

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

**KVALITATIVNÍ VÝZKUM VÝSKYTU FLOW
FENOMÉNU V RÁMCI HUDEBNÍCH
AKTIVIT**

Bakalářská práce

obor psychologie

České Budějovice 2011

**Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Jan Vaněk**

**Vypracovala:
Jitka Rousová**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 17. 4. 2011

.....

Děkuji vedoucímu své práce Mgr. Janu Vaňkovi za jeho odborné vedení a cenné rady. Dále děkuji všem hudebníkům, kteří mi ochotně věnovali svůj čas a Mgr. Marku Chvátalovi za pomoc při překladu cizojazyčných textů. V neposlední řadě děkuji mému otci za jeho pomoc při úpravě textu a celkovou duševní podporu při tvorbě této práce.

OBSAH:

Teoretická část

1/ Zážitek plynutí (flow)

1/1	Úvod, definice	6
1/2	Etymologie a terminologie	6
1/3	Historie výzkumu fenoménu flow	7
1/4	Podmínky vzniku	7
1/5	Osobnostní předpoklady	9
1/6	Průběh zážitku flow a pocit štěstí	13
1/7	Opak zážitku plynutí	14
1/8	Zaměřená pozornost jako předpoklad flow zážitku	15

2/ Jak vzniká zážitek plynutí

2/1	Fenomenologie zážitku plynutí	16
2/2	Aktivita vedoucí k zážitku plynutí	18
2/3	Model zážitku plynutí	19
2/4	Kvalita zážitku flow vyjádřená grafem	21

3/ Autotelické prožívání a autotelická osobnost

3/1	Autotelické prožívání	22
3/2	Autotelická osobnost	23
3/3	Možnosti ovlivnit vlastní prožívání	24
3/4	Překážky znemožňující zážitek plynutí	25

4/ Tělesné, smyslové rozumové a duchovní aktivity a zážitek plynutí

4/1	Fyzická/tělesná aktivita	25
4/2	Zážitky plynutí zprostředkované smysly	26
4/3	Schopnost přemýšlet	27
4/4	Duchovní aktivity	27

5/ Vliv vnějších okolností/faktorů na zážitek plynutí

5/1	Práce a volný čas	28
5/2	Společnost a samota	29

6/ Zážitek plynutí a hudba

6/1	Hudební psychologie	30
6/2	Hudební inteligence	31
6/3	Prožívání hudby	32

Metodologická část

7/ Kvalitativní výzkum zážitku flow

7/1	Základní charakter kvalitativního výzkumu	34
7/2	Přednosti kvalitativního výzkumu	35
7/3	Základní přístupy kvalitativního výzkumu	36
7/4	Metody kvalitativního výzkumu	36
7/5	Zakotvená teorie	36
7/6	Kvalitativní rozhovor	38
7/7	Pozorování	40

Praktická část

8/ Výzkum

8/1	Výběr vzorku a jeho vlastnosti	41
8/2	Zvolená témata/otázky rozhovoru	41

8/3	Poznatky ze získaných výpovědí	43
8/4	Shrnutí zjištěných výsledků	83
8/5	Reflexe průběhu výzkumu	86
9/	<u>Závěr</u>	87
10/	<u>Použitá literatura a zdroje</u>	89

1/ Zážitek plynutí (flow)

1/1 Úvod, definice

Zážitek plynutí (flow experience) je optimálním prožitkem mysli. Základní psychologická literatura se shoduje v tom, že jde o duševní stav, kdy osoba, která vyvíjí nějakou aktivitu je plně ponořena do pocitu zesíleného soustředění, přičemž proces aktivity je provázen pocitem plné účasti a úspěchu. Doprovází to stav plně soustředěné motivace, při kterém jsou emoce pozitivně aktivovány, vyrovnány a uspořádány s úkolem, před který jsme právě postaveni. Pocity, přání a myšlenky jsou v harmonii. Charakteristický znak zážitku plynutí je pocit spontánní radosti, dokonce vytržení, extáze, zatímco provádíme úkol.

1/2 Etymologie a terminologie pojmu

Anglické slovo flow je odvozeno od slovesa *fly*, tj. létat. V psychologickém kontextu je to vyjádřením stavu *souladu, souzvuku, proudění, unášení a pocitu plnosti bytí*. Mnoho lidí skutečně popsalo své flow zážitky jako metaforu vodního proudu, kterým jsou unášeni. Tento stav myslí lidé také popisují slovy jako: „*vznášet se*“, nebo „*pociťovat plynutí*“. Termín „*flow experience*“ pak v oboru psychologie převzaly další světové jazyky.

Hovorové výrazy pro tento nebo podobné mentální stavy jsou například v angličtině: „*to be on the ball*“: což znamená „*být ve střehu*“ „*být v obraze*“ „*být „uvnitř*“ „*v centru věci*“. Dále výrazy: „*in the zone*“ což znamená být „*uvnitř*“, být „*tam*“, „*in the groove*“, jako „*být na skvělém místě*“ „*uvnitř skvělého*“, „*keeping your head in the game*“ znamená doslova „*držet hlavu ve hře*“. Vhodnými českými ekvivalenty jsou např. slovní spojení: „*být mimo*“, „*být unešený*“, „*bejt hotovej*“, „*bejt v rauši*“, „*nevědět o světě*“, „*pohlédnout za oponu*“, či „*být ve vyšších sférách*“ (Csikszentmihalyi 1990; Goleman 1997).

1/3 Historie výzkumu fenoménu flow

Flow zážitek je znám, ovšem pod jinými výrazy, po celou dobu psané historie lidstva a napříč všemi kulturami. Například učení taoistů a buddhistů mluví o stavu mysli, známém jako *wu – wei* což znamená *nekonání*, „činnost nečinnosti“, nebo „*dělání bez dělání*“ (Donald S., Lopez Jr., 2010), které se velmi podobá stavu flow. Z historických zdrojů se dovídáme, že i slavní umělci prožívali podobné stavy. Například malíř Michelangelo v tomto stavu maloval strop Vatikánské kaple. Maloval několik dnů a byl tak ponořen do své práce, že vstoupil do stavu úplného pohlcení, kdy nepotřeboval jíst, ani spát. Dále například jeden z nejuznávanějších hudebních skladatelů 19. století Robert Schumann mnoho hudby také složil v jakémsi transu, nejprve ji napsal a pak si ji teprve prohlédl a dal jí nějaký titul. Vyjádřil to slovy: „*všechno píšu jako kánon a stále slyším spoustu věcí, které jen těžko mohu vysvětlit.*“ (Schonberg, 2006). Tyto stavy byly také pozorovány u šachistů a horolezců.¹

Termín flow uvedl do psychologie v 70 letech 20. století maďarský profesor Mihaly Csikszentmihalyi, jenž je znám svým výzkumem a studii o štěstí a tvořivosti a považován za předního světového badatele v oblasti pozitivní psychologie. M. Csikszentmihalyi emigroval do Spojených států, působil tam jako vedoucí oddělení psychologie na University of Chicago a na katedře sociologie a antropologie na vysoké škole Lake Forest College. Nyní pracuje na Claremont Graduate university.

První jeho kniha, která popsala zážitek plynutí, byla *Beyond Boredom and Anxiety* vydaná v roce 1975. Nové výzkumy a poznatky zážitku flow byly prezentovány ve studiích uveřejněných ve sborníku *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness* z roku 1988, který redigoval opět Csikszentmihalyi.

1/4 Podmínky vzniku

Flow fenomén, vrcholné zážitky i mystické zážitky lze vnímat jakožto prožitkovou složku změněného stavu vědomí. Například silné hudební prožitky mohou za určitých okolností vyvolat subjektivně vnímané kvalitativní posuny ve vědomí. Významnou roli přitom v této souvislosti hrají především monotónní basové rytmy, čehož v dnešní době využívá např. elektronická hudba.

¹ http://www.karlin.mff.cuni.cz/katedry/kdm/studijni_materialy/psychologie.txt.

Změněný stav vědomí (Altered State of Consciousness) charakterizuje jasné pocíťování kvalitativního posunu ve vlastních vzorcích mentálního fungování. Jde o významnou odchylku v subjektivní zkušenosti psychologického fungování jedince od jeho běžného bdělého vědomí. Dochází k mimořádnému zakoušení sebe a svého prostředí. Čas a prostor, jakožto základní kategorie lidské zkušenosti jsou změněny. Vnímání hudby může vyústit ve stav zúženého uvědomění nejbližšího okolí i k neobvyklému tělesnému vnímání. Může docházet i k živé imaginaci, silným pozitivním emocím a k dojmu plynutí s rytmem. Seberefektivní myšlení mizí (Zajíčková, 2010).

Při vrcholném zážitku se dostavuje pocit integrace, „plného fungování“ a že jsme sami sebou. Člověk se cítí se aktivní, tvořivý, spontánní, schopný být zde a nyní a osvobozený od zábran a strachu. Tyto zážitky mohou být extatického, mystického nebo náboženského charakteru, v širším pojetí je lze ale chápat jednodušeji jako nejšťastnější okamžiky v životě jedince, kdy člověk zažívá okamžiky extáze a nadšení. Právě hudba je jednou z nejsnadnějších cest, jak vrcholných zážitků dosáhnout. Vrcholné zážitky obecně mohou mít určité terapeutické účinky. Může dojít k odstranění symptomů, mohou změnit pohled člověka na sebe, ale i na ostatní lidi a jeho vztahy k nim. Dále mohou v jedinci mohou uvolnit větší tvořivost, spontánnost, expresivitu či jedinečnost. Člověk si pamatuje vrcholný zážitek a snaží se ho zopakovat.

Zážitek flow se nedá vyvolat vlastní vůlí, ani nelze předpovědět, kdy nastane. Zážitek flow se může vyskytnout spontánně, náhodou v průběhu nějaké aktivity, nejpravděpodobněji, když člověk soustředěně a se záplem vykonává nějakou práci, nebo činnost z vlastního zájmu (Csikszentmihalyi, 1988; Snyder – Lopez, 2007). Informace, které přitom vstupují do jeho vědomí, se shodují s jeho záměry.

K optimálnímu prožívání může dojít při nejrůznějších aktivitách a činnostech, jako jsou sporty, hry, umění, koníčky, ale i při tělesných, smyslových dovednostech a v symbolických dovednostech (například v poezii) a při zdokonalování dovedností jedince. Často také při náročné aktivitě, která vyžaduje určitou dovednost, když se tělo nebo mysl vzepne k hranicím svých možností, ale i při aktivitách běžných jako je například čtení, nebo samotné bytí ve společnosti druhých lidí, tedy v sociální interakci (Csikszentmihalyi, 1996).

Všeobecně se dá říci, že tento zážitek nastává často, když osoba dělá svou oblíbenou aktivitu a velmi zřídka v pasivních aktivitách volného času, jako je sledování TV nebo relaxace (Csikszentmihalyi, 1997). Jako příklad podmínek pro vznik flow

zážitku v hudbě nám může posloužit slavný skladatel Richard Wagner, jenž ke komponování potřeboval být obklopen luxusem, absolutním tichem a specifickým teplým oblečením (Schonberg, 2006).

1/5 Osobnostní předpoklady

Z průzkumů vyplývá, že optimální prožitky flow popisují lidé stejným způsobem: ženy i muži, mladí i staří, bez ohledu na kulturní rozdíly. Odpověď na otázku, zda temperament, který je charakteristikou determinující a regulující průběh prožívání (tj. zakoušení proudu pocitů, představ, myšlenek, nutkání a tíhnutí), nějak souvisí se zážitkem flow, jsem v dostupné literatuře nenalezla.

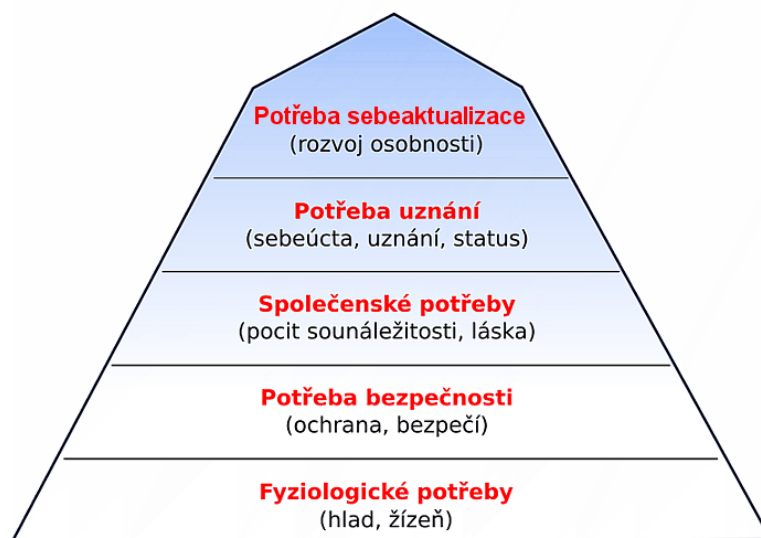
Flow zážitek má souvislost se zaměřeností a s motivací. V odborné literatuře je zaměřenost osobnosti charakterizována jako *systém determinace a regulace obsahu činnosti*, jádro a klíč k poznání osobnosti. Je to souhrnný systém, který vyjadřuje, k čemu člověk tíhne, směřuje, na jaké aktivity je orientován. Eduard Spranger předložil šest typů poznání světa, které tvoří základní životní formy. Jsou to *pravda, krása, užitek/zisk, láska k lidem, moc, a Bůh/moudrost*. Ty představují jakési duchovní principy, které u lidí determinují přístup ke světu. Dle toho určil šest lidských typů: *teoretický, ekonomický, estetický, sociální, mocenský a náboženský* člověk. Z nich nejbližší k hudbě má pochopitelně *estetický* člověk, který hledá ve světě zážitek, estetický dojem, nebo příležitost a to nejen k estetickému sebevyjádření. Všechno vnímá jako harmonické, nebo disharmonické, žije ve světě forem, barev, zvuků, rytmů a nemusí být vůbec umělcem, ale estétem, pokud je pro něj svět harmonický. Prožívá libost, je – li svět disharmonický, cítí se nespokojen, trpí. (Smékal, 2004).

Hudební aktivity provázejí estetické city. Ty jsou složitým psychologickým jevem. Zahrnují reakce na hudební dílo v určité estetické situaci a subjektivní vztah tvůrce či vnímatele k jejich obsahu (Zajíčková, 2010).

Podle Smékala jsou motivy hnací síly lidské činnosti. Jako motivy vystupují *zájmy, záliby a potřeby*, ale i *postoje a přesvědčení*. Cíl je obsahem činnosti a ukazuje, co je třeba udělat, motiv se týká důvodu, proč je třeba usilovat právě o tento cíl.

Hierarchická teorie potřeb podle A. Maslowa předpokládá vertikální řetězení potřeb, v němž musí být uspokojeny nižší potřeby, aby se mohly rozvíjet a aktualizovat potřeby vyšší, jako je *sebeaktualizace* a dále například potřeba estetických – kulturních,

zážitků a umělecké tvorby. Neuspokojení vyšších potřeb je prožíváno jako úzkost a neklid, jehož příčinu si jedinec často ani neuvědomuje. Hierarchie potřeb podle zmíněné teorie začíná od potřeb tělesných, dále potřeby bezpečí, potřeby milovat a být milován, potřeby sociální pozice (tj. potřeby být akceptován druhými) a až teprve na pátém místě je to, co se týká zážitku flow: celková zaměřenost, potřeba sebevyjádření, estetické a jiné potřeby, například potřeby smyslu života a potřeby být osobností. Tyto nejvyšší potřeby páté skupiny už vyjadřují seberozvojové tendence osobnosti, týkají se vývoje vlastních schopností a kompetence, a vyjadřování takových rolí, které přináší radost i druhým (Smékal, 2004). Z toho vyplývá stručně řečeno - aby člověk mohl zažívat stav flow, musí mít v optimálním případě uspokojenou řadu uvedených základních potřeb.



Obr.1. Maslowova pyramida znázorňující hierarchii lidských potřeb.

Pokud naplňuje jedinec potřebu sebeaktualizace, už postupuje výše na tzv. B-úroveň, kde se touží stát vším, čím se stát může. Do této úrovně patří tzv. B hodnoty, jako jednota, odevzdanost, spontaneita, vnitřní bohatost, prostota, krása, jedinečnost, nenucenost, hravost, poctivost a soběstačnost. B-hodnoty jsou zcela totožné s postoji vyvolávanými vrcholnými zážitky. Na B-úrovni jsou rozdíly mezi jednotlivci největší (Maslow, 1971).

Sebeaktualizující jedinci dokážou být sami, aniž by se cítili osamělí. Mezi jejich další znaky patří: nezávislost, asertivita, sebekázeň, rozhodnost a odpovědnost, smysl

pro humor tvořivost, bohatá představivost, fantazie při zvládnání různých problémů. Velmi významným znakem těchto osob je také *sebetranscendence* tj. sebezpřesah.

„Právě tato osoba s největší silou ega na své ego nejsnadněji zapomíná či je transcenduje, dokáže se nejvíce zaměřit na problém, nejvíce zapomenout na sebe, být nejspontánnější“ (Maslow 1962, s. 34).

Sebetranscendující postoj aktualizující se osoby je spjat s B-poznáním, což je poznání samotného bytí. Je zaměřeno na existenci v jejím nejhlubším univerzálním významu a svou povahou vede k „vrcholným zážitkům“.

„Citová odezva při vrcholných zážitcích má zvláštní příchut' údivu, úžasu, úcty, pokory a poddání se před takovým zážitkem jako před něčím vznešeným“ (Maslow 1962, s. 82).

Téměř mystické unesení, s nímž se zde setkáváme, působí sjednocení jedince s vesmírem a tranzu podobné zapomenutí na čas a prostor.

Zdrojem motivace může být také činnost, která je sama o sobě cílem. Činností se může aktualizovat motivační energie. *„Potřeba činnosti ve své čisté podobě se manifestuje nejvýrazněji ve hře, v tvůrčí činnosti, která není realizovaná pro okamžitý efekt“ (Smékal 2004, str. 262).*

S flow zážitkem souvisí také zájmy, případně zainteresovanost. Objektivně lze zájem popsat jako specifickou výběrovou reakci vůči určitým objektům, nebo vykonávání činností spojených s předmětem zájmu. Zájem se v tomto případě projevuje příklonem či přibližováním se k zájmovým objektům, nebo volbou jednání, úkonů, které se týkají předmětu zájmu. *Fenomenologická analýza* často spojuje zájem s pozorností, zájem je takový vztah k předmětu, který vytváří *tendenci obracet pozornost přímo na něj* (Smékal, 2004).

Pro zainteresovanost je typická koncentrace pozornosti na určitý okruh předmětů a jevů, k zvýšenému vnímání signálů těchto předmětů, které se začínají dostávat do centra vědomí. Stav je doprovázen příjemným emočním prožitkem, osobnost pocítuje snahu nějak se přiblížit k objektu zájmu, více o něm dozvědět být v jeho oblasti přítomná, často si osobnost uvědomuje i významnost zájmového objektu, hodnotí jej pro sebe jako důležitý (Smékal, 2004).

Schopnosti vznikají na základě vloh, které jsou zděděné a vrozené. Existují tři základní skupiny vloh, jejichž specifikací vznikají všechny rozmanité speciální chorosti. Lze rozlišit *vlohy pro abstrakci a symbolizaci, vlohy senzorické, vlohy motorické a*

vlohy pro sociální podněty a obsahy. Podmínkou rozvoje schopností je stimulace z prostředí, které působí na růst úrovně schopností, nebo je naopak může brzdit. Mezi specifické schopnosti patří schopnosti *matematické, lingvistické, hudební, výtvarné, literární, dramatické, pohybové.* Schopnosti můžeme také třídit podle teorie rozmanitých inteligencí vypracované H. Gardnerem v roce 1999. Ten rozlišil inteligenci *jazykovou, hudební, logicko-matematickou, prostorovou, tělesně pohybovou, intrapersonální, interpersonální a hudební* (Smékal, 2004; o hudební inteligenci viz kapitola 7.1).

Domnívám se, že se zážitkem flow velmi souvisí také emocionální inteligence, definovaná Danielem Golemanem, která zahrnuje *sebeuvědomění, motivaci vlastního jednání, vytrvalost, kontrolu impulzů, regulaci nálad, empatii, optimismus, poznání a kontrolu vlastních emocí, sebemotivaci a zvládání sociálních vztahů* (Smékal, 2004).

S flow zážitkem bezprostředně souvisí zřejmě *tvůrčivost.* Jedná se o takovou psychickou činnost, v níž se vyskytuje *netradiční přístup k předmětu, originalita, vynalézavost, bisociace* (používání vzdálených a neobvyklých asociací) a *iniciativa.* Výsledek tvořivé činnosti je charakterizován *novostí, originalitou, užitečností, hodnotou, využitelností.* *Schéma kreativního procesu* začíná problémem a preparací, což je *logický úsek.* Zde dochází k vymezení problému, intenzivnímu soustředění na něj, shromažďování vědomostí a prvním pokusům o řešení ve známém vztahovém rámci. Dále následuje inkubace, kreativita v širším smyslu a iluminace. Toto se označuje jako *intuitivní úsek.* Jde o získání vnějšího odstupů od problému a přemístění do podvědomí, kde probíhá analýza a hledání řešení. Myšlenku, která je řešením, si uvědomujeme náhle v její úplnosti. Zde se nejvíce uplatňuje inspirace. Poslední úsek (tzv. *kritický úsek*) tvoří verifikace a realizace. Zde se prověřuje použitelnost, novost a realizovatelnost myšlenky. Výsledkem kreativního procesu jsou myšlenky použitelné k dalšímu zpracování či přímému využití. Celkově lze konstatovat, že tvořivá osobnost zahrnuje *vnímavost a otevřenost ke světu, pružnost, nezávislost, sebekontrolu, činorodost, zaujetí, vášně, bezprostřednost a smělost* (Smékal, 2004). Je třeba se zmínit i o odvaze tvořit. Paul Johnson ve své knize *Tvůrci* píše: „*Statečnost a tvořivost jdou v ruku v ruce, veškerá skutečná tvorba předpokládá intelektuální odvahu*“ (Johnson 2007, str. 217).

Pro průběh zážitku flow je obecně příznačné, že ho zakoušejí lidé, kteří jsou tak ponořeni do určité činnosti, že se jim nic jiného nezdá důležité. Mají pocit účasti na určování obsahu života. Jejich vědomí je harmonicky uspořádáno a psychická energie je investována do realistických cílů. Dochází ke spojení prožitků do smysluplného celku, pocitu kontroly nad životem, a smyslu života. Kvalita života a radost z pocitu vlastní osoby se zlepšuje, nastává kontrola nad psychickou energií, hluboké uspokojení a ukázněné soustředění. Dá se říci, že plynutí tedy celkově zlepšuje kvalitu prožívání. Při prožitku plynutí se organizace našeho já stává složitější, bohatší, ucelenější. Dochází k integraci našeho já a buduje se sebevědomí. (Csikszentmihalyi, 1996). *„Když si vybereme cíl a investujeme do něj sami sebe až k hranicím svého soustředění, cokoliv budeme dělat, bude radostné, a jakmile jsme jednou okusili tuto radost, zdvojnásobíme své úsilí, abychom ji ochutnali znova, tímto způsobem roste naše já“* (Csikszentmihalyi, 1996, str. 68).

Flow zážitek je pochopitelně spojen s pocitem štěstí. Štěstí je jednou z pozitivních emocí a většina toho, co děláme, je nakonec zaměřeno na prožívání štěstí. Na druhé straně pokud však někdo chce zlepšit kvalitu svého každodenního života tím, že se zaměří v první řadě na přímé dosažení pocitu štěstí, nemusí to být dobrá volba. Štěstí vzniká většinou totiž jako vedlejší produkt při usilování o dosažení určitého cíle.

„Pokud se zaměří přímo na pocit štěstí, ztrácí z očí důvod, který k němu může mít a sám pocit štěstí se ztrácí. Štěstí může být do-cíleno, ale nemůže na ně být za-cíleno, musí vyplýnout“ (Frankl, 2006, str. 13).

Štěstí, jakožto emoce je více osobní charakteristikou, než danou vnější konkrétní situací. Můžeme cítit štěstí bez ohledu na vnější podmínky. Například když jsme aktivnější a rozvíjíme svoji kondici, také pravděpodobně cítíme více štěstí. Také radost a sociabilita jsou spojeny se štěstím. Roli hraje také to, že důležitější než to, co děláme, je způsob, jak to prožíváme. Samozřejmě člověk může být šťastný i bez zážitku flow, například ve formě pasivního potěšení odpočívajícího těla, či spokojenosti s vyrovnanými vztahy. Tento druh štěstí je však velmi zranitelný a závisí na příznivých vnějších okolnostech. Když jsme ve stavu flow, nejsme vlastně *„normálním“* způsobem šťastni, protože pocit štěstí nás vede k soustředění na náš vnitřní stav a tím odvádí pozornost od činnosti, kterou právě vykonáváme. Na druhé straně při zážitku flow poté,

co je naše aktivita dokončena a můžeme si zpětně uvědomit její průběh, retrospektivně, při pohledu na dosažený výsledek jsme šťastni. Šťěstí, které následuje flow, je výsledkem našeho vlastního tvůrčího úsilí a to vede ke vzrůstající složitosti a růstu vědomí. (Csikszentmihalyi, 1997).

1/7 Opak zážitku plynutí

Opakem zážitku plynutí je stav **odcizení, anomie** (*neexistence řádu, pravidel*)² a **psychické entropie** (*zmatku ve vědomí*), tedy stav, kdy jsou informace v konfliktu s našimi již existujícími záměry. (Csikszentmihalyi, 1996).

Negativní emoce jako *smutek, strach, úzkost* a *nuda* produkují psychickou entropii v mozku. Je to stav, ve kterém nemůžeme používat efektivně pozornost k vyrovnání se s vnějšími úkoly, protože ji potřebujeme k obnovování vnitřního pořádku v mysli (Csikszentmihalyi, 1997).

Je třeba však mít na paměti, že *neužitečný a neradostný stav entropie*, chaosu a neuspořádanosti je normálním základním stavem naší mysli. Pokud jsme sami, vyjde snadno na povrch. Máme přirozený sklon si zaměstnávat mysl nějakými informacemi. Náhodným těkáním se pak snadno zastavíme nad něčím zneklidňujícím, nad *zklamáním* či *utrpením*. Formy psychické entropie, která nám dnes působí tolik úzkosti a zmatku, jsou rubem toho, že člověk disponuje vědomím. Zažíváme dokonce nespokojenost i v případech, že jsou potřeby uspokojeny: mysl si totiž vybavuje nejen to, co je, ale i to, co by mohlo být. Dnes existuje mnoho cílů, dochází k rozšíření osobní svobody, ale nejsme si jisti svým směřováním, což podkopává naši rozhodnost. V důsledku příliš mnoha požadavků, možností volby a podnětů cítíme často úzkost (Csikszentmihalyi, 1996).

