

RENATA KRAWCZYK

Wydział Pedagogiki i Psychologii
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie
<https://orcid.org/0000-0003-4367-493X>

OTWARTYM GŁOSEM. O TERAPEUTYCZNYCH ASPEKTACH ŚPIEWU OTWARTEGO

Poeci uznali Apollina za władcę obu sztuk [muzyki i medycyny] ponieważ zadaniem muzyki jest strojenie tej niezwyklej harfy ludzkiego ciała i doprowadzanie jej do harmonii

Francis Bacon

Streszczenie: W artykule omówiono wybrane aspekty terapeutyczne śpiewu tradycyjnego (otwartego, naturalnego, archaicznego). Poruszono kwestie związku muzyki ze stanem psychofizycznym człowieka, a także rolę oddechu i bycia tu i teraz w regulowaniu stanów emocjonalnych. Zwrócono uwagę na leczący wymiar relacji mistrz – uczeń, na naukę funkcjonowania w zdrowej zależności oraz na rolę pokory i wspólnoty. Podkreślono, iż muzyka tradycyjna i śpiew tradycyjny mogą stać się przestrzenią do zbierania istotnych doświadczeń terapeutycznych.

Słowa kluczowe: głos otwarty, psychoterapia, muzyka tradycyjna

WPROWADZENIE

Analizując rolę muzyki w kontekście leczenia, aż do XX wieku wyraźny jest jej aspekt filozoficzno-religijny związany z uwarunkowaniami społeczno-kulturowymi w danej epoce. Wiek XX przyniósł muzykoterapii wsparcie w postaci badań naukowych i rozwoju psychologii muzyki. Związek muzyki ze stanem psychofizycznym człowieka nie podlega już dzisiaj dyskusji. Terapeutyczna funkcja muzyki, w tym także i śpiewu, stała się istotnym i świadomie wykorzystywanym elementem obok jej funkcji społecznej, estetycznej, kulturowej.

Od niedawna możemy w Polsce obserwować powrót do kultury tradycyjnej. Jak zauważa Monika Mamińska-Domagalska „Praktyka ożywionego śpiewu tradycyjnego w formie *in crudo* nie jest w Polsce jeszcze zbyt długa, trwa ok. 25 lat” (Mamińska-Domagalska 2017, s. 160), podkreśla też, że „śpiew tradycyjny, jako zjawisko uświadomione, to w Polsce zagadnienie stosunkowo nowe” (Mamińska-Domagalska 2017, s. 75). Muzyka tradycyjna, a tym samym śpiew tradycyjny, jest przedmiotem badań i analiz wielu dziedzin: antropologii kulturowej, lingwistyki, socjologii, etnologii, folklorystyki, neurofizjologii, medycyny psychosomatycznej, psychologii ogólnej i psychologii muzyki.

Słuchając wypowiedzi nauczycieli i uczniów warsztatów z muzyki tradycyjnej, nie da się nie zauważyć, jak dużą rolę muzyka i śpiew odgrywają w odczuwaniu emocji, siebie, postrzeganiu świata, kontakcie z samym sobą i innymi ludźmi. Wspomniana wcześniej autorka podkreśla, że współcześnie zanika obrzędowa funkcja muzyki i śpiewu tradycyjnego, a wzrasta jej rola terapeutyczna (por. Mamińska-Domagalska 2017, s. 79). Wydaje się, że przeniesienie punktu ciężkości na aspekt terapeutyczny z obrzędowego może mieć związek ze zmianami politycznymi, kulturowymi i społecznymi zachodzącymi w naszym kraju w ciągu ostatnich dziesięcioleci. Pomijając ocenę tego zjawiska oraz abstrahując od próby ustanowienia wyższości jednej funkcji nad drugą (osobiście skłaniam się ku stanowisku komplementarności ich obu), można z pewnością stwierdzić, że sztuka odpowiada na potrzeby ludzi w zastanym czasie i przestrzeni, rezonuje na ich lęki, tęsknoty, niepokoje, bywa głosem buntu i sprzeciwu. W ciągu ostatnich lat psychoterapeuci, psychiatry i psycholodzy obserwują wzrost różnego rodzaju zaburzeń psychicznych, kryzysów emocjonalnych, tożsamościowych, załamania poczucia więzi oraz poczucia samotności (por. NPOZP 2010; Ezop 2011; WHO 2012). Jeżeli spojrzymy na powrót do muzyki tradycyjnej i śpiewu tradycyjnego poprzez ten pryzmat, wzrost ich funkcji terapeutycznej przestaje dziwić i staje się naturalną odpowiedzią na zaistniałe potrzeby.

W niniejszym artykule analizie poddane będą wybrane aspekty zjawiska muzyki i śpiewu tradycyjnego z punktu widzenia psychoterapii. Muzyka i śpiew tradycyjny będą postrzegane w jako przestrzeń do poszukiwania i odkrywania siebie i siebie w świecie.

Należy rozróżnić jeszcze dwa zjawiska: świadomie i celowo organizowane grupy terapeutyczne wykorzystujące muzykę jako narzędzie oddziaływań terapeutycznych (nurt muzykoterapii) od grup, których głównym celem jest nauka śpiewu, przekazanie tradycji, warsztatu, rekonstrukcja tradycji. Aspekty terapeutyczne śpiewu tradycyjnego zostały w niniejszej pracy wyodrębnione na podstawie obserwacji i doświadczeń tej drugiej grupy, gdzie pierwotnym celem dążeń było praktykowanie śpiewu. Okazuje się bowiem, że muzyka tradycyjna i śpiew trady-

cyjny, pomimo ich nie wprost określonej funkcji leczącej, również mogą stać się przestrzenią istotnych doświadczeń terapeutycznych.

