

Rozwój młodego artysty.

Ważnym elementem rozwoju młodego artysty jest bez wątpienia doskonalenie warsztatu. Dla muzyków aparat wykonawczy, sprawność gry na instrumencie to wielogodzinne ćwiczenia, niejednokrotnie kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt lat w ciągu życia. Na jakość wykonania wpływa również kondycja psychofizyczna, nastrój. Odporność na stres oraz indywidualne predyspozycje mają również niemałe znaczenie. Czy jednak w ferworze realizacji podstaw programowych, przygotowania do konkursów i doskonalenia aparatu gry rozwój osobowości artystycznej młodego muzyka zajmuje istotne miejsce w edukacji? Czy zawsze brak czasu i natłok obowiązków jest obiektywną przyczyną ograniczania działań wobec artysty jedynie do warsztatu gry na instrumencie?

Rozwój osobowości wiąże się między innymi z naturalnymi predyspozycjami oraz wpływem środowiska. Szczególnie w okresie dziecięcym i dorastania wsparcie osób bliskich oraz wpływ autorytetów ma ogromne znaczenie dla rozwijającej się osobowości młodego człowieka. To od nich dowiaduje się jak postępować, naśladuje określone wzorce buduje swój system wartości. Niezwykle istotna jest również praca nad sobą. Nikt nie jest w stanie tej pracy za drugiego człowieka wykonać. Jak pisał Karol Wojtyła w swojej pracy *Miłość i odpowiedzialność*, *nikt za mnie nie może chcieć. [...] Ja mogę nie chcieć tego, czego on chce, abym ja chciał. Jestem i powinienem być samodzielny w swoich poczynaniach*¹.

Ze względu na fakt, że w psychologii istnieje wiele teorii osobowości i trudno znaleźć jedną uniwersalną definicję, na potrzeby niniejszej pracy posłużę się modelem polskiego psychologa Stefana Szumana, który określa ją w sposób następujący:

Natura jest darem, osobowość jest rezultatem samorzutnego rozwoju człowieka, a charakter jest jego zasługą. Naturę naszą dziedziczymy, osobowość rozwija się i wyrasta z naszej natury, a charakter jest zdobyczą woli uległej sumieniu i nakazom etycznym. [...]
Osobowością kieruje jaźń. [...] Charakter nie jest przeciwieństwem osobowości, lecz jej dopełnieniem. [...]
Osobowość dąży do pełni rozwoju swych indywidualnych możliwości. [...]
*W osobowości musi urzeczywistnić się natura, a w charakterze natura i osobowość*².

Według Stefana Szumana istotną rolę w rozwoju osobowości człowieka pełni jaźń. Traktuje ją jako świadomość własnej osoby, która powinna zajmować stanowisko centralne. Świadomość *swojego myślącego, czującego, chcącego i działającego jestestwa* stanowi niezbędną podstawę kształtowania i rozwoju osobowego człowieka. To dzięki jaźni poznajemy własne cele, przeznaczenie oraz powołanie, w czym według autora pomaga człowiekowi dojrziała harmonia wewnętrzna³.

¹ K. Wojtyła, *Miłość*...s.26.

² S. Szuman, *Natura, osobowość*.... s.19.

³ Dz.cyt.

Wracając zatem do młodego artysty: czy współczesna rzeczywistość edukacji, mediów oraz otaczającego świata pomaga w rozwoju integracji wewnętrznej? Nie zawsze. Pierwsza porażka prowadzi do rezygnacji z obranego celu, widmo wzmożonego wysiłku skłania ku wyborom łatwiejszym, a sukces kolegi uwalnia destrukcyjne myśli: *to wszystko nie ma sensu*. Podczas indywidualnych konsultacji z artystami, uczniami oraz rodzicami dzieci ze szkół muzycznych często można usłyszeć, że kryzys rozumieją jako synonim stwierdzenia *nie nadaję się do tego*, co więcej stanowi on źródło ogromnej frustracji oraz prowadzi do konkluzji, że skoro się przytrafił, to trzeba zmienić zawód, szkołę czy kierunek studiów. A przecież doświadczenie kryzysu jest elementem rozwoju. Kazimierz Dąbrowski – doktor medycyny, filozofii, psycholog oraz pedagog twierdzi, że kolejny wyższy poziomu w rozwoju osobowości wiąże się zawsze z procesem dezintegracji, czyli swego rodzaju kryzysem. Dla podkreślenia, jak bardzo (właściwie rozwiązane) kryzysy są potrzebne człowiekowi, Dąbrowski nazywa je okresami dezintegracji pozytywnej⁴. Pozytywnej dlatego, że prowadzą ku lepszemu, ku rozwojowi, ku pozytywnej zmianie.