V každodenním životě zřídka pocítíme harmonii srdce, vůle a mysli. Většinou si v našem vědomí naše přání, záměry a myšlenky navzájem překáží, často jsme bezmocní, když se snažíme udržet jejich pořádek. Psychická entropie je nejvyšší, když člověk cítí, že k tomu, co dělá, ho nic nepohání, nenutí. Tudíž, jak **intrinsická vnitřní motivace** (když člověk sám chce něco dělat) a **extrinsická vnější motivace** (když člověk musí něco udělat) jsou lepší a účinnější, než stav, kdy člověk jedná jakoby v

² Autorem tohoto sociologického pojmu byl Emil Durkheim (Hartl, Hartlová, 2004).

„základním nastavení“ bez jakéhokoliv cíle, k němuž by upřel svoji pozornost. (Csikszentmihalyi, 1997).

1/8 Zaměřená pozornost jako předpoklad flow zážitku

V odborné literatuře (Plháková, 2007) nacházíme například následující definice pozornosti:

„Pozornost je mentální proces, jehož funkcí je vpouštět do vědomí omezený počet informací a tak ho chránit před zahlcením velkým množstvím podnětů. Základní vlastností pozornosti je selektivita – výběrovost“ (Plháková, 2007, str. 77) Podle Wiliama Jamese je pozornost *„jasné a živé zaujetí mysli jedním z několika možných objektů, nebo myšlenkových pochodů. Podstatou pozornosti je zaměření a soustředění vědomí, které má za následek odklon od některých věcí ve snaze efektivně zvládnout jiné a je skutečným protikladem zmateného omámeného, rozptýleného stavu, který se nazývá nepozornost či nesoustředěnost“* (in: Plháková, 2007 str. 77).

Pozornost je psychická funkce ke kontrole a soustředění psychické energie, která určuje, co se bude nebo nebude odehrávat v našem vědomí. Cvičením pozornosti člověk může kontrolovat své vědomí. Psychická energie může být promarněna v nudě, nebo ve starostech. Je usměrňována našimi zvyklostmi. Ale při flow zážitku může být psychická energie jako pozornost volně investována do dosažení osobních cílů, aniž by tomu překážel zmatek ve vědomí. (Csikszentmihalyi, 1996).

K optimálnímu prožívání je však třeba vkladu psychické energie a pěstování patřičných dovedností. Pak máme pocit *radosti, novosti, pohybu vpřed* či *dosažení nějakého cíle*. Dostáváme se za hranice toho, nač jsme byli naprogramováni. (Csikszentmihalyi, 1996).

Ve stavech psychické neentropie, jako jsou například pozitivní emoce *štěstí, síly, nebo bdělosti*, máme tendenci nesoustředit se egocentricky sami na sebe a zabývat se negativními emocemi. Psychická energie tak může volně proudit do kterýchkoliv myšlenek nebo úkolů podle naší volby. Záměry, cíle a motivace zaostřují psychickou energii, stanovují priority a vytvářejí pořádek ve vědomí. Bez nich jsou mentální procesy náhodné a lidské pocity se spíše zhoršují. Záměry zaměřují psychickou energii v krátkém čase, cíle v dlouhodobějším (Csikszentmihalyi, 1997).

Bez odpovídající řady cílů je těžké rozvíjet ucelené já. Právě skrz uspořádaný, nikoliv chaotický vklad psychické energie na cestě za vytyčenými cíli si jedinec vytváří řád ve vlastní zkušenosti. Tento řád, který se projevuje v předpověditelných činech, emocích a ve volbách a nakonec se projevuje jako méně nebo více jedinečná osobnost (Csikszentmihalyi, 1997).

Naše psychická energie se uspořádává kognitivními mentálními operacemi, jako je například *proces myšlení*. Roli hrají i emoce. Zaostřují pozornost mobilizováním celého organismu k tomu, abychom se buď k něčemu přiblížili, nebo abychom se něčemu vyhnuli. Emoce, záměry a myšlenky nejdou skrz vědomí jako oddělené prvky zážitku, ale jsou propojeny, jak procházejí, jedna druhou modifikují (Csikszentmihalyi, 1997).

Naučit se koncentrovat znamená, získat kontrolu nad vlastní psychickou energií. Na koncentrované pozornosti závisí přemýšlení. Dokonce i denní snění vyžaduje schopnost se koncentrovat. Koncentrace vyžaduje více úsilí, když jde proti povaze emocí a motivace. Pokud osoba má ráda, co dělá a je motivovaná, zaostření mysli přichází bez námahy, i když objektivní těžkosti mohou být značné (Csikszentmihalyi, 1997).

2/ Vznik zážitku plynutí

2/1 Fenomenologie zážitku plynutí

Fenomenologie tj. jevová stránka zážitku plynutí jako stavu radosti byla pojednána zejména „objevitelem“ stavu flow experience (Csikszentmihalyi-Rathunde, 1993; Csikszentmihalyi, 1975). Fenomenologie podle něj obsahuje tyto hlavní prvky:

1. *Máme šanci úspěšně dokončit úkol*

Mezi úrovní schopností a úkolem je rovnováha, aktivita není ani příliš jednoduchá, ani příliš složitá.

2. *Musíme být schopni soustředit se na to, co děláme*

Flow zážitek se vyznačuje vysokým stupněm koncentrace na omezené pole pozornosti a hlubokým ponořením do aktivity. Každá aktivita, vyžadující soustředění má úzký časový rámeček. V mysli už nezůstávají místo pro informace, které se k danému úkolu nevztahují, dochází k jejich automatickému vytěsnění.

3. Daný úkol má jasně stanovené cíle

Očekávání a pravidla jsou srozumitelná, cíle jsou dosažitelné a vhodně seřazené podle uspořádání dovedností a schopností člověka. Někdy mohou cíle vyplynout z kontextu až v samotném průběhu aktivity. Platí však, že úroveň stanovených cílů i dovedností by měla být přiměřeně vysoká.

4. Aktivita poskytuje přímou a okamžitou zpětnou vazbu

Cílem kontrolované pozornosti je sledovat zpětnou vazbu a pouštět se do úkolů, které jsou přiměřené dovednostem. Druh zpětné vazby, vztahující se k cíli, do kterého člověk investoval psychickou energii, přináší radost a pocit vzrušení. Uvědomujeme si, že to, čeho se snažíme dosáhnout, se skutečně daří. V průběhu aktivity jasně vidíme naše úspěchy a neúspěchy, takže na základě toho můžeme vhodně upravovat své chování.

5. Člověk vykonává úkol s hlubokým zaujetím, ale přitom necítí námahu

V určité fázi dochází ke splývání činnosti a vědomí. Jsme činností natolik zaujati, že nastává spontánnost. Provádění dané aktivity nám samo ukazuje cestu, jak pokračovat dál. V průběhu vykonávání dané činnosti nás vede reflexe dosažených kroků na cestě k cíli. Monitorujeme průběh činnosti a zpětnou vazbu s tím spojenou. Přestože uplatňujeme odpovídající dovednosti, zdánlivě nemusíme vyvíjet žádnou námahu či úsilí přemýšlet.

6. Přítomnost pocitu kontroly a jistoty

Při stavu plynutí nemáme žádné obavy z toho, že by se nám věci vymkly z rukou, dochází k uvolnění a klidu a zvýšenému pocitu kontroly dění. „*Teoreticky máme ve stavu plynutí dokonalost na dosah*“ (Csikszentmihalyi, 1996, str. 94). I když je to spíše možnost, než skutečná existence kontroly dění, tyto pocity jsou tak příjemné, že ve snaze o jejich neustálé opakování (v určitých specifických oblastech) může stav

plynutí nabýt škodlivých forem. Činnosti vedoucí ke stavu plynutí se mohou stát návykovými. Příkladem může být gambling.

7. Mizí starosti o vlastní já, dochází k sebezapomnění

V normálním životě trávíme mnoho času tím, že přemýšlíme o našem vlastním já. Zaujatost vlastním já spotřebovává psychickou energii. Ve stavu plynutí nemáme možnost se tím zabývat. Je zde pocit jednoty s okolím, „splynutí v jedno“. Nezbyvá dost pozornosti, na to, abychom mohli uvažovat o minulosti, nebo budoucnosti, ani o jakémkoliv jiném podnětu, který není v danou chvíli důležitý. Naše pocity se vzájemně vyladí, mysl se sjednotí. „To co sklouzne za práh vědomí, je představa vlastní osoby, informace, kterou si sami pro sebe vytváříme o tom, kdo jsme, a to, že jsme schopni dočasně zapomenout na to, kdo jsme, je velice radostný zážitek“ (Csikszentmihalyi, 1996, str. 99). Když nejsme nutkavě zaujati sami sebou, máme ve skutečnosti šanci rozšiřovat představu o tom, kdo vlastně jsme – přesáhneme sebe sama, hranice bytí se posunují dopředu. Vědomí vlastního já mizí, přestože se člověk cítí silnější, než je obvyklé (Csikszentmihalyi, 1997).

V pocitu spřízněnosti a ponoření dochází k růstu našeho já. Během prožitku plynutí ztratíme pocit vlastního já a později se naše já vynoří silnější, obohaceno novými dovednostmi a novým úspěchem. Dokonce mizí vědomí tělesných potřeb (*člověk může překonat stav velkého hladu nebo únavy, aniž by si toho byl vědom*).

8. Je změněno subjektivní vnímání času

Vnímání času má jen málo společného s jeho skutečným během. Osoba vykonávající danou činnost sama vnímá rytmicitu průběhu činnosti. Většina lidí vypovídá, že se jim zdá, jako by čas plynul mnohem rychleji, někdy ale uvádějí i opak. Například baletky popisují, jak obtížná otočka, která ve skutečném čase zabere méně než vteřinu, se protáhne v jejich mysli na dobu dlouhou spíše jako minuta (Csikszentmihalyi, 1996).

2/2 Aktivity vedoucí k zážitku plynutí

Každá lidská kultura si vyvinula činnosti (aktivity), určené především ke zlepšení kvality prožitků. Například i náboženství a stav plynutí je úzce spojeno, je to

pokus vnést řád do lidského vědomí. Naše dnešní aktivity určené k vyvolání stavu plynutí jsou čistě hédonické, očekáváme od nich, že zlepší naše pocity. Máme poměrně velkou dostupnost volného času, ovšem to se ne vždy daří převést v radostné prožívání. Podmínkou, zda k optimálnímu prožívání dojde, je totiž schopnost restrukturovat své vědomí tak, abychom dosáhli stavu plynutí (Csikszentmihalyi, 1996).

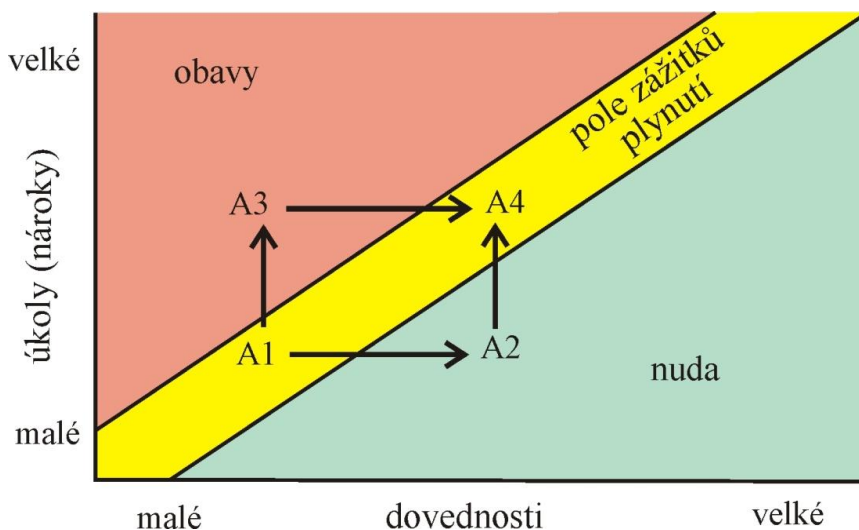
Někdy se zážitek plynutí může dostavit i nahodile, ale daleko pravděpodobněji vzniká jako výsledek nějaké strukturované aktivity, nebo na základě individuální schopnosti tento stav utvářet, či kombinací obojího. Aktivity vedoucí ke stavu plynutí jsou voleny svobodně. Ty aktivity, které jsou určené k vyvolání tohoto stavu, například hry, umění či sporty, jsou vytvořeny tak, aby usnadnily dosažení optimálního prožívání. Mají určitá pravidla a poskytují zážitky, které mohou přinášet radost. Pravidla her jsou vytvořena tak, aby řídila naši psychickou energii způsoby, ze kterých můžeme mít radost. Poskytují umělý systém cílů a pravidel, pocit, že něco objevujeme, tvořivý pocit a novou realitu. Ale jakákoliv aktivita, která mění způsob, jak vnímáme realitu, nám působí radost. Sem spadá například přitažlivost drog či alkoholu. Ale vědomí v těchto případech rozšířeno být nemůže, obsahy vědomí se vlivem drog nebo alkoholu neuspořádaně střídají a pouze nad nimi ztrácíme kontrolu. Aktivity přinášející stavy plynutí vedou k růstům a k objevům, mění naše já tím, že ho činí komplexnějším a tím roste (Csikszentmihalyi, 1996).

To, jak se cítíme kdykoliv během aktivity vedoucí ke stavu plynutí, je silně ovlivňováno objektivními podmínkami, ale i na subjektivním zhodnocení možností dané činnosti. Naše vědomí zůstává přesto pořád svobodné. Řídí se vlastními závěry, přičemž naše pocity jsou určeny dovednostmi, o nichž si myslíme, že je máme. Záleží také na tom, které úkoly si příslušná osoba uvědomuje. (Csikszentmihalyi, 1996).

2/3 Model zážitku plynutí

Podmínky vzniku zážitku plynutí lze ukázat v modelovém příkladu, který se dá vyjádřit jednoduchým grafem (Csikszentmihalyi, 1996). Ten představuje určitou zvolenou aktivitu, v našem případě například hru na housle. Na osách grafu jsou

vyneseny dva teoreticky nejvýznamnější dimenze zážitku: *úkoly* a *dovednosti*. Vyrovnaný poměr mezi úkoly a dovednostmi je základní podmínkou pro zážitek flow.



Obr. 2. Model zážitku plynutí (Csikszentmihalyi, 1996).

Do diagramu na obr. 2 můžeme dosadit například chlapce Alexe (A), který se učí hrát na housle a přitom mohou nastat následující situace:

A1: Alex začíná hrát poprvé, nemá prakticky žádné dovednosti. Úkoly nejsou moc těžké (například jen zvládnout tah smyčce). Obtížnost odpovídá začátečnickým dovednostem. Alex však má ze hry radost, bude pravděpodobně dosahovat stavu plynutí.

A2: Alešovi dovednosti se lepší, pouhé tahy smyčcem se mu zdají nudné.

A3: Poslechne si zkušenějšího hráče, uvědomí si, že pro něj existují mnohem těžší úkoly. Zažívá obavy.

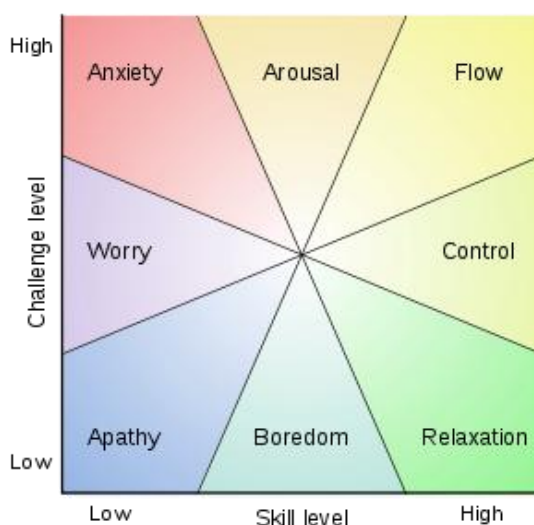
Ani nuda, ani obavy nepředstavují pozitivní zážitek. Pokud se Alex nudí a chce se znovu dostat do stavu plynutí, musí zvýšit úroveň cílů, kterých chce dosáhnout. Musí zlepšit své dovednosti.

A4: Označuje komplexnější prožitek: náročnější úkoly a větší dovednosti. Tím, že se pustí do nových a obtížnějších úkolů, které odpovídají jeho schopnostem, se dostane znovu do pole zážitku plynutí.

Situace A1 a A4 označují prožitky stavu plynutí. V obou případech cítí Alex radost, ale tyto stavy jsou úplně odlišné v tom, že A4 představuje mnohem komplexnější prožitek než A1. Zahrnuje náročnější úkoly a vyžaduje větší dovednosti. Ani stav A4 však nepředstavuje stabilní nuanci. Motivace k tomu, abychom se znova cítili příjemně, nás postrčí zpět do pole plynutí, ale tentokrát na úrovni komplexnosti ještě vyšší než A4. Tento dynamický rys vysvětluje, proč aktivity přinášející stavy plynutí vedou k růstům a objevům. Člověk nemůže mít radost, když vykonává dlouho stejnou činnost na stejné úrovni, začne cítit nudu, nebo frustraci (Csikszentmihalyi, 1996).

2/4 Kvalita zážitku flow vyjádřená grafem

Kvalita zážitku se dá zobrazit také v grafu jako funkce vztahu mezi úkoly a schopnostmi (Csikszentmihalyi, 1997).



Obr. 3. Graf funkce vztahu mezi úkoly a schopnostmi (Csikszentmihalyi, 1997). Jednotlivé zóny grafu jsou: Arousal, (vzrušení, bdělost, excitace) Flow, Control (řízení), Relaxation, (relaxace) Boredom, (nuda) Apathy, (apatie), Worry, (starosti, obavy) Anxiety (úzkost).

Graf ilustruje důležitý aspekt jevu flow. Ten se může objevit jen tehdy, když je vynakládána činnost nebo aktivita vyšší než průměrná (nad středem) a nutné jsou k tomu i nadprůměrné schopnosti (vpravo od středu). Obě proměnné (úkoly i schopnosti) jsou na vysoké úrovni. Střed grafu, v němž se sektory setkávají,

představuje průměrnou úroveň úkolů a dovedností. Dále od centra se zvětšuje intenzita stavu bytí, ať už je to flow zážitek, nebo úzkost, nebo nuda, nebo relaxace (Csikszentmihalyi, 1997; Snyder – Lopez, 2007).

Jestliže jsou úkoly příliš vysoké, člověk se zažívá frustraci, obavy, eventuelně až úzkost. Jestliže jsou úkoly příliš nízké, dostaví se relaxace nebo nuda. Jestliže oboje úkoly a schopnosti jsou vnímány jako nízké, dochází k apatii. Když jsou však vysoké úkoly vyrovnané s vysokými dovednostmi, flow zážitek vznikne s největší pravděpodobností (Csikszentmihalyi, 1997).

V *zóně vzrušení a excitace* se člověk se cítí mentálně zapojený, soustředěný, aktivní, avšak ne příliš silně, radostně. Schází pocit plné kontroly nad daným úkolem. Do příjemnějšího stavu flow se lze dostat učením se nových schopností. *Zóna řízení* se také vyznačuje pozitivním stavem zážitku, štěstí, síly a uspokojení, ale chybí dostatečná koncentrace, zapojení a pocit, že co člověk dělá, je důležité. Do stavu flow se lze navrátit vzrůstajícími úkoly. Stav *vzrušení a excitace* a *řízení* jsou velmi důležité stavy pro učení. V *zónách obavy a starosti* a *úzkost* člověk často místo pokusu vyrovnat se s úkolem, ustupuje k méně náročným situacím (Csikszentmihalyi, 1997).

3/ Autotelické prožívání a autotelická osobnost

3/1 Autotelické prožívání

Autotelické prožívání patří mezi vnitřní podmínky, které stav plynutí umožňují. Autotelická aktivita je na sebe zaměřená soběstačná aktivita. Je klíčovým prvkem optimálního prožívání, které se stává samo o sobě cílem. Samo vykonávání (aktivita) má pro nás hodnotu, neočekáváme budoucí prospěch. Činnost nás pohltí a přinese nám vnitřní uspokojení. Opakem je *aktivita exotelická*, kdy se činnost vykonává pouze z vnějších důvodů. Na rozdíl od těchto činností, které obvykle děláme, a které nemají většinou hodnotu samy o sobě, autotelická aktivita pozvedá život na novou úroveň. (Csikszentmihalyi, 1996).

Lidé s autotelickou osobností mají specifické rysy. Tyto osobní rysy zahrnují: *zvědavost, vytrvalost, nízkou sebestřednost a vysoký stupeň aktivit, které jsou prováděny pouze pro vlastní vnitřní účely* (Snyder – Lopez, 2007). Autotelická osobnost má kontrolu nad svým vědomím i nad svou myslí. Vyznačuje se hladkým uvolněným plynutím pozornosti a schopností se cele oddat aktivitě. Tito lidé dovolují sami sobě rozplynout se v aktivitě. Učí se mít radost z toho, co právě prožívají. Vytvářejí harmonii ze všeho, co dělají. Psychická energie autotelické osobnosti je investována do naplňování aktuálních cílů. Dominuje přitom silné, zcela nesobecké zaměření na nějaký záměr (Csikszentmihalyi, 1997).

Autotelická osobnost má schopnost vytvářet zážitky plynutí i v nejméně příznivém prostředí a schopnost rozpoznávat podněty k zajímavé činnosti. Autotelikové dovedou bezútesné objektivní podmínky změnit v subjektivně kontrolovatelný prožitek. Snadno převádějí potencionální hrozby v podněty přinášející radost. Věnují pozornost i nejmenším podrobnostem svého okolí a objevují v něm skryté příležitosti k činnosti. V mysli jim proudí sled různých kombinací a asociací. Nedají se snadno rozptýlit vnějšími nepříznivými okolnostmi. Jsou lhostejní k vlastní osobě a ke svým nedostatkům. Jejich pozornost se upíná na vnější předměty: na stav světa, různé obory poznání a na lidi, ke kterým cítím náklonnost. (Csikszentmihalyi, 1996). Bylo také zjištěno, že autotelikové více preferují takzvané *high-action* příležitosti, což jsou možnosti, příležitosti, situace, které vyžadují vysoké dovednosti a které je stimulují a podporují růst (Abuhamdeh - Nakamura 2005).

Autotelická osobnost je také značně podmíněna dědičností, jelikož pružnost pozornosti má neurologický základ. Pokud je pozornost pružnější, dosahování optimálního prožívání je častější. Jde o schopnost ztlumit jiné podněty a soustředit se jen na to, co člověk považuje za důležité pro daný okamžik. Když máme menší kontrolu nad svými myšlenkami, je i těžší získat radost ze svých zážitků. Pro autotelickou osobnost je klíčové i rodinné prostředí, které povzbuzuje optimální prožívání (*jasné úkoly, vytváření zájmu a možnost volby*). Důležitá je také citová jistota v dětství. Bez ní je těžké se odpoutat od vlastního já natolik, aby člověk zažil stav plynutí. Teprve ve stavu důvěry se život stane aktivitou přinášející radost a zážitky flow (Csikszentmihalyi, 1996).

3/3 Možnosti ovlivnit vlastní prožívání

Integrita našeho já závisí na tzv. *transformačních dovednostech*, což jsou schopnosti ovládat své vědomí. Transformujeme beznadějnou situaci do nové aktivity, která vede k zážitku plynutí. Přitom nevidíme sami sebe v opozici k okolí, ale vnímáme, že můžeme své cíle podřídít většímu celku a důvěřovat okolí a svému místu v něm. Velmi tomu napomáhá tzv. *disipativní struktura*,³ což je schopnost vytvořit nový řád ze zmatku. Učíme se, jak se znovu sjednotit s jinými bytostmi a jevy kolem nás (Csikszentmihalyi, 1996).

Ve stavu psychické entropie se vědomí se zaměří na náš vnitřní zmatek a izolace od zbytku světa nás nechává o samotě se svým zoufalstvím. Jelikož psychická energie je pohlcována starostmi a touhami našeho já, je třeba soustředit pozornost na svět. To umožňuje být objektivní, cítit se částí okolního světa a v jednotě s okolím. Tato jednota je hlavní mechanismus, pomocí něhož lze vzdorovat nepřízní okolností. Pokud je pozornost soustředěna mimo naše já, frustrace mají menší šanci rušit naše vědomí (Csikszentmihalyi, 1996).

Vlastní prožívání můžeme ovlivnit, když si jako hlavní cíl stanovíme kontrolu nad svým vnitřním životem a nejprve „získáme sami sebe“. Kvalitu každodenního života je možné zlepšit zajištěním jasných cílů, okamžité zpětné vazby, a osvojením dovedností odpovídajících daným situacím (Csikszentmihalyi, 1997). Pak můžeme proměnit celý život v jediný prožitek plynutí, kdy každá činnost dává smysl v souladu s ostatními aktivitami. Takovým způsobem je možno dát smysl životu jako celku. Cokoliv potom člověk dělá, má cenu samo o sobě, žítí se stává vlastním smyslem. V harmonickém zaostření fyzické a psychické energie život nakonec dochází svého naplnění (Csikszentmihalyi, 1997).

³ S tímto pojmem také souvisí *teorie chaosu*. Tento pojem pochází od amerického matematika Edwarda Lorenze. Teorie chaosu se zabývá chováním jistých nelineárních dynamických systémů, které za jistých podmínek vykazují jev známý jako deterministický chaos, nejvýznaměji charakterizovaný citlivostí na počáteční podmínky. V důsledku této citlivosti se chování těchto fyzikálních systémů jeví jako náhodné, i když systém je dobře definovatelný a neobsahuje žádné náhodné parametry (Bednář, 1999).

3/4 Překážky znemožňující zážitek plynutí

Mezi vnitřní překážky (vyplývající ze struktury osobnosti) patří například duševní poruchy a nemoci, jako je např. *schizofrenie*, kdy události se lidem dějí a oni nad nimi nemají žádnou kontrolu. Nebo také *poruchy pozornosti*, při kterých překáží přílišná vnímavost k podnětům. Z dalších vnitřních překážek lze jmenovat výrazný *nedostatek sebevědomí* či *přehnanou soustředěnost na sebe*, při nichž postrádáme dostatečnou kontrolu nad psychickou energií, což ztěžuje plynutí, protože psychická energie se stává buď prchavou a proměnlivou, nebo strnulou a napjatou. Vlastní já kolem sebe soustřeďuje příliš mnoho psychické energie a zbývající volná pozornost je přísně ovládána momentálními potřebami. Takto na sebe soustředěné já se nemůže dále rozvíjet (Csikszentmihalyi, 1996).

Mohou to být však i překážky vnější, přírodní či společenské. Mezi ně patří podmínky, za nichž je těžké zažívat stav plynutí, jako je *anomie*, což je neuznávání jakýchkoliv hodnot a neexistence pravidel. Dále je to *odcizení*, kdy se nemůže investovat psychická energie do toho, co je jasně žádoucí. Anomie koresponduje s *úzkostí*, *odcizení s nudou* (Csikszentmihalyi, 1996).

4/ Tělesné, smyslové a rozumové aktivity a zážitek plynutí

4/1 Fyzická/tělesná aktivita

Když se naučíme ovládat tělo a jeho smysly, je to nejsnazší krok ke zlepšení kvality života. Nacházíme potěšení v tom, co tělo dovede. Každá z tělesných funkcí odpovídá nějakému prožitku plynutí (Csikszentmihalyi, 1996).

