

Agnieszka Łuciuk-Wojczuk

Flow - szeroko rozumiane zdrowie, odczucie dobrostanu oraz doznanie szczytowe w relacji twórców i odtwórców muzyki

Flow - health, well-being and strong musical experience in composers and music performers reports

Zdrowie to termin bez trudu rozumiany w codziennej konwersacji, jednak w obliczu próby sformułowania jego definicji napotyka się na wyraźne trudności. Potoczne podejście do zdrowia traktuje je jako brak choroby, natomiast według innego, łatwiejszego do zaakceptowania w literaturze przedmiotu ujęcia jest to dyspozycja, zasób, ogólna zdolność organizmu do wszechstronnego rozwoju. Zdrowie bywa pojmowane także jako wartość pozytywna, zasługująca na podejmowanie działań zarówno w kontekście utrzymywania go, jak również odzyskiwania (Heszen-Niejodek, 2007). Definicja Światowej Organizacji Zdrowia określa je jako ogólny dobrostan bio-psycho-społeczny. W kilku zasygnalizowanych wyżej sformułowaniach definicyjnych istotne miejsce zajmują takie określenia jak dobrostan, wewnętrzny rozwój, a więc *explicite* możliwość osiągnięcia satys-

fakcji, samorealizacja, a nawet zdolność do doznawania *flow*. Nasuwa się wniosek, iż takie rozumienie czy doświadczanie zdrowia pozwala wartościować je pozytywnie, niezależnie od somatycznych czy sensorycznych deficytów. Ocenie takiej sprzyjać będzie kreatywność i podmiotowanie wystarczających dla samorealizacji zasobów.

Koncepcja *flow* (w polskim tłumaczeniu - przepływ, zaangażowanie, uskrzydlenie) powstała w odpowiedzi na postawione przez jej twórcę, M. Csikszentmihalyi'ego, nieco retoryczne pytanie: co sprawia, „że ludzie są bardziej szczęśliwi?”.

Poszukiwanie odpowiedzi na to pytanie w kontekście *flow* jest wynikiem przeszło ćwierć wieku trwającej pracy badawczej. Wieloletnie eksploracje, skupione wokół pozytywnych aspektów życia ludzkiego - radości, twórczości, a przede wszystkim procesu pełnego zaangażowania w życie - pozwoliły

zaobserwować stan psychiczny człowieka, który towarzyszy istotnie satysfakcjonującemu działaniu. Jest on odczuwany nie tylko w odniesieniu do aktualnie wykonywanej pracy, ale także jako głęboka satysfakcja z jakości życia, możliwa do osiągnięcia we wszystkich jego dziedzinach, począwszy od kształtowania samoświadomości, poprzez doświadczanie własnego ciała i umysłu. Doznanie to ujawnia się także w relacjach z innymi ludźmi, a w końcu nadaje sens życiu.

Koncepcja *flow* wyrasta na kanwie psychologii optymalnego doświadczania, polega na świadomym przeżywaniu satysfakcjonujących doznań, będących wynikiem podejmowania działań wytwarzających „przepływ”. Ma charakter dobrostanu, kiedy to człowiek pogrąża się w swoim zajęciu bez reszty, tak, że nic innego nie ma znaczenia (Csikszentmihalyi, 2005). Warunkiem doświadczenia przepływu jest uporządkowana, skoncentrowana samoświadomość, nazywana „negantropią”, kiedy myśli, zamiary, uczucia i wszystkie zmysły skupione są na tym samym celu (przeciwieństwem jest entropia psychiczna czyli stan zamętu poznawczego, polegającego na napływie informacji sprzecznych z istniejącymi zamierzeniami lub przeszkadzających w ich realizacji). Csikszentmihalyi pisze o negentropii: „(...) ci, którzy ją osiągają, posiadają silniejszą i pewniejszą siebie jaźń, ponieważ zainwestowali energię psychiczną w cele, jakie sami sobie wybrali. (...) Kiedy obieramy jakiś cel i inwestujemy weń samych siebie, aż do granic wytrzymałości, to, co robimy będzie sprawiało nam satysfakcję. A kiedy już zasmakujemy tej radości, podwoimy wysiłek, by zaznać jej znowu, tak właśnie rozwija

się jaźń” (op. cit.). Jego wieloletnie badania, przeprowadzone w wielu kulturach, klasach społecznych, pośród ludzi w różnym wieku i obu płci, wykazały, że wszyscy respondenci opisywali satysfakcję w ten sam sposób wymieniając przynajmniej jeden, a czasem wszystkie spośród ośmiu głównych czynników. Według Csikszentmihalyi’ego satysfakcji można doznać podejmując zadanie, które: ma szansę zostać ukończone; kiedy jest możliwość skoncentrowania na wykonywanych czynnościach; zadanie wyznacza jasne cele i dostarcza informacji zwrotnej; działanie odbywa się w stanie głębokiego zaangażowania, eliminującego ze świadomości problemy i niepokoje codziennego życia. Doświadczenie satysfakcji daje jednocześnie poczucie kontrolowania własnych działań, sprawia, że znika niepokój i zastanawianie się nad samym sobą. Zyskuje się wtedy niezwykle silne poczucie jaźni. Zmienia się także poczucie czasu, godziny mijają w kilka minut, a minuty mogą rozciągnąć się na całe godziny (op. cit.). Csikszentmihalyi pisze: „Połączenie tych wszystkich elementów wywołuje poczucie głębokiej satysfakcji, które jest tak wspaniałe, że ludzie uważają, iż warto poświęcić wiele energii tylko po to, by tego doświadczyć” (op. cit., s. 96).