Niejednokrotnie rodzice z doświadczeniem rezygnacji ich pociech ze szkoły muzycznej w trakcie edukacji twierdzą po czasie: *gdybym wtedy wiedział o kryzysach to, co wiem teraz, jestem przekonany, że moje dziecko nie zrezygnowałoby z nauki gry*. Brak świadomości, że dobrze rozwiązany kryzys otwiera nowe perspektywy rozwoju może owocować lękiem. Człowiek w doświadczeniu sytuacji trudnej może obawiać się oceny i reakcji otoczenia, odrzucenia, okazania słabości, czy porażki⁵. Pod wpływem lęku zaś nasza psychika jałowiej i ubożej. Niejednokrotnie, jak twierdzi Antoni Kępiński, różne formy naszego życia redukujemy do naczelnej zasady *nie dać się pożreć* przez otoczenie. Należy raczej otoczenie zniszczyć i pokonać, zanim ono pokona nas⁶.

Kluczowe dla rozwoju osobowości młodego artysty zdają się być: świadomość a wraz z nią podstawowa wiedza na temat procesów psychicznych oraz właściwa interpretacja rzeczywistości. Te właśnie elementy stanowią podstawę autorskiego projektu MP3 – Muzyczne Pogotowie: trema, kryzys, tożsamość. Idea prowadzenia zajęć treningowych ze studentami zrodziła się w oparciu o wyniki kwestionariusza ankiety przeprowadzonego wśród studentów wszystkich wydziałów wrocławskiej Akademii Muzycznej⁷. Sto procent ankietowanych zadeklarowało, że (w odniesieniu do swojego życia artystycznego) jest w trakcie kryzysu lub doświadczyło kryzysu w ostatnich miesiącach lub latach. Ponad połowa respondentów wyraziła bezradność wobec problemu, a ponad dziewięćdziesiąt procent stwierdziła, że brakuje w uczelni zajęć podczas których nauczyliby się radzić sobie w sytuacjach trudnych, niekoniecznie ograniczając sytuacje trudne jedynie do zjawiska tremy na scenie.

⁴ K. Dąbrowski, Trud istnienia, Wiedza Powszechna, Warszawa 1975, s.177.

⁵ A. Golema, M. Kramarz, Szkoła muzyczna od kuchni. Moje dziecko już nie chce grać. Krótko o tym jak mu pomóc. Fundacja Rozwoju Umiejętności Społecznych „Konsensus” Wrocław, 2017, s.6.

⁶ A. Kępiński, Lęk. Wydawnictwo Lekarskie, Kraków, 2015, s. 293.

⁷ W roku akademickim 2017/2018 zostały przeprowadzone badania (N=150) wśród społeczności studenckiej Akademii Muzycznej im. K. Lipińskiego we Wrocławiu. Realizacja badań oraz autorski kwestionariusz ankiety: wykł. Małgorzata Kramarz – pedagog, doradca psychologiczno – pedagogiczny, pracownik AMKL oraz ad. dr Amelia Golema – muzyk, psycholog, pracownik AMKL.

Wykorzystując formułę prowadzenia zajęć w dwugłosie wraz z wykładowcą Akademii Muzycznej imienia Karola Lipińskiego we Wrocławiu Małgorzatą Kramarz stworzyliśmy autorski projekt treningu skierowany do studentów jako forma zajęć fakultatywnych. W maksymalnie piętnastoosobowej grupie prowadzony jest roczny trening ukierunkowany na:

1. Poznanie sposobów, technik oraz metod skutecznego radzenia sobie ze stresem scenicznym.
2. Prezentację wybranych strategii radzenia sobie w sytuacji kryzysowej.
3. Wypracowanie modelu kształtowania własnej tożsamości artystycznej.

O zapotrzebowaniu na tego typu zajęcia może stanowić fakt, że na początku roku akademickiego przy określeniu limitu ilościowego do piętnastu osób pojawia się ponad siedemdziesiąt osób chętnych⁸.