Významná je *radost z pohybu*. Rytmické nebo harmonické pohyby umožňují zažít stav plynutí. Například tanec je reakcí těla na hudbu a nejrozšířenější způsob, jak zlepšit kvalitu prožívání (Csikszentmihalyi, 1996).

Tělo nevytváří stav plynutí jen díky pohybu, mysl se toho účastní také. V *józe* a *bojových uměních* se cvičí přímá kontrola vědomí, maximální kontrola a rovnováha

mezi duchovním a materiálním světem. Jóga je velice důkladně promyšlená aktivita umožňující specifickou formu prožitku plynutí. Je to radostné zaujetí, kdy člověk zapomene sám na sebe, pomocí soustředění, které je umožněno ukázněním těla. Dosahujeme tak kontroly nad tím, co se děje i v naší mysli (Csikszentmihalyi, 1996).

V oblasti sportovní psychologie se velmi často studují stavy zážitku flow. Například v atletice je znám stav, který se označuje výrazem „*being in the zone*“ (tj. být „uvnitř“, být „tam“ „*zone*“ znamená v překladu zónu, pásmo, oblast). Tento stav může zpětně příznivě ovlivňovat pohybové vzorce a koordinaci díky zvýšené integraci vědomých a podvědomých reflexních funkcí. Mnoho atletů popisuje svůj výkon jako *úsilí bez námahy*, zatímco dosahují svých nejlepších výsledků. Kontrola nevyžaduje námahu, ale přitom je téměř dokonalá.

Timothy Gallwey ve svých studiích na téma „*inner game*“ (vnitřní hra), ve sportech jako například golf nebo tenis, popsal mentální trénink a držení těla zaměřené na dosažení stavu „*get in the zone*“. Mistři karate zase používají meditační techniky před bojem, aby dosáhli stavu „*Mushin*“, což označuje „*stav bez mysli*“. Člověk se řídí reflexivně, automaticky bez vědomého provádění. Tento stav je ve všech aspektech rovný zážitku flow.

Také profesionální řidiči – závodníci ve formuli jedna popisují, jaké to je, řídit auto podvědomě. Vypovídají například, že řídí jakýmsi druhem instinktu, v odlišné dimenzi, jako by byli v tunelu (Young – Pain, 1999; Galwey, 1976; Hunter - Csikszentmihalyi, 2000; Csikszentmihalyi 1988).

4/2 Zážitky plynutí zprostředkované smysly

Radost ze zážitku flow můžeme zažít například i prostřednictvím pouhého pozorování. Zrakové vjemy jsou bezprostředně dostupné, ale i k potěšení ze zrakových vjemů potřebujeme určitý výcvik. Dále jsou to například radosti spojené se smyslem chuť, protože jídlo podstatně ovlivňuje naše pocity, vzhledem k tomu, že náš nervový systém je na něj naprogramován (Csikszentmihalyi, 1996).

4/3 Schopnost přemýšlet

Stavu plynutí dovede napomoci i naše samotná schopnost přemýšlet a poskytovat si tak vlastní informace. Například údiv je odraz nejčistší formy radosti. Dále jde o soustředění a využití příležitosti na úrovni, která odpovídá našim dovednostem, například při četbě, luštění hádanek a hlavolamů, které mají pravidla a cíl. Jeden z nejjednodušších způsobů, jak používat mysl je snění za bílého dne, kterým si vytváříme emocionální pořádek a naše představivost vyvažuje nepříjemnou skutečnost (Csikszentmihalyi, 1996).

V oblasti vzdělání je znám pojem „*overlearning*“ (který by se dal přeložit jako „přeučení“). Je to metoda vedoucí (např. při učení se cizímu jazyku) k plné automatizaci, při níž dochází k učení se i po zvládnutí učiva. Další metoda umožňuje mysli koncentrovat se na vizualizaci požadovaného výkonu, jako na jedinou integrovanou akci, na místo celé řady potřebných činností.

Zásady a metody vyučování podle pedagogiky Marie Montessori se zdají záměrně nastavené tak, aby nepřetržitě rozšiřovaly příležitosti pro flow zážitky u studentů, jak ostatně prokázal provedený výzkum (Snyder, Lopez, 2007; Rathunde, Csikszentmihalyi 2005; Rathunde, Csikszentmihalyi 2006).

4/4 Náboženství a spiritualita

V průběhu tisíciletí vyznavači východních náboženství (hinduismus, buddhismus, taoismus) vypracovali a osvojili si techniky pro překonání duality sama sebe a vnějšího světa či objektu. To se stalo hlavním rysem jejich duchovního vývoje. Východní duchovní vyznavači vyvinuli velmi důkladně celou řadu teorií k překonání uvedené duality, které byly vyzkoušeny a vylepšovány prostřednictvím duchovních cvičení na rozdíl od systematické přsnosti a kontroly moderní vědy. Stav, který je vyjádřen slovy „*being at one with things*“, doslova „*být zajedno se všemi věcmi*“, pociťovat sounáležitost, jednotu, plynutí s vesmírem, se jsouncem, se vším na světě, je metaforou pojetí flow. Ostatně různé školy zenového buddhismu používají termíny vyjadřující podobné pojmy, resp. obsahy, jako například v japonském zenovém buddhismu *Aikido*, *Cheng Hsin*, *Judo*, *Kendo* a *Ikebana*. V jogínské tradici, jako je *Raja Yoga*, je dosaženo stavu flow při praktikování *Samyama*, což je psychologické pohlčení

v objektu meditace. Budhistická škola *Therevada* využívá „nával“ koncentrace, soustředěnosti, při němž je prostřednictvím meditace dosaženo stavu flow a ještě zesílené koncentrace do stavu „*Džhána*“⁴ a nebo do stavu „*vhledu do nitra*“ (Sansonese 1994; Chen 2010).

5/ Vliv vnějších okolností/faktorů na zážitek plynutí

5/1 Práce a volný čas

Člověk svou prací a činnostmi většinou zvyšuje kvalitu života. Často je však kladen důraz na to, jak taková práce nebo činnost vypadá zvenjšku, než na subjektivní zážitek. Dnes se obdivuje *úspěch, dosažení cílů, kvalita výkonu*, ne však prožitku (Csikszentmihalyi, 1996).

Práce představuje v celkové spokojenosti člověka velmi významný podíl. Kvalita života závisí zejména na dvou faktorech: jak se cítíme v práci a jaké máme vztahy s jinými lidmi. V některých kulturách se každodenní nutné práce velice blíží činnostem, které poskytují zážitek plynutí. Nerozlišuje se příliš práce a volný čas, protože práce je velkým zdrojem optimálních prožitků a smysluplnou součástí identity lidí (Csikszentmihalyi, 1996).

Uspokojení z práce závisí i na tom, je-li ten, kdo ji vykonává, *autotelickou osobností*. Každá práce se dá teoreticky změnit, aby nám přinášela více radosti, když se budeme řídit návodem modelu plynutí. Zaměstnání se mění v komplexní činnost. Dokážeme proměnit tlak okolností k projevu své svobody a tvořivosti. „Čím více se práce svou podstatou podobá hře – pestrostí, přiměřenými a proměnlivými podněty, jasnými cíli a okamžitou zpětnou vazbou – tím větší radost nám bude přinášet“ (Csikszentmihalyi, 1996, str. 227).

Paradoxem práce je to, že lidé ve svém volném čase mívají překvapivě špatnou náladu, navzdory tomu si přejí mít volného času více. V práci se cítí často *silní, aktivní, soustředění, motivovaní*, málokdy však ve volném čase. Tehdy se cítí často pasivní,

⁴ Džhána je jedním z klíčových pojmů v buddhismu a hinduismu. Označuje vysokou míru soustředění, někdy se proto překládá jako pohroužení. Původní pálijský termín džhána označuje stav, v němž mysl nehnutě spočívá u jediného předmětu. Dočasně je potlačeno pět překážek: smyslná touha, nenávisť, nepokoj a výčitky, strnulost a malátnost a pochybovačnost (Donald – Lopez, 2010).

otupělí, slabí, nespokojení. Lidé by si přáli dělat něco jiného mnohem více při práci, než v době volna. Považují práci totiž za cosi vnuceného zvenčí. Často apatii nepůsobí mnoha lidem jejich tělesné, nebo duševní vyčerpání, spíše to, jak vnímají práci ve vztahu ke svým životním cílům. Cítí, že proti své vůli plýtvají svou psychickou energií uskutečňováním cizích cílů (Csikszentmihalyi, 1997).

Člověk může snáze vytěžit radost z práce, než z volného času. Zaměstnání v sobě zahrnuje *cíle, zpětnou vazbu, pravidla a úkoly*, zatímco volný čas je nestrukturovaný. Musíme vynaložit mnohem větší úsilí, abychom mu dodali nějaký tvar a udělali z něj něco, co by nám přinášelo radost. I když sledování televize vnáší do našeho vědomí nějaký řád, systém podnětů, které nám dodávají jistotu, tato pasivní zábava zpravidla člověka příliš neobohacuje. Je to neustálý proud snadno dostupných informací, které pouze napodobují realitu. Zastíráme prázdnotu času, který jsme proplývali. Je třeba věnovat pozornost skutečným podnětům. Pouze zážitek plynutí, založený na využití dovedností, vede k růstu (Csikszentmihalyi, 1996).

5/2 Společnost a samota

Dle výzkumů jsou lidé nejšťastnější ve společnosti druhých. Při práci ve skupině lidí může každý jednotlivec za vhodných podmínek dosáhnout stavu flow. Jedná se o tzv. *group*, tj. skupinové flow (Csikszentmihalyi, 1990).

Nejintenzivnější zážitky máme z *důvěrného přátelství* při svobodném sdílení těch nejtajnějších pocitů a myšlenek s jiným člověkem. Existence nabývá hodnot díky pozornosti, jakou přátelé navzájem prokazují svým myšlenkám a charakteristickým rysům. Jelikož ve vztahu vznikají nové struktury, struktura vědomí se musí změnit. To vede k vytvoření diferenciovanějšího já. Investice psychické energie do přátelství dovoluje vyjádřit ty stránky naší osobnosti, které by se mohly projevit jen zřídka. Radost z přátelství tedy posiluje pocit a svobodu vlastního já (Csikszentmihalyi, 1996).

Nejhorší zážitky jsou spojeny s utrpením ze samoty, zvláště pokud není co určitého na práci. Udržovat řád mysli zevnitř je velice obtížné, myšlenky začnou být *chaotické*. A dokonce i bolest je lepší než chaos. Když mysl nemá co na práci, nedokáže se ubránit negativním myšlenkám, zmocní se jí potenciaální problémy. Máme však větší kontrolu nad svou myslí, než si myslíme. Je podstatné nalézt způsoby, jak ovládat své vědomí, i když jsme ponecháni sami sobě, a jak porozumět vlivu samoty na naši

mysl. Samota je zdrojem podnětů, můžeme růst a radovat se z ní vytvářením vyšší formy řádu z entropie a strukturováním času. Je třeba se naučit samotu nejen snášet, ale i vychutnávat (Csikszentmihalyi, 1996).

6/ Zážitek plynutí a hudba

6/1 Hudební psychologie

Hudební psychologie je hraniční disciplína, stojící na pomezí hudební vědy (muzikologie) a psychologie. Tato disciplína se zabývá studiem hudebních prožitků, jejichž podnětem a obsahem je hudba, a hudebním chováním obecně, kam spadají veškeré mnohotvárné hudební aktivity člověka. Hudební psychologie studuje podmíněnost všech hudebních jevů zákonitostmi lidské psychiky.

Hudba bývá považována za vůbec nejemocionálnější umění, sice nevytváří ani nemění emoce, ale spíše umožňuje přístup k prožitku emocí. Působí na člověka primárně samotným zvukem, dále rytmem a melodií. Barva zvuku patří k nejdůležitějším charakteristikám pro hudebně neškoleného posluchače. Vysoké tóny vyvolávají napětí, nízké tóny naopak uvolňují. Rytmus úzce souvisí s motorikou a s časovou strukturou hudby. Rytmické zvuky bubnu mohou vést k transu až extázím. Melodie má zase těsné spojení s emocemi a dovoluje tak vyjádřit široké spektrum pocitů (Zajíčková, 2010).

Hudební prožitek je produkt psychické aktivity nesoucí zvláštní hudební obsah, který je organizován hudebním myšlením. Charakteristický je pro něho také procesuální charakter, vzniká postupně s odvíjejícím se časovým průběhem hudby. Čas je zde vnímán subjektivně prožitkově, ne fyzikálně.

S hudební psychologií souvisí muzikoterapie, což je léčebná metoda, která spadá do expresivních terapií. Má dvě základní formy, terapii hudební tvorbou (tzv. *produktivní muzikoterapie*) a terapii poslechem hudby (tzv. *receptivní muzikoterapie*). Provádí se individuálně, nebo skupinově. Je kombinovatelná také s jinými uměleckými technikami, jako např. dramaterapií, nebo tanečně pohybovou terapií. Významnou roli má především muzikoterapie produktivní, v jejímž rámci klienti improvizují na své

nástroje, zpívají, nebo provádí hudebně-taneční kreace. Důležitý je zde především moment tvůrčího sebevyjádření, odreagování, komunikace s ostatními členy skupiny, spolupráce a pocit společenství. Nezáleží přitom na tom, jak klient umí hrát - po krátkém seznámení se s nástrojem improvizuje, jak to jde. Klient se při této aktivitě identifikuje se skupinou, prožívá rytmus a pozitivní emoce.

6/2 Hudební inteligence

Problematice hudební inteligence se věnoval Howard Gardner (nar. 1943) například ve své práci *Dimenze myšlení, teorie rozmanitých inteligencí* (1999). Podle Gardnera *hudební inteligence* zahrnuje schopnosti *melodické, rytmické a umění citové formy, schopnosti produkovat a hodnotit rytmus a barvu zvuku*. Tato inteligence se projevuje u každého člověka. Jako první z talentů se projevuje právě hudební nadání. Mezi základní složky hudební inteligence patří *melodie* (vyjádřená tóny) a *rytmus*, což jsou zvuky vysílané na určitých slyšitelných frekvencích a seskupené podle stanoveného systému.

V určitých kulturách se výrazněji uplatňuje melodie, například některé země orientu. Rytmus má velký význam hlavně v Africe na jih od Sahary: rytmické kombinace tam mívají přímo *omamující spád*, který může vést až k transu. Až za melodií a rytmem stojí svým významem *témbr* (barva zvuku), který vlastností tónu blíže specifikuje. Mnozí muzikologové zařazují mezi základní aspekty hudby prvky citovosti. Mnozí skladatelé i interpreti se vědomě snaží napodobovat, nebo předávat určité city. Hudba sama možná city a dojmy nevyjadřuje, bere však na sebe jejich formu. Například se zjistilo, že vyšší tóny vzbuzují v posluchačích pozitivnější citové ladění. Zatím se zjistilo, že všechny zkoumané osoby, kromě těch nejméně zkušených a nejvíce postižených hudební strukturu alespoň částečně rozumějí. Je zde určitá *analogie s jazykem*.

Vývoj hudebních schopností začíná již v kojeneckém období, děti vydávají jednotlivé tóny, rozechvívají hlas a napodobují odposlouchané rytmy a tóny. Ve 3 až 4 letech získají převahu *melodie dominantní kultury* a vlastní písničky a experimenty se zvuky všeobecně mizí.

Hudební inteligence má vztah i k dalším intelektovým schopnostem. Hudba představuje samostatnou inteligenci, která není závislá na fyzických objektech. Je však rozmanitě propojená s různými *symbolickými systémy* a inteligencemi člověka. *Evoluce*

hudby je podle většiny teorií těsně spjata s pradávnými formami tance. *Lokalizace hudebních schopností* v pravé hemisféře naznačuje, že určité hudební schopnosti mohou mít ke schopnostem prostorovým velmi blízko.

Při komponování určité hudební myšlenky začínají krystalizovat a nabývat konkrétní podoby. Hudební myšlenka zaujme skladatelovu pozornost a do hry vstupuje *hudební představivost*. Původní hudební nápad nese mnoho asociací. Hudební nápad směřuje k cíli, jenž je v tomto nápadu už skrytě přítomen. Skladatelům často pod povrchem vědomí stále znějí *tóny, rytmy i celé hudební pasáže*.

Různí hudební skladatelé se shodují v tom, že komponování je něco zcela přirozeného, kdy řeč nehraje žádnou roli. Tento proces přirovnávají například *k jídlu, či spánku, darům nebes, či k automatickému psaní k tomu, jako když kráva dává mléko, nebo jabloni, na níž rostou jablka*. Slavný hudební skladatel Igor Stravinskij zdůrazňoval, že komponování je činnost, ne myšlení. Podle Schopenhauera „*skladatel odhaluje pravou podstatu světa a vyjadřuje své nejhlubší vize řečí, které jeho rozum nerozumí. Podobá se tak náměsíčníku, který ve spánku odkrývá jevy, o nichž v bdělém stavu nemá ani tušení*“.

Zdroje radosti z komponování jsou jiné než ty, které doprovázejí koncertní vystoupení. Potřeba tvořit a rozebírat, skládat a rozkládat má jiné motivační kořeny, než přání koncertovat, nebo si jen prostě zahrát.

Při aktivním poslechu může docházet k vnitřní reprodukci hudby. Hudebně založené lidi potkáváme v různých rolích, jednotlivé hudební úrovně mají svou hierarchii obtížnosti. Interpret skladby musí umět více než posluchač, skladatel musí hudbě rozumět jiným způsobem než interpret (Gardner, Howard 1999).

6/3 Prožívání hudby

Člověk dokáže již od velmi raného věku vnímat rozkoš z poslechu zvuků. Například již citovaný Igor Stravinskij si zřejmě dovedl vybavit i první hudební zážitky, které ho v životě potkaly (Gardner, Howard 1999).

Hudba je *uspořádaná sluchová informace*, která pomáhá uspořádat i mysl, která ji vnímá. Tím se redukuje *psychická entropie* a obnovuje se řád ve vědomí. Když nějaké náhodné sluchové informace příznivě interferují s našimi záměry, zahání to nudu a úzkost a přináší potěšení. Když takové hudbě nasloucháme soustředěně, může to

vyvolat i prožitky plynutí. Zvuky uspořádané do podoby, resp. struktury, která těší lidský sluch, zlepšují kvalitu života lidí (Csikszentmihalyi, 1996).

Technologický pokrok hodně zlepšil kvalitu života lidí, protože je díky němu hudba dostupná. Ale i při naslouchání se musí člověk soustředit, aby mu poslech hudby přinášel radost. Technika hudbu až příliš zpřístupňuje, považujeme ji za samozřejmost a tím dochází k redukci naší schopnosti z ní získávat radost (Csikszentmihalyi, 1996).

Živé hudební představení je jedinečné a nebude se opakovat. Je to jedna z mála příležitostí, kdy velké množství lidí spolu prožívá nějakou uměleckou událost. Cítí a myslí si totéž a zpracovávají stejnou informaci. Podle E. Durkheima prožívají tzv. „kolektivní vzrušení“ což je pocit, že člověk patří ke skupině, která doopravdy žije. Soustředění pozornosti na hudbu je při kolektivním prožitku usnadněno. Je proto pravděpodobnější, že stav plynutí vznikne spíše na koncertě, než při poslechu reprodukované hudby (Csikszentmihalyi, 1996).

Avšak jakákoliv hudba může být zdrojem radosti, pokud jí nasloucháme tím správným způsobem. Ti, kdo nejvíce využívají schopnosti hudby oblažovat posluchače, si vyvinuli strategie, jak tento vjem proměnit v zážitek plynutí. Plánují výběr hudby v určeném čase, stává se to pro ně rituálem. Formují si pro daný poslech určité cíle (Csikszentmihalyi, 1996).

Naslouchání hudbě začíná jako smyslová zkušenost – reagujeme na určité souzvuky, které mají universální přitažlivost. Zvláště citliví jsme na *rytmus bubnů*, *basové tóny* nebo *beatový rytmus*. Někteří soudí, že to připomíná *tlukot matčina srdce* v našem *prenatálním období*. Další úroveň podnětů, které hudba nabízí při naslouchání, je dovednost evokovat pocity a obrazy, založené na struktuře hudby. Analytické stadium je nejkompexnější stadium naslouchání hudbě: pozornost se přesouvá od *smyslových* nebo *narativních prvků* k *strukturálním prvkům* hudby. Dovedností zde je rozpoznat řád, na kterém je dílo vystavěno, a prostředky, jakými je dosaženo harmonie. Hodnotíme, srovnáváme, jsme aktivními spoluúčastníky (Csikszentmihalyi, 1996).

Daleko více získávají ti, kdo se naučí hudbu sami provozovat. Soustředěním na lahodné rytmy a harmonie se uspořádává celé jejich vědomí. Učit se harmonické zvuky nepřináší jen radost, ale pomáhá posílit naše vlastní já, jako je tomu ostatně po zvládnutí každé složité dovednosti. Naše kultura klade čím dál menší důraz na to, aby se malé děti naučili hudebním dovednostem. Klade se příliš velký důraz na výkon, než na to, co prožívají (Csikszentmihalyi, 1996). S ohledem na hudbu se zdá být koncept flow

nejaplikovanější na samotné hraní, například v případě zvládnutí těžké skladby za plné koncentrace, ale zdánlivě nenuceného zapojení. Tento fenomén je často uváděn muzikanty jakožto nejšťastnější chvíle v jejich aktivitách (Zajíčková, 2010). Toto výrazně pociťují zejména improvizující sólisté (Csikszentmihalyi, 1996).

Také textaři, zvláště hiphopoví konferenciéři, zažívají stav flow, když formulují rýmy tzv. „z vrcholu své hlavy“. Je to stav, kdy text z improvizujícího básníka tryská jakoby samovolně „sám od sebe“, až je z toho sám překvapený a diví se, kde se to v něm bere. Je to samovolná tvůrčí činnost, jako kdyby byl básník *napojený na nějaký vnější zdroj* a byl jeho „ústý“. Toto je běžně známo v hip-hopové kultuře jako pojem „*flowing*“. Skupiny bubeníků zažívají stav flow, když cítí kolektivní energii, která řídí tlukot/rytmus. Mluví o stavu „*as getting into the groove*“, což znamená „*být na skvělém místě*“, či „*být uvnitř něčeho skvělého*“. „*Groove*“ v doslovném překladu znamená *rýhu, kolej, zvyk, rutinu*, ale i „*něco úžasného*“, „*něco prima*“ či „*správnou věc*“. Basoví kytaristé často popisují stav flow, jako by byli „*in the pocket*“, když náležitě hrají mezi bicími nástroji a melodií. V překladu to doslova znamená „*být v kapse, v balíku*“, v muzice pak slangově „*hrát tak, že to má koule*“, „*hrát, až se práší za kočárem*“ apod. Hudebníci zažívají splynutí s rytmem i melodií a pocit, že jsou spojeni s ostatními hráči v kapele. Často na sebe „*zázračně*“ reagují a hrají strhujícím způsobem a přitom přirozeně a bez námahy, jakoby samozřejmě. Prostě „*je to tam*“. Opačnou situaci vyjadřuje například slangový výraz „*hrát, jako když soupe rakví*“ (Parncutt – McPherson, 2002).

7/ Kvalitativní výzkum zážitku flow

7/1 Základní charakteristika kvalitativního výzkumu

V odborné literatuře (Hendl, 2005) lze najít členění kvalitativního výzkumu na tyto fáze:

- 1/ fáze explorace a sběru dat
- 2/ analýza získaných dat

3/ vyhodnocení, shrnutí získaných vzorků

Kvalitativní výzkum používá induktivní formy vědeckých metod, hloubkové studium jednotlivých případů a nejrůznější formy rozhovorů a kvalitativního pozorování. Cílem je získat popis jednotlivých případů, generovat hypotézy a rozvíjet teorie o fenoménech světa. Hlavním úkolem je objasnit, jak si lidé v daném prostředí a situaci vykládají to, co se děje a proč jednají určitým způsobem. Kvalitativním výzkumem se snažíme získat integrovaný pohled na předmět studie, na jeho kontextovou logiku a na explicitní a implicitní pravidla, která fungují v dané oblasti. Cílem je pochopit a podrobně popsat aktuální dění (Hendl, 2005).

Tento výzkum je orientován na explorování a probíhá nejčastěji v přirozených podmínkách sociálního prostředí. Síla kvalitativních dat spočívá v tom, že jsou přirozeně uspořádaná a popisují každodenní život. Mají lokální zakotvenost a nejsou vytrhována z kontextu dění. Popisují podrobnosti případu za delší časový interval. Snažíme se přitom jít za *co*, *kolik*, a blížit se k *proč* a *jak*.

Oproti tomu kvantitativní výzkum probíhá více strukturovaně a používá spíše deduktivní postupy vědecké metody. Soustřeďuje se na popis variability předem definovaných proměnných, které vymezují, co budeme pozorovat a zachycovat. Cílem je zde testování hypotéz a teorií (Hendl, 2005).

7/2 Přednosti kvalitativního výzkumu

Odborníci uvádějí následující silné stránky kvalitativního výzkumu:

- 1/ podrobný popis a vhled při zkoumání jedince, skupiny, události, fenoménu
- 2/ zkoumá fenomén v přirozeném prostředí, umožňuje studovat procesy, umožňuje navrhnout teorie
- 3/ dobře reaguje na místní situace a podmínky, hledá lokální /idiografické/ příčinné souvislosti
- 4/ pomáhá při počáteční exploraci fenoménů (jevů, věcí samých)

7/3 Základní přístupy kvalitativního výzkumu

Mezi základní přístupy patří případová studie, etnografický výzkum, zakotvená teorie, fenomenologický výzkum a narativní výzkum (Hendl, 2005).

Případová studie se zaměřuje na podrobný popis a rozbor jednoho nebo několika málo případů. Etnografický výzkum popisuje kulturu nějaké skupiny lidí. V zakotvené teorii výzkum směřuje k návrhu teorie pomocí dat, jež výzkumník shromažďuje pomocí různých metod. Fenomenologický výzkum klade důraz na porozumění, jak jedinci vnímají určitou zkušenost. Hlavním rysem narativního výzkumu je snaha zachytit vztah mezi životem a příběhem, který je o něm vyprávěn.

7/4 Metody kvalitativního výzkumu

Při kvalitativním výzkumu se používají relativně málo standardizované metody získávání dat. Mezi základní metody v kvalitativním výzkumu patří: pozorování, sběr textů a dokumentů, interview a audio či videozáznamy.

Na začátku kvalitativního výzkumu se stanoví téma a určí se základní výzkumné otázky. Ty se mohou modifikovat nebo doplňovat v průběhu výzkumu, během sběru a analýzy dat. Plán výzkumu má pružný charakter, z daného základu se rozvíjí, proměňuje a přizpůsobuje podle okolností a dosud získaných výsledků.

Typy získaných dat potom zahrnují přepisy terénních poznámek z pozorování a rozhovorů, fotografie, osobní komentáře a vše, co nám přibližuje všední život zkoumaných lidí. Data se induktivně analyzují a interpretují. Konstruuje se obraz, který získává kontury v průběhu sběru (Hendl, 2005).