„NIECH ZAŚPIEWA TWOJE CIAŁO, NIECH ZAŚPIEWA TWOJA MYŚL”¹ – PSYCHOSOMATOTERAPIA W ŚPIEWIE

Jednym z zasadniczych elementów zdrowia fizycznego i psychicznego jest prawidłowe oddychanie. Techniki pracy z oddechem stosowane były już od tysiącleci w terapii i praktyce duchowej. Służyły między innymi do uspokajania umysłu, leczenia oraz podtrzymywania zdrowia i dobrostanu. W psychoterapii różnorodne metody pracy z oddechem znalazły trwałe miejsce w modalności zwanej psychosomatoterapią, która zajmuje się współzależnością stanów między ciałem a emocjami (por. Meyer 1996, s. 4–16). Ciało i psychika to integralna całość. Wszystko, co robimy ze swoim ciałem, ma wpływ na psychikę i odwrotnie. Zaniedbanie ciała sprawia, że zaczyna chorować umysł i dusza. Cierpienie psychiczne znajduje swój wyraz w dolegliwościach somatycznych.

Elżbieta Galińska, analizując badania nad neurofizjologicznymi mechanizmami oddziaływania muzyki na mózg i układ neuroprzekazników w organizmie człowieka, zaznacza, że „muzyka, wpływając bezpośrednio na emocje człowieka odblokowuje doświadczenia jednostki – przede wszystkim zachodzące w strefie emocjonalnej i może przywoływać zdarzenia z przeszłości, które były z tymi emocjami związane [...]. Można zatem za pomocą muzyki odzyskiwać ślady emocjonalne w postaci wspomnień lub symbolicznego procesu wyobraźniowego” (Galińska 1995, s. 27–60).

Przeprowadzone w Norwegii w 2008 roku metaanalizy badań związku muzykoterapii z zaburzeniami psychicznymi potwierdzają pozytywny efekt działania muzykoterapii zarówno w zaburzeniach psychotycznych jak i niepsychotycznych. Zauważono poprawę w obszarze ogólnego stanu zdrowia pacjentów jak i zaobserwowano redukcję stanów chorobowych (por. Chełmińska 2013, s. 24–25).

Badacze ze Stanford University School of Medicine and the University of California zidentyfikowali 175 neuronów, które zajmują się „monitorowaniem” oddechu i w zależności od charakteru bodźca różnicują strefę mózgu, do której przekazywana jest informacja. Neurony te mogą łączyć się z obszarami zlokalizowanymi w głębokich partiach mózgu odpowiedzialnymi za relaksację, kontrolę uwagi, ekscytację, lęk (Goldman 2017). Również Weller (Weller 2004, s. 24–27)

¹ Ewa Grochowska w wywiadzie „Śpiewać (i mówić) otwartym głosem. Warsztaty śpiewu tradycyjnego” <https://kultura.trojmiasto.pl/Spiewac-i-mowic-otwartym-glosem-Warsztaty-spiewu-tradycyjnego-n44822.html?strona=0&vop=std> [dostęp 10.09.2018]

wskazuje na istotny związek między rodzajem oddychaniem a emocjami. Według niego zmiany w częstotliwości i głębokości oddechu towarzyszą takim sytuacjom życiowym, jak zmęczenie, niepokój, wyczerpanie psychiczne, fizyczne, ból, myśli ruminacyjne, zmiany nastroju i inne.

Nieprawidłowy płytki oddech powodujący podwyższone ciśnienie krwi, uczucie niepokoju, nerwowości i zmęczenia, zaburzenia snu, uwagi i koncentracji, współwystępuje z zaburzeniami afektywnymi takimi jak depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia afektywne, nasilając niekiedy ich objawy (ICD-10, s. 120–130, DSM-IV, s. 185–205). Badania (por. Bishop, Shapiro, Carlson i in. 2004), pokazują, że medytacja skupiona na oddechu i ćwiczenie uważności na swoje ciało przeciwdziałają wyżej wymienionym symptomom. A zatem – jak się okazuje – poprzez świadomą zmianę sposobu oddychania możemy wpłynąć na nasz nastrój i stan emocjonalny.

Doświadczenie śpiewu otwartym głosem można porównać do wyśpiewywania mantr we wschodnich szkołach medytacji. Przeniesiona z Dalekiego Wschodu na grunt zachodni praktyka uważności (por. Kabath-Zinn 2013) ma wiele cech wspólnych z obcowaniem z własnym głosem podczas śpiewu otwartego. Są to, np. uważne bycie tu i teraz, skupienie uwagi na własnym ciele, na reakcjach fizjologicznych i emocjonalnych, uważne oddychanie, systematyczna redukcja postaw krytycznych, fizyczne doświadczanie siebie poprzez głos, odkrywanie i zbliżanie się do swojego autentycznego ja, dążenie do klarowności zmysłów i równowagi. Wyśpiewywanie np. osiemdziesięciowrotkowych wielkopostnych pieśni tradycyjnych, przypomina wielogodzinne wyśpiewywanie mantr. Wprawia uczestników w podobny stan psychofizyczny.