Czy warto rozumieć siebie? Psychologiczny aparat wykonawczy.

Z całą pewnością warto rozumieć siebie oraz innych. Jak to jednak zrobić? Czy można się tego nauczyć? Dziewięciomiesięczny trening MP3 potwierdza możliwość nabywania pewnych umiejętności przydatnych artyście w jego rozwoju osobowości. Grupę tych umiejętności, nie wyłączając naturalnych predyspozycji i różnic indywidualnych można określić mianem psychologicznego aparatu wykonawczego. O ile wszyscy muzycy raczej są zgodni w kwestii zasadności udoskonalania aparatu gry, sprawności mięśniowej czy na przykład pracy przepony w przypadku muzyków grających na instrumentach dętych, to z psychologicznym aparatem wykonawczym różnie bywa. Dość często pojawia się na szczęście problematyka tremy, jednak doskonale wiadomo, że to jeden z wielu elementów, który kształtuje szeroko rozumianą osobowość artysty. Umiejętność właściwego rozwiązywania kryzysów osobowościowych⁹ dla wrażliwego artysty powinna stanowić (równolegle do strategii radzenia sobie z tremą) podstawowe „wyposażenie” psychologicznego aparatu wykonawczego.

Poniżej cytuję fragmenty wypowiedzi studentów po trzech miesiącach udziału w treningu. Badanie zostało przeprowadzone metodą PAPI (*Paper & Pen Personal Interview*). W kwestionariuszu, potocznie nazywanym *Kartka z pamiętnika* wykorzystano pytania otwarte dotyczące ewentualnych korzyści z uczestnictwa w treningu dla rozwoju osobowości artystycznej.

Pogłębiona refleksja, ćwiczę cierpliwość i osiągam wewnętrzny spokój.

Forma codziennej pracy nad sobą i pomaganie sobie samemu – to, czego bardzo potrzebowałam.

⁸ W roku akademickim 2018/2019 – 72 osoby chętne, w roku akademickim 2019/2020 – 74 osoby chętne.

⁹ Pojęcie kryzysu osobowościowego cytuję za Zenomeną Płużek. Wśród kryzysów osobowościowych autorka wyróżnia między innymi kryzysy rozwojowe (według typologii Erika Eriksona) oraz organizmiczne czyli takie, które są związane z działaniem stresu z zewnątrz pochodnego. Patrz: Z. Płużek, Kryzysy psychologiczne i rodzaje kryzysów osobowościowych. W: D. Kubacka – Jasiecka, A. Lipowska – Teutsch „Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej. Wydawnictwo ALL, Kraków 1997, s.33.

Poznaję i lepiej rozumiem siebie o czym wcześniej nawet nie myślałem.

Cztery miesiące a ja lepiej się czuję na akademii: nie martwię się o przyszłość tylko staram się jak najlepiej pracować.

Zajęcia są dla mnie cotygodniowym punktem pomocy i pracy nad rzeczami z którymi dotychczas byłem pozostawiony sam sobie.

W końcu cieszę się z tego że gram (w zeszłym roku straciłem chęć do grania a teraz na nowo zaczynam doceniać wszystko, co jest wokół mnie i co pozwala mi się rozwijać).

Dzięki zajęciom doświadczyłam jak bardzo ważna jest świadomość ciała w zawodzie muzyka i poznałam i uporządkowałam paraliżujące zachowania; większa świadomość stanowi dla mnie klucz do dalszej ciężkiej pracy.

Moje życie artystyczne zyskało przede wszystkim pod kątem większej świadomości a co za tym idzie kontroli stresu.

Przesunęłam moją uwagę podczas koncertów z napięcie ciała na to co jest ważne dla mnie w muzyce.

Dzięki zajęciom z mniejszym poczuciem wstydu podchodzę do własnych problemów i uczę się jak je rozwiązać.

Staram się myśleć pozytywniej niż wcześniej.

Mój głos wewnętrzny już nie jest tak krytyczny.

Staram się szukać dobrych stron, na przykład występów.

Nie jestem już spięty.

Podczas gry myślę o oddychaniu dzięki czemu mam lepszą kondycję.

Mam większą odwagę w wypowiedziach publicznych.

Dzięki tym zajęciom jestem bardziej świadomy tego co dzieje się w mojej głowie i mogę efektywniej pracować nad zmianą złych nawyków i łatwiejszego wychodzenia z kryzysowych sytuacji.