7/5 Zakotvená teorie

Zakotvená teorie (*grounded theory*) je určitá strategie výzkumu a zároveň způsobu analýzy získaných dat. Cílem výzkumu, který vychází z této teorie, je návrh teorie pro fenomény v určité situaci, na niž je zaměřena pozornost výzkumníka. Základní výzkumnou otázkou je zde: Jakou teorii nebo vysvětlení lze odvodit z analýzy

nashromážděných dat o daném fenoménu? Vznikající teorie je zakotvená v datech, získaných během studie. Pozornost se věnuje zvláště jednání a interakcím sledovaných jedinců a procesům v daném prostředí. Tento postup je spojen se jmény amerických sociologů B. Glasera a A. Strausse (Hendl, 2005).

Zakotvená teorie poskytuje explicitní procedury pro vytváření teorie, postupy pro provedení studie, jež bude pružná a zároveň systematická a koordinovaná a explicitní procedury pro analýzu kvalitativních dat. Tato metoda je užitečná především v aplikovaných oblastech výzkumu a v oblastech, které jsou málo teoreticky zpracované.

Tvorba zakotvená teorie vyžaduje vstoupit do terénu a shromažďovat data (data např. texty rozhovorů, záznamy, dokumenty). Obvykle vyžaduje více vstupů do terénu, data jsou analyzována mezi těmito vstupy. Sběr dat pokračuje tak dlouho, až je teorie saturována, což znamená, že data již nepřispívají k dalšímu vývoji teorie.

Při použití metody zakotvené teorie se provádějí následující akce:

- 1/ vstup do terénu s prvotními vágními koncepty a představami o zkoumané oblasti
- 2/ studium jednotlivých případů nebo skupiny a záznam dat získaných pozorováním, rozhovory a shromažďováním dokumentů
- 3/ v procesu zkoumání simultánně shromažďování a analyzování dat
- 4/ rozšiřování zkoumání na další případy procesem teoretického vzorkování, které má přinést novou informaci pro rozvoj teorie, přičemž výběr nových případů závisí na dosavadních poznacích a rozvíjející se teorii
- 5/ porovnání mezi případy, testování získaných poznatků, validizace zjištěných faktů, rozvoj zachycení rozmanitosti jevů pomocí kategorií, identifikace probíhajících procesů, zdokonalování kategorizačních systémů, integruje poznatků, zobecnění empirických tvrzení a formuluje další hypotéz

Kvalitativní rozhovor (interview) je nejen metodou sběru dat, ale má i intervenční charakter. Zvláštní pozornost se věnuje začátku a konci rozhovoru. V začátku jde o navázání vztahu důvěry a zajištění souhlasu se záznamem. I na konci lze ještě získat důležité informace. Správně vedený rozhovor je dvoustranná rovnocenná komunikace. Důležitou roli mají dva aspekty: přístup k dotazovanému a postoj vůči obsahu sdělení. Tazatel má být vždy neutrální vůči obsahu. Musí vhodně podněcovat respondenta a dbát na neutrální formulaci otázek. V interview máme vytvořit rámec, v němž se bude moci dotazovaný vyjadřovat pomocí vlastních termínů svým vlastním stylem (Hendl, 2005).

Mezi jednotlivé typy rozhovorů patří nestrukturovaný, polostrukturovaný a strukturovaný rozhovor (Miovský, 2006).

Nestrukturovaný rozhovor se vnějšími znaky se podobá běžnému rozhovoru: přirozená konverzace, nenásilný průběh, nemáme dopředu vytvořený plán v podobě struktury. Strukturovaný rozhovor stojí na pomezí mezi dotazníkovými metodami a interview, má pevně dané schéma i časové, pořadí a znění otázek je fixované.

Polostrukturovaný rozhovor je nejrozšířenější podoba metody interview (Miovský, 2006). Vyžaduje náročnější technickou přípravu. Vytváříme určité schéma, které je pro tazatele závazné a obvykle specifikuje okruhy otázek, na které se budeme účastníků ptát. Máme vždy definované tzv. **jádro interview**, tj. minimum témat a otázek, které má tazatel za povinnost probrat. Na toto jádro navazuje různé množství doplňujících smysluplných témat a otázek. Je vhodné použít tzv. *inquiry*, tedy upřesnění a vysvětlení odpovědi účastníka. Přikládáme také větší váhu vnějšímu prostředí. Polostrukturované interview může být i standardizované. Používáme různé pomůcky, například záznamový arch, kam zapisujeme různé údaje o účastníkovi, diktafon či osnovy interview.

Výhodou polostrukturovaného rozhovoru je, že dokáže eliminovat nevýhody nestrukturovaného a plně strukturovaného interview. Je zde možnost kombinace prvků z obou těchto typů, proto je to ideální výzkumný nástroj pro oblasti aplikace většiny výzkumných plánů v rámci kvalitativního výzkumu. Volná, přirozená nenucená komunikace motivuje účastníka následně v místech s vyšší mírou struktury. Výhodou je také možnost pokládat doplňující otázky i u odpovědí, které účastník dává na pevně

strukturované podněty. Můžeme dosáhnout vyšší přesnosti a výtěžnosti než při plně strukturovaném interview.

Pokud jde o metody a fáze rozhovoru, ve výzkumném interview bychom měli postupovat od obecnějšího ke konkrétnímu, od jednotlivostí k obecnému, od běžných a méně osobních údajů až k intimním a citlivým tématům. Důležité a více konfliktní témata prokládáme méně důležitými a nekonfliktním tématy (tzv. maskovací technika). Styl vedení interview rozlišujeme na direktivní a nedirektivní (Miovský, 2006).

Citovaný Miovský rozlišuje následující fáze rozhovoru:

1/ Přípravná a úvodní část: příprava otázek, cílem je navázat kontakt s potenciálním účastníkem.

2/ Vzestup a upevnění kontaktu: probíráme obecnější témata a zjišťujeme méně citlivé údaje, cílem je také zjistit, jaké komunikační strategie účastník užívá, posílení a upevnění motivace účastníka.

3/ Jádro interview: tematické okruhy, které jsou v našem výzkumu přímo spojeny s jeho cíly a výzkumnými otázkami, obecně nejvýznamnější metoda je propojování podávaných informací s konkrétní zkušeností, jak fenomén (konkrétní zážitek, nikoliv zobecnění) prožil, obecné odpovědi jsou méně hodnotné a výzkumně méně validní, jádro interview probíhá ve vlnách, má obvykle více než jedno vyvrcholení.

4/ Závěr a ukončení: je vhodné si několika cílenými a citlivě položenými otázkami ověřit, že je účastník v pořádku a že se nenachází v rizikovém stavu.

Mezi nejčastější typy otázek v rozhovoru patří otázky o zkušenostech chování, o názorech a hodnotách, otázky, které se zaměřují na pocity, znalosti, vnímání a otázky demografické či kontextové. Otázky můžeme také dělit na iniciační otevřené, otázky uprostřed rozhovoru a otázky na závěr (Hendl, 2005). Podle jiného členění jsou to otázky: *rozhodovací, alternativní, doplňovací, naváděcí, přímé, nepřímé a projektivní* (Miovský, 2006).

Zaměření otázek v čase může být na minulost, přítomnost a budoucnost. Je vhodné začít otázkami, které směřují do přítomnosti. Otázky, které směřují do budoucnosti, jsou méně spolehlivé, jelikož je zde možnost spekulace (Hendl, 2005).

Je důležité správné řazení otázek. Začíná se otázkami, jež se týkají neproblémových skutečností. Provádíme *sondáž* (probing), která má tento proces prohloubit a doplnit. Jde o prohloubení odpovědí v určitém směru. Používáme normální konverzační styl, tazatel nemá dávat najevo, že mu na tom záleží. Při dalších fázích rozhovoru se snažíme se získat informace o interpretacích, názorech a pocitech vztahujících se k popsaným akcím a chováním (Hendl, 2005).

Velmi důležitý je způsob kladení otázek. Otázky v kvalitativním rozhovoru by měly být skutečně otevřené, neutrální, citlivé a jasné. Základní snahou při vymýšlení otázek je minimalizovat vnucování určitých odpovědí samou formulací otázky. Opravdu otevřená otázka dává dotazovanému možnost zvolit jakýkoliv směr a jakoukoliv volbu slov. Nesmí se pokládat několik otázek najednou, musíme přesně vědět, na co se chceme konkrétně zeptat. (Hendl, 2005).

7/7 Pozorování

Pozorováním se snažíme zjistit, nejen to, co si respondent myslí, ale i to, co se skutečně děje. Nejde jen o vizuální, ale často i o sluchové, čichové a pocitové vjemy. Pozorování obsahuje i popis prostředí.

Pozorování dělíme na skryté a otevřené, zúčastněné a neúčastněné, dle úrovně strukturovanosti na strukturované, polostrukturované a nestrukturované. Dále rozlišujeme pozorování v umělé situaci a v přirozené situaci, pozorování sebe samého a někoho jiného (Hendl, 2005).

Dle předmětu pozorování můžeme rozlišovat mezi introspektivními technikami a extrospektivními. Introspektivní proces zahrnuje sebereflexi, zatímco extrospektivní se orientuje na behaviorální pozorování. Pozorování vnějších procesů a jevů lze dále členit na přímé a nepřímé. Hlavní výhodou pozorování je velmi detailní popis určité části pozorovaného fenoménu. (Miovský, 2006).

V kvalitativním výzkumu se nejčastěji využívá role pozorovatel jako účastník a účastník jako pozorovatel. Pozorovatel jako účastník se věnuje pozorování, dotazování, ale málo se zúčastňuje dění ve skupině. Ostatní jsou si vědomi jeho totožnosti. Účastník jako pozorovatel zastává roli rovnoprávného člena skupiny, účastníci jsou si též vědomi jeho totožnosti (Hendl, 2005).

8/ Výzkum

8/1 Výběr vzorku a jeho vlastnosti

Pro účely mého kvalitativního výzkumu jsem si vybrala 10 hudebníků⁵, resp. „muzikantů“ ve věku mezi 18 – 55 lety, z Havlíčkova Brodu a okolí z Brna, Jihlavy a Českých Budějovic. Z tohoto počtu bylo 5 mužů a 5 žen, které jsem osobně více či méně znala, jelikož jsem se sama v nedávných letech v tomto prostředí pohybovala jako aktivní hráč a zpěvák v různých kapelách. Tito lidé se věnují hraní převážně amatérskému, až poloprofesionálnímu.

Výzkum probíhal během ledna, února a března roku 2011. Zahrnoval kvalitativní postrukturovaný hloubkový rozhovor a pozorování. V rámci pozorování jsem se orientovala na *behaviorální chování* respondentů i na *sebereflexi*. Co se týče záznamů, použila jsem *osnovy interview*, *výzkumný deník* a *diktafon*.

V rozhovoru jsem se snažila o přirozený konverzační styl. Snažila jsem se zaměřit na výzkum situací, které u těchto hudebníků spouští flow fenomén, jaký na to má vliv jejich struktura a dynamika osobnosti a jejich specifická hudební aktivita. Snažila jsem se proniknout do jejich způsobu prožívání a chování, jednání a věnovat pozornost i interakcím a procesům v daném prostředí.

8/2 Zvolená témata/otázky rozhovoru

Hudebníky jsem se ptala na flow zážitek při hudební produkci (část A) a při komponování (část B).

Část A. Flow zážitek při produkci hudby a zpěvu:

1/ Do jaké míry je pro vás hraní (zpěv) zábavou a radostí, co znamená ve vašem životě? [amatérský – profesionální režim], jaké jsou další vaše zájmy, záliby?

⁵ Získala jsem vlastně výpovědi 14 hudebníků, nicméně, některé z nich byly slabé, nebo dotyční „muzikanti“ flow stav neprožívali. Bylo však pro mne velmi užitečné nahlédnout i do jejich způsobu prožívání hudby.

2/ Stává se Vám, že se do hraní (zpěvu) tak ponoříte, že někdy zapomenete na čas, prostor, na sebe, na vaše starosti, a že vám hraní (zpěv) jde jakoby „sám (samo) od sebe“, a že se při něm nemusíte vůbec namáhat? [výskyt, doba trvání]

3/ Pokuste se vyjádřit svými slovy (opisem, přirovnáním, obrazně nebo pomocí metafor), co při tomto zážitku cítíte, prožíváte.

4/ Dokážete popsat podmínky a situace, při kterých tento zážitek vzniká?

a/ jakou roli při tom hraje například určitá vnitřní nálada (tréma, alkohol, drogy ..)?

b/ jakou roli při tom hraje vnější prostředí (například určité specifické prostředí, přítomnost dalších lidí, denní doba...)?

5/ Jste schopni si tento jedinečný zážitek sami přivodit, vyvolat, zopakovat? Pokud ano, můžete ho ovládat, kontrolovat?

Část B. Flow zážitek při komponování:

6/ Odkud čerpáte inspiraci pro své skládání? Co vás motivuje? (Jsou to například jiní muzikanti, kapely, knihy, reprodukováná hudba, výtvarné umění ... ?) Pokud improvizujete, co přitom cítíte? Jaký vliv má improvizace na vaši tvorbu?

7/ Jaké metafory a fantazie vás napadají při komponování?

8/ Zdál se vám někdy sen související s vaší hudbou či skládáním? Pokuste se jej popsat. Prožíváte někdy denní snění? Pokud ano, spatřujete v něm souvislosti s vaším skládáním / vaší hudební tvorbou?

9/ Pohltí vás někdy komponování / skládání hudby tak, že zapomenete na všechno kolem vás i na sebe sama a nepocítíte žádnou námahu?

10/ Přichází u vás komponování / skládání hudby samo od sebe, nebo pro něj máte specificky vyhrazený čas? Pomáhají vám při tom nějaké rituály?

Věrka

Mou první respondentkou byla 20 letá studentka psychologie Věra.⁶ Věra je svobodná, nenápadná, tichá dívka, která však působí velice důvěryhodně, dobrosrdečně a umí se dobře slovně vyjadřovat. Na mě působila velice upřímně. Ačkoliv to není na první pohled patrné, myslím si, že má zdravou míru sebedůvěry.

Rozhovor s ní se uskutečnil v kavárně dne 11. 1. 2011 mezi 14: 00 a 15: 00 odpoledne. Musím zdůraznit, že tento rozhovor byl poznamenán negativně tím, že v tuto dobu jsme byli již obě unavené po náročném dnu ve škole a také tím, že jsem s kvalitativním hloubkovým rozhovorem přišla do styku poprvé, takže některé pokládání otázek z mé strany vyznělo poněkud šablonovitě a křečovitě. Přesto jsem však poznala, že jsem Věrce tímto rozhovorem udělala radost.

Věrka se věnuje hře na kytaru a zpěvu již dvanáct let. Sdělila mi, že ji kytara přitahovala už od dětství. Nyní se také učí hrát na housle. Dříve hrála společně s bratrem ve folkové kapele, nyní většinou hraje sama s kytarou pro přátele a známé.

Otázka č. 1 *Do jaké míry je pro vás hraní (zpěv) zábavou a radostí, co znamená ve vašem životě? [amatérský – profesionální režim], jaké jsou další vaše zájmy, záliby?*

Věrka jednoznačně odpovídá, že je hudba její největší zálibou a to nejen zpěv a hra na kytaru a housle, ale i samotný poslech hudby. Hraje a zpívá každý den. O hudbě se zmiňuje také jako o jejím důležitém relaxačním prostředku.⁷ Říká: „*Pro mě je hudba lékem na duši, vždycky když jsem smutná, i když jsem šťastná, tak po té kytáře ráda sáhnu.*“ Dá se říci, že na Věrku má hudba muzikoterapeutický účinek. Ve Věrčině případě hraje roli jednak terapie poslechem hudby ale zejména terapie hudební tvorbou,

⁶ Jména některých respondentů byla na jejich přání změněna.

⁷ Relaxace je stav, kdy se v lidském těle uvolňuje svalové a psychické napětí (Hartl, Hartlová, 2004).

nebo-li muzikoterapie produktivní, která, jak již uvedeno, má velmi významnou roli, co se týče momentů tvůrčího sebevyjádření a odreagování.

Otázka č. 2 *Stává se Vám, že se do hraní (zpěvu) tak ponoříte, že někdy zapomenete na čas, prostor, na sebe, na vaše starosti, a že vám hraní (zpěv) jde jakoby „sám (samo) od sebe“, a že se při něm nemusíte vůbec namáhat? [výskyt, doba trvání]*

Věrka tento zážitek zakouší téměř při každém svém hraní na kytaru. Říká: „*Ta kytara, to mi jde už automaticky, to se ani nemusím namáhat*“ Zde se projevuje charakteristický znak flow zážitku, nepřítomnost námahy: spontánnost, téměř automaticita. Co se týče zpěvu samotného, Věra většinou bez kytary nezpívá. Říká: „*Když zpívám bez kytary, je to jiný, to se do toho zážitku nedostanu*“.

Otázka č.3 *Pokuste se vyjádřit svými slovy (opisem, přirovnáním, obrazně nebo pomocí metafor), co při tomto zážitku cítíte, prožíváte.*

Věrka mi svůj zážitek přibližuje slovy: „*U mě je to, jako kdyby má duše mluvila duší někoho jiného, a taky spojení s kytarou, jakoby navázání kontaktu přes ní.*“ Navázáním kontaktu pomocí hry na kytaru, myslí Věrka přiblížení se tímto způsobem druhým lidem. Její slovní obrat „*duše mluví duší někoho jiného*“ by mohl poukazovat i na modifikaci vědomého i nevědomého prožívání prostřednictvím hry na hudební nástroj.

Otázka č. 4 *Dokážete popsat podmínky a situace, při kterých tento zážitek vzniká?*

a/ jakou roli při tom hraje například určitá vnitřní nálada (tréma, alkohol, drogy ..)?

U Věrky tento zážitek vzniká, když prožívá pozitivní pocity. Negativní pocity a tréma na ní působí jako psychické bloky tohoto prožitku.

b/ jakou roli při tom hraje vnější prostředí (například určité specifické prostředí, přítomnost dalších lidí, denní doba...)?

Věrka mi sdělila, že při tomto zážitku nevyozorovala žádné vnější vlivy, naopak zdůrazňuje, že tento zážitek může mít stejně, ať už hraje sama, nebo pro ostatní. Dokonce ji však více baví hrát pro ostatní a vystupování na veřejnosti, než když si hraje sama. Říká o tom: „*Připadám si, že je to pak více využity.*“

Otázka č. 5 *Jste schopni si tento jedinečný zážitek sami přivodit, vyvolat, zopakovat? Pokud ano, můžete ho ovládat, kontrolovat?*

Věra říká, že tento zážitek u ní vždy přichází sám od sebe, když na něj nemyslí. Nikdy se o to ani nepokoušela nějakým způsobem ho ovlivnit.

Otázka č. 6 *Odkud čerpáte inspiraci pro své skládání? Co vás motivuje? (Jsou to například jiní muzikanti, kapely, knihy, reprodukováná hudba, výtvarné umění ... ?) Pokud improvizujete, co přitom cítíte? Jaký vliv má improvizace na vaši tvorbu?*

Pro Věrku je největší motivací ke skládání hudby kapela, když se tvoří nová písnička. Sama neimprovizuje.

Otázka č. 7 *Jaké metafory a fantazie vás napadají při komponování?*

Když Věra skládá novou píseň, napadá ji u toho toto připrovňání: „*Je něco nového, neznámého, co já chci objevit, mám velkou touhu to objevit a podívat se na to zblízka.*“

Otázka č. 8 *Zdál se vám někdy sen související s vaší hudbou či skládáním? Pokuste se jej popsat. Prožíváte někdy denní snění? Pokud ano, spatřujete v něm souvislosti s vaším skládáním / vaší hudební tvorbou?*

U této otázky se Věrka rozpovídala pouze o denním snění: „*Často, když poslouchám hudbu, tak si u toho představuju nějaké obrazy, třeba toho, co se tam zpívá. Mám to v hlavě a mysl mi tím nějak proplouvá.*“ Je znát, že velmi využívá svou představivost, na základě smyslových modalit. V jejím slovním obratu „*proplouvá*“ lze najít i nepřímé vyjádření flow fenoménu, jako zážitku plynutí.

Otázka č. 9 *Pohltní vás někdy komponování / skládání hudby tak, že zapomenete na všechno kolem vás i na sebe sama a nepocítujete žádnou námahu?*

Věrka udává, že se tento stav také při skládání hudby zažívá, ale ne příliš často.

Otázka č. 10 *Přichází u vás komponování / skládání hudby samo od sebe, nebo pro něj máte specificky vyhrazený čas? Pomáhají vám při tom nějaké rituály?*

Věrka mi řekla, že někdy skutečně přichází skládání samo, často mezi samotným hraním. „*Hrála jsem si svoje věci a najednou mě napadla nějaká melodie, tak jsem to začala prohlubovat, a nakonec z toho vytvářet písničku.*“ Ale často ji k tomu přimějí i okolnosti. Například když měla hrát na svatbě, tak si řekla, že k tomu tematicky něco vymyslí.

Dana

K mým dalším prvním respondentům patřila studentka vysoké školy Dana. Daně je 21 let, je svobodná, má přítele a momentálně studuje na pedagogické fakultě. Povahou je spíše extrovertní, nemá problémy popisovat své osobní zážitky spojené s hudbou. Působila na mě uvolněně, klidně a šťastně, ale i živě, když mluvila o svých zážitcích spojených s hudbou. Na Daně je znát vysoká míra emoční inteligence, zejména schopnost empatie. Celkově na mě působila velmi sympaticky. Rozhovor se odehrál ve velice klidném prostředí prázdné třídy dne 14. 1. 2011.

Dana hraje aktivně na klavír pro radost sobě i ostatním. Také zpívá. Má ukončen první sedmiletý cyklus klavíru. Hudebně je velmi nadaná, složila i CD s vlastní hudbou. Zajímavé je její vnímání, to jest organizace a interpretace senzorických informací (Plháková, 2007). Často má zážitky spojené se *synestezii*, což je sdružení vjemů dvou nebo více tělesných smyslů. Jedná se o způsob vnímání, kdy původní vjem jednoho smyslu vyvolá vjem smyslu jiného, resp. je k původnímu přiřazen (Poledňák, 1984).

Dana má zkušenost s nejčastější formou synestezie, s fotismaty. Fotisma je druh synestezie, při kterém je reálný akustický vjem doprovázen vnitřním optickým vjemem. Častou formou fotismat je „barevné slyšení“, kdy při poslechu vystupují intenzivní

pestré barvy (Poledňák, 1984). Dana mi sdělila, že je velmi dobře schopná si vybarvit barvu přes tón.

Otázka č. 1. *Do jaké míry je pro vás hraní (zpěv) zábavou a radostí, co znamená ve vašem životě? [amatérský – profesionální režim], jaké jsou další vaše zájmy, záliby?*

Zde Dana popisuje svůj vztah ke klavíru, zejména to, jak přes něj vyjadřuje své emoce, bohatě líčí své „vybití emocí“ přes tento nástroj. Dochází u ní ke katarzi. Katarze je osvobození se od duševních konfliktů, vnitřního napětí, stresových stavů, úzkostí. Může být uvolněna přímým vyjádřením agrese (Hartl, Hartlová, 2004).

Také v jejích dalších zálibách, kterými jsou dramaterapie a tanec, spatřuji souvislost s možností vyjádřit své emoce. Zpívání považuje důležité zejména pro svůj seberozvoj.

Otázka č. 2. *Stává se Vám, že se do hraní (zpěvu) tak ponoříte, že někdy zapomenete na čas, prostor, na sebe, na vaše starosti, a že vám hraní (zpěv) jde jakoby „sám (samo) od sebe“, a že se při něm nemusíte vůbec namáhat? [výskyt, doba trvání]*

Zde je patrné, že se u Dany často vyskytuje zážitek flow. Popisuje zde typické projevy zážitku flow, zejména změněné subjektivní vnímání času: „*Buším třeba do dvou klapek klavíru a tím se úplně dostávám do transu, ani nevnímám, jak dlouho to trvá, protože ani nevnímám ten čas, i tom zpívání se člověk dostane jakoby do transu, do jiného světa, tak se ponořím do hraní, že nevnímám okolní svět, co se děje.*“

Ze způsobu, jakým Dana zdůrazňuje, že tímto zážitkem často nalézá samu sebe, je znát, že u ní dochází ke změněným stavům vědomí.

Otázka č. 3. *Pokuste se vyjádřit svými slovy (opisem, přirovnáním, obrazně nebo pomocí metafor), co při tomto zážitku cítíte, prožíváte.*

Když Dana popisuje svými slovy tento zážitek, opět je zde znát katarze. „*když se potřebuju vybit, tak je to, jako kdybych šla nějakým tunelem, všechno kolem mě hučí, já do toho taky hučím a pak to přijde, uvolnění, člověk, jakoby najednou vystoupil z toho*

tunelu, ten tunel je světlejší, začíná světlo. Když zjistím, že mi nějaký tón nevyhovuje, tak ho hraju delší dobu a on, jakoby se prosvětloval.“

Otázka č. 4 *Dokážete popsat podmínky a situace, při kterých tento zážitek vzniká?*

a/ jakou roli při tom hraje například určitá vnitřní nálada (tréma, alkohol, drogy ..)?

Pozoruhodné je, že se Dana dokáže dostat do zážitku flow i přes negativní emoce, které cítí. *„Když mě někdo naštvě, něco mi nevyjde, v něčem se zklamám, tak mám ráda ty molový stupnice a disonance, tím to vyrovnam a dostanu se do toho zážitku.“*

Dana ještě podrobněji líčí popis tento svůj prožitek:

„Snažím se do toho promítnout celou tu svou emoci, snažím se vyladit hudbu na stejnou "vlnu jako jsou moje pocity". Většinou při tom vylazování náhodně přijdu na nějakou kratičkou (většinou právě vymyšlenou) melodii, která mi tak nějak sedne, v této fázi ještě pořád přemýšlím nad svým problémem, kvůli kterému jsem začala hrát, ale mysl mi pomalu vypíná a já se dostávám více pod vliv pouze svých emocí, ponořuji se čím dál tím více hlouběji do stavu jako by tranzu často se stane, že začnu hrát stále dokola jeden opakující se motiv a hraju ho tak dlouho až přestávám vnímat okolí kolem sebe a nakonec i celý můj problém. Asi tak po 2, 3 i 5 a 10 minutách hraní toho motivu se dostávám do onoho Flow, jestli se to tak dá říci. A na jak dlouho? Asi tak na minutu, dvě, najednou vypínám, přestávám pomalu myslet, vnímat okolí a vnímám jen ten motiv, ke konci už se ani nesoustředím na své emoce, jen letím tunelem. Takový ten největší nápor, který bych přirovnala k tomu tunelu cítím opravdu asi při opakování toho jednoho motivu po pár minutách.“

Zde vidíme, že Dana často přirovnává svůj prožitek stavu flow k tunelu. Tento tunel by mohl symbolicky vyjadřovat vysoký stupeň koncentrace pozornosti na omezené podnětové pole společně s hlubokým ponořením se do aktivity. Toto je jeden z hlavních základních charakteristik jevu flow. Tmavý tunel by také mohl znamenat vyjádření negativních emocí, které původně souvisely s problémem, kvůli kterému Dana začala hrát.

b/ jakou roli při tom hraje vnější prostředí (například určité specifické prostředí, přítomnost dalších lidí, denní doba...)?