Badania nad korzyściami płynącymi z pogłębionego oddechu, jaki ma miejsce podczas treningu uważności, wskazują, że już po ośmiu tygodniach praktyki można zauważyć pozytywne zmiany. Oto niektóre z nich:

- usprawnione działanie układu odpornościowego (por. Davidson i in. 2003, s. 564–57);
- redukcja bólu, obniżenie ciśnienia krwi, uwalnianie się melatoniny (por. Zeidan, Martucci i Kraft 2011);
- redukcja myśli ruminacyjnych u osób z zaburzeniami nastroju oraz redukcja stanów lękowych (por. Ramel i in. 2004, Arias i in. 2006);
- zmniejszenie negatywnych skutków stresu (por. Austin 1997, Shapiro, Shwartz i Bonner 1998, Shapiro, Astin i Bishop 2005)
- zmiana w relacji z własną samotnością, zanik wzorców lękowych, które sprawiają poczucie zagrożenia przy odczuwaniu samotności (por. Creswell i in. 2012)
- poprawa relacji: zwiększenie empatii, poprawa więzi społecznych i inteligencji emocjonalnej (por. Fredrickson i in. 2008).

W związku z tym, iż nauka śpiewu otwartego nieodłącznie wiąże się ze zmianą wzorca oddechu oraz z uważnością na swoje ciało i emocje, wszystkie wyżej wymienione korzyści możemy odnieść również do tej formy bycia ze sobą.

Praktyka śpiewu otwartego pozwala jeszcze na coś więcej, mianowicie na odzyskanie poczucia kontroli i sprawstwa: na początku nad oddechem i swoim ciałem, poprzez świadome kierowanie rezonatorami, dźwiękiem, jego siłą, rodzajem, dostrzeganiem roli ustawienia całego ciała, napięcia mięśni, uziemienia, by z czasem czerpać przyjemność z siły i mocy, którą w sobie odkrywamy. Takie doświadczenie z własnym ciałem stopniowo z czasem przenoszone zostaje do własnego życia i ma odzwierciedlenie w tworzeniu relacji międzyludzkich, tworzeniu związków intymnych, bliskości czy funkcjonowaniu zawodowym.

TERAPEUTYCZNE ASPEKTY RELACJI MISTRZ – UCZEŃ W ŚPIEWIE TRADYCYJNYM

Na drodze rozwoju emocjonalnego, duchowego i zawodowego od niepamiętnych czasów zakorzeniona jest relacja mistrz – uczeń. Stała się przedmiotem rozważań zarówno polskich filozofów, jak i pedagogów (por. Okoń 1993; Stróżewski 1996; Olbrycht 1998, 1999; Ostrowska 2004).

Jak podaje Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku, termin „mistrz” wywodzi się od łacińskiego *magister*. Według autorki hasła jest to „osoba wyróżniająca się kwalifikacjami, sprawnościami, umiejętnościami, cechami charakteru. [...] osoba, która urzeczywistniała jakiś ideał moralny, duchowy czy kompetencyjny, będąca wzorem dla innych” (Ostrowska 2004, s. 320–321).

Stróżewski określił zarówno warunki konieczne jak i wystarczające do bycia mistrzem. Wśród warunków koniecznych wyróżnił: „1) przekazywanie hierarchii wartości [w tym także miejsca w tej hierarchii tego, czemu poświęcił się sam mistrz i jego uczniowie], 2) przekazywanie metod postępowania przez zgodę na podpatrywanie i udział uczniów (w badaniach), 3) nienarzucanie [przez mistrza] poglądów i rozstrzygnięć [uczniom], 4) nieaspirowanie [mistrza] do bycia życiowym „guru” uczniów, 5) życzliwość i gotowość udzielania pomocy [głównie gotowość udzielania własnego czasu uczniom]”. Do warunków wystarczających (a nie tylko koniecznych) do bycia mistrzem, 6) radość (mistrza) z kontaktu z uczniami i radość z ich sukcesów (Tytko 2010a, s. 16–17).

Wyżej wymienione warunki zakładają iż „osoba mistrza charakteryzowała się posiadaniem doświadczenia, mądrości, wiedzy, które to cechy miał on w intencji przekazywać innym. Mistrz był otwarty na dzielenie się z innymi ludźmi własnym doświadczeniem. Owa otwartość na przekaz wynikała z postawy życzliwości (czy

miłości duchowej) wobec drugiego [...] uczeń zaś charakteryzował się zwykle głębokim (czasem nawet bezgranicznym) zaufaniem, ufnością i pragnieniem zdobycia doświadczenia, wiedzy, mądrości (Tytko 2010 b, s. 261–262).

Max Scheler twierdzi, że mistrzem są te osoby, które „unaoczniają każdemu człowiekowi i ujaśniają jego powołanie, z którymi się porównujemy, aby móc z trudem odnaleźć samych siebie, swą duchową jaźń, i które uczą nas poznawać nasze prawdziwe siły i nimi się posługiwać” (Scheler 1987, s. 355–356).