Mam mniejsze problemy ze skupieniem uwagi podczas ćwiczenia.

Lepiej radzę sobie z sytuacjami stresowymi.

Zajęcia rozjaśniają rzeczy o których wcześniej się nie mówiło.

Dzięki zajęciom stałem się bardziej świadomy jako artysta.

Zostały naświetlone tematu tabu i widzę że nie jestem w tym osamotniony – innym też się zdarzają.

Inaczej się zachowuję przed występami, dzięki temu lepiej je wykonuję, mniej nerwowo podchodzę do różnych spraw.

Większa świadomość napięcie ciała i umiejętność relaksowania przed występami.

W ćwiczeniach jestem w stanie wsłuchać się w samą siebie, znaleźć tkwiący we mnie problem i sposób na jego rozwiązanie.

Dzięki zajęciom uświadomiłem sobie że kryzysy są nieuniknione i wartościowe jeśli je dobrze przeżyjemy.

Bardzo bardzo dziękuję! Dzięki MP3 udało mi się dużo w moim życiu zbudować.

Zajęcia motywują mnie do systematycznej pracy.

Zyskałem poczucie misji i motywacji.

Czerpię radość z publicznego występowania i nie zadręczam się myślami po występach.

Podczas ćwiczeń zacząłem kreatywnie poszukiwać lepszych rozwiązań w graniu, nie trzymam się kurczowo sprawdzonych sposobów.

*Te zajęcia podniosły poziom mojej samooceny jako artysty.
 Dzięki systematycznemu uczęszczaniu na zajęcia mogłem otworzyć drzwi do swojego wnętrza,
 których sam bałem się otworzyć.
 Powrót do źródła stresu scenicznego i braku pewności własnych umiejętności uświadomił mi
 że przez lata nie mogłem uporać się z pewnymi sprawami.
 Dzięki zajęciom staram się powoli zmieniać myślenie o sobie jako o beznadziejnej.
 Człowiek uświadamia sobie jak wielkie pokłady wewnętrznej siły płynącej od nas samych i od
 bliskich życzliwych osób w sobie mamy i jak wiele zależy od nas samych.
 Jako artysta daję sobie teraz pewien margines błędu.
 Mam możliwość wyciągania wniosków z trudnych sytuacji i popatrzenia na nie łaskawym i też
 trzeźwym okiem.
 Buduję stopniowo poczucie samoświadomości i wartości.
 Wróciła mi wiara w to że mogę być muzykiem.
 Znowu lubię występować a miałam ochotę z tego zrezygnować.
 Nie czuję się bezsilny.
 Na ostatnich koncertach mogłem być sobą, panowałem nad mięśniami.
 Uwolniłem pozamykaną, artystyczną osobowość i jest to dla mnie ogromna ulga.
 Przyjemniej mi się ćwiczy i mam chęć do podejmowania kolejnych wyzwań¹⁰.*

Jak wynika z cytowanych fragmentów – każdy uczestnik miał poczucie (w mniejszej lub większej mierze) wykonanej pracy nad sobą. Wyniki poszczególnych studentów między sobą są nieporównywalne, trudno byłoby bowiem stworzyć wykresy liczbowe o ile punktów wyższa jest teraz ich jakość życia. Każdy z uczestników podkreślał nieco inny oraz w inny sposób obszar poprawy szeroko rozumianego funkcjonowania w przestrzeni artystycznej. Wartością oraz owocem uczestnictwa w treningu MP3 był również fakt, że wszyscy studenci wyrazili opinię *nie żałuję, że się zapisałem lub to z całą pewnością nie był stracony czas*. Z wypowiedzi studentów można wyłonić zatem dwa podstawowe elementy istotne dla rozwoju artystycznej osobowości:

1. Wsparcie i odpowiednia interwencja kryzysowa (nawet jeżeli ograniczona jedynie do rozmowy, spotkania i podania kilku wskazówek) .
2. Praca własna skierowana na rozwój samoświadomości, oraz umiejętność właściwej interpretacji rzeczywistości.

Wymienione wyżej obszary stanowią trzon pracy w psychologicznym ujęciu interwencji kryzysowej¹¹. Sam fakt udzielanego wsparcia i pozytywnych efektów nie jest z całą pewnością niczym nowym. Elementem istotnym był trening osadzony w realiach artysty – muzyka. Umiejętność wskazania i analizy czynników wynikających z naturalnych różnic indywidualnych, osobowościowych oraz specyfiki profesji muzycznej, stanowiła dla uczestników treningu MP3 największą wartość.