Z vnějších faktorů udává rušivý vliv jiných lidí na prožívání tohoto zážitku a také důležitost samotného hudebního nástroje – klavíru, na který hraje. „*Každý klavír je jiný, má jiný zvuk, ne na každém se člověk dobře naladí*“

Otázka č. 5. *Jste schopni si tento jedinečný zážitek sami přivodit, vyvolat, zopakovat? Pokud ano, můžete ho ovládat, kontrolovat?*

Dana mi sdělila, že se nikdy nepokoušela tento stav vůlí ovládat, naopak si myslí, že je dobré si to příliš neuvědomovat. „*Když jsem si řekla, že vyloženě chci k tomu složit hudbu, tak ono to nešlo.*“ Zde se projevuje tzv. přemotivovanost, kdy je motivace vyšší než optimální a ovlivňuje výkon negativně (Nakonečný, 1998).

Otázka č. 6 *Odkud čerpáte inspiraci pro své skládání? Co vás motivuje? (Jsou to například jiní muzikanti, kapely, knihy, reprodukováná hudba, výtvarné umění ... ?) Pokud improvizujete, co přitom cítíte? Jaký vliv má improvizace na vaši tvorbu?*

Dana mi sdělila, že v podstatě nejvíce a skoro vždy při hraní na klavír improvizuje.⁸ Zajímavé jsou u ní procesy tvořivosti, které se vymykají klasickému schématu rozčlenění fází tvořivosti na logický, intuitivní a kritický úsek (Smékal, 2004). Dana udává jeden konkrétní příklad její tvorby: „*Improvizuji podle svých pocitů, nebo třeba i z venku: vidím tam třeba strom s havranama, oni tam jako přilítávají, no a já tam jakoby hodím skvrnu z impresionismu na ten klavír, no a mezi nima vzniká i dialog, a tak se snažím odrazit i to...někdy jsem třeba zkusila zaimprovizovat i lásku.*“ Zde je vidět, že Dana jednak zachycuje improvizací své emoce, ale jednak ji ovlivňuje i realita smyslového vnímání, konkrétně práce s vizuální modifikací. Toto se projevuje také již na zmiňovaném motivu tunelu. Ještě by mohlo mít symbolický význam i zachycování dialogu. Dialog je rozhovor dvou a více osob.⁹

⁸ Hudební improvizace souvisí s mírou svobody během hraní. Dochází ke spontánnímu vytváření hudby pomocí hry na hudební nástroje a zpěvu. Hudební improvizace vyžaduje především tyto vlastnosti: zvýšenou výkonnost, fluenci (*plynulost, pohotovost a nápaditost*) flexibilitu a dosažení spojitosti (*achievement of coherence*) (Zajíčková, 2010).

⁹ Filosofický význam dialogu plyne z pochopení a uznání, že člověk se může mýlit nebo zastávat jednostranné stanovisko a že mu tedy může pomoci setkání s názorem druhého a druhých. Setkávání a střetání názorů může vést k lepšímu, pravdě bližšímu názoru než měli účastníci před setkáním. Tento důležitý náhled se někdy dokládá i jiným, doslovnějším výkladem řeckého slova dialogos, jež lze vyložit také jako *dia-logos* čili „skrze řeč“ nebo „prostřednictvím řeči“.

Otázka č. 7 *Jaké metafory a fantazie vás napadají při komponování?*

Metafory a fantazie při komponování/skládání hudby popisuje Dana podobně, jako při hraní.

Otázka č. 8. *Zdál se vám někdy sen související s vaší hudbou či skládáním? Pokuste se jej popsat. Prožíváte někdy denní snění? Pokud ano, spatřujete v něm souvislosti s vašim skládáním / vaší hudební tvorbou?*

Dana neudává žádný její typický sen, související s hudbou, nebo s její tvorbou. Nedozvěděla jsem se mnoho ani o denním snění.

Otázka č. 9. *Pohltní vás někdy komponování / skládání hudby tak, že zapomenete na všechno kolem vás i na sebe sama a nepocítíte žádnou námahu?*

Na tuto otázku mi Dana sdělila, že flow zážitek cítí vždy při improvizaci.

Otázka č. 10. *Přichází u vás komponování / skládání hudby samo od sebe, nebo pro něj máte specificky vyhrazený čas? Pomáhají vám při tom nějaké rituály?*

Skládání hudby u ní přichází samo od sebe, nemá pro to specificky vyhrazený čas. Jako rituál uvádí chvilkové zklidnění nad klavírem než začne hrát, k získání potřebné stability.

Ondřej

Mým dalším respondentem byl můj bývalý kamarád a spoluhráč z kapely, ve které jsem hrála, baskytarista a kytarista Ondra. Ondra je svobodný 28letý zajímavý muž. Je statné tělesné postavy, avšak s vlídnou tváří. Nyní manuálně pracuje v průmyslovém podniku, ale jeho největší láskou v životě je hudba, které se věnuje už od dětství. Rozhovor proběhl dne 16. 1. 2011 v klidném prostředí našeho bytu. Myslím, že byl hodně ovlivněn oboustrannými pozitivními pocity a velmi příjemnou atmosférou stmívání, kdy jsme měli zapálenou jen malou svíčku. Zřejmě to hodně napomohlo k uvolnění bariér a Ondrovu sebeotevření. Byl vůči mě velmi otevřený, ačkoliv je povahou je spíše introvertní, plachý a citlivý. Když mluvil o svém flow zážitku, působil na mě úplně jinak, než ho znám. Nadšeně a živě. Tak mocně na něj tento zážitek v jeho vzpomínkách působí.

Nyní hraje už devátým rokem jako baskytarista v undergroundové a v alternativní rockové kapele. Život v kapele ho velmi ovlivňuje, zejména propojení s ostatními členy kapely, kteří jsou zároveň jeho nejlepší přátelé.

Otázka č. 1 *Do jaké míry je pro vás hraní (zpěv) zábavou a radostí, co znamená ve vašem životě? [amatérský – profesionální režim], jaké jsou další vaše zájmy, záliby?*

Ondra vnímá hudbu jako nedílnou součást svého života. Když už se jí aktivně nevěnuje, tak ji alespoň poslouchá. Zdůrazňuje, že sice dělá hudbu zejména pro zábavu, ale jeho cílem je také jejich hudbu šířit dál mezi ostatní lidi prostřednictvím CD. Z dalších zálib uvádí jízdu na motorce.

Otázka č. 2 *Stává se Vám, že se do hraní (zpěvu) tak ponoříte, že někdy zapomenete na čas, prostor, na sebe, na vaše starosti, a že vám hraní (zpěv) jde jakoby „sám (samo) od sebe“, a že se při něm nemusíte vůbec namáhat? [výskyt, doba trvání]*

Tento zážitek se Ondrovi stává velmi často, zejména když hraje s kapelou na zkoušce či na koncertě.

Otázka č. 3 *Pokuste se vyjádřit svými slovy (opisem, přirovnáním, obrazně nebo pomocí metafor), co při tomto zážitku cítíte, prožíváte.*

Popisuje ho slovy: „*Takový blažený klid, není nic jiného než hudba a pocit štěstí z toho, co se děje do éteru.*“ Zde se projevuje další z jevových aspektů zážitku flow: sebezapomnění a splnutí v jedno s okolím.

Otázka č. 4 *Dokážete popsat podmínky a situace, při kterých tento zážitek vzniká?*

a/ jakou roli při tom hraje například určitá vnitřní nálada (tréma, alkohol, drogy ..)?

U Ondry hraje roli především nálada před tím, než začne hrát.

b/ jakou roli při tom hraje vnější prostředí (například určité specifické prostředí, přítomnost dalších lidí, denní doba...)?

Značnou váhu připisuje zejména lidem, se kterými hraje. „*Je to takový souznění těch lidí, když se všichni dostaneme na stejnou vlnu, tak najednou to všechno jde úplně jinak, ta muzika se rozvíjí a úplně kvete. Ještě mě k tomu napadá takové přirovnání: je*

to pocit podobný tomu, když jsi s někým, koho miluješ, nemusíte ani mluvit, ale jste v takovém souznění, že v tu chvíli neexistuje nic kolem vás a cítíte se velice šťastní.“

Souznění může mít několik významů. Vyjadřuje specifickou reaktivitu individua vůči lidem a hodnotám. Může být také odpovídáním, nebo vzájemným naladěním se na sebe. Vyjadřuje i synergii, což je součinnost, spolupráce a spolupůsobení, kdy se věci dávají dohromady. To může souviset i s Lewinovou *Teorií pole*, kdy jde více vektorů jedním směrem. Vektor je veličina, která udává směr a sílu pohybu žádoucím směrem. Osoba je k určitému cíli tlačena vektorem (Drápela, 2004).

Dle mého názoru souznění vyžaduje z hlediska flow jisté emocionální propojení vcítění se do osoby a pocit shody mezi jednotlivcem a osobou či osobami v jeho okolí. Důležitá je také harmonie, důvěra a porozumění, a jistá ochota, předpřipravenost nechat tento stav vůbec vzniknout a podvolit se mu.

Otázka č. 5 *Jste schopni si tento jedinečný zážitek sami přivodit, vyvolat, zopakovat? Pokud ano, můžete ho ovládat, kontrolovat?*

Ondra opět popisuje, že do zážitku flow se nedostane a ani se nesnaží dostat prostřednictvím vůle, k těmto stavům u něho dochází spontánně. *„Kdykoliv se mi to přihodilo, tak to přišlo nějak najednou a já si ani nedokážu představit, jak bych to dokázal korigovat.“*

Otázka č. 6 *Odkud čerpáte inspiraci pro své skládání? Co vás motivuje? (Jsou to například jiní muzikanti, kapely, knihy, reprodukováná hudba, výtvarné umění ... ?) Pokud improvizujete, co přitom cítíte? Jaký vliv má improvizace na vaši tvorbu?*

Ondra se na skládání hudby spíše podílí s ostatními členy kapely, sám neskládá. Improvizuje výhradně ve zkušebně, nikdy ne na koncertech.

Otázka č. 7 *Jaké metafory a fantazie vás napadají při komponování?*

Metafory a fantazie při komponování komentuje Ondra takto: *„Říkám si, jo, tak tohle se mi fakt líbí, jo to je ono a pak už se to rozjíždí jako vlak, ten vlak se rozjíždí furt rychlejc a rychlejc, do chvíle, kdy přijde špatnej nápad.“* Ondrovi obraz vlaku přijde jako nejvhodnější přirovnání. Vidí obraz staré lokomotivy, kde všechny části

vzájemně spolupracují a pobízejí se k činnosti. „*Celý ten stroj se uvádí do chodu, do otáček a pěkně to šlape.*“ Dále mě sdělil, že je fascinován různými takovými stroji.

Otázka č. 8 *Zdál se vám někdy sen související s vaší hudbou či skládáním? Pokuste se jej popsat. Prožíváte někdy denní snění? Pokud ano, spatřujete v něm souvislosti s vaším skládáním / vaší hudební tvorbou?*

Sny o samotné hudbě, jak hraje se mu nezdají, pouze o lidech z kapel, se kterými přichází často do styku. Co se týče denního snění, udává, že se mu objevují během dne různé nápady co se týče hudby. Poměrně jsem ho zaskočila touto otázkou nebyl schopen mi podat podrobnější informace, bylo vidět že nad tím sám teprve přemýšlí. Později mi k tomu řekl: „*Vzpomínám si, že když jsem začal pracovat ve fabrice, dělal jsem jednotvárnou práci na dlouhých 12 hodinových směnách, dokázal jsem při té práci vypnout, úplně se přeladit: ruce odváděly pořád stejnou práci, ale já byl myslí jinde, vymýšlel a přehrával jsem si v duchu různé melodie a bylo mi příjemně.*“ Zde vidíme jak denní snění působí jako únik ze stereotypního prostředí.

Otázka č. 9 *Pohltní vás někdy komponování / skládání hudby tak, že zapomenete na všechno kolem vás i na sebe sama a nepocítíte žádnou námahu?*

Ondra udává, že prožívá tento zážitek. Ale pouze občas.

Otázka č. 10 *Přichází u vás komponování / skládání hudby samo od sebe, nebo pro něj máte specificky vyhrazený čas? Pomáhají vám při tom nějaké rituály?*

Pro skládání hudby si Ondra vyhrazuje předem čas, jelikož má mnoho práce, říká „*Čas si pro to musím urvat.*“ Co se týče rituálů mi sdělil toto: „*Jedinej rituál, kterej praktikuju při vymejšlení melodie, skladby je takovej, že když se dostanu do bodu, že nevím, jak dál, tak si vyjdu ven a zapálím si cigaretu, no a u toho kouření se to pomalu zformuje*“ Udává, že to není ta samotná chuť cigarety, co mu pomáhá, spíše je to opravdu rituál, stejně jako si poté dojde na záchod. Jediné co mi ještě k tomu řekl bylo, že při těchto rituálech cítí klid a prostor k přemýšlení.

Bára

Bára je pohledná, svobodná, 24letá studentka vysoké školy, která se věnuje hře na klavír a zpěvu. Rozhovor s ní se uskutečnil v kavárně, dne 20. 1. roku 2011. Věnuje se především hře na klavír, zpěvu pouze okrajově. Z jejího hovoru je cítit velké nadšení, je uchválena zejména samotným nástrojem klavíru. Působí na mě jako velice živý člověk, její mluva je rychlá. Někdy se však i během rozhovoru se mnou zasní. Připadá mi jako velice, citlivá, intuitivní, ale i poněkud tajemná dívka. Je znát, že žije bohatým vnitřním životem.

Otázka č. 1 *Do jaké míry je pro vás hraní (zpěv) zábavou a radostí, co znamená ve vašem životě? [amatérský – profesionální režim], jaké jsou další vaše zájmy, záliby?*

Bára udává, že hudba pro ni znamená zejména emoční odžití, tedy katarzi a abreakci. Zde je na místě poukázat na Aristotelovu teorii vnímání, která je bezprostředně spjata s teorií afektů s tvz. „katharsis“. Aristoteles píše, že hudba se nemá provozovat výlučně jen pro užitek, nýbrž i k dalším účelům, například pro očištění a také pro zotavení a uvolnění napětí. Katarze je pro něj rozhodným momentem, získáváme jiný pohled na životní jevy, vyjasnění a nové poznání, získané estetickou cestou (Dlabačová, 2009).

Abreakce je katarzní očištnou metodou. Znamená doslova odreagování se, odžití a uvolnění afektivního napětí. Tento emocionální zážitek, navozený většinou psychoterapeuticky, spočívá ve znovuprožití patogenních emočních zážitků s odpovídajícím, ale původně potlačeným citovým doprovodem, který nemohl být dříve prožit (Hartl, Hartlová, 2004).

Bára se hodně ztotožňuje s hudbou, říká, že je to její svět. Často se skrze ní dostává mimo realitu a do svých fantazií. Hudba v ní zejména podporuje ty pocity, které momentálně prožívá.

Otázka č. 2 *Stává se Vám, že se do hraní (zpěvu) tak ponoříte, že někdy zapomenete na čas, prostor, na sebe, na vaše starosti, a že vám hraní (zpěv) jde jakoby „sám (samo) od sebe“, a že se při něm nemusíte vůbec namáhat? [výskyt, doba trvání]*

Bára, udává, že se jí tento zážitek děje běžně, především když hraje na klavír. Roli u ní hraje zejména to, jestli se jí daná skladba líbí, než jestli jí umí. Také popisuje

psychické bloky¹⁰ tohoto stavu. Například se necítí dobře, když ví, že někdo poslouchá. „Člověk jakoby přehání, přestřeluje, hudba je křečovitá“ Myslím si, že zde se opět projevuje přemotivovanost, přílišná snaha o dobrý výkon a touha působit pozitivně svým výkonem na druhé. Co se týče zpěvu, tak se do tohoto stavu dostává, pouze když zpívá s někým. Také si všimá rozdílu prožívání zážitku flow mezi hraním na klavír a zpěvem. „Při hraní je to takový stažení se do prožívání hudby a ponoření se do toho, kdežto u toho zpěvu je ta extáze daná spíše fyziologií, tím, jak člověk dýchá.“

Otázka č. 3 Pokuste se vyjádřit svými slovy (opisem, přirovnáním, obrazně nebo pomocí metafor), co při tomto zážitku cítíte, prožíváte.

Bára tento stav označuje takto: „Je to druhá polovička mého já“ nebo slovy: „Čisté bytí“, „čistá já“ „je to to vlastní, prvotnější, takové vnitřní dítě.“ Zde je vidět, jak se Bára s hudbou částečně ztotožňuje, zapomíná na své já, což je jeden z typických projevů flow zážitku. Též u ní dochází k procesu očištění (katarze) a návratu k přirozenosti. Flow zážitek aktivuje *dětský stav ega*.¹¹

Otázka č. 4 Dokážete popsat podmínky a situace, při kterých tento zážitek vzniká?

a/ jakou roli při tom hraje například určitá vnitřní nálada (tréma, alkohol, drogy ..)?

Tréma ji brzdí, ale pouze několik prvních minut. Alkohol působí na zhoršení jejího výkonu.

b/ jakou roli při tom hraje vnější prostředí (například určité specifické prostředí, přítomnost dalších lidí, denní doba...)?

Bára udává především ovlivnění samotným nástrojem - typem klavíru.

¹⁰ Blok je náhlá zástava určitého procesu, zpravidla způsobena zábrany (Hartl, Hartlová, 2004).

¹¹ Dle transakční analýzy Erica Berneho má v sobě člověk zasoupeny v různé míře a funkci tři druhy ega. Dětský stav ega obsahuje vzpomínky a pozůstatky vnitřních stavů z dětství. Patří sem zejména pocity protestu, strachu, bezmoci, ale i radost, průbojnost a kreativita. Tyto pocity mohou být opět oživeny.

Otázka č. 5 *Jste schopni si tento jedinečný zážitek sami přivodit, vyvolat, zopakovat? Pokud ano, můžete ho ovládat, kontrolovat?*

Báru tento zážitek nikdy ani nenapadlo nějakým způsobem ovládat.

Otázka č. 6 *Odkud čerpáte inspiraci pro své skládání? Co vás motivuje? (Jsou to například jiní muzikanti, kapely, knihy, reprodukováná hudba, výtvarné umění ... ?) Pokud improvizujete, co přitom cítíte? Jaký vliv má improvizace na vaši tvorbu?*

Jako nejlepší motivaci pro skládání hudby udává, když skládá hudbu ještě s někým jiným. Zde popisuje typické znaky flow zážitku „*zapoměli jsme úplně na všechno, co se děje, bylo to spontánní.*“ Zde zdůrazňuje také spolupráci a dialog s ostatními hráči. Říká: „*Ten druhý něco brnkne a už tě k tomu něco napadá*“. Bára mnoho neimprovizuje, avšak řekla mi zajímavý poznatek, že pokud se jí někdy stalo, že něco z hrané skladby během hraní na klavír zapoměla, tak mi sdělila „*Zavřela jsem oči, tu melodii jsem si představila a pak jsem tam podle hudby intuitivně spadla*“. Když jsem se jí zeptala jakým způsobem si tu melodii představila, odpověděla: „*Tón jsem si představila na základě toho, že vím v hlavě, jak ta melodie zní. Možná taky na základě nějaké podvědomé automatické paměti, už v těch prstech.*“ O improvizaci si myslí, že je hodně daná osobnostní strukturou. V čem cítí větší tvořivost při skládání něčeho nového je skládání textů a básní. Často přetváří různé životní situace, které prožívá sama, či které se kolem ní dějí do textů různých básní. Konkrétní názvy těchto básní či jejich obsah, jsem se od Báry nedozvěděla. Co mi však prozradila, bylo to, že jsou tvořeny s lehkou nadsázkou, ironií a často vtipnou formou.

Otázka č. 7 *Jaké metafory a fantazie vás napadají při komponování?*

Jelikož Bára mnoho hudbu neskládá, žádné metafory ani fantazie ji k tomu nenapadají.

Otázka č. 8 *Zdál se vám někdy sen související s vaší hudbou či skládáním? Pokuste se jej popsat. Prožíváte někdy denní snění? Pokud ano, spatřujete v něm souvislosti s vašim skládáním / vaší hudební tvorbou?*

Co se týče konkrétního snu spojeného s hudbou a skládáním, na žádný si nevzpomíná. Poměrně obsáhle mě však informovala o svém denním snění, kde hraje

velkou roli hudba. „*Myslím si, že mám denní snění normálně skoro celý den, a do toho mě zní hudba v uších také celý den*“ Dochází u ní často k asociacím.¹²

V Bářině případy jsou asociace spojováním hudby s něčím dalším, např. s obrazy, pocity a s lidmi. Dochází u ní k asociacím zejména podle zákona podobnosti „*Někdy se hudba vyloženě do něčeho strefí, napadne mě k tomu nějaký text, co jsem k tomu slyšela, nebo se mi podle hudby vybaví konkrétní podoba člověka, který mi ji připomíná*“ To může také svědčit o Bářině interpersonální inteligenci. Ta představuje schopnost vnímat pocity jiných lidí, rozlišovat jejich nálady, temperamenty, cíle a záměry (Gardner, 1999).

Otázka č. 9 *Pohlí vás někdy komponování / skládání hudby tak, že zapomenete na všechno kolem vás i na sebe sama a nepocítíte žádnou námahu?*

Opět jsem se zde nic nedozvěděla ze stejných důvodů, jako u otázky číslo 7. Bára vlastní hudbu skládá jen zřídka.

Otázka č. 10 *Přichází u vás komponování / skládání hudby samo od sebe, nebo pro něj máte specificky vyhrazený čas? Pomáhají vám při tom nějaké rituály?*

Jelikož Bára skládá hudbu vždy pro předem daný úkol, na tuto činnost si vyhrazuje specifický čas.

Pepa

Mým dalším respondentem byl opět můj bývalý spoluhráč z kapely Pepa. Pepovi je 26 let, je svobodný a pracuje jako právník ochrany životního prostředí v Brně. Je to velice sympatický, mladý muž. Povahou je sangvinik, možná někdy poněkud flegmatický. Působí důvěryhodně, klidně, pohodově, občas i trochu přemýšlivě. Mám pocit, že je vzhledem ke svému věku již velmi vyzrálou osobností, ví, co od života chce. Také z něho cítím velkou míru emoční inteligence a bohatou představivost.

¹² Asociace je vztah, spojení mezi dvěma či více duševními obsahy, jako jsou počítky, představy a pojmy (Hartl, Hartlová, 2004). Vstoupí-li jeden z asociovaných obsahů do vědomí (například vjem přicházející z vnějšího světa, nebo pamětní představa), často si vybavíme obsah, který je s ním v naší mysli spojen (Plhánková, 2005). Wiliam James považoval vědomí, duševní život, za funkci mozku. Myšlení podle něho nelze nazvat „řetězem“ zážitků a myšlenek, daleko více ho vystihuje pojem „tok“ nebo „proud“ – myšlení prostě plyne. Také popsal základní principy a zákony asociací v mozku (Plhánková, 2006).

Pepa má značný talent co se týče hudebních schopností. Zpívá (pokoušel se i dostat do soutěže Česko hledá Superstar), hraje na housle a na kytaru. Obecně je však pro něj důležitý celkový pocit z hudby. Říká, že nástroje, na které hraje, jsou jenom pouhými prostředky. Také skládá vlastní texty, melodie, z kterých dále pak vznikají nové písničky. Hudbu si pamatuje už od dětství, kdy začal hrát v šesti letech na housle. O svém vztahu k hudbě říká: „*Mám to v sobě zakódováno, a pak se to jen rozvíjelo.*“ Během dospívání začal hrát na housle a zpívat v rodinné sestavě s bluegrassovou kapelou *Ptačoroko*, ve které hraje dodnes. Dále také příležitostně hraje a zpívá v různých, nejčastěji v rockových kapelách.

Co se týče této bakalářské práce, která zkoumá prožívání zážitku flow v hudbě, považuji rozhovor s ním za jeden z nejpřínosnějších. Z mého úhlu pohledu je Pepa osobností, kde je schopnost prožívání stavu flow i denního snění výrazně rozvinuta. Rozhovor se uskutečnil ve vhodném prostředí restaurace Baroko v Brně, dne 4. 2. Roku 2011 a trval bezmála dvě hodiny.

Otázka č. 1 *Do jaké míry je pro vás hraní (zpěv) zábavou a radostí, co znamená ve vašem životě? [amatérský – profesionální režim], jaké jsou další vaše zájmy, záliby?*

Pro Pepu znamená hudba, kterou vnímá jako celek, jeho největší a nejhlubší radost v životě. Hudba naplňuje celou jeho osobnost. Srovnává tento zážitek s jeho další zálibou, hraním tenisu. Říká: „*V hudbě je to duchovní. Zaujme to celou moji bytost. V tom sportu jsem spíše koncentrován na výkon, na rychlost.*“ Pepa si dovede dobře představit, že by se se hudbě věnoval i profesionálně. Spatřuje v tom možnost realizovat to, co má rád s možností výdělků. Je si však vědom velké finanční nejistoty takového života, ve své momentální práci je plně spokojen, takže o této možnosti ani neuvažuje.

Otázka č. 2 *Stává se Vám, že se do hraní (zpěvu) tak ponoříte, že někdy zapomenete na čas, prostor, na sebe, na vaše starosti, a že vám hraní (zpěv) jde jakoby „sám (samo) od sebe“, a že se při něm nemusíte vůbec namáhat? [výskyt, doba trvání]*

Pepa mi sdělil, že to, co mu popisují, zná velice důvěrně. „*Je to takový psychický stav, který nemusím nějak vytvářet. Děje se mi to kdykoliv, když najdu dostatek času, klidu a prostoru, pak je to jen otázka půl hodiny, kdy se člověk do toho dostane.*“

Otázka č. 3 *Pokuste se vyjádřit svými slovy (opisem, přirovnáním, obrazně nebo pomocí metafor), co při tomto zážitku cítíte, prožíváte.*

Pepa při tomto zážitku cítí toto: „*Vlastně se cítím nějakým nástrojem něčeho, něčeho co přímo neovládám, něco, co tryská, co je dáno kdoví odkud. Prostě to jde. Já jsem jen tichým pozorovatelem z vnějšku. Všechno ostatní mi připadá hrozně nepodstatné, všechno se maže, člověk má pocit, že se dostává na jinou stranu.*“ Zde je na místě poznamenat, že si je Pepa vědom, že tento zážitek nemůže ovládat svou vůlí, to vyjadřují jeho slova: „*cítím se nástrojem něčeho*“ Také se v této odpovědi se v projevují charakteristické jevové aspekty stavu flow: dochází k sebezapomnění a hlubokému zaujetí danou aktivitou, kdy člověk necítí žádnou námahu a zapomíná v Pepově případě zejména na realitu, prostor, ve kterém se nachází.