W odniesieniu do przeżyć wywoływanych słuchaniem muzyki, ale przede wszystkim obecnych w procesie jej tworzenia i odtwarzania, koncepcja *flow* koresponduje z teorią „doznania szczytowego”, czy uczucia oceanicznego, której twórcą jest Maslow (1986). Zainspirowany tym pojęciem Panzarella przeprowadził szerokie studium w zakresie przeżywania i reagowania na muzykę, które wskazało na

specjalną klasę doświadczeń, wyjątkowych pod względem jakości oraz intensywności, przybierających w jego opisie formę wielopostaciowej ekstazy. Reakcje na muzykę, towarzyszące silnym przeżyciom muzycznym, są, jak podają badania, bardzo różnorodne i wieloaspektowe: począwszy od reakcji cielesnych/fizjologicznych, poprzez szerokie spektrum uczuć, emocji, aż do doświadczeń o charakterze religijnym i egzystencjalnym (Gabrielsson, 1991).

Przeżywanie doznań szczytowych przez muzyków odgrywa szczególną rolę w integracji ich osobowości twórczej, rozwoju samoświadomości oraz autotelicznych możliwości, konfrontacji i przeżywania własnej jaźni. Zaspokajają równocześnie potrzebę samorealizacji, będącą według Masłowa zwieńczeniem wszystkich potrzeb człowieka. Ludzie tacy obdarzeni są szczególnego rodzaju wrażliwością, innego rodzaju percepcją świata. Ich wewnętrzna świadomość wyraża się poprzez twórczość w wartościach rzadko spotykanych, wyjątkowych, znamionujących nowe ujęcie rzeczywistości, jej nowe treści i formy. W dużym stopniu pozostaje to w związku z szeroko rozumianym zdrowiem. Na poparcie tego stwierdzenia można przytoczyć opinię Uchnasta (1998), który wyodrębnia tzw. „transcenderów” (osoby kierujące się w swoim życiu przede wszystkim realizacją potrzeby transcendencji), którym jako jedynym przyznaje atrybut zdrowia doskonałego. Można więc zaryzykować sugestię, iż osoby doświadczające *flow*, samorealizujące się przez wartości wyższe i ku wartościom wyższym, również egzemplifikują taki poziom zdrowia.

Wychodząc od takich założeń chciałabym rozwinąć refleksje płynące z moich rozmów z kilkoma wybitnymi muzykami, które miały miejsce podczas Międzynarodowych Warsztatów Muzyki Kameralnej, jakie odbyły się na przełomie lipca i sierpnia 2007 w Puławach. Rozmowy dotyczyły przeżyć związanych z pracą twórczą, odmiennych stanów świadomości, doświadczenia *flow*, a także tego, jak muzyka podnosi jakość życia. Rozmówcami byli Wiesław Kwaśny (skrzypek, solista, kameralista i koncertmistrz Filharmonii Krakowskiej, profesor Akademii Muzycznej w Krakowie), Krzysztof Śmietana (skrzypek, solista, kameralista i profesor Guildhall School of Musik & Drama w Londynie), Julian Tryczyński (wiolonczelista, solista, kameralista, profesor Uniwersytetu Saõ Paulo w Brazylii), Mateusz Swoboda (wiolonczelista, kompozytor młodego pokolenia z Kanady). Wszyscy ci artyści, wywodzący się z Krakowa, lecz rozproszeni po całym świecie (z wyjątkiem Wiesława Kwaśnego, który jest czynnie zaangażowany w życie artystyczne i akademickie Krakowa), byli osobami prowadzącymi wspomniane warsztaty. W dalszej części tekstu chciałabym też przytoczyć fragmenty wypowiedzi innych znakomitych krakowskich artystów (Juliusza Łuciuka i Andrzeja Białki), uzyskane również w osobistych rozmowach, w których mówiąc o muzyce odślaniali głębię związanych z nią przeżyć. Wszyscy respondenci bardzo otwarcie i głęboko wypowiadali się o znaczeniu, jakie ma dla nich muzyka, o doświadczeniach, które dają im poczucie samorealizacji, tak istotne dla poczucia sensu życia i szeroko rozumianego zdrowia (mimo dolegliwości fizycznych, co nie było tutaj poruszane).

Julian Tryczyński powiedział: „Czuję się wywyższony, że jest mi dane zanurzyć się w pięknie muzyki.”

Wiesława Kwaśnego muzyka porusza najbardziej ze wszystkich sztuk, bardziej niż najwspanialsza książka. Krzysztof Śmietana czuje się szczęśliwy i wyróżniony, że potrafi docenić wielkość muzyki; jest dumny, że potrafi poprzez muzykę inaczej patrzeć na świat i wnikać w niego głębiej niż inni. To właśnie muzyka przygotowała go do spojrzenia w emocje innych ludzi i obudziła w nim wrażliwość na ich potrzeby.

