benne vagyok egy Bach cselló swittek átírásában gitárra, és hát nem tudtam vele dolgozni. De most már szerencsére teljes erővel tudok dolgozni, és hiányzott, abszolút hiányzott. Pláne mikor új anyag van, és új kihívás, akkor az úgy leköt. De az nem jó, hogyha nagyon kiesik az ember.

**Köszönöm szépen!**