Otázka č. 4 *Dokážete popsat podmínky a situace, při kterých tento zážitek vzniká? a/ jakou roli při tom hraje například určitá vnitřní nálada (tréma, alkohol, drogy ..)?*

Pepa mi sdělil, že značnou roli u něj hraje především to, aby měl pocit vnitřního klidu, že nikam nespěchá. Z tohoto důvodu ponejvíce skládá o víkendech. Tréma u něj roli nehraje. Co si myslí o vlivu alkoholu na tento zážitek, je velice zajímavé. V první chvíli Pepovi pomáhá, jelikož se dříve uvolní. Co se však týče nápadů, Pepa má pocit, že je alkohol utlumuje, že už nemají takovou kvalitu. Zde je na místě poznamenat, že alkohol je molekula vznikající kvašením cukrů. Jako hypnosedativum s krátkodobým účinkem patří mezi psychotropní dávky. V malých dávkách zlepšuje náladu, odstraňuje úkost a napětí. Alkohol má ale jinak opravdu výrazný účinek na CNS, způsobuje útlum mozkových funkcí. Po požití většího množství převažují negativní účinky: jako je například snížená schopnost vnímání, deprese, poruchy koordinace pohybů, a ospalost. Alkohol působí nejen na zvýšení emocionálních projevů ale i na odstraňování psychických zábran, které mohou blokovat tvořivost. Dochází také ke snížení rychlosti reakcí, úsudku a rozhodování (Ehrmann, Schneiderka, 2006).

Alkohol má v Pepově případě velmi pozitivní účinek na jeho tvorbu, ale až zpětně. Sdělil mi, že rána po požití alkoholu¹³ u něj bývají velice plodná, co se týče

¹³ Alkohol se po požití dostává z trávicího traktu do krve a záleží na mnoha faktorech, které ovlivňují rychlost, s jakou se alkohol z těla vyloučí. Rychlost odbourávání alkoholu v těle uvádí odborná literatura na 0,085 g (u žen) a 0,1 g (u mužů) alkoholu na 1 kg hmotnosti za 1 hodinu (Ehrmann, Schneiderka, 2006).

skládání hudby. Pepa říká: „*Myslím, že to bude tím, že se večer předtím hodně uvolním. Ráno se sice probudím s těžkou hlavou, ale nějakým způsobem i čistou. Jakoby potlačím to racionální myšlení a tím lepší jsem tvůrce. S tou vygumovanou hlavou je ten stav asi nejlepší proto, protože necenzuruju, jsem jen pozorovatelem.*“

b/ jakou roli při tom hraje vnější prostředí (například určité specifické prostředí, přítomnost dalších lidí, denní doba...)?

Vliv ostatních lidí na tento prožitek shledává pozitivní, zejména pokud jsou daní jedinci sami účastníci toho procesu – tj. hraní s jinými muzikanty. „*Strašně pěkné je to lidské souznění a také se všechno tak samovolně děje, funguje*“ Zdůrazňuje ale to, že se mu to stává spíše s kvalitními muzikanty. Co se týče vlivu denní doby na tento zážitek, někdy mívá tyto příjemné stavy zejména ráno, ale většinou mu povinnosti všedního dne nedovolují se tomuto flow stavu podvolit.

Otázka č. 5 *Jste schopni si tento jedinečný zážitek sami přivodit, vyvolat, zopakovat? Pokud ano, můžete ho ovládat, kontrolovat?*

Pepa si myslí, že tento zážitek může ovládat, ale pouze částečně. Pomáhá mu inspirativní hudba, která v něm často podnítlí chuť k tomu, aby sám něco vytvářel. Popisuje svůj proces vytváření hudby: „*Nejdřív si začnu jen tak čistě improvizovat, na kytaru, na housle jako že chci, no a pak přijdou ty stavy, že ztrácím ty předlohy. Prostě vím, jaký podněty mi můžou to skládání nastartovat. Když mám klid a začnu si hrát na kytaru, tak je velká pravděpodobnost, že to vyjde*“. Jako blok tohoto procesu označuje špatnou náladu, ale myslí si, že je podstatnější, že se od těch nálad hraním dokáže oprostit. Co se týče zpěvu, jako interpret se do flow stavu nedostává, spíše když skládá sám s kytarou, nebo s kapelou. Na koncertech ho celkově tento flow stav potkává jen zřídkakdy. Zde je znát, že mu záleží i na kvalitě samotného hraní a zpěvu, říká totiž: „*Když se dostaneš do toho stavu, tak třeba některé takty nevnímáš tak výrazně a možná hraješ o něco hůř.*“ To poukazuje na to, že při zážitku flow může skutečně dojít ke stavu takového transu, který může až interferovat s prožíváním rytmicity.

Otázka č. 6 *Odkud čerpáte inspiraci pro své skládání? Co vás motivuje? (Jsou to například jiní muzikanti, kapely, knihy, reprodukováná hudba, výtvarné umění ... ?) Pokud improvizujete, co přitom cítíte? Jaký vliv má improvizace na vaši tvorbu?*

Zde Pepa opět zdůrazňuje, že už od dětského věku raději sám vše vytvářel a raději si hrál po svém. Říká: „*Když vytvářím skladbu, je to pro mě to nejsilnější, to nejvíce bytostné.*“ O své tvorbě textů mluví takto: „*Je to taková nutková potřeba vyjádřit, co člověk v sobě má za představy.*“ Při tvorbě hudby ho nejvíce inspirují vlastní pocity a pak také dobré vzory a příklady jiných hudebníků, o tom říká: „*Když něco vidíš, slyšíš, strašně se ti to líbí a ty si uvědomuješ, že máš na to, abys něco podobného taky vytvořil.*“ Za vůbec nekrásnější pocit z hudby považuje to, když něco složí a vidí, že je to dobré.

Otázka č. 7 *Jaké metafory a fantazie vás napadají při komponování?*

Pepu napadá toto přirovnání: „*Je to jako objevování neznámé krajiny*“. Jeho slova souvisí s exploračním chováním.¹⁴ To mi připomnělo i jeho další povahové vlastnosti, jako je například radost z prozkoumávání neznámého či velmi dobrá přizpůsobivost různým situacím.

Otázka č. 8 *Zdál se vám někdy sen související s vaší hudbou či skládáním? Pokuste se jej popsat. Prožíváte někdy denní snění? Pokud ano, spatřujete v něm souvislosti s vaším skládáním / vaší hudební tvorbou?*

Pepa mi sdělil, že se mu občas zdává, že i ve snu skládá hudbu. Často má také sny, že hraje úplně s jinou kapelou a úplně jiné písničky. Líčil mi své zkušenosti s těmito sny. „*Člověk tam má v tom snu konkrétní pocit a má tam i tu melodii, ale ještě se mi nepovedlo, transformovat to. Někdy si z takového snu zapamatuji spíš text, než melodii, ta se pamatuje hůře.*“ Konstatuje také, že ho ovlivňuje i to, že ráno musí vstávat do práce a má jiné povinnosti, jinak by si i zkusil třeba něco z toho zapsat. Co se týče denního snění, Pepa mi prozradil, že je to jeden z jeho nejčastějších stavů. Spíše má problém přejít jak říká: „*do toho praktického stavu.*“ Zde je třeba poznamenat, že někdy může mít člověk skutečně problém v souvislosti s přechodem z denního snění do

¹⁴ Explorační chování (exploratory behaviour) je cílé, zvědavé chování příbuzné hře v situaci bez napětí. Je charakteristické pro mláďata (Hartl, Hartlová, 2004).

reality. Může tím být ovlivněna i paměť, může dojít i k zapomnění nějakého nápadu z denního snění.

Pepa říká, že mu v hlavě v práci pořád znějí nějaké melodie, nebo často se mu promítají různé fantazie, které se pak zpětně odrážejí zase v jeho snech. Pak většinou cítí silnou potřebu tvořit. Myslí si, že v denním snění mají kořeny právě ty jeho nejlepší nápady, co se týče skládání hudby.

Otázka č. 9 *Pohltní vás někdy komponování / skládání hudby tak, že zapomenete na všechno kolem vás i na sebe sama a nepocítíte žádnou námahu?*

Svůj styl skládání a tvoření hudby mi Pepa popsal takto: „*Tak nejdříve to naskočí v hlavě, třeba jdu někde po městě a ono to tam blejskne a pak si to broukám jen v hlavě.*“ Zde je vidět, že Pepa má také dobře rozvinutou funkci intuice.¹⁵ Tu komentuje jako ve svém vyjádření jako „*záblesk.*“ Pepa dále udává, že se snaží motiv nějakým způsobem zachytit. Co shledává za velmi těžké, je fáze transformování tohoto motivu do něčeho reálného, například zahrát ho na kytaru. Říká: „*Může to být problém, v hlavě ti to třeba skáče v nějaké tónině, která je třeba úplně mimo. To je ten těžkej moment, kdy se to často zapomene, sice máš melodii, ale nemáš se čeho chytit.*“

Otázka č. 10 *Přichází u vás komponování / skládání hudby samo od sebe, nebo pro něj máte specificky vyhrazený čas? Pomáhají vám při tom nějaké rituály?*

Pepa udává, že jeho skládání hudby je spíše nahodilé. Určitou pravidelnost shledává o víkendech, kdy má dostatek klidu. Co je pro jeho tvorbu důležité je také to, že potřebuje mít pocit, že tím nikoho neruší. Na rituály moc zaměřený není, ale někdy, když potřebuje podpořit určitou náladu, tak se dívá ven z okna toho pokoje, odkud je největší rozhled. Říká k tomu: „*Prostě s tou kytarou pochoduju po bytě a zastavím se na tom místě.*“

¹⁵ Podle Junga je intuice funkce iracionální, nevědomé vnímání, které obchází rozum a úsudky. Pracuje s pouhými vjemy, aniž by je hodnotila, nebo dávala smysl. Výzkum kreativity dokazuje, že intuice je významným aspektem tvořivého řešení problému. Dovoluje nám prolomit omezení dané realitou prostřednictvím nevědomého vnitřního vjemu (Plháková, 2005).

Saša

Saša je 54letý ženatý muž, který pracuje jako zaměstnanec pojišťovny. Je vyšší postavy, s vousatou tváří a přátelskýma modrýma očima. Působí velmi optimisticky, z jeho povahových vlastností je znát smysl pro humor. Ačkoliv to byl člověk, kterého jsem znala jen velmi málo (na rozdíl od ostatních mých respondentů), byl vůči mě velmi otevřený. Postupně jsem poznala, že je to také velice citlivý člověk, na kterého mocně působí vztahy s druhými lidmi. Velmi ho ovlivňují vztahy s ostatními členy kapely, své hraní má hodně propojeno s citovými vazbami k jednotlivým členům kapely. Říká, že některé písničky jejich kapely dokonce odrážejí nějakého konkrétního člena kapely. Má za sebou smutnou zkušenost s tragickou smrtí jejich bývalé zpěvačky, jak přiznává, dodnes to ovlivňuje při hraní nejen jeho, ale i ostatní členy kapely.

Rozhovor se uskutečnil ráno dne 8. 2. 2011 v kanceláři pojišťovny, kde pracuje. Toto prostředí mě zpočátku velmi ovlivnilo, necítila jsem se vyrovnaně a sebejistě, jako obvykle. Také Saša na mě nepůsobil svým zjevem jako muzikant, ale díky svému pracovnímu oblečení jako typický pojišťovací agent. To vše mělo vliv na mé pocity a navázání kontaktu s ním tedy trvalo déle.

Saša hraje již od dob svého mládí na bicí, a zpívá v jazzové kapele. V současné době se jejich kapela začala orientovat i na popové písně. Zajímavé, je tato kapela hraje nejčastěji v Rakousku, kde má stálý okruh svých věrných posluchačů.

Otázka č.1 *Do jaké míry je pro vás hraní (zpěv) zábavou a radostí, co znamená ve vašem životě? [amatérský – profesionální režim], jaké jsou další vaše zájmy, záliby?*

Saša se profesionálně hudbě věnoval 27 let, kdy procestoval s kapelou mnoho evropských zemí a hudbou se živil. V současné době hraje pravidelně jen o víkendech pro radost z hudby samotné. Hraní na bicí, zpěv, a zájem o hudbu, především o jazz, považuje celkově za svou největší zálibu v životě. Dále se věnuje výtvarnému umění, turistice a pobytu v přírodě.

Otázka č.2 *Stává se Vám, že se do hraní (zpěvu) tak ponoříte, že někdy zapomenete na čas, prostor, na sebe, na vaše starosti, a že vám hraní (zpěv) jde jakoby „sám (samo) od sebe“, a že se při něm nemusíte vůbec namáhat? [výskyt, doba trvání]*

Saša mi sdělil, že se mu tento zážitek děje zcela běžně, i na jevišti. Říká, že je to proto, že hraje, co cítí. Udává, že tento zážitek může trvat klidně i několik skladeb za sebou, když je příznivá atmosféra.

Otázka č. 3 *Pokuste se vyjádřit svými slovy (opisem, přirovnáním, obrazně nebo pomocí metafor), co při tomto zážitku cítíte, prožíváte.*

Saša svůj zážitek popisuje takto: „*Jsem, jako bych byl odpojený od reality, jsem jen vyloženě ponořený do těch tónů. Když hraju na bicí a zpívám, tak cítím symbiózu.*“ V biologii se vědecký termín symbióza používá pro označení jakéhokoliv úzkého soužití dvou a více organismů (Klimeš, 2005). I zde můžeme pozorovat silné propojení mezi hrou na bicí a zpěvem. V tomto případě je to zřejmě pozitivní ovlivnění.

Otázka č. 4 *Dokážete popsat podmínky a situace, při kterých tento zážitek vzniká?*

a/ jakou roli při tom hraje například určitá vnitřní nálada (tréma, alkohol, drogy ..)?

Saša mi řekl, že ho jeho vnitřní stav hodně ovlivňuje, jeho nálada se projevuje jak na zpěvu, tak při hře na bicí. Někdy se třeba i stává, že se v kapele se členy domluví, že nějakou konkrétní skladbu z těchto důvodů nebude hrát, „*že se ní necítí naladěn.*“ Na druhou stranu však připouští, že se dokáže někdy tak ponořit do hudby, že se jeho negativní emoce i osobní problémy často jak říká: „*srovnají*“. Vzpomene si na ně až po hraní. Alkohol Saša jako většina respondentů považuje v rozumné míře za dobrý stimulant. Trému občas cítí, třeba když se hraje nová písnička, avšak obzvlášť ho neblokuje.

b/ jakou roli při tom hraje vnější prostředí (například určité specifické prostředí, přítomnost dalších lidí, denní doba...)?

Sašu velmi ovlivňují vztahy mezi členy kapely, jaká je v kapele mezi nimi atmosféra daný den. Velmi se rozhovořil o vzájemném souznění a zejména o komunikaci mezi hráči v kapele. Říká: „*Když s někým už tak dlouho hrajete, tak s ním souzníte, a to nejen po tý muzikantský stránce. My už máme svůj druh humoru, stačí jedno slovo a my víme, o co se jedná, nic si nemusíme vysvětlovat, víme, komu se co líbí.*“

Řada výzkumů skutečně prokázala, že v kontextu hudební produkce existují typické verbální a neverbální dovednosti, umožňující komunikaci a koordinaci hudebních myšlenek. Může to být praktická komunikace ohledně předvedení určité skladby týče, komunikace hudebních emocí publiku, či komunikace mezi improvizujícími hudebníky (Zajíčková, 2010).

Lidé z publika mají na Sašu povzbuzující účinek. Za významný faktor také považuje samotnou skladbu, která se hraje. Co ho má na něj velmi negativní vliv při hraní je podobné, jako u dalších muzikantů - prostředí se špatnou akustikou.

Otázka č. 5 *Jste schopni si tento jedinečný zážitek sami přivodit, vyvolat, zopakovat? Pokud ano, můžete ho ovládat, kontrolovat?*

I když se Saša vědom vlivu různých faktorů na tento zážitek, myslí si, že ho v konečném důsledku sám ovlivnit nemůže, říká: „*Bud' to přijde, nebo ne*“.

Otázka č. 6 *Odkud čerpáte inspiraci pro své skládání? Co vás motivuje? (Jsou to například jiní muzikanti, kapely, knihy, reprodukováná hudba, výtvarné umění ... ?) Pokud improvizujete, co přitom cítíte? Jaký vliv má improvizace na vaši tvorbu?*

Saša považuje improvizaci za jednu z nejvýznamnějších momentů v hudbě, říká že právě toto shledává na hudbě tím nejhezčím. Zdůrazňuje, že i když většinou hraje se svou kapelou převzaté skladby, stejně v nich dle nálady mnoho improvizují. Říká: „*Sice se držím nějakého schématu, ale úplně se do toho ponořím a dám tam to svoje*.“ Je toho názoru, že přitom není důležité, rozhodující „*čí ta písnička je*“. Asociuje si osudy zpěváků a hudebních skladatelů se skladbami od nich hrají. Říká, že se v těchto skladbách odráží vše, vše co prožili, případně i to, zda jsou už po smrti.

Otázka č. 7 *Jaké metafory a fantazie vás napadají při komponování?*

Saša mi sdělil, že je že pro něj tento stav, kdy zažívá zejména dokonalou relaxaci a uvolnění, ale že je to pro něj nepřenositelné do jakýchkoliv metafor a fantazií.

Otázka č. 8 *Zdál se vám někdy sen související s vaší hudbou či skládáním? Pokuste se jej popsat. Prožíváte někdy denní snění? Pokud ano, spatřujete v něm souvislosti s vaším skládáním / vaší hudební tvorbou?*

Saša mi sdělil, že se mu občas zdá o hudbě, ovšem ráno ty kousky, které si z toho pamatuje, většinou ihned zapomene.

Otázka č. 9 *Pohlí vás někdy komponování / skládání hudby tak, že zapomenete na všechno kolem vás i na sebe sama a nepociťujete žádnou námahu?*

Saša říká, že když má „tu správnou náladu“ (bezstarostnost, z něčeho radost, uvolnění), že někdy tento zážitek také prožívá i při skládání hudby.

Otázka č. 10 *Přichází u vás komponování / skládání hudby samo od sebe, nebo pro něj máte specificky vyhrazený čas? Pomáhají vám při tom nějaké rituály?*

Saša uvedl, že hraní u něj přichází v obou případech: buď si na to čas udělá, nebo to někdy přijde i samo od sebe. Rituál přitom žádný nemá.

Beno

Beno je ženatý, 47letý muž, který pracuje na odboru životního prostředí v Havlíčkově Brodě. Znáám ho již od dětství jako známého písničkáře v našem regionu.

Beno hraje na více nástrojů, ale zejména na kytaru. Hraje písně, převážně folkového charakteru. Začal hrát už v mládí na vandrech a táborech. Pak se začal orientovat na vlastní tvorbu. V současné době za sebou má již několik natočených CD a mnoho různých vystoupeních s kytarou, většinou před nevelkým publikem, například v kavárnách, klubech či jako doprovod autorského čtení. Beno je také znám jako aktivní organizátor různých, nejen hudebních akcí, příkladem mohou být brodské středověké trhy řemesel.

Povahou bych ho charakterizovala jako velmi odpovědného, zdvořilého člověka, poněkud přemýšlivého introverta. Myslím, že je také velmi pracovitý, nevydrží nic nedělat. Co u něj shledávám velmi zajímavou vlastností, je snaha prosazovat veřejné dobro. Trápí ho veřejné problémy, například co se týče ekologie i politiky. Snaží se veřejně politicky působit.

Rozhovor proběhl dne 2. 3. 2011 v prostředí kavárny, kam Beno rád chodí. Po tomto rozhovoru jsem poznala, že má Beno i smysl pro humor a je kamarádský.

Otázka č. 1 *Do jaké míry je pro vás hraní (zpěv) zábavou a radostí, co znamená ve vašem životě? [amatérský – profesionální režim], jaké jsou další vaše zájmy, záliby?*

Na tuto otázku mi Beno odpověděl, že sám sebe považuje celý život jen za amatéra a že hudba a zpěv pro něj znamená především odreagování. Co je však velmi zajímavé je to, že hudba pro něj znamená i náhražku jiných hodnot a pocitů. Například lásky i toho, co nemůže sám dokázat, nějakým způsobem výrazně pomoci světu.

Co se týče dalších zájmů, Beno uvedl zejména psaní textů: veršů, slovních hříček, epigramů, krátkých reflexí i tramských motivů. Do textů často vkládá trochu ironie až sarkasmu, někdy zaměřeného i vůči sobě samému. Mezi další jeho záliby patří manuální práce na zahrádce a úpravy domu, pobyty v přírodě a houbaření. Má také rád „starobylé“ činnosti, jako je například topení v krbu, nebo ruční mletí kávy. Co má však pro Bena největší hodnotu jsou dobré mezilidské vztahy - kamarádi a dobří lidé.

Otázka č. 2 *Stává se Vám, že se do hraní (zpěvu) tak ponoříte, že někdy zapomenete na čas, prostor, na sebe, na vaše starosti, a že vám hraní (zpěv) jde jakoby „sám (samo) od sebe“, a že se při něm nemusíte vůbec namáhat? [výskyt, doba trvání]*

Tuto otázku považuje Beno za velmi dobrou. Sdělil mi, že se mu to stává občas, když je všude klid, většinou pozdě večer. Svůj stav popisuje velmi zajímavě, jako: „Nabíjení baterky.“ Říká: „Člověk hraje, nabíjí se a až pořádně bolí ruce tak, že už to nejde, tak je nabitý..“

Otázka č. 3 *Pokuste se vyjádřit svými slovy (opisem, přirovnáním, obrazně nebo pomocí metafor), co při tomto zážitku cítíte, prožíváte.*

Zde se Beno opět vrací k tomu, co mi již řekl, že je to pro něho: „Typický pocit nabíjeného akumulátoru.“ Ze působu, jakým Beno líčí své flow prožívání je patrné, že mu hraní a zpěv dodává značnou energii.

Otázka č. 4 *Dokážete popsat podmínky a situace, při kterých tento zážitek vzniká? a/ jakou roli při tom hraje například určitá vnitřní nálada (tréma, alkohol, drogy ..)?*

Pro Bena je klíčový klid, pohoda a žádný stres. Říká, že nejlepší je pro to: „Prázdný dům“. Někdy udává, že tento zážitek u něj přichází i před nějakou náročnou akcí jakéhokoliv druhu, či po ní, což pociťuje jako výraznou relaxaci.

b/ jakou roli při tom hraje vnější prostředí (například určité specifické prostředí, přítomnost dalších lidí, denní doba...)?

Beno mi sdělil, že někdy mu alkohol k tomuto zážitku někdy dopomůže, ale rozhodně to pro něho není podmínkou. Naopak zdůrazňuje, že alkohol často tento zážitek znemožní a člověka uspí. Velmi negativně na něj působí tréma, říká o ní: „*Tréma je špatná, svazuje ruce, nemám ji rád.*“. Co se týče vlivu přítomnosti osob na tento zážitek, říká Beno o svém hraní pro ostatní: „*Někdy můžu mít i vyloženě exhibicionistickou náladu, ale myslím, že mě to po čtyřicítce trochu přešlo.*“. Co se týče denní doby, kdy tento zážitek u Bena přichází, většinou to bývá večer.

Otázka č. 5 *Jste schopni si tento jedinečný zážitek sami přivodit, vyvolat, zopakovat? Pokud ano, můžete ho ovládat, kontrolovat?*

Beno k tomu říká následující: „*No říct si, teď si sednu, protože je to podle rozvrhu správně, to asi neumím. Asi proto jsem nevydržel v hudebce, protože tam se musí cvičit, když se musí cvičit a to, co se musí cvičit. To na mě není.*“ Beno spíše shledává pozitivní to, když čas hraní nemá přesně daný rozvrh ani osnovy a vše je na momentální dohodě.

Otázka č. 6 *Odkud čerpáte inspiraci pro své skládání? Co vás motivuje? (Jsou to například jiní muzikanti, kapely, knihy, reprodukováná hudba, výtvarné umění ... ?) Pokud improvizujete, co přitom cítíte? Jaký vliv má improvizace na vaši tvorbu?*

Beno se nejprve rozpovídal o improvizaci. Říká o ní: „*Improvizace je jediná věc, která u mne může přivést na svět melodii. Stává se to málo, ale stává.*“ Udává, že je v jeho případě je šance tak 10%. Velmi zajímavě mluví o improvizaci, říká: „*Improvizace je samoočista, něco, jako když člověk pečlivě vydrbe záchod a spláchne.., pak je uklizeno a může se dělat něco jiného.*“ Zde je na místě poznamenat, že improvizace má na Bena katarzní účinek. Inspirace ho vede ke skládání, většinou nejprve textu. K jeho velkým vzorům patří Samson Lenk, Wabi Daněk, Žalman, Jaromír Nohavica a Karel Plíhal. Svůj vztah ke skládání textu Beno vystihuje slovy právě Samsona Lenka: „*Vždycky jsem toužil psát písně, tak čisté jak ve studni voda, kde chybí pocity tísně a pochybnost málo hlodá – tak málo, tak málo dodnes napsal jsem a porušil*

předsevzetí a víc pořád víc na to myslím každý den a málokdy si všímám, jak čas letí, pak zpívám písně pro blázny a děti.“

Z toho by mohlo vyplývat, že Beno je na sebe co se týče skládání textů poměrně náročný a rád by v nich zachytil ještě něco, co se mu zatím ještě nepodařilo.

Beno mi dále popisuje svůj vztah ke skládání textu: *„Je potřeba si zapsat kdykoliv jakýkoliv nápad a pak se k tomu vrátit. Nebo počkat až bude slet múz – najít to místo a ten čas a nasávat., ale na to není recept. Je to však dobré dělat spíš obráceně, pokud člověk najednou zjistí, že je to ten čas a místo, měl by všechno zahodit, co má právě po ruce, vzít si tužku a zapisovat to, co běží okolo. Stane se někdy také, že je tak velké téma, že ho lze uchopit a tesat, ale těch je málo.“* Beno ještě zdůrazňuje, že: *„Sednout si a říct si – teď musím napsat o tom a tom, to je pro mě ten nejhorší možný model.“*

Otázka č. 7 *Jaké metafory a fantazie vás napadají při komponování?*

Beno k tomu říká: *„Obrazy mám rád, ale nedá se to nijak říct plošně... např. klimatický emigrant - na toho jsem pyšný, nebo v regále marketu – pivo a kotletu – kupte si za halíř štěstí...“*

Otázka č. 8 *Zdál se vám někdy sen související s vaší hudbou či skládáním? Pokuste se jej popsat. Prožíváte někdy denní snění? Pokud ano, spatřujete v něm souvislosti s vaším skládáním / vaší hudební tvorbou?*

Beno mi sdělil, že sní často, ale úplně o jiných věcech, například o platonických láskách.

Otázka č. 9 *Pohlí vás někdy komponování / skládání hudby tak, že zapomenete na všechno kolem vás i na sebe sama a nepociťujete žádnou námahu?*

Beno odpovídá: *„Ano - když je právě to správné místo, správný čas a správný počet správně naladěných múz. Což je tak složitý vzorec, že ho nelze vypočítat předem...“*

Otázka č. 10 *Přichází u vás komponování / skládání hudby samo od sebe, nebo pro něj máte specificky vyhrazený čas? Pomáhají vám při tom nějaké rituály?*

Beno mi na tuto otázku odpověděl poněkud vyhýbavě: „*Jediný rituál, který bych si dokázal představit je ten, který si radši ani představovat nebudu, protože jsou v mém věku takové představy těžko vysvětlitelné.*“ Nepodařilo se mi Bena přimět, aby svou odpověď ještě více objasnil.