Martin Buber, jeden z głównych filozofów dialogu, zaleca, by mistrz uczył tak, jakby nie uczył. Uczniowie powinni przy nim dojrzewać i rozwijać się w jego obecności, w kontakcie z nim. Mistrz zaś ma nie tylko otwierać swoje życie na ich istnienie i obecność, ale też czuwać nad nimi, ponieważ dialog z uczniem nie jest relacją symetryczną (por. Olbrycht 1998). Filozofowie dialogu i spotkania podkreślają, że warunkiem pełnego spotkania w tej jak i w innych relacjach są wzajemna rozporządzalność, nadzieja i zaufanie. Efektem prawdziwego spotkania jest zaś „przewyższenie siebie w horyzoncie aksjologicznym” (por. Bukowski, 1987, s. 257). Relację mistrz – uczeń charakteryzuje więc głębokie zrozumienie, bezpośredniość, otwartość, zaufanie, bliskość, dobrowolność.

To relacyjne, autentyczne i prawdziwe spotkanie osoby mistrza i osoby ucznia zakłada również, że w pewnym momencie tego procesu uczeń opuści mistrza i sam będzie mógł stać się wzorem dla innych. Istotnym etapem jest więc oderwanie się od tej relacji i poszukiwanie autonomii. Zjawisko to jest czasem bolesne zarówno dla mistrza jak i ucznia, ale jednocześnie daje wolność i siłę. Jak zaznacza Monika Mamińska-Domagalska, to poszukiwanie i budowanie autonomii „dokonuje się w procesie dojrzewania, świadczące o niezależności i chęci emancypacji, budzące szacunek, choć przykre dla prowadzącego, który jednak powinien wiedzieć, że właśnie to odejście uczniów przynosi słodsze, dojrzsze owoce” (Mamińska-Domagalska 2015).

W psychoterapii, niezależnie od jej modalności, nie od dzisiaj relację uznaje się za najważniejszy czynnik leczący. Bez relacji i sojuszu/przymierza terapeutycznego niemożliwe jest prowadzenie psychoterapii (por. Lambert 1991; Gelso 2001; Czabała 2009; Norcross 2011). Relacje leczące możemy spotkać nie tylko w kontekście psychoterapeutycznym, ale jak najbardziej również w naszym życiu codziennym.

Elementy, które możemy zaobserwować w stosunku uczeń – mistrz, a które są nieodłącznym składnikiem relacji jako czynnika leczącego w psychoterapii, to: jego osobowy i osobisty charakter, emocjonalne poddanie się, zaufanie, wchodzenie w bliską więź pomimo lęku, doświadczanie zdrowej hierarchii i zdrowej zależności (por. Gelso i Heyes 2004, Czabała 2009).

Ten ostatni aspekt związany ze zdrową zależnością w kontakcie z innym osobami w nauce śpiewu pozwala nauczyć się naturalnej hierarchii poprzez bezpośrednie

doświadczenie. Dzięki otwartej i czytelnej strukturze grupy można uczyć się przyjęcia odpowiedniej, adekwatnej pozycji w strukturze, a to z kolei daje poczucie bezpieczeństwa, uczy pokory i szacunku. Udział w grupie śpiewaczej stwarza okazję do tego, aby nie przeżywać zależności i hierarchii w kategoriach prześladowczych, a co za tym idzie – daje możliwość odnalezienia dobrego samopoczucia zarówno w pozycji młodszego jak i starszego doświadczeniem.

Kolejnym elementem współwystępującym w psychoterapii i nauce śpiewu tradycyjnego w bezpośrednim przekazie jest postawa „proszę”. Taką postawą stanowi punkt wyjścia zarówno do rozpoczęcia terapii jak i nauki śpiewu tradycyjnego. Osoba zgłaszająca się po pomoc musi rzeczywiście chcieć zmiany, nie tylko na poziomie deklaracji, ale przede wszystkim w działaniu. Gotowość do sięgnięcia po pomoc i umiejętność brania jest warunkiem koniecznym procesu terapeutycznego. W śpiewie tradycyjnym to zjawisko możemy obserwować, gdy niejako trzeba sobie zasłużyć na „terminowanie” u śpiewaczki, udowodnić, że jest się godnym śpiewania i pieśni.

W środowisku osób zajmujących się śpiewem i muzyką tradycyjną znana jest historia kobiety, która chciała nauczyć się śpiewu od pewnej śpiewaczki i poznać pieśni, które ona dostała od swojej mamy i babci. Kobieta ta odwiedzała śpiewaczkę kilkadziesiąt razy, oczekując od starszej Pani zdradzenia sekretnych melodii. Wizyty te jednak były bezskuteczne i coraz bardziej frustrowały młodą kobietę. Kiedy po raz kolejny zjawiła się przed bieloną na niebiesko chatką i kiedy to raz jeszcze rozszlochona próbowała przekroczyć niski próg, uderzyła głową w futrynę. Dosłownie poczuła wtedy, że bez pochylenia głowy, pokory i postawy „proszę” nie jest możliwe uczenie się od tej śpiewaczki. Podczas tego spotkania starsza kobieta po raz pierwszy zaśpiewała jej jedną ze swoich pieśni.

Orientacja „proszę”, która tworzona jest podczas obcowania ze śpiewem tradycyjnym, umożliwia więc przeżywanie pokory rozumianej jako uznanie własnej ograniczoności i niedoskonałości, przyjęcie swoich ograniczeń, które to z kolei składają się na pełny i autentyczny obraz siebie. Ta pokora i uznanie hierarchii występuje nie tylko w relacji z innymi śpiewakami i samym sobą, ale także powinna obowiązywać w odniesieniu do samych pieśni.