Muzyka podczas słuchania, tworzenia i odtwarzania, w szczególności łatwy i dostępny dla każdego sposób, umożliwia przeżywanie tego swoistego stanu psychicznego uniesienia, niekiedy nawet bliskiego przeżyciom mistycznym, doznania, które może wiązać się z odmiennym stanem świadomości. Dla *flow* szczególnie istotne (a jednocześnie bardzo specyficzne) jest tworzenie muzyki. Swoboda tak mówi o tym doświadczeniu: „Kiedy tworzę, wówczas świat zostaje daleko, wchodzę w trans, pozostaję tylko sam ze sobą, sam w swoim ciele, w samym sobie, tu i teraz przestaje istnieć”.

Swoboda pamięta też żywo pierwsze chwile swojego świadomego słuchania muzyki. Była to „Błękitna rapsodia” G. Gershwina, której mógł słuchać bez końca i zawsze chciał się dowiedzieć, dlaczego pod wpływem słuchania zmieniał się jego nastrój. Wychowywał się otoczony muzyką, w rodzinie muzyków. We wszystkim, nawet w skrzypieniu drzwi, słyszał muzykę. Mówi, że wszystkie odgłosy życia inspirują go twórczo. Zastanawia się wtedy, co można z nich wykreować, gdyż wielka potrzeba tworzenia

wzrastała w nim przez całe życie. Tworząc wycisza w sobie wewnętrznego krytyka i intuicyjnie bawi się dźwiękami, układając jakiś temat, szuka dysonansów i ich rozwiązań, pozwala, aby to, co powstaje działo się organicznie, a ocenia dopiero po kilku godzinach, a nawet dniach.

Każdy muzyk-wykonawca podkreśla długoterminowość i wieloetapowość pracy nad utworem. Tryczyński o samym procesie ćwiczenia mówi, że odziera go z odczuć. To, co ma w świadomości, zamienia na serię mechanicznych ruchów, gestów, wręcz odruchów, a dopiero po ich zautomatyzowaniu wpuszcza emocje. Wtedy czuje się pochłonięty przez swój świat, oderwany od rzeczywistości. Tryczyński tak określa ten stan: „[...] oczy wywracają mi się na drugą stronę, zanika kontrola, czuję hipnotyczne oddziaływanie muzyki, samozapomnienie, wchodzę w stan katatoniczny”.

W takich chwilach nawet nie zauważa pojawienia się kogoś bliskiego, a zewnętrzna ingerencja, przywołująca go do rzeczywistości, jest dla niego szokującym wybiciem z transu, jakby wystrzałem z pistoletu.

Wiesław Kwaśny postrzega muzykę jako najmniej materialną ze sztuk, choć od strony wykonawczej uznaje ją za najbardziej materialną, wymagającą wieloetapowej, warsztatowej pracy. W samym wykonaniu najważniejszą rolę przypisuje spontaniczności, wyrażającej się w oderwaniu od materii, stopieniu się z muzyką, w twórczy sposób oddaniu siebie muzyce. Dociera wówczas do sfery najgłębszych i najintymniejszych uczuć, ale ceni sobie (zarówno u siebie, jak i u innych wykonawców) szczerą i prostą interpretację. Jest to najwspanialsza, acz-

kolwiek najtrudniejsza forma wypowiedzi. Zachwyca się, wręcz fascynuje go swoboda artystyczna, znalezienie własnej drogi i kroczenie nią. Wcześniej konieczne jest jednak głębokie i gruntowne osadzenie w bazie. Rozumie to jako odczytanie zamysłu kompozytora na podstawie wielu określeń zamieszczonych w materiale nutowym, a jednocześnie wydobycie odniesień i cech stylistycznych. Do tego dochodzi odszukanie kontekstu pozamuzycznego, czyli dotarcie do postaci samego kompozytora, a nawet życiowych okoliczności, z jakimi związane jest powstanie danego utworu.

Warto zauważyć, że każdorazowe wykonanie utworu jest dla wykonawcy zupełnie nową kreacją, chociaż za każdym razem grany jest ten sam utwór, przez tego samego muzyka, na tym samym instrumencie. Gdyby chciał zarejestrować kolejne wykonania w zapisie cyfrowym, nigdy nie udałoby się żadnemu muzykowi zagrać w identyczny sposób. Istnieje nieskończona ilość możliwości realizacji, wersji szczegółów w każdym utworze, a co ciekawe, każda jest właściwa, zawiera się w ramach ogólnej, całościowej koncepcji wykonawczej. Różnorodność podyktowana jest tym, że wykonanie, jako etap pracy, jest aktem odbywającym się w czasie, na żywo, w danym momencie. O spontaniczności tego momentu decyduje wiele czynników, m. in. stan napięcia emocjonalnego, napięcia mięśniowego, stopień zaangażowania, ogólny stan instrumentalisty, a nawet pogoda, która bezpośrednio wpływa na samopoczucie muzyka. Trzeba również wspomnieć o brzmieniu instrumentów, które reagują np. na zmiany wilgotności powietrza, co decyduje o naj-