Dominika

Dominika je 25letá studentka psychologie, kterou hudba přitahuje už od raného dětství. Velmi dobře si vzpomíná na svůj první zážitek spojený se zpěvem, kdy jako čtyřletá zažívala nádherné pocity a radost z písně: „*Když jsem já sloužil to první léto*“. V dětství společně se svou sestrou mnoho zpívaly a hrály na různé převážně dětské hudební nástroje. Také skládaly vlastní písničky, nahrávaly je na kazetu a přitom si představovaly, že je nahrávají ve studiu. Ve 14 letech podlehla Dominika kouzlu country a trampských písniček a rok později se začala učit hrát na banjo, které se stalo její největší láskou života. Společně se svou sestrou založily country kapelu, a později začaly hrát bluegrass. Působily v několika kapelách a mají i své vlastní CD. Nyní se Dominika věnuje kromě hry na banjo také kytáře, zpěvu a sopránové flétně. Také ji přitahuje elektronické skládání hudby na počítači.

Dominiku bych charakterizovala jako velmi citlivou, přemýšlivou poněkud rozporuplnou dívku. Má časté výkyvy nálad, z čehož vyplývá i ambivalentní postoj k ostatním lidem. Někdy je veselá, přátelská, veselá, družná, někdy se chová jako typický samotář. Z povahových vlastností je znát zodpovědnost, snaha mít vše v pořádku strach z neznámých věcí a vyšší nároky. To vše v ní vede někdy až k stavům úzkosti.

Rozhovor proběhl v prázdném prostředí školní třídy, dne 12. 3. 2011.

Otázka č.1 *Do jaké míry je pro vás hraní (zpěv) zábavou a radostí, co znamená ve vašem životě? [amatérský – profesionální režim], jaké jsou další vaše zájmy, záliby?*

Dominika je amatér a profesionálnímu hraní by se věnovat nechtěla, říká: „*Takhle je to čistá radost a nechtěla bych si ji znechutit tím, že by tomu tak nebylo*“. Hra je pro ní radostí a je šťastná, když prostřednictvím její hry a zpěvu mají radost i ostatní. Hudba je neoddelitelnou součástí jejího já. Provází ji celý den, neustále něco

poslouchá, a když ne, tak jí hudba zní v hlavě. Dominika říká, že má celý život (a především své pocity a city) spojeny s hudbou. Udává, že je hudba společně s psychologii, kterou studuje, její největší záliba. Z dalších zálib uvádí tanec, ale i u toho poznamenává, že při něm cítí intenzivně především hudbu, kterou může vyjádřit pomocí těla. I při ostatních svých zálibách (dlouhé procházky, jízda na kole, autem, vlakem) poslouchá hudbu pomocí MP3. Říká: „*Všechno vnímám a mám spojený s nějakou muzikou*“.

Otázka č. 2 *Stává se Vám, že se do hraní (zpěvu) tak ponoříte, že někdy zapomenete na čas, prostor, na sebe, na vaše starosti, a že vám hraní (zpěv) jde jakoby „sám (samo) od sebe“, a že se při něm nemusíte vůbec namáhat? [výskyt, doba trvání]*

Dominika udává, že se jí to určitě občas stává, ale ne pokaždé, co hraje. Děje se jí to častěji, když cvičí, nebo si jen tak hraje na kytaru či banjo doma, sama v klidu. Při tomto zážitku se jí skutečně zdá, že čas ubíhá jinak, spíše rychleji a mění se i barvy světa okolo. Někdy se jí tento zážitek děje i ve zkušebně, kdy u toho cítí propojení s celou kapelou. Zažívá ho i na koncertech, když vidí, jak se jejich hudba lidem líbí a cítí, že jsou tímto způsobem všichni spojeni, součástí jednoho celku. Z Dominičiných výpovědí je patrné, že jí hudba dobře slouží jako *emoční sblížení* s ostatními lidmi.

Co se týče zpěvu, tak má poněkud jiné zkušenosti. Myslí si, že se do tohoto zážitku skrze zpěv často dostávala, ale jen do té doby, než začala chodit na hodiny zpěvu se učit, jak správně zpívat. Říká: „*Dřív jsem tam viděla ten obsah tý písničky, toho, co chi sdělit a prostě to bylo přirozené. No a pak do toho zasahovaly rušivé myšlenky, jak bych měla dýchat, hlavový tón, prostě smysl té samotné písničky se u mě technikou zpěvu spíše vytrácí*“. Zde se opět setkáváme s psychickým blokem: přemotivovaností.

Otázka č. 3 *Pokuste se vyjádřit svými slovy (opisem, přirovnáním, obrazně nebo pomocí metafor), co při tomto zážitku cítíte, prožíváte.*

Skrze samotný zpěv se stavu flow dostává nejčastěji při zpívání dvojhlasů se svou sestrou. To komentuje přirovnáním: „*Mám pocit skládanky, která do sebe krásně zapadá*“. Toto zažívá často často i při zpěvu s jinými zpěváky. Říká: „*Je to prostě krásný pocit propojení s tím, s kým zpívám, je to pocit upřímnosti a lásky.*“ Co se týče hraní na hudební nástroje, cítí s konkrétním nástrojem: „*Pocit souznění, že já a nástroj*

tvoríme jeden celek.“ Po těchto stavech flow se u Dominiky dostavuje velký pocit uklidnění, uvolnění a vědomí smysluplnosti života.

Otázka č. 4 *Dokázete popsat podmínky a situace, při kterých tento zážitek vzniká?*

a/ jakou roli při tom hraje například určitá vnitřní nálada (tréma, alkohol, drogy ..)?

U Dominiky flow zážitek podporuje pozitivní nálada a pocity, negativní stavy ho blokují. Tréma na ni nepůsobí dobře, zhoršuje její výkon, i přirozenost jejího projevu. Dominika říká: „*Většinou mám trému hrát na koncertech a tak si pomáhám alkoholem. Nikdy to však nepřeháním, většinou mi to spíše pomůže v kontaktu s lidmi. Jelikož působím i jako moderátorka naší kapely a s lidma musím během vystoupení nějak komunikovat. Alkohol mi pomáhá vyklidnit se a naladit se na lidi okolo a získat jistotu i během prvních písniček, než ze mne tréma opadne.*“ Je vidět, že na Dominiku alkohol působí jako silný rozpouštěč úzkosti. Z dalších vnitřních stavů, které mocně působí na zážitek flow, udává Dominika pocit lásky, když je do někoho zamilovaná, nebo když má z něčeho velikou radost. Pak dodává, že se u ní však při pocitu zamilovanosti do někoho v tento zážitek flow mění skoro celý její život: „*Všechno, co dělám, mě strašně baví, no a nejvíc se to projeví hlavně právě při muzice a zpěvu.*“

b/ jakou roli při tom hraje vnější prostředí (například určité specifické prostředí, přítomnost dalších lidí, denní doba...)?

Dominika si myslí, že vnější prostředí u ní takovou roli nehraje. Říká, že když je v tom správném vnitřním stavu, je schopná flow zážitek prožít doma, venku, ve zkušebně, s kamarády, i na koncertech. V souvislosti s veřejným vystoupením také shledává velmi důležitý způsob ozvučení. Z vnějšího prostředí také považuje za dobré, aby tam nebyla příliš zima, vydýchaný vzduch, či zakouřeno, kvůli zpěvu. Denní doba, kdy se jí flow zážitek děje, také přílišnou roli nehraje. Říká: „*Můžu to zažít ráno, odpoledne i večer, možná někdy úplně pozdě v noci nad ránem ne, to jsem už obvykle unavená.*“ Co se týče vlivu dalších osob na tento zážitek, Dominiku ovlivňuje pocit studu i trémy. Sdělila mi, že pokud prožívá flow stav sama (například když hraje doma) ostatní lidé, kteří by tam jen byli (nemuseli by ji poslouchat), by ji rušili. Nemohla by se tomu tak oddat. Byla by v napětí a to hlavně z osob, se kterými si úplně dobře nerozumí.

Otázka č. 5 *Jste schopni si tento jedinečný zážitek sami přivodit, vyvolat, zopakovat? Pokud ano, můžete ho ovládat, kontrolovat?*

Dominika si myslí, že si tento zážitek nemůže úplně sama vyvolat vlastní vůlí, říká, že samotné myšlenky o nějakém vyvolání tohoto stavu působí rušivě. Avšak protože už ví, kdy k tomuto zážitku nejčastěji dochází, může si k němu napomoci vhodnými podmínkami. Když už v tomto stavu je a cítí přítom klid, může si tento stav i prodloužit až do té doby, kdy už únavou nemůže dál.

Otázka č. 6 *Odkud čerpáte inspiraci pro své skládání? Co vás motivuje? (Jsou to například jiní muzikanti, kapely, knihy, reprodukováná hudba, výtvarné umění ... ?) Pokud improvizujete, co přitom cítíte? Jaký vliv má improvizace na vaši tvorbu?*

Pro vlastní tvorbu Dominika čerpá inspiraci ze svých, nejčastěji pozitivních pocitů, jako je láska a radost. Co se týče stavů negativních, skládání ji pomáhá dobře vyjádřit především bolest, co má uvnitř. Poté vždy cítí úlevu, říká: „*Už se necítím tak sama se svým smutkem.*“

Jako velmi silnou vnější motivaci uvádí kapelu, ve které hraje. Říká k tomu: „*Když všichni skládáme dohromady jednu věc, člověk ví, že se to rodí, že se to bude hrát, má to hlavu a patu*“. Dominika udává, že ji právě schází ona závazná struktura když skládá sama. Je znát, že je pro ni důležité sociální prostředí, kde dochází k návaznosti nápadů. Často si sama pro sebe skládá jen fragmentárně. Například jen refrén, sloku, či jen melodii nebo sled akordů, který se jí líbí. Říká: „*Často to nedotáhnu do konce, z čehož tedy nemám dobrou pocit nebo to nechci nikomu hrát, protože se stydím.*“ Je zde vidět, že v případě skládání bez kapely chybí Dominice potřebná vůle a vytvořené věci mají spíše neuzavřený tvar, otevřenou strukturu. Dominice toto vadí. Je vidět, že je pro ni velice důležité vnímat pocit smysluplného celku. V psychologii znamená gestalt (tvar, forma, figura, struktura, konfigurace) integrovaný celek, není jen pouhou sumou částí (Hartl, Hartlová, 2004). V Dominičině případě se projevuje gestaltický zákon pregnantnosti a zákon uzavřenosti. Podle zákona pregnantnosti dochází k uspořádání prvků do jednoznačně definovatelného celku. Člověk vnímá neúplné a neurčité tvary jako úplné a určité. Zákon uzavřenosti se projevuje tak, že neuzavřené tvary v mysli doplňujeme na uzavřené (Hartl, Hartlová, 2004).

Může se zde projevovat také tzv. Zeigarnikové efekt, kdy člověk úkol, který z určitých důvodů nemůže dokončit, uzavřít, zapomíná nesnadněji, než ten, který dokončil (Hartl, Hartlová, 2004).

Dominčin pocit studu a trémy před ostatními by se možná dal zlepšit nácvikem sociálních dovedností. Dominiku dále při skládání hudby inspirují především jednoduché popové písničky, s dobře zapamatovatelnou melodií, které se často hrají v rádiu. Jsou to písničky například od zpěváků typu Dido, Jamese Blunt, atd. Co se týče textu, skládá výhradně anglicky, přijde jí to přirozenější, angličtina se jí ve zpěvu více líbí.

Co se týče improvizace, Dominika ji zažívá někdy s kapelou ve zkušebně, nebo když hraje společně s druhou kytarou mezi slokami písniček. Nejzajímavější zážitky spojené s improvizací má však s dechovým nástrojem sopránovou flétnou, na niž se teprve učí. *„Když hraju improvizované sólo s flétnou ke kytarě, cítím se čistě a upřímně. Ještě nevím, co mi přesně vyjde za tón, jak to tam bude sedět. Takže jsem sama vždy zvědavá, čím se při hře překvapím.“*

Otázka č. 7 *Jaké metafory a fantazie vás napadají při komponování?*

Dominika tyto stavy připodobňuje takto: *„Jdu neznámou, neprobádanou krajinou a v mé duši a něco se mi tam podaří objevit. Já to pak přenesu sem do tohoto světa.“* Tato fantazie by mohla být známkou průniku do nevědomí. Dominika využívá své nevědomé impulzy, které pak přenáší do vědomí a dále je přetváří.

Otázka č. 8 *Zdál se vám někdy sen související s vaší hudbou či skládáním? Pokuste se jej popsat. Prožíváte někdy denní snění? Pokud ano, spatřujete v něm souvislosti s vaším skládáním / vaší hudební tvorbou?*

Dominice se zdají sny o kapele, ve které hraje, i sny jak hraje či zpívá sama. Tyto sny však spíše zachycují úžkovitě její běžný život, který nejvíce souvisí právě s životem v kapele. Na konkrétní sen o určité neznámé melodii či skladbě si nepamatuje. Denní snění prožívá velmi často. Říká: *„Velmi často podlehnu mé fantazii, která vykresluje mé přání. Prožívám v duchu příběhy, které často doprovází hudba, ale spíše je to hudba, kterou znám, než ta, kterou bych si v duchu k tomu složila.“*

Dominičina výpověď poukazuje na známou teorii Zigmunda Freuda, jenž považoval sen za možnost splnění přání. I v denním snění¹⁶ jde v tomto případě o kompenzační funkci.

Otázka č. 9 *Pohlí vás někdy komponování / skládání hudby tak, že zapomenete na všechno kolem vás i na sebe sama a nepociťujete žádnou námahu?*

Dominika říká, že tyto stavy zná také, i když neskládá tak často. Říká k tomu: „*Když cítím, jak mi to jde, jak jsem do toho ponořená, jak něco vzniká, jen ode mě, hrozně mě to baví.*“

Otázka č. 10 *Přichází u vás komponování / skládání hudby samo od sebe, nebo pro něj máte specificky vyhrazený čas? Pomáhají vám při tom nějaké rituály?*

Dominika si na skládání hudby předem vyhrazuje čas, jelikož chce být jen sama, nikým nerušená. Proto skládá především ve všední dny dopoledne, když nikdo není doma. Popisuje typické rituály, které skládání hudby doprovází. „*Vezmu si kytaru, nebo banjo, a jen tak si pobrnkávám, nic moc určitého, spíš jen takové sledy tónů, akordů. Pak si uvařím kafe. To je pro mě důležité, protože mě pomůže se dostat do takového příjemného uvolněného soustředění. Stoupnu si k oknu a dívám se ven. Pak se dostanu ještě do většího klidu a začnu hrát ty sledy akordů a tónů, které se mi líbí a zní harmonicky. To pak opakuji až se z toho stane nějaký ucelený motiv. K tomu začnu zpívat, ale beze slov. Ty slova – v angličtině – přijdou až úplně na konec.*“ Dominika říká, že jí dále občas během dne spontánně napadne nějaká melodie, když jede vlakem, autobusem či jde pěšky. Všeobecně jí hudba velmi často zní v hlavě. Říká, že písničky a skladby, které se jí výrazně líbí, poslouchat ani nemusí, znějí jí v hlavě, jako by je skutečně slyšela. Zde se projevuje výrazná hudební paměť.

Co se týče jízdy vlakem, velmi jí to podněcuje k vymýšlení dvojhlasů. Udává, že jí k tomu inspiruje neustálý plynulý pohyb vlaku a rytmické dunění kolejí. Že už v tom napřed může slyšet, co chce za dvojhlas vymyslet. I z předešlých příkladů (jízda ostatními dopravními prostředky či chůze) je znát, že plynulý pohyb Dominiku

¹⁶ *Denní snění (day dream)* je stav bdělého, ale změněného vědomí, ve kterém vzpomínky uchované v paměti a fantazijně zpracované dočasně nahrazují realitu. Představy a fantazie mohou mít i souvislejší děj, často dokonce vznikají podle opakovaného scénáře (Hartl, Hartová, 2004). Dennímu snění se věnovala intenzivně psychoanalýza. Zigmund Freud vytvořil i analogii mezi denním sněním a umeleckou tvorbou.

podněcuje k hudební tvořivosti. Z preference vnímání rytmického pohybu je patrné, že Dominika je nejspíše tzv. *kinestetický typ člověka*. Tento člověk upřednostňuje prožívání v sobě, často získává uspokojení z dotyku a obecně je pro ně důležité, jaký mají z věcí pocit (Vybíral, 2000).

Libor

Libor je svobodný 45letý muž, který za svůj život hrál v mnoha bluegrassových kapelách. Znáám ho velmi dobře, jelikož to byl člen mé první kapely. Nyní momentálně pracuje ve firmě, ale ke své práci nemá hlubší vztah. Celý jeho život naplňují dvě velké lásky: hra na banjo a fotografování. Patří k našim nejlepším banjistům a i hru na tento nástroj učí. Mimochodem hraje ještě velmi dobře na kytaru, kontrabas a zpívá. Je také velmi dobrý, co se týče oprav hudebních nástrojů.

Z povahových vlastností je znát perfekcionismus, který se výrazně projevuje především, co se týče právě hry na hudební nástroje. Libor je náročný v tomto směru nejen na sebe, ale i na ostatní členy kapely, se kterými hraje. Neustále cvičit na hudební nástroj je pro něj podmínkou. Z dalších povahových vlastností bych ráda uvedla smysl pro humor, i jistou citlivost, kterou se snaží možná trochu skrýt. Myslím si, že je spíše introvertně založený. Ačkoliv ho dobře znám, museli bychom se spolu mnohem déle, aby se na mne naladil a zodpověděl mi všechny otázky.

Rozhovor se uskutečnil v Brně, dne 16. 3. v prostředí kavárny. Libora můj výzkum velmi zaujal. Došlo u něho k velkému sebeuvědomění v tom smyslu, že vlastně celý svůj život chtěl hrát právě pro zážitek flow, který mu popisují.

Otázka č.1 *Do jaké míry je pro vás hraní (zpěv) zábavou a radostí, co znamená ve vašem životě? [amatérský – profesionální režim], jaké jsou další vaše zájmy, záliby?*

Libor říká: „*Myslím, že se to blíží ke 100% toho, že z toho chci mít potěšení, duševní pohodu a odreagování.*“ Dále však také říká: „*Na druhou stranu je však muzika společně s fotografováním i naplňování toho, že jsem technik.*“

Otázka č.2 *Stává se Vám, že se do hraní (zpěvu) tak ponoříte, že někdy zapomenete na čas, prostor, na sebe, na vaše starosti, a že vám hraní (zpěv) jde jakoby „sám (samo) od sebe“, a že se při něm nemusíte vůbec namáhat? [výskyt, doba trvání]*

Na tuto mou otázku Libor zareagoval velmi spontánně, emocionálně, téměř s výkřikem: „*No já jsem vlastně vždycky takhle chtěl hrávat!*“ Dále doplnil, že si myslí, že jen muzikant, který se blíží tomuto stavu má co předat posluchačům. Líčil mi bohatě, svůj nedávný stav flow, který prožil, když šel opravovat jednomu muži banjo: „*Když jsem přišel k němu do bytu, on tam těch banj měl snad 15, byl jsem z toho úplně vyřízenej, jen jsem na ně hrál, nic jiného jsem nevnímal, byl jsem do toho tak hluboce ponořenej*“. Dále mi sdělil, že stav flow často prožíval v kapele, se kterou už dnes nehraje. V této kapele byl úplně jinak ozvučený, hráli úplně jinou muziku, která ho velmi inspirovala. Byla sice s bluegrassovými nástroji, ale uvolněná a pohodová. Smutně konstatuje, že se současnou svou kapelou tyto stavy bohužel už nemá: „*Často se z toho stává jen přehrávání not, nebo tónů*.“ Libor si myslí, že je to stylem muziky, kterou nyní hraje, což je tradiční/ortodoxní/bluegrass. Říká, že tato muzika k flow stavům nesměřuje, často je to spíše o divadelní exhibiční produkci. Bluegrass dle Libora nesměřuje k hlubším stavům. Poněkud lépe se cítí, když společně s ostatními bluegrass zpívá, zejména vícehlasy.

Otázka č. 3 *Pokuste se vyjádřit svými slovy (opisem, přirovnáním, obrazně nebo pomocí metafor), co při tomto zážitku cítíte, prožíváte.*

Libor mi svůj flow zážitek popsal jako: „*Pocity svobody, svornosti a odpoutání*.“

Otázka č. 4 *Dokážete popsat podmínky a situace, při kterých tento zážitek vzniká? a/ jakou roli při tom hraje například určitá vnitřní nálada (tréma, alkohol, drogy ..)?*

Libor vůbec nemluví o svých vnitřních stavech (pocitech, náladách) které by mohly na tento zážitek mohly působit. O čem se Libor rozpovídal, je alkohol. Sdělil mi, že ho nepotřebuje pro svůj výkon. Nepůsobí na něj moc dobře, spíše se ho tedy při hraní straní. Říká: „*Je tam takovej bod zvratu, kdy se možná lepší psychika a horší se technika. Dám si malinko a už to cítím v prstech*.“

b/ jakou roli při tom hraje vnější prostředí (například určité specifické prostředí, přítomnost dalších lidí, denní doba...)?

Jak už vyplývá z Liborových dřívějších výpovědí, myslí si, že na tento zážitek mocně působí styl hudby, který se hraje. Dále Libor přiznává, že je hodně ovlivněn nejen lidma, ale i okolím a okolnostma, které na něj během hry působí. Zmiňuje se o podstatné věci, která také má velký vliv na jeho hru a to je samotný nástroj, na který hraje. Například zda ladí, jaký má zvuk atd. Libor si díky této otázce uvědomuje, že v jeho minulé kapele měl právě i spolehlivější hudební nástroj, co se týče lazení. Pro Libora je při hraní velmi důležitý pocit odpoutání, který ho nakonec může dovést i do stavu flow. Tento pocit však nemůže zažít, pokud má nějaké starosti, co se týče ozvučení.

Otázka č. 5 *Jste schopni si tento jedinečný zážitek sami přivodit, vyvolat, zopakovat? Pokud ano, můžete ho ovládat, kontrolovat?*

Libor myslí, že samotný zážitek flow nemůže nějak moc ovlivnit. Může se jen snažit hrát víc jen tak pro radost, pak je větší pravděpodobnost, že by se mohl dostavit.

Otázka č. 6 *Odkud čerpáte inspiraci pro své skládání? Co vás motivuje? (Jsou to například jiní muzikanti, kapely, knihy, reprodukováná hudba, výtvarné umění ... ?) Pokud improvizujete, co přitom cítíte? Jaký vliv má improvizace na vaši tvorbu?*

Libor mi sdělil, že v té kapele, ve které hrál dříve hodně uplatňoval své vlastní nápady. Vymýšlel si svá sóla a rozmanité aranže. Říká: „Člověk mohl zavřít oči a úplně tam vyměřšlet. Měl jsem tam na to, technicky zaimprovizovat“. Je znát, že na to období vzpomíná s radostí. Nyní v jeho současné kapele také improvizuje, ale myslí si, že to není ta pravá improvizace, říká: „Sice tam pořád hraju něco jinýho, ale je to spíš z roviny takových těch všeobecných bluegrassových figlů.“

Otázka č. 7 *Jaké metafory a fantazie vás napadají při komponování?*

Na tuto otázku mi Libor neodpověděl, ale bylo znát, že se nad ní hluboce zamyslel.

Otázka č. 8 *Zdál se vám někdy sen související s vaší hudbou či skládáním? Pokuste se jej popsat. Prožíváte někdy denní snění? Pokud ano, patříujete v něm souvislosti s vaším skládáním / vaší hudební tvorbou?*

Libor si nevzpomíná na žádný konkrétní sen, který by přímo souvisel se skládáním či s hudbou. Říká ale, že si obecně sny nepamatuje. Denní snění prožívá. Při něm se mu často znějí v hlavě různé melodie, ale většinou známé.

Otázka č. 9 *Pohltní vás někdy komponování / skládání hudby tak, že zapomenete na všechno kolem vás i na sebe sama a nepocítíte žádnou námahu?*

Otázka č. 10 *Přichází u vás komponování / skládání hudby samo od sebe, nebo pro něj máte specificky vyhrazený čas? Pomáhají vám při tom nějaké rituály?*

Libor hudbu nyní neskládá, takže jsem mu tyto otázky č. 9. a 10 nepokládala.

Míša

Poslední mou respondentkou byla Míša. Míšu dobře znám, věnuje se hře na housle a v minulosti hostovala příležitostně i v naší kapele.

Míša je velmi sympatická, 21letá studentka výtvarného umění, které studuje již třetím rokem. Shledávám u ní velkou míru tvořivosti, která se projevuje zejména ve vztahu k výtvarnému umění. Nejvíce se věnuje modernímu umění. Z mého úhlu pohledu u ní zde dominuje až expresivní způsob vyjadřování. Míša vytváří v tomto stylu velmi originální malby, rozmanité návrhy pozvánek, obaly na CD, plakáty atd. Tento styl se také odráží na jejím poněkud alternativním způsobu oblékání i účesu. Povahou se mi jeví jako živý sangvinik, který je rád ve společnosti druhých. Zároveň se mi však zdá, že hluboko uvnitř je velmi citlivá a perfekcionistická s vysokými nároky na sebe samotnou. To se projevuje její sníženou odolností vůči trémě a velké snaze mít vše v dokonalém pořádku.

Rozhovor s ní se uskutečnil dne 17. 3. 2011 v prostředí jejího bytu. Celkově jsem z tohoto rozhovoru měla pocit, že se mi jím chce trochu zavděčit. Když mi na něco nedokázala odpovědět, či nevěděla jak, bylo znát, že ji to samotnou velmi zneklidňuje. Proto jsem tento rozhovor začala spíše volnou nezávaznou konverzací, aby se Míšino

napětí trochu snížilo. Také je dle mého postřehu vadil i můj diktafon, ačkoliv velmi ochotně souhlasila s tím, že ho použiji.

Myslím, že je škoda, že se Míša nevěnuje více vlastní tvorbě, co se týče hudební produkce. Myslím, že je velmi kreativní. Přinesla mi jedno z nově natočených CD jejich kapely. Když jsem slyšela její styl hry na housle, mám pocit, že by stálo za to, její vyjimečné hudební nápady ještě rozvést. Má také krásný hlas, ovšem nezpívá, jelikož se stydí. Zde všude se projevuje její nižší sebedůvěra a plachost.

Otázka č.1 *Do jaké míry je pro vás hraní (zpěv) zábavou a radostí, co znamená ve vašem životě? [amatérský – profesionální režim], jaké jsou další vaše zájmy, záliby?*

Míša chodí už od dětství na hodiny houslí ke své soukromé učitelce. Ta ji co se týče hry dodnes velmi ovlivňuje. I když se Míša profesionálně hře na housle věnovat nechce, myslí si, že člověk musí na housle stále cvičit, i když hraje amatérsky. Hru na housle v amatérské kapele považuje společně s výtvarným uměním za své dvě největší záliby v životě.