Ważność bycia w zgodzie z pieśnią tak podkreśla Jelena Jovanovic, serbska nauczycielka pieśni tradycyjnych: „pieśni, jednostki dźwięku ucieleśnione w czasie i tworzące melodię, muszą być traktowane i odczuwane jak istoty żywe, które istnieją niezależnie od nas. Zostały stworzone w przeszłości jako swego rodzaju udźwiękowione ikony – odbicia rzeczywistości obserwowanej w zjawiskach przyrodniczych [...] i nadal brzmią w sferach, do których musimy nauczyć się wchodzić i w których musimy pozostać. Naszym zadaniem jest więc wejść do pieśni, przyłączyć się do nich, być w zgodzie z nimi i wydobyć je na nowo poprzez prawdziwy dźwięk i nasz własny żywy głos” (Jovanovic 2017, s. 33).

ODKRYWANIE SIEBIE AUTENTYCZNEGO POPRZEZ ŚPIEW

Nauka otwierania głosu przebiega bardzo indywidualnie, może przyjść od razu naturalnie, a czasem jest to długotrwały proces, co zależy od naszych zdolności, stanu emocjonalnego czy sytuacji życiowej.

Wokalna muzyka wsi opiera się na głosie otwartym, naturalnym, czyli takim – jak zaznacza Edmund Kuryluk – który „nie udaje, za którym nie można się schować, którym się nie kreujemy, nic zatem dziwnego, że w grę wchodzi również pewna psychologizacja działań. W dzisiejszych czasach, wskutek wychowania w kulturze masowej, bywa, że bardzo ciężko jest nam się otworzyć – najpierw przed samym sobą, potem przed innymi. Muzyka tradycyjna daje ku temu dobre przestrzenie” (Kuryluk 2017, s. 86). Głosowi ludzkiemu przypisywana jest także priorytetowa rola w stosunku do instrumentów muzycznych: „Spośród wszystkich instrumentów muzycznych głos ludzki jest tym, którego dźwięk odpowiada najbardziej naszym wewnętrznym stanom [...] przez swą naturę – głos ludzki musi być zgodny z harmonią naszego ciała i naszej duszy” (Andre, za: Fubini, 2002, s. 196).

Jak podkreśla w wywiadzie dla Fundacji Ovo Witold Kozłowski, „pierwszym elementem pracy nad otwarciem głosu jest przekroczenie bariery psychicznej związanej z donośnym jego używaniem i zaakceptowaniem jego barwy”. Osoby, które po długich próbach po raz pierwszy doświadczyły swojego autentycznego otwartego głosu, często reagują niedowierzaniem „czy to naprawdę ja?”, „to moje?”, lub komentują, używając określeń: „jakie to brzydkie”, „chropowate”, „surowe”, „dzikie”, „nieokiełznane”.

Oto przykładowe wypowiedzi osób, które doświadczały otwierania głosu: „kiedy pierwszy raz poczułam na sobie jak otwieram głos to jakbym stanęła nago na scenie, taka jaka jestem, ze wszystkim co brzydkie i piękne” (Magda, l. 25). „To było jakby coś jednocześnie obcego i bardzo mi znanego przeze mnie przepłynęło od żołądka po czubek głowy” (Ania, l. 27), „kiedy zaczynałam się słyszeć ze swoim nowym głosem to jakbym wróciła do domu z dalekiej podróży” (Anna, 35 lat)².

Kiedy już po raz pierwszy uda nam się otworzyć głos, doświadczyć wibracji, które przez nas przepływają, często towarzyszy temu lęk, wstyd, przestrasz czy trudność i brak zgody w zaakceptowaniu tego, że ja właśnie brzmie w ten a nie inny sposób. Wiąże się to z różnego rodzaju blokadami emocjonalnymi, psychicznym, często umiejscowionymi w ciele. Śpiew otwarty oddziałuje zatem na nas komplementarnie i dwutorowo – od strony fizycznej i emocjonalnej.

² Rozmowy przeprowadzone przez autorkę artykułu z uczestnikami warsztatów śpiewu otwartego.

„Ludzie wsi byli twardzi – musieli ciężko i długo pracować fizycznie, ich ciała i mięśnie były mocne. Dlatego osoby chcące wykonywać muzykę tradycyjną powinny w pierwszej kolejności zmierzyć się ze swoim ciałem [...] uświadomić sobie poszczególne elementy naszej fizyczności biorące udział w śpiewie [...] a także zdarza się, że usunąć napięcia” (Kuryluk 2017, s. 85). Obcowanie z muzyką „wspomaga rozwój, koryguje napięcia ciała, pobudza, wpływa odprężająco, jest stymulatorem ładu wewnętrznego, porządku, harmonii, współdziałania różnych grup mięśni. Zróżnicowane elementy muzyki i ich zmiany mogą wywoływać zmienne emocje pobudzenia albo wyciszenia” (Burczyk 2016, s. 41).

Opisywana wcześniej uważność, a podczas śpiewu uważność na bycie ze sobą, swoim ciałem i głosem, pozwala „na przyjęcie wszystkiego, co wkracza w doświadczenie, jednocześnie obecna jest postawa zaciekawienia, pozwalająca danej osobie badać to, co się pojawia, bez wpadania w automatyczne osądy i reagowanie” (Segal, Williams i Teasdal 2002). Według Rogera Walsh’a (por. 2005) uważność wiąże się m.in. również z takimi cechami jak silniejsze „ja obserwujące”, postrzeganie myśli jako „zwykłe myślenie” bez karmienia lub zwalczania ich, uświadomienie sobie faktu tymczasowej natury wrażeń, myśli i uczuć czy umiejętnością desensytyzacji na negatywne myśli i uczucia, które spontanicznie się pojawiają.