drobniejszych niuansach jakości dźwięku. Właściwie każda nuta może być za każdym razem zagrana w odmienny pod wieloma względami (w minimalnych granicach) sposób. Zróżnicowania te mogą dotyczyć wielu elementów muzycznych: artykulacji, dynamiki, natężenia, barwy dźwięku, nawet intonacji (w przypadku instrumentów smyczkowych) i każda z zaprezentowanych wersji będzie postrzegana jako prawidłowa, zarówno w percepcji wykonawcy jak i słuchacza. Decydują o tym z jednej strony uwarunkowania psychiczne (Sloboda, 2002), a z drugiej strony niepowtarzalna, indywidualna kreacja wykonawcy. W każdym przypadku istnienie tego samego utworu w świadomości wykonawcy jest odmienne, niepowtarzalne, wynikające z wymienionych uwarunkowań, ale jednocześnie bogatsze o kolejne doświadczenie.

Mateusz Swoboda, porównując jako twórca i odtwórca wykonanie instrumentalne do procesu tworzenia, postrzega je jako znacznie bardziej mechaniczne, niż komponowanie, chociaż podczas wykonania estradowego pozwala sobie na element spontaniczności i nowości również dla niego samego, traktując to jako ryzyko artystyczne. Ufa jednak swojemu doświadczeniu i ma poczucie transcendowania, kiedy nie widząc się ani nie słysząc obiektywnie, pozwala muzyce wypływać z własnego wnętrza.

Dla każdego wykonawcy samo przeżycie wykonania jest procesem wewnętrznym, silniejszym (można nawet powiedzieć podwójnym) w stosunku do tego, czego doświadcza słuchacz. W umyśle wykonawcy najpierw pojawia się dźwięk wyobrażony. Muzyk słyszy wewnętrznie każdy

dźwięk, jak gdyby antycypując go w stosunku do rzeczywistego bodźca dźwiękowego, usłyszanego w momencie zagrania. Tworzy więc wewnętrzną reprezentację muzyki, której rzeczywiste usłyszenie dochodzi z pewnym opóźnieniem, po zagraniu. Jest to dwukierunkowy proces, w którym punktem wyjścia są struktury poznawcze z zawartymi w nich doświadczeniami i wiedzą muzyczną (odgórny) oraz pobudzenia od receptora do kory słuchowej (oddolny) (Jordan-Szymańska, 1990). Często nakłada się także przewodzenie kostne dźwięku (szczególnie u skrzydków, u których głowa bezpośrednio leży na instrumencie) oraz przewodzenie akustyczno-wibracyjne i rezonans somatyczny, wywołujący różne reakcje fizjologiczne. Potwierdzeniem mocy i siły bodźców wyobrażonych niech będzie przytoczenie okoliczności powstania IX Symfonii Beethovena, którą kompozytor pisał straciwszy prawie całkowicie słuch, a więc wyłącznie w zaufaniu do słyszenia wewnętrznego, wyobrazeniowego oraz myślenia muzycznego.

Krzysztof Śmietana mówi: „Muszę tak zagrać, aby przekazać ten efekt, który mam w wyobraźni. To jest proces w głowie, np. wydobycie koloru i kształtowanie dźwięku, wyobrażenie modelu frazy, punktów kulminacyjnych, każdy dźwięk musi mieć swoje miejsce. Za każdym razem gra się inaczej, ale idea musi być zawsze ta sama”.

Instrumentaliści podkreślają, że okoliczności estradowego wykonania zawsze łączą się z większą kontrolą, która nie pozwala w pełni na stan samozapomnienia, na przeżywanie ekstazy. Jest to innego rodzaju satysfakcja, skupiona na przekazaniu w taki

sposób treści i emocji muzyki, aby u słuchacza wywołać najgłębsze przeżycie, doznanie szczytowe, ekstazę. Doznanie zadowolenia polega tutaj na tym, że muzyk, dysponując własnym „językiem wykonawczym”, na estradzie staje się jedynie obserwatorem własnych przeżyć. Umożliwia mu to kontrolę, a jednocześnie dotarcie u słuchacza do jego wnętrza. Cały potencjał ekspresji, krążący pomiędzy słuchaczem a wykonawcą, można określić innymi słowami jako nić, rezonans nawiązujący się w przestrzeni pomiędzy nimi, generowany poprzez pewne podobieństwo przeżyć wewnętrznych. Egzemplifikacją może być odbiór np. VI symfonii Mahlera, „Tragicznej”, która powstała jako artystyczne uwieńczenie głębokiego bólu po śmierci córki. Cała symfonia to muzyczne dywagacje na temat różnych odcieni bólu, możliwych do odczytania na podobnym poziomie emocjonalnym tylko przez takich ludzi, którzy znają smak cierpienia.

J. Tryczyński stwierdza: „Koncert jest przeżyciem sterowanym świadomością. Dla pełnego odbioru słuchaczy, moje przeżycie w momencie publicznego wykonania nie jest konieczne, nie czuję potrzeby włączania swoich emocji, one są w moim wnętrzu i nie chodzi mi o zademonstrowanie siebie, tylko tego, co niesie muzyka”.