Otázka č.2 *Stává se Vám, že se do hraní (zpěvu) tak ponoříte, že někdy zapomenete na čas, prostor, na sebe, na vaše starosti, a že vám hraní (zpěv) jde jakoby „sám (samo) od sebe“, a že se při něm nemusíte vůbec namáhat? [výskyt, doba trvání]*

S tímto zážitkem má Míša zkušenost, nejčastěji, když hraje na housle sama doma. Se svou kapelou ve zkušebně tento zážitek také neprožívá příliš často, i když se s ostatními členy cítí velmi uvolněně. Říká: „*Musím se i na zkouškách vždycky moc soustředit, abych nehrála s chybami.*“ Zde se opět projevuje její nesmělost a vysoké nároky na sebe samotnou.

Otázka č. 3 *Pokuste se vyjádřit svými slovy (opisem, přirovnáním, obrazně nebo pomocí metafor), co při tomto zážitku cítíte, prožíváte.*

Míša svůj flow stav popsala jako: „*Pocit lehkosti, radosti a jistoty.*“

Otázka č. 4 *Dokážete popsat podmínky a situace, při kterých tento zážitek vzniká? a/ jakou roli při tom hraje například určitá vnitřní nálada (tréma, alkohol, drogy ..)?*

U Míši hraje roli především její vnitřní nálada. Pokud je uvolněná a v pohodě, tento zážitek přichází častěji. Někdy však udává, že když má špatnou náladu, že si dokáže úmyslně hraním náladu i zlepšit. Míša prožívá na koncertech velkou trému, někdy ji označuje i jako stres.¹⁷ To může velmi negativně ovlivňovat její výkon. Alkohol zásadně před hraním nepije, protože pak se velmi zhoršuje výkon při její hře na housle.

b/ jakou roli při tom hraje vnější prostředí (například určité specifické prostředí, přítomnost dalších lidí, denní doba...)?

Míša opět zdůrazňuje, že když hraje sama, tak je pro ni tento prožitek asi nejintenzivnější. Po krátkém zamyšlení mi však sdělila, že se jí tento zážitek přihodil několikrát také při zkoušce s kapelou, když skládali všichni členové kapely novou písničku, nebo společně jamovali.¹⁸

Otázka č. 5 *Jste schopni si tento jedinečný zážitek sami přivodit, vyvolat, zopakovat?*

Pokud ano, můžete ho ovládat, kontrolovat?

Míša říká: „*Myslím, že vím, kdy si tento zážitek asi s největší pravděpodobností zase zopakuji. Dá se to poznat, když zhodnotím situaci, náladu a lidi kolem mne. Také vím, že se mi to stává hodně často, když hraju nějakou svou oblíbenou věc, možná je to tím, že cítím, že to mám pod kontrolou.*“ Míšina poslední věta velmi pěkně ilustruje aspekt jevu flow, kdy dochází k pocitu jistoty a kontroly nad danou aktivitou.

Otázka č. 6 *Odkud čerpáte inspiraci pro své skládání? Co vás motivuje? (Jsou to například jiní muzikanti, kapely, knihy, reprodukováná hudba, výtvarné umění ... ?)*

Pokud improvizujete, co přitom cítíte? Jaký vliv má improvizace na vaši tvorbu?

¹⁷ Stres je definován jako charakteristická fyziologická odpověď na ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu, který přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému a adrenokortikálního, posléze poškození systému imunitního (Hartl, Hartlová, 2004).

¹⁸ Dle *teorie pole* existuje vzájemná závislost osoby a okolí, spojitost intrapersonálních procesů s ději probíhajícími v okolí.

Míša skládá sama svá sóla a často improvizuje na společných jamech s kapelou. Říká, že začala s houslemi na klasickém stylu hry, ten ji nejvíce ovlivňuje a z něho vždy vychází. Při své improvizaci popisuje prožitky na společném jamu s kapelou: „*Všichni se navzájem posloucháme a zároveň spolupracujeme, je to pro nás krásná volná záležitost, já vůbec nad ničím nepřemýšlím a hraju.*“

Otázka č. 7 *Jaké metafory a fantazie vás napadají při komponování?*

„*Úplně nic konkrétního mně nenapadá, spíš ta melodie ve mně vyvolá jen určitý pocit.*“ Na otázku, jak by ten pocit pojmenovala mi odpověděla, že to záleží na tom, jaká je ta konkrétní melodie. Pokud se jí vznikající melodie velmi líbí, pojmenovala by to jako: „*Pocit jasu, projasňování.*“ Zde se projevuje to, že Míša je představitelkou především tzv. vizuálního typu lidí a využívá výrazně propojení dvou druhů smyslových modalit, akustické i vizuální.

Otázka č. 8 *Zdál se vám někdy sen související s vaší hudbou či skládáním? Pokuste se jej popsat. Prožíváte někdy denní snění? Pokud ano, spatřujete v něm souvislosti s vaším skládáním / vaší hudební tvorbou?*

Míša mi sdělila, že se jí občas zdá o různých neznámých melodiích, ale že své sny užívá spíše ve výtvarné tvorbě. Například se jí ve snu zjeví určitý obraz a ona ho poté namaluje. Velmi často prožívá denní snění a velmi ji to ovlivňuje pozitivně náladu. Často si během denního snění představí nějaké pěkné melodie a to ji pak zpětně ovlivní běžný den.

Otázka č. 9 *Pohltní vás někdy komponování / skládání hudby tak, že zapomenete na všechno kolem vás i na sebe sama a nepociťujete žádnou námahu?*

Míša k tomu říká: „*To asi ano, protože je to jediná činnost, u které nepřemýšlím.*“ Zde se u Míši opět projevila její nevědomá paměť. To, že při skládání hudby zapomíná sama na sebe, je znakem flow prožívání.

Otázka č. 10 *Přichází u vás komponování / skládání hudby samo od sebe, nebo pro něj máte specificky vyhrazený čas? Pomáhají vám při tom nějaké rituály?*

Míša si doma na skládání svých vlastních sóla a melodií předem vyhrazuje čas. Zrovna tak považuje za předem určený čas to, když na zkouškách skládá hudbu společně s celou kapelou. Žádné specifické rituály nemá.

8/4 Shrnutí zjištěných výsledků:

Všichni respondenti uvedli hudbu obecně, poslech hudby, hraní na nástroj a zpěv jako svou největší zájem v životě, nebo jeden z největších zájmů. Z jejich výpovědí dále vyplývá, že pro ně hudba znamená více než jen záliba /zájem/, často ji vnímají jako neoddelitelnou součást sebe samých. Zjistila jsem, že hudba, hraní a zpěv na ně má terapeutické účinky, především dochází k relaxaci, abreakci a katarzi. Mezi jejich další záliby a zájmy patří zejména: tanec, psaní básní a textů, výtvarné umění, sporty a pobyty v přírodě. Ani jeden z mých respondentů se hudbou neživí, takže jsem nezískala výpovědi hudebníků profesionálů a jejich vztah k hudbě. Nicméně v této otázce mi mnozí objasňovali svůj postoj k profesionálnímu hraní. Zajímavé bylo, že i když někteří z mých respondentů jsou velmi hudebně nadaní, hrají celý život – stále se považují za amatéry a hrát profesionálně by nechtěli.

Zjistila jsem, že převážná většina hudebníků má osobní zkušenost s prožitkem flow, co se týče samotné hry na nástroj a během poslechu hudby. Jen velmi málo z nich se však do tohoto zážitku dokáže dostat pomocí samotného vlastního zpěvu. Zážitek flow se u vybraných jednotlivců vyskytuje s rozdílnou časovou frekvencí a trvá různě dlouho. Respondenti sami popisují různé typické znaky flow prožívání, především automaticitu, stavy transu a změny vnímání času.¹⁹ Vlastními slovy popisují tento zážitek různě. Často užívají slova „*pocity*“ (např. *svobody, svornosti, lehkosti, odpoutání, nebo pocity čisté spokojenosti, radosti a jistoty, upřímnosti a lásky*). Velmi často se také v popisech objevoval motiv „*souznění, spojení s nástrojem*“, jako navázání kontaktu pomocí nástroje. V některých přirovnáních se objevovala silná potřeba katarze (např. obraz *tunelu a jeho následného prosvětlování*) některé rysy flow zážitku, jako je například sebezapomnění (*nástroj něčeho, tichý pozorovatel*) i motivy, či archetypy²⁰ působící z nevědomí (*mluva duše, vnitřní dítě*). V některých popisech se také respondenti zmiňovali o energii, která proudí jejich tělem i duší například stav „*nabíjení baterky-akumulátoru*“, či udávali tělesné pocity typu „*mám husí kůže*“.

¹⁹ Typická ukázka popisu subjektivní změny vnímání času: „Čas najednou letí, říkám si budeme tady tak do 11 a najednou jsou 4!“

²⁰ Archetyp znamená praobraz, pravzor, vrozené psychické struktury, Tento termín pochází C. G. Junga. Označuje nejstarší typické a transkulturně sdílené zkušenosti lidstva. Projevují se ve fantaziích a snech a poukazují na kolektivní nevědomí (Hartl, Hartlová, 2004).

Hráči uvádějí nejčastěji tyto podmínky a situace vzniku zážitku flow. Z vnitřních podmínek jsou to nejčastěji pozitivní pocity, jako vnitřní klid, pohoda, láska, radost a správné naladění, ale i dostatek energie. Je třeba se však zmínit o tom, že někteří se dokáží dostat do tohoto zážitku i skrze pocity negativní, po kterých se dostaví katarzní účinek. Hodně je také ovlivňuje samotná nálada před hraním. Dále vyšlo najevo, že vznik flow podporují tyto vnější podmínky: souznění se spoluhráči, (pozitivní role ostatních spoluhráčů), alkohol v rozumné míře, důvěrně známý a kvalitní hudební nástroj a vhodné podmínky pro vystoupení. Co se týče denní doby, respondenti se většinou nezmiňují o nějakém specifickém čase během dne, kdy by tento zážitek přicházel častěji. Co se týče spojitosti flow zážitku a hraní před jinými lidmi, hudebníci introvertního typu zažívají očekávaně tento stav více, když hrají sami, nebo s důvěrně známými spoluhráči.

Zjistila jsem, že zážitek flow blokují nejvíce negativní pocity, jako je špatná nálada, stud, tréma a stres. Další blok pro některé představuje alkohol, exhibicionismus a přemotivovanost.

Schopnost ovládat, kontrolovat tento zážitek vlastní vůlí je různá, nikdy ne však úplná. Respondenti mi sdělili, že tento zážitek většinou přichází sám od sebe a oni se ani nepokoušejí ho ovládat, ani na to nikdy nemyslí. Jiní si myslí, že ho mohou ovládat, ale pouze částečně. Například si jsou vědomi různých faktorů a tak si pomáhají vhodnými podmínkami. To poukazuje na jejich hlubší sebeuvědomění, z čehož vzniká i lepší sebeovládání a seberegulace.

U vybraných hudebníků je největší motivací pro skládání a tvoření vlastní hudby převážně vliv ostatních hráčů, skládání dohromady v kapele. Další inspirací /motivací/ jsou pro mnohé dobré hudební vzory, reprodukováná hudba a příklady jiných hudebníků. Mnoho respondentů se také nechává inspirovat svými vlastními vnitřními pocity.

Vybraní hráči přikládají značnou důležitost improvizaci. V těchto případech k ní dochází nejvíce ve zkušebnách. Pozitivním faktorem pro improvizaci je opět vliv ostatních spoluhráčů. Zachycují skrze ní především své emoce, pocity a nálady z písně při improvizaci. Často při ní zažívají stav flow. Hudebníci často improvizují na základě procedurální paměti. Souvisí s automatizovanými dovednostmi do té míry, že se stávají nevědomými. To často vyjadřují slovy: „*mám to prostě v prstech*“. Často také říkají ke své improvizaci: „*Možná jsem to už někdy někde ale slyšel*“. Byl také zachycen proces

tvořivosti vymykající se běžnému schématu, kde je znát u autorky i provázanost se smyslovým vnímáním. Uplatňuje se zde proces deautomatizace vnímání (narušení stereotypu vnímání) a v rámci tohoto procesu i využívání dialogu s prvky denního snění (v tomto případě se jedná o dialog s havrany).

Co se týče úlohy snů a denního snění ve spojitosti se zážitkem flow někteří respondenti o svých snech či denním snění nechtěli mnoho mluvit nebo udávali, že si sny nepamatují. Dá se říci, že toto pro ně byla poněkud choulostivá otázka, jelikož při ní mnohdy docházelo k sebeodhalení. Respondenti obecně prožívají denní snění velmi často. Ukázala se důležitost denního snění, které je často propojeno s hudbou. Respondenti si přehrávají často v duchu různé, spíše známých melodií, představují si příjemné známé melodie, nebo ty, které souvisí se skladbami, které hrají. V denním snění u nich také někdy vznikají hudební nápady. Častá je rovněž asociace hudby s konkrétními pocity, obrazy a lidmi. Co se týče samotných snů, respondentům se často zdá o těch skladbách a písničkách, co hrají, nebo mají sny o lidech z kapel a z vystoupeních. Někteří prožívají skládání hudby i ve snech, či se jim zdá o různých neznámých melodiích, nezjistila jsem však žádný přenos do reality, ani pokus o něj.

Vlastní zkušenost se zážitkem flow při skládání hudby mají respondenti také ale méně často, než při samotném hraní. Pro některé je třeba mít na to mimořádně vhodné zejména vnitřní podmínky.

Co se týče způsobu a okolností při komponování/skládání hudby se vyskytly dvě skupiny. Menší počet respondentů nemá specificky vyhrazen čas, skládání je u nich víceméně nahodilé. Větší skupina respondentů si na tvorbu hudby předem vyhrazuje si čas, především kvůli práci. Nezávisle na sobě v obou skupinách vznikají někdy hudební nápady spontánně, během dne, nebo při improvizaci mezi samotným hraním. Proces skládání /tvoření/ hudby je tedy často spojen s improvizací a s intuicí. Co se týče rituálů, někteří respondenti rituály nemají, nebo o nich nechtějí mluvit. Pokud mají rituály, většinou pro ně znamenají zklidnění, klid a prostor a podporu soustředění a nálady. K nejčastějším rituálům patří stimulující a uklidňující látky, jako káva, alkohol v malých dávkách, cigarety, dále také různá úvodní začáteční rozehrávání a pohledy z okna ven.

Bylo uskutečněno celkem 14 rozhovorů. Z některých však vyplynulo, že hudebníci flow stav neprožívají, nebo o tom nechtěli mluvit, či jen velmi málo. Někteří o tom nebyli schopni vůbec reflektovat, jiné rozhovory vyzněly jakoby „doprázdna.“ Hudebníci například často odpovídali příliš stroze, na některé otázky slovem „nevím“ a nechtěli se nad nimi dále zamýšlet. Objevovaly se například výrazy tohoto typu: „*To už je na mě moc velký pitvání.*“ nebo „*Raději bez komentáře*“.

Dále se jako překážka úspěšného rozhovoru vyskytl i exhibionismus a silná touha pozitivně zapůsobit, někdy hraničící až s vychloubáním. Příkladem může být věta: „*Hrál jsem jak Bůh, Anděl.*“ Nebo to byla naopak velmi nízká sebedůvěra respondentů a z toho pramenící neochota vyprávět. Příkladem může být například zážitek improvizace, kdy jeden z hudebníků mi sdělil: „*Taky k ní u mě dochází, ale já na to nemám buňky, od toho jsou jiní.*“ Další faktorem nevydařeného rozhovoru byla i přílišná ulpívavost. Jeden z respondentů mi velice podrobně chronologicky líčil popis vlastního hudebního života a v zásadě nebral na vědomí to, na co jsem se ho ptala. Některé mé respondenty možná trochu stresoval i diktafon, vědomí, že jsou nahráváni. To se většinou poznalo tak, že když jsme skončili, já diktafon vypnula, teprve se trochu více uvolnili a skutečně se rozhovořili.

Zjistila jsem, obecně, že lidé s vyšším stupněm vzdělání lépe mluví o svých pocitech, v přirovnáních, metaforách a v obrazech. Respondenti s nižším stupněm vzdělání byli poněkud zmateni tím, když jsem jim řekla, ať popíší svůj zážitek vlastními slovy například metaforicky, obrazně, či přirovnáním. Nejistila jsem výraznější rozdíl co se týče věku ani pohlaví.

Pro vybrané prostředí se nejvíce osvědčila neutrální místa s klidným prostředím. (například klidné kavárny). U respondentů, které jsem velmi dobře znala, se osvědčilo též domácí prostředí.

Co se týče samotného průběhu rozhovoru, za velmi dobré považuji to, že jsem vybrané hudebníky alespoň částečně znala a tak fáze navazování kontaktu a vztahu důvěry probíhala rychleji. Postupem času se totiž ukázalo, že nejdůležitější pro úspěšný rozhovor je právě navozená důvěra svěřit se s různými pocity a oboustranná uvolněnost, která se často nedala vynutit. Z mé strany bylo nutné maximální naslouchání a soustředění a empaticky podporovat respondenty v zodpovídání otázek. Otázky samotného rozhovoru jsem velmi často modifikovala dle potřeb a povah mých

respondentů. Délka rozhovoru byla různá, nejčastěji v průměru půl až dvě hodiny. Rozhovory byly ze začátku byly nepříliš pozitivně ovlivněny mou nezkušeností vést kvalitativní hloubkový rozhovor v praxi. Postupně jsem si však reflektovala svoje zkušenosti, získala i cenné zpětné vazby od mého vedoucího bakalářské práce. Pracovala jsem na způsobu vedení rozhovoru s hudebníky. Začínala jsem volnou konverzací a k jádru interview jsem přešla, až když opadlo napětí. Šlo o to, plynule přejít z normálního rozhovoru do hloubkového polostrukturovaného a získat si důvěru vyprávějících. Rozhovor jsem se snažila směřovat určitým směrem, ale na druhou stranu jsem se snažila také zachovávat přirozený volný průběh rozhovoru. Často jsem proto využívala *maskovací techniku*. Když respondenti začali blíže k danému tématu hovořit, vyplatilo se většinou je nechat hovořit co nejdéle. Zde jsem využívala *sondáž*, tj. prohlubování odpovědí v určitém směru. Zjistila jsem, že se tak dozvím řadu důležitých poznatků o zážitku flow v souvislostech, což se pak ukázalo pro výzkum daleko cennější, než některé předem dané otázky rozhovoru.

9/ Závěr

Předložený výzkum podhalil některá specifika fenoménu flow v rámci hudebních aktivit i některé souvislosti procesu tvorby hudby. Navázala jsem jím na dřívější výzkumy a studie tohoto jevu, které se orientovaly na fenomén flow, ale většinou v jiných oblastech.

Jak ukázaly výsledky mého výzkumu, lze najít určité vzorce navození a prožívání fenoménu flow. Lze též mapovat podmínky a situace, které tento fenomén spouští i blokuje.

V rámci mého výzkumu je třeba reflektovat velkou subjektivitu výpovědí a jejich jedinečnost. Byly získány od víceméně amatérských hudebníků většinou podobných hudebních žánrů. Bylo by jistě potřebné získat nějaká data od profesionálních hudebníků, respektive od interpretů či skladatelů vážné hudby, a tyto výsledky s nimi porovnat.

Přesto si však myslím, že jsem úspěšně nahlédla do prožívání zážitku flow hudebníků a objasnila některé souvislosti spojené s tímto zážitkem. Podařilo se mi najít rozdílné vzorce navození a prožívání flow fenoménu, poznala jsem, jak hudebníci

sami tento zážitek označují. Pozitivním faktorem výzkumu jsou i zjištěná data o kreativitě, inspiraci i alternativní pohled na proces tvorby. Referovaný výzkum lze také označit jako mapující, který nastiňuje řadu dalších možností bádání.

Resumé

Bakalářská práce se zabývá kvalitativním výzkumem fenoménu flow, v souvislosti s hudebními aktivitami. Teoretická část objasňuje především samotné pojetí flow fenoménu a motivace a jevy s tím související především pozornost, hodnoty, zájmy a tvořivost. Dále popisuje hudební psychologii, hudební inteligenci a samotné prožívání hudby. Metodologická část se zaměřuje na zásady kvalitativního výzkumu, především metodu zakotvené teorie (Grounded theory) a polostrukturovaného hloubkového rozhovoru.

Výzkum je zaměřen na zjištění rozdílných situací, ve kterých hudebníci flow fenomén zažívají, které situace tento fenomén spouští a zda si ho dokáží sami navodit. V souvislosti s tím se zjišťuje jejich způsob prožívání se zaměřením na emoce, sny a denní snění a fantazie, které je v průběhu fenoménu flow napadají. V širší souvislosti se výzkum zaměřuje i na strukturu a dynamiku osobností hudebníků, vztah flow fenoménu k intrinsickým a extrinsickým motivacím a jejich specifickou hudební aktivitu.

The bachelor thesis is engaged in flow phenomenon in context of musical activities. The first part is oriented towards the definition of the flow phenomenon, motivation and related phenomenon, such as attention, values, interests and creativity. Next it describes music psychology, music intelligence and feeling of music. The methodology part comes out of the fundamentals of the qualitative research, Grounded theory method and semi-structured depth interview. The research deals with detections of different events, that start flow phenomenon in the various contexts, and if they can achieve flow phenomenon themselves. In connection with it the way of current emotional feelings, dreaming, imagination is being discovered. In wider connection the research is focused on the structure and dynamic of personality of musicians, relation of flow phenomenon to the internal and external motives and specific musical activity of musicians.

10/ Literatura a použité zdroje:

Bednář, J. a kol., : *Výkladový slovník fyziky*, Praha 1999, nakl. Prometheus, ISBN 80-7196-151-5

Csikszentmihályi, M.: *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco 1975, nakl. Jossey-Bass, ISBN 0875892612

Csikszentmihályi, M.: *The flow experience and its significance for human psychology*, in Csikszentmihályi, M., *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*, Cambridge 1988, UK: Cambridge University Press, p. 15–35

Csikszentmihályi, M.: *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge, 1988: Cambridge University Press, p. 323

Csikszentmihályi, M.: *O štěstí a smyslu života*. Praha 1996, nakladatelství Lidové noviny (z anglického originálu *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York 1990, nakl. Harper and Row, přeložila Eva Hauserová), ISBN 80 – 7106-139-5

Csikszentmihályi, M.: *Finding flow. The psychology of engagement with every day life*, New York 1997, nakladatelství basic Books

Csikszentmihályi, M. – Rathunde, K.: *The measurement of flow in everyday life: Towards a theory of emergent motivation*; In: Jacobs, J. E. *Developmental perspectives on motivation. Nebraska symposium on motivation*. Lincoln 1993, University of Nebraska Press, ISBN 0803292104

Csikszentmihályi, M. - Abuhamdeh, S. - Nakamura, J.: *Flow*, in Elliot, A., *Handbook of Competence and Motivation*, New York 2005: The Guilford Press, pp. 598–698

Dlabačová, H.: *Dramaterapie a její uplatnění v terapeutické komunitě*. Bakalářská práce, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2009

Donald, S. – Lopez, Jr.: *Příběh buddhismu*, Brno 2010, nakl. Barrister Principal, ISBN: 978-80-87029-90-9

Drápela, J. Viktor: *Přehled teorií osobnosti*, Praha 2004, nakl. Portál, ISBN: 80-7178-766-3

Ehrmann J., Schneiderka P.: *Alkohol a játra*, Praha 2006, nakl. GRADA Publishing, ISBN: 80-247-1048-X

Frankl, E. Viktor: *Vůle ke smyslu*, Brno 2006, nakl. Cesta, ISBN: 80-7295-084-3

Gallwey, W. Timothy: *Inner tennis : playing the game*, New York 1976, Random House, ISBN: 0394400437

Gardner, H.: *Dimenze myšlení, Teorie rozmanitých inteligencí*, Praha 1999, nakl. Portál, ISBN 80-7178-279-3

Goleman, D.: *Emoční inteligence*. Praha 1997, nakl. Columbus, ISBN 80-85928-48-5

Hartlová, H. – Hartl, P.: *Psychologický slovník*, Praha 2004, nakl. Portál, ISBN: 80-7178-303-X

Hendl, J.: *Kvalitativní výzkum*, Praha 2005, nakl. Portál, ISBN: 80-7367-040-2

Hunter, J. – Csikszentmihalyi, M.: *The Phenomenology of Body – Mind: The Contrasting Case of Flow in Sports and Contemplation*“, *Anthropology of Consciousness*, 11, 2000, p.15

Schonberg, H. C.: *Životy velkých skladatelů*, Praha, nakl. BB art, 2006, ISBN: 80-7341-905-X

Chenova, J. 2010: *Flow in Games*,
http://www.jenovachen.com/flowingames/Flow_in_games_final.pdf

<http://www.swamij.com/yoga-sutras-30916.htm>;

Johnson, P.: *Tvůrci*, Brno 2007, nakl. Barrister Principal, ISBN: 978-80-7364-039-2

Klimeš, L.: *Slovník cizích slov*, Praha 2005, nakl. SPN-pedagogické nakladatelství, ISBN: 978-80-7235-272-5

Miovský, M.: *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, Praha 2006, nakl. GRADA, ISBN: 80-247-1362-4

Nakonečný, M.: *Základy psychologie*, Praha, nakl. Academia, 1998, ISBN 80-200-0689-3

Parncutt, R. – McPherson, G. E.: *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning Book*, Oxford University Press US, 2002, p. 119, ISBN 9780195138108

Plháková, A.: *Učebnice obecné psychologie*, Praha 2007, nakl. ACADEMIA, ISBN: 978-80-200-1499-3

Plháková, A.: *Dějiny psychologie*, , Praha 2006, nakl. Grada, ISBN: 80-247-0871-X

Poledňák, I.: *Stručný slovník hudební psychologie*, Praha 1984, nakl. Editio Supraphon

Rathunde, K. - Csikszentmihalyi, M.: *Middle school students' motivation and quality of experience: A comparison of Montessori and traditional school environments*, *American Journal of Education*, 111, 2005, pp. 341–371

Rathunde, K. - Csikszentmihalyi, M.: *The developing person: An experiential perspective*, in: Lerner, R. M. (ed.), Damon, W. (series ed.), *Theoretical models of human development. Handbook of Child Psychology* (6. ed.), New York 2006

Sansonese, J. Nigro: *The Body of Myth: Mythology, Shamanic Trance and the Sacred Geography of the Body, Inner Traditions*, p. 26, Rochester 1994, ISBN 9780892814091

Smékal, V.: *Pozvání do psychologie osobnosti*, Brno 2004, nakl. Barrister Principal, ISBN: 80-86598-65-9

Snyder, C. R. - Lopez, S. J.: *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*, London 2007, Sage Publications, ISBN 076192633X

„Yoga Sutras 3.9-3.16: Witnessing Subtle Transitions with Samyama“.
<http://www.swamij.com/yoga-sutras-30916.htm>.

Young, J. A. – Pain, M. D.: *The Zone: Evidence of a Universal Phenomenon for Athletes Across Sports*. Athletic Insight.
http://www.athleticinsight.com/Vol11Iss3/Empirical_Zone.htm. Retrieved 2008-05-08

Vybíral, Z.: *Psychologie lidské komunikace*, Praha 2000, nakl. Portál, ISBN: 9788071782919

Zajíčková, K.: *Prožitek aktivního bubnování se zaměřením na změněné stavy vědomí*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta humanitních studií, Katedra psychologie, 2010