Dzięki temu doświadczeniu mniej identyfikujemy się z treścią świadomości. Roger Walsh (2005) porównuje tę umiejętność do „obserwowania strumienia świadomości, a nie pływania w nim i bycia miotanym przez jej wiry i strumienie” (za: Gubernat 2015, s. 4). Chodzi tutaj wręcz o zatrzymanie pewnych procesów, takich jak interpretowanie, ocenianie, porównywanie, analizowanie doświadczeń, krytykowanie siebie jak i innych.

Początkowo podczas nauki śpiewu otwartego większość adeptów skupiona jest na samym sobie, ma miejsce swoistego rodzaju narcyzacja: czy to poprzez nadmierną samokrytykę czy popadanie w samouwielbienie i zachwyty. W miarę upływu czasu i zdobywania doświadczeń, pojawia się coraz więcej chęci, aby być tu i teraz, w określonym czasie, miejscu, w określonej wspólnoty. Co istotne, pojawia się także zrozumienie i odczuwanie tego, że pieśń jest odrębnym, większym od nas transcendentnym bytem, a wyśpiewywanie pieśni jest nieodłącznie związane z ciałem człowieka, które jak antena „przepuszcza” przez siebie coś od siebie większego, pełnego znaczeń, kodów, symboli. Coś żyjącego własnym, osobnym życiem (Grochowska 2017, s. 65).

Kolejnym istotnym aspektem doświadczania śpiewu tradycyjnego jest jego stymulująca rola w budowaniu umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji, a także zwiększania ich zakresu i bogactwa. Ewa Grochowska podkreśla, że w trakcie nauki powinno mieć miejsce zjawisko „utożsamienia się z treścią – pieśń nie jest dobrze wykonana jeśli jest śpiewana „na siłę”, czyli jeśli nic w niej nas nie przyciąga,

nie zainteresuje (na poziomie semantycznym lub estetycznym) [...]. Czasem jest to wspólne doświadczenie [tzn. spotkało mnie to samo, o czym śpiewam w pieśni], czasem empatia a czasem pragnienie, by doświadczyć tej rzeczywistości, o której śpiewamy. Na pewno nie da się śpiewać obojętnie, czyli „wyspiewywać” tekst, którego treść nas nie obchodzi” (Grochowska 2017, s. 72).

„BEZ KORZENI NIE MA SKRZYDEŁ”³, CZYLI O TERAPEUTYCZNEJ ROLI WSPÓLNOTY I TRADYCJI

Kompozytor, śpiewak, muzyk, aktor, badacz kultury tradycyjnej i jej nauczyciel Jan Bernad podkreśla, że „samo spotkanie z pieśnią to szansa na swoistą podróż do pierwszego dźwięku, jakim był krzyk po naszym urodzeniu, a zarazem pewien rodzaj lustra stworzonego przed wiekami, w którym naraz mamy się przejrzeć” (Gac 2017, s. 1). W trakcie nauki śpiewu pieśni tradycyjnych często jego uczestnicy rozpoznają melodie, słowa zasłyszane kiedyś w dzieciństwie – wyspiewywane przez babcię, sąsiadkę, podczas np. wesel czy pogrzebów. Często staje się to szansą na zgłębianie historii rodzinnych, biografii konkretnych osób, ale też historii regionu i okolic, z których pochodzimy.

Pieśń, którą wyspiewywali nasi przodkowie, a którą my próbujemy teraz odzwierciedlić poprzez naśladowanie intonacji, artykulacji, ornamentyki, tempa, rytmu i emocji, staje się łącznikiem z przeszłością, pomostem między czasem minionym a obecnym. „Czy to w jednogłosie, czy wielogłosie – wydaje mi się cudem to, że ludzie mogą ze sobą śpiewać. Jest to czynność tak prosta, a z drugiej strony – wymaga wyjścia poza siebie, prawdziwego aktu porozumienia i komunikacji. Śpiew jest rodzajem języka [...] jeszcze dodatkowym nadjęzykiem” (Grochowska 2017, s. 74).

Uczestnictwo w grupie śpiewaczej pozwala również na zrealizowanie jednej z podstawowych potrzeb człowieka, czyli przynależności do grupy dającej poczucie bezpieczeństwa i oparcia, a także możliwość odnalezienia swojego miejsca w układzie jakim jest zespół. „Istotną sprawą jest zbudowanie atmosfery zaufania i pewnego rodzaju wspólnotowości, o którą dziś tak trudno, a na której bazuje kultura wsi. Na tym, że każdy miał tam swoje miejsce, zarówno w życiu, jak i w muzyce. Jeżeli takie warunki są spełnione, może dojść do takiego wykonania pieśni tradycyjnych, które porusza serce, dociera do głębi – zarówno osoby śpiewającej, jak i słuchacza. Wtedy nie do końca ma znaczenie, czy zaśpiewano odpowiednim dźwiękiem, czy z dobrą wymową i czy melizmatyka była poprawna. Znaczenie ma istota muzyki, czyli odnalezienie człowieka i jego losu zamkniętego w pieśni lub wyrażonego nią” (Kuryluk 2017, s. 87).