K. Śmietana bardzo sobie ceni zachowanie świeżości w zbliżeniu z muzyką na estradzie. Uważa, że ćwiczyć powinno się najobiektywniej, a największą satysfakcję odczuwa podczas estradowego wykonania, gdy uzyskuje balans pomiędzy kontrolą, a uczuciem, jakie chce pokazać, spontanicznością w tym, co wychodzi na zewnątrz. Podkreśla także konieczność zrozumienia

muzyki, utożsamienia z emocjami, które nie- sie muzyka, odszukanie ich w sobie, gdyż zapis nutowy nie daje żadnych wskazówek emocjonalnych, a muzyk musi przekazać cały ich ładunek. Śmietana doskonale pamięta moment odnalezienia tych emocji w sobie - świadomość własnej emocjonalności przyszła nagle i muzyka zaczęła dla niego mieć zupełnie inny sens. Instrumentalna strona nie była już sama w sobie celem; dostrzegł jej dużo piękniejszy cel.

Wrażliwość na muzykę, jej emocje i niuanse, wymaga umiejętności dużej koncentracji, zogniskowania uwagi. Cechuje osoby, o których Ingarden (1989) wyraża się jako o ludziach głębi, których nie zadowala wstępna orientacja, lecz konieczna jest dla nich potrzeba docierania do głębszych wzruszeń: „To było jego jakieś głębokie przeżycie, które potrafiło go tak całego w jego mięszu poruszyć” (op. cit.).

O stopniu wrażliwości muzyka decyduje wiele różnych czynników, takich jak indywidualne poczucie piękna, zmysł estetyczny, wielowymiarowość struktury psychicznej, suma doświadczeń życiowych, aktualny stan emocjonalny, motywacja, a także otwartość na napływanie nowych doświadczeń, przyczyniających się w dalszym etapie pracy twórczej do szerszej, pełniejszej percepcji muzyki. Wrażliwość w ujęciu Levinasa (2000) pojmowana jest jako możliwość recepcji, i to takiej, która już na wstępie gwarantuje poszanowanie treści, na które się otwiera. Jest to rodzaj radykalnego otwarcia, zarówno na ludzi jak i na świat, ale nie na zasadzie asymilowania i wchłaniania. Jest to otwarcie w pełni dystansujące się wobec inności i obcości, co zapewnia pozostanie na zewnątrz, czyli nienarusze-

nie tej inności, przy jednoczesnej prawdziwej bliskości. Tego rodzaju wrażliwość Levinas postrzega jako wrażliwość bez granic, ugruntowaną na idei Nieskończoności, na prawdziwej relacji z zewnętrżnością. Śmietana mówi: „Muzyka uwrażliwiła mnie na formę, estetykę, na architekturę. Każda epoka odzwierciedlona jest we wszystkich rodzajach sztuki, na zasadzie podobieństwa, wszystkie elementy sztuki współdziałają ze sobą, np. symetria i lekkość muzyki klasycyzmu oddana jest także w architekturze, kostiumach z tego okresu”.

Tryczyński ma w sobie wielką wdzięczność za wrażliwość, którą postrzega jako dar, przynoszący mu radość. Mówi: „Czuję się błogosławiony możliwością odbierania, przeżycia, odczuwania tego „czegoś”, co nie jest dane większości ludzkości, nawet wówczas, gdy powrót do rzeczywistości niejednokrotnie wymaga świadomej rezygnacji z elegancji, ale szczególnie z wrażliwości i miękkości natury”.

Artyści, muzycy, żyjący w świecie dźwięków, posiadają także umiejętność, talent czy nawet dar, który sprawia, że mają silniejsze niż przeciętni ludzie, wrodzone predyspozycje do otwartości na różnorodne doświadczenia, w tym także doświadczenia duchowe, w jakie wprowadza ich nastrój, emocje muzyki, szczególnie religijnej. Nie bez powodu porównuje się właśnie artystów do mistyków, ze względu na ich zdolności odbierania sygnałów duchowych i tworzenia tekstów, obrazów, muzyki, które przekazują innym duchowy sens. Ta cechująca zarówno artystów jak i mistyków wewnętrzna dyspozycja pozwala im skupić uwagę na tym, co jeszcze nie ma formy, gdyż struktura tych informacji jest niewidoczna dla zmysłów, a wszelka działalność

twórcza polega na przekształcaniu niesenso-rycznych sygnałów w obdarzone znaczeniem różne formy wyrazu. Jednym ze sposobów odbierania takich informacji jest intuicja - myśli, których nie łączy logiczny porządek, które samorzutnie pojawiają się w strumieniu świadomości. Uważane są za prażródło odkryć naukowych i wszelkiej twórczości artystycznej. Już starożytni Grecy personifikowali te błyski natchnienia w postaciach dziesięciu Muz. Takie nagłe inspiracje są dostępne przy trwałym wysiłku nastawionym na krytyczną analizę i pojawiają się jedynie w umyśle przygotowanym na ich przyjęcie przez uprzednie procesy gromadzenia informacji i skupionej refleksji (Callahan, 2006). O intuicyjnym otwieraniu się Jung (1989) pisze, że polega na „(...) szczególnie subtelnym i wyostrzonym spostrzeganiu i interpretacji niejasnych wzruszeń”.