¹⁰ Fragmenty wypowiedzi studentów. Badanie przeprowadzone w grupie 57 osób – studentów Akademii Muzycznej po trzymiesięcznym treningu psychologicznego aparatu wykonawczego. Tzw. „Kartka z pamiętnika” dotyczyła podjęcia tematu ewentualnych zmian oraz korzyści osobistych wynikających z udziału w zajęciach.

¹¹ Z. Płużek, Kryzysy psychologiczne...

Podsumowanie.

Trud istnienia o którym pisze Kazimierz Dąbrowski oraz trud rozwoju syntetycznie opisany przez Marię Grzywak – Kaczyńską¹² odnosi się do przemian zachodzących w życiu człowieka. W obu przypadkach podkreślony jest wysiłek, jaki powinno się włożyć aby właściwie żyć oraz rozwijać się. Być może zbyt często ulegamy pokusie stwierdzenia, że życie powinno być łatwe: bez problemów, wysiłku, różami usłane. Nie zważając na refleksje i doświadczenia starszych brniemy w kłamstwo, które brzmi: przecież powinno być bez trudu. Tak wiele rzeczy we współczesnym świecie mamy już w zasięgu ręki: bez czekania, szybko, już, teraz. Czy służy to naszemu rozwojowi osobowemu?

Prawie sześćdziesiąt lat temu amerykański psycholog Uniwersytetu Stanforda Walter Mischel napisał w swej książce, że umiejętność odroczonej gratyfikacji czyli umiejętność czekania ma ogromną wartość¹³. Z całą pewnością, jak na większość umiejętności przystało, potrzebny jest trening, czas, oraz wiedza jak ową umiejętność doskonalić. Nie zmienia to faktu, że zdolność odroczenia gratyfikacji, zwana również zdolnością samokontroli, jest elementem woli, która z kolei współtworzy osobowość człowieka. Maria Grzywak-Kaczyńska wymienia trzy składniki woli: zdolność do wysiłku, zdolność do powściągnięcia oraz zdolność do decyzji¹⁴. Pierwszy z nich – wysiłek, traktuje jako podstawową aktywność człowieka, która według autorki decyduje o całym życiu. W połączeniu z umiejętnością świadomego powstrzymywania się *od realizacji jakiejś silnej, lecz nie aprobowanej chęci*¹⁵ oraz wyboru między jakimiś chęciami, które się ścierają, determinują jakość życia. W podejmowaniu decyzji bierze udział cała osobowość. Nie jest łatwo skierować aktywność na coś wartościowego, co jednocześnie jest trudne. Pokonanie trudności wewnętrznych lub zewnętrznych to niejednokrotnie ogromna batalia, która dzieje się w umyśle człowieka. Czy warto ten wysiłek podejmować? Kanadyjski psychiatra, doktor Norman Doidge w przedmowie do książki psychologa Jordana Petersona¹⁶ jednoznacznie stwierdza, że każdy, kto nie wkłada wysiłku we własny rozwój, pozostawiony jest bez nadzoru i wsparcia oraz zabraknie mu zasad, które skłaniają do ciągłego podnoszenia standardów moralnych, będzie miał tendencję, aby w życiu celować nisko, a w decyzjach kierować się instynktami.

*Dorabianie się zdrowia psychicznego jest oparte na potencjale rozwojowym pozytywnym, na wybiórczym przyjmowaniu wpływów otoczenia społecznego i na rozpoznaniu i rozwoju własnych sił autonomicznych i autentycznych. Te właściwości pozwalają na coraz głębsze poznanie rzeczywistości, są podstawą własnego rozwoju*¹⁷.

¹² M. Grzywak – Kaczyńska Trud istnienia. Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa, 1988.

¹³ W. Mischel, Test Marshmallow. O pożytkach płynących z samokontroli. Smak Słowa, Sopot 2015.

¹⁴ M. Grzywak-Kaczyńska, Trud... s.48.

¹⁵ Tamże

¹⁶ J. Peterson, 12 życiowych zasad. Antidotum na chaos. Fundacja Biały Bizon, Wrocław, 2018 s.8.

¹⁷ K Dąbrowski, Trud.. s.194.