³ Jest to tytuł książki Bertolda Ulsamera

Podczas wykonywania pieśni wielogłosowych kształtuje się również umiejętność słuchania, współbrzmienia i odpowiadania dźwiękiem, dostrajania się do innych osób z zachowaniem swojej indywidualności. Podkreśla to Witold Kozłowski: „To, że mogę się z kimś spotkać i porozmawiać za pomocą muzyki, pieśni. Ty śpiewasz jeden głos, ja śpiewam drugi głos i tak się spotykamy dzięki pieśni. Bardzo ważne jest to, żeby słuchać innych; umiejętność słuchania jest warunkiem współbrzmienia”. W przestrzeni muzyki i śpiewu tradycyjnego stwarzana jest naturalna okazja do doświadczania siebie w kontakcie z innymi. „Śpiewanie to najprzyjemniejszy sposób wspólnego spędzania czasu przez ludzi” (za: Grochowska 2017, s. 69). Funkcja ludyczna ma wpływ na scalanie grupy, wzmacnia więzi między jej członkami.

„Zaletą ćwiczeń grupowych jest rozwijanie zdolności odczuwania grupy jako «brzmiącego ciała». Wspólny oddech jest jednym z najważniejszych warunków dobrego wspólnego śpiewu” (Jovanovic 2017, s. 34).

Doświadczenie to może być potem przenoszone na inne sfery naszego życia osobistego, jak i zawodowego.

Warto również wspomnieć, że pieśni w swej warstwie znaczeniowej pełniły w społecznościach tradycyjnych funkcję terapeutyczną – można rzec – od zawsze.

Zawarte w ich tekstach treści pozwalały oswajać się ze zmianami zachodzącymi w życiu człowieka. Od poczęcia, poprzez narodziny, dojrzewanie, związki miłosne, wesela, pracę, kontakt z przyrodą, pogrzeby – te wszystkie tematy poruszane były w słowach pieśni.

Podsumowując, można stwierdzić, iż doświadczanie śpiewu otwartego i poznawanie pieśni tradycyjnych może – oprócz funkcji estetycznych i kulturowych – pełnić także rolę terapeutyczną i rozwojową. Stwarzana jest tu szansa do wzmacniania kontaktu ze swoim ciałem, poznawania siebie i swojego autentycznego głosu, swojego „ja”, uczestniczenia we wspólnocie oraz poddawania się zdrowej zależności w relacji mistrz – uczeń, ja – pieśń, ja – zespół. Wraz z pogłębianiem tych wszystkich doświadczeń, ten naturalny stan wolnego, swobodnego głosu może nam sprawiać wielką radość i stać się początkiem do czerpania satysfakcji z autentycznego bycia w zgodzie z samym sobą, z innymi i ze światem.

LITERATURA

- Arias A. J., Steinberg K., Banga A. i in., 2006, *Systematic Review of the Efficacy of Meditation Techniques as Treatments for Medical Illness*. „The Journal of Alternative and Complementary Medicine”, 12 (8) s. 817–832, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17034289> [dostęp 01.09.2018]
- Bukowski J., 1987, *Zarys filozofii spotkania*. Kraków.

- Chełmińska J., 2013, *Wpływ terapii śpiewem na stan psychiczny chorych zjadłowstrętem psychicznym*. Rozprawa doktorska <http://www.wbc.poznan.pl/Content/323366/index.pdf> [dostęp 01.09.2018]
- Creswell D.J., Irwin M.R., Burklund L.J. i in., 2012, *Mindfulness-Based Stress Reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial*. „Brain, Behavior, and Immunity”, 26 (7), s. 1095–1101, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22820409> [dostęp 01.09.2018]
- Davidson R., Kabat-Zinn J., Schumacher i in., 2003, *Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation*. „Psychosomatic Medicine”, 65 (4), s. 564–570 https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Davidson-Mindfulness_on_Brain_and_Immune_Functionpdf.pdf [dostęp 01.09.2018]
- Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A. i in. 2008, *Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 95 (5), 1045–1062. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18954193> [dostęp 01.09.2018]
- Fubini E., 2002, *Historia estetyki muzycznej*, tłum. Z. Skowron. Kraków 2002, s. 196.
- Gac D., 2017, *Dźwięki rozbitego lustra. Rozmowa z Janem Bernadem*. <https://www.dwutygodnik.com/artukul/7354-wies-dzwieki-z-rozbitego-lustra.html> [dostęp 01.09.2018]
- Galińska E., 1995, *Analiza mechanizmów poznawczych muzykoterapii nerwic*. „Psychoterapia”, 2, 27–60.
- Grochowska E., 2017, *Koło czasu – kilka uwag o pracy nad śpiewem tradycyjnym oraz przekazem kompetencji muzycznych i kulturowych*. W: W. Grozdew-Kołacińska, B. Drozd. (red.), *Śpiew tradycyjny – modele edukacji. Doświadczenia polskie i serbskie*. Lublin
- Gubernat A., 2015, *Mindfulness w Polsce*. <https://www.slideshare.net/matkaPolki/mindfulness-w-polsce-53183159> [dostęp 09.09.2018]
- Goldman B., 2017, *Study shows how slow breathing induces tranquility*. <https://med.stanford.edu/news/all-news/2017/03/study-discovers-how-slow-breathing-induces-tranquility.html> [dostęp 15.09.2018]
- Jovanovic J., 2017, *Żywy głos / vive voix / živi glas i polsko-serbska wymiana doświadczeń w praktykach śpiewawczych naszych czasów*. W: Grozdew-Kołacińska W., Drozd. B. (red.), *Śpiew tradycyjny – modele edukacji. Doświadczenia polskie i serbskie*. Lublin.
- Kabat-Zinn J., 2013, *Mindfulness dla początkujących*. Warszawa.
- Kuryluk E., 2017, *Do śpiewania potrzebny jest mikrofon – fizyczność, współczesność i prawda w metodologii działań w obrębie muzyki ludowej XXI wieku*. W: Grozdew-Kołacińska W., Drozd. B. (red.), *Śpiew tradycyjny – modele edukacji. Doświadczenia polskie i serbskie*. Lublin
- Mamińska-Domagalska M., 2015, *Dobrych parę lat z życia*. <http://www.akademia-kolberga.pl/project/dobrych-pare-lat-z-zyciamonika-maminska-domagalska/> [dostęp 15.09.2018]