Współcześni psychiatrzy, wrażliwi na rzeczywistość duchową, zaczynają badać różne poziomy ludzkiej świadomości i doświadczenia religijnego, posługując się technikami obrazowania mózgu. Celem jest tutaj zgromadzenie dowodów, że ma on wrodzoną zdolność osiągnięcia stanów wyższej świadomości, w tym nieświadomionego zjednoczenia z absolutnym, uniwersalnym bytem. Muzyka sprzyja doświadczeniom transcendentnym, sprzyja odmiennym stanom świadomości, choć jest to neurologicznie „zarezerwowane” dla jednostek wybitnie wrażliwych. Ta szczególna wrażliwość pozwala na odbieranie informacji z wyższych pól świadomości, drogą intuicyjną, nieświadomioną.

O wielkiej ludzkiej potrzebie doświadczenia duchowego świadczy mnogość utworów religijnych spotykanych w literatu-

rze muzyki na przestrzeni wieków. Wielcy mistrzowie przelewali w nie swoje przemyślenia i inspirujące doświadczenia, a także tęsknoty duchowe, religijne czy trapiące ich pytania egzystencjonalne. W muzyce spotykamy rozróżnienie na sacrum i profanum (Łuciuk-Wojczuk), oparte na zawartych w niej treściach semantycznych, emocjach, a także na przeżyciach, jakie wywołuje na wszystkich etapach kontaktu z nią: tworzenia, odtwarzania i słuchania. Sama treść pozamuzyczna utworu zawarta w jego formie (msza, kantata, pasja) lub tytule, a także założeniach, odsyła bezpośrednio w sferę konkretnych przeżyć i wyobrażeń. Również owa duchowość muzyki wyrażana jest w konkretnych środkach wywołujących takie odczucia i nastroje. Muzykę sacrum Pocięj określa, jako: „(...) szczególny akt ducha. To rodzaj muzyki szczególnie przeniknięty Bogiem” (2004, s. 45). Posługując się wyrazowo symbolicznym językiem muzycznym wpisuje w nią zarówno cielesność, jak i duchowość. Cechy cielesności muzyki według Pocięja to: różnorodność barw brzmieniowych, gęstość faktury orkiestrowej, konkretność melodii, ostrość efektu dźwiękowego. Natomiast duchowość postrzegana jest jako wysublimowanie tkanki dźwiękowej, jasność, świetlistość koloru, delikatność rytmu, powolne wypełnianie czasu, subtelne kontury melodyczne. Jako przykłady czystej muzyki duchowej Pocięj podaje chorał gregoriański, motet średniowieczny, fugi Bacha, ostatnie kwartety Beethovena, a także symfoniczne adagia Brucknera i Mahlera (op. cit.).

Doświadczenie religijne towarzyszące percepcji muzyki Fisher określa mianem uwznioślenia. Mówi: „Uwznioślenie odczuwa-

ne w doświadczeniu religijnym nie jest przelotne, jak to bywa w reakcjach estetycznych wobec wielkiej muzyki, lecz wyposaża człowieka mniej lub bardziej trwale” (Fisher, 1985).

O swoich przeżyciach religijnych i duchowych, towarzyszących procesowi poszukiwania natchnienia, opowiada krakowski kompozytor Juliusz Łuciuk, którego twórczość naznaczona jest pierwiastkiem sacrum: „Pracując nad oratorium o św. Franciszku, najpierw studiowałem jego życie, jego rozwój duchowy uchwycony pędzlem Giotta na freskach w bazylice św. Franciszka w Asyżu, a będących inspiracją poezji M. Skwarnickiego, autora tekstu oratorium. Swojej siły twórczej poszukuję w obliczu poezji i malarstwa, to z nich odczytuję skondensowane emocje, ekstrakt emocji, których ekspresja wzajemnie na siebie oddziałuje i potęguje się. Wpatrując się w krakowski witraż św. Franciszka rozpościerającego dłonie i otrzymującego stygmaty otworzyłem się na przeżycie duchowe, pragnąc utożsamić się z jego emocjami, w tak wielkim momencie. Przeżycie to spowodowało cały strumień skojarzeń muzycznych, był to moment „muzycznego usłyszenia” tego fizyczno-duchowego wydarzenia. Z kolei poszukując muzycznej formy dla oratorium „Strumień Boży” wg „Tryptyku rzymskiego” Jana Pawła II, tak nurtowało mnie zdanie: „Zstępuje w rytmie górskich potoków zatoka lasów”, że poszedłem na Halę Kondratową, śladem papieskich tęsknot do umiłowanych gór, aby ujrzeć te obrazy, wsłuchać się i usłyszeć „schodzący” w dół las. Doznałem wtedy olśnienia, poruszenia, zmiany świadomości, iluminujące natchnienie przyszło z góry: wyobraźnia otworzyła się na proces

twórczy, by zatopiony we współodczuwaniu papieskich emocji chłonąć piękno i majestat polskich gór, który emanował i kształtował estetykę mojego utworu. Natomiast, aby zgłębić II część tryptyku, pełną filozoficznej zadumy nad znamionami boskości, rozmowę, dysputę Jana Pawła II z samym sobą oraz z Bogiem, oddałem się kontemplacji. Podałem się pulsowaniu, przelewaniu głębokich ludzkich emocji towarzyszących odwiecznemu szukaniu Boga i chęci zrozumienia go, muzycznie (muzyczną wyobraźnią) oglądałem „drogę, którą przebywa każdy z nas”, by dotrzeć do świetlistego finału: oblicza Boga z jego wszechmocą, potęgą, wyłaniającego się z gąszczu i splotu filozoficznych myśli”¹⁾.

Pozostając jeszcze chwilę w kręgu nietycznych przeżyć i doznań artystycznych, warto przytoczyć też wypowiedź Andrzeja Białki, wybitnego krakowskiego organisty, znanego nie tylko w Polsce, ale także za granicą, znakomitego wykonawcy wszystkich dzieł organowych Bacha. Tak mówi o przeżywaniu muzyki: „Doświadczenia, których doznaję w kontakcie z muzyką, w czasie grania, stają się częścią mojej osobowości, powodują, że jestem tym, kim jestem. Bez nich byłbym innym człowiekiem i odczuwałbym w swoim życiu bardzo poważny brak”.

Muzyka w znacznym zakresie poszerza jego horyzont patrzenia na świat i innych ludzi, wyposaża go w tolerancję, rozumianą przez niego, jako zdolność godzenia się z czymś, co z jego punktu widzenia jest trudne do zaakceptowania. Bardzo ciekawie opisuje swoje doświadczenie transcendu-

¹⁾Prywatna rozmowa z kompozytorem, wrzesień 2007 r.

jące: „(...) czuję, że czynne wykonywanie muzyki w pierwszym etapie wzbudza moje reakcje fizjologiczne, zmienia się moja świadomość, wchodzę w trans. Dostrzegam wówczas nowe elementy, wynoszą mnie one na wyższą płaszczyznę, jakbym ubierał kolejne okulary, które wyostrzają obraz, tworząc trzeci wymiar. Odczuwam wtedy, że uczestniczę w czymś absolutnym, wczuwając się w dzieło mam poczucie, że na nowo stwarzam świat. Kolejne wykonanie (ćwiczy z koncertowym zaangażowaniem) to nowy wymiar dzieła, tworzę nowe rzeczywistości, które do tej pory nigdy nie istniały, ale odczuwam je bardzo realnie, ponieważ w czasie koncertu nawiązuję kontakt emocjonalny z publicznością, wchodzę w rezonans z nią. Czuję, że staję się medium, wynosi mnie na orbitę. Odczuwając emocje słuchaczy, niejako tworzę z nimi mikrokosmos, ich zaangażowanie w sprzężeniu zwrotnym docierające do mnie (nawet nie wiem jakimi drogami), upewnia mnie o właściwym stopniu i rodzaju własnego zaangażowania, potwierdza, że trącona została właściwa struna”²⁾.

Podsumowując wszystkie te refleksje i wypowiedzi należy podkreślić, że doznanie szczytowe, *flow*, u twórców i odtwórców muzyki może przybierać wiele postaci. Może występować na wielu poziomach psychicznych, może być uwarunkowane wieloma czynnikami, w kontekście wielu aspektów. Aby przeżywać satysfakcję, potrzebna jest wysoka samoświadomość. Pozwala ona na przeżycie przepływu, uskrzydlenia, zarówno na poziomie ciała, w reakcjach fizjologicznych, jak również w sferze uczuciowej, a także na płaszczyźnie duchowej człowieka. Pod

²⁾ Prywatna rozmowa z artystą, wrzesień 2007 r.

wpływem doznania szczytowego w procesie pracy twórczej muzyka zmienia się świadomość, pomimo twórczego niepokoju pojawia się dobrostan. Stan przepływu, całkowitego zaangażowania świadomości, można przeżyć na wielu etapach pracy. U wykonawcy obejmuje on poznawanie utworu, wielogodzinne ćwiczenie problemów technicznych, poszukiwania interpretacyjne. Każdorazowy przepływ muzyki przez świadomość jest jednak odmienny i niepowtarzalny, chociaż zawiera się w ramach tej samej idei wykonawczej. Twórcy oraz wykonawcy nieustannie poddawani są działaniu bodźca wyobrażonego i rzeczywistego w postaci pętli umysł- bodziec-umysł, w oddolnym i odgórnym procesie strumienia świadomości. Spotęgowane jest to dodatkowo przewodzeniem kostnym, akustyczno-wibracyjnym oraz rezonansem somatycznym, uaktywniającym się w kontakcie z muzyką. Jakość i intensywność doznawanego *flow* połączona jest z wrażliwością, wyrażającą się głębokością doświadczanych wzruszeń oraz z otwartością samoświadomości, a także intuicji na treści o charakterze duchowym. Umożliwia to transcendowanie, wkraczające w sferę rzeczywistości nieuobecnionych, w obszar zjednoczenia z Absolutem, jako odpowiedź na pojawiające się pytania o charakterze egzystencjalnym.