- Mamińska-Domagalska M., 2017, *Wybrane elementy z analizy zjawiska kultury tradycyjnej i folkloryzmu w dzisiejszej Polsce*. W: Grozdew-Kołacińska W., Drozd. B. (red.), *Śpiew tradycyjny – modele edukacji. Doświadczenia polskie i serbskie*. Lublin
- Meyer R., 1996, *Somatoterapia: ciało w psychoterapii*. Warszawa, Eneteia.
- Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 grudnia 2010 r. Warszawa: Ministerstwo Zdrowia; 2011 http://www2.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/npoz_zdrpub_03112011.pdf [dostęp: 10.09.2018].
- Okoń W., 1993, *Wizerunki sławnych pedagogów polskich*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Olbrycht K., 1998, *Współczesne pytania wokół relacji „mistrz – uczeń”*. „Gazeta Uniwersytecka”. Miesięcznik Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, 2 (58), s. 1
- Olbrycht K., 1999, *Dylematy współczesnego wychowania w świetle refleksji personalistycznej*. W: F. Adamski, (red.), *Wychowanie na rozdrożu. Personalistyczna filozofia wychowania*. Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 11, 18.
- Ostrowska K., 2004, *Mistrz*. W: *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, Wydawnictwo, Akademickie Żak, t. III. Warszawa, s. 320–321,
- Ramel W., Goldin P.R., Carmona P.E. i in., 2004, *The Effects of Mindfulness Meditation on Cognitive Processes and Affect in Patients with Past Depressions*. „Cognitive Therapy and Research”, 28 (4), 433–455 http://www.thaicam.go.th/attachments/362_R2010062803.pdf [dostęp 01.09.2018]
- Rozmawiać pieśnią. Wywiad z Witoldem Kozłowskim*. Fundacja Ovo dla kultury i edukacji, <http://tit.home.pl/dla/dzwiek/dzwiek.htm?SessionID=8ab2b8a9472ccac8aaec27754c81293a> [dostęp 09.09.2018]
- Scheler M., 1987, *Pisma z antropologii filozoficznej i teorii wiedzy*, przeł. St. Czerniak i A. Węgrzecki. Warszawa
- Shapiro S.L., Astin J.A., Bishop S.R. i in., 2005, *Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial*. „International Journal of Stress Management”, 12 (2), 164–176. <http://psycnet.apa.org/record/2005-05099-004> [dostęp 01.09.2018]
- Stróżewski W., 1996, *Dwaj mistrzowie*. W: *Mistrz i uczeń. Materiały z sympozjum 18–19 marca*. Kraków, s. 23–33.
- Tytko M.M., 2010a, *Mistrz i uczeń – elementy koncepcji K. Twardowskiego*. W: W. Stróżewski, K. Ostrowska (red.), „Wychowawca. Miesięcznik Nauczycieli i Wychowawców Katolickich”, 1 (205), s. 16–17.
- Tytko M.M., 2010b, *Mistrz i uczeń – filozofia kształcenia akademickiego pedagogów*. W: A. Sajdak, D. Skulicz (red.), *Paradygmaty akademickiego kształcenia pedagogów*. Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 261–267.
- Weller S., 2004, *Oddech, który leczy*. Gdańsk, GWP.

World Health Organization. Zero Draft Global Mental Health Action Plan 2013–2020, 2012. http://www.who.int/mental_health/mhgap/mental_health_action_plan_EN [27.08.2018]

Zeidan F., Martucci K.T., Kraft R.A., 2011, *Brain Mechanisms Supporting Modulation of Pain by Mindfulness Meditation*. „Journal of Neuroscience”, Apr 6; 31(14), s. 5540–5548. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3090218/> [dostęp 01.09.2018]

USING OPEN VOICE.

ABOUT THE THERAPEUTIC ASPECTS OF TRADITIONAL SINGING.

Abstract: The article discusses therapeutic aspects of traditional voice (open, natural, archaic). The following topics have been discussed: the influence of music on the psychophysical state of a human mind, a role of breath and being here and now in regulating an emotional state of a mind. A healing effect of master-student relationships has been presented in the article, as well as a role of humility and community. It was emphasized that the traditional music and singing can be used for collecting important therapeutic experiences.

Key words: traditional voice, psychotherapy, traditional music