Konkluzją płynącą z wszystkich wypowiedzi artystów jest fakt, że muzyka, która wypełnia niemalże każdy ich dzień, stanowi jak gdyby „puls” ich życia, jest ogromną pasją, której oddają się z największym zaangażowaniem. Pomnaża automatycznie autoteliczne możliwości własnej osobowości w zakresie samogratyfikacji - umiejętności

czepiania przyjemności z samego obcowania z muzyką i parania się nią. Podczas rozmów muzycy sprawiali wrażenie, jakby słowa nie wystarczały, aby oddać potęgę tego, co przeżywają. Oddawali tym samym niemy hołd doznawanemu pięknu, będącemu największym i nieodłącznym atrybutem muzyki. Można by powiedzieć, że wszechogarniające piękno emanujące z muzyki posiada rozmiary niemierzalne żadnymi logicznymi wymiarami. Jedynie zmysłowe i duchowe postrzeganie jest w stanie dotrzeć do jądra - do jej potencjału i siły oddziaływania, do stopienia człowieka z muzyką, komunii w najbardziej niewyobrażalnych konwencjach.

Refleksja na temat mocy piękna niech będzie zaproszeniem czytelnika do poszukiwań podobnych przeżyć we własnym kręgu, do podążania za naturalną ludzką tęsknotą do doznawania piękna, by odnaleźć własne *flow*, uskrzydlenie, o którym, jakże przejmująco wypowiadają się artyści: „(...) jest także awansem do sfery wyższej świadomości, stanem uduchowienia, ale jednocześnie racjonalnym odczuciem swojej wartości” (Tryczyński); jest „(...) zjawiskiem bardzo ulotnym, porównywalnym do rozbłyskującego i zaraz znikającego na firmamencie meteora” (Kwaśny).

Streszczenie

Flow – przepływ, oznacza rodzaj doświadczenia optymalnego, szczytowego, odczuwanego podczas podejmowanego z wielkim zaangażowaniem różnorodnego działania. Ma bezpośredni związek z szeroko rozumianym pojęciem zdrowia – dobrostanem, umożliwiającym wewnętrzną rozwój, samo-

realizację, nadającym sens życiu. Poniższa praca prezentuje wypowiedzi znanych polskich muzyków: Wiesława Kwaśnego, Krzysztofa Śmietany, Juliana Tryczyńskiego, Mateusza Swobody, Juliusza Łuciuka i Andrzeja Białki (kompozytorów i wykonawców) w wywiadzie na temat ich doświadczeń *flow*. Muzyka, będąc ich życiową pasją, pozwala na przeżywanie głęboko satysfakcjonujących doznań, *flow*, stanowi drogę do zdrowia, rozumianego jako zdolność organizmu do wszechstronnego rozwoju.

Słowa kluczowe: optymalne doświadczenie, doświadczenie *flow*, definicje zdrowia, muzyczne doznanie szczytowe

Summary

Flow means a kind of optimal experience concerned strong commitment in action which is done. It is connected with the broad meaning of health as e.g., well-being, ability to inner development or to self-actualization. The paper presented below refers interviews and talks with famous Polish musicians (composers and performers) about their *flow* experience. The subjects were Wiesław Kwaśny, Krzysztof Śmietana, Julian Tryczyński, Mateusz Swoboda, Juliusz Łuciuk i Andrzej Białko. For all of them music is the way to deep satisfaction, the tool for finding the sense of life. It gives them *flow* experience – so it is their way to health.

Key words: optimal experience, *flow* experience, health definitions, strong musical experience

Bibliografia:

1. Callahan S. (2006). Kobiety, które słyszą głosy. Poznań: W drodze.
2. Csikszentmihalyi M. (2005). Przepływ: psychologia optymalnego doświadczania. Taszów: Biblioteka Moderatora.
3. Fisher J. (1985). Doświadczenie estetyczne a doświadczenie religijne. [W:] M. Gołaszewska (red.), Ethos sztuki. Materiały z Ogólnopolskiej Sesji Estetycznej Mogilany, maj 1983. Warszawa-Kraków: PWN.
4. Gabrielsson A. (1991). Badanie doświadczenia muzycznego w psychologii muzyki. [W:] Materiały Międzynarodowego Seminarium Psychologów Muzyki w Radziejowicach. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Muzycznej im. F. Chopina.
5. Heszen-Niejodek I. (2007). Psychologia zdrowia. [W:] J. Strelau (red.), Psychologia podręcznik akademicki, tom 3. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
6. Ingarden R. (1989). Wykłady z etyki, Wykłady krakowskie, wykład VIII 21 listopada 1961. Warszawa: PWN.
7. Jordan-Szymańska A. (1990). Percepcja muzyki. [W:] M. Manturzevska, H. Kotarska (red.), Wybrane zagadnienia z psychologii muzyki. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
8. Jung C.G. (1989). Rebis- kamień filozofów. Warszawa: PWN.
9. Korzeniowski B. (2000). Levinasa podróż po krainie wrażliwości. [W:] P. Orlik (red.), Rozdroża i ścieżki wrażliwości-problemy dyskusje. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Instytutu Filozofii Uniwersytetu im. A Mickiewicza.
10. Łuciuk-Wojczuk A. Muzyka- świat dźwięków leczących duszę i ciało (w druku).
11. Maslow A. (1986). W stronę psychologii istnienia. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
12. Pocię B. (2004). Duchowość i zakorzenienie. [W:] K. Droba, T. Malecka, K. Sz wajgier (red.), Duchowość Europy Środkowo Wschodniej w muzyce końca XX wieku. Kraków: Akademia Muzyczna.
13. Sloboda J. (2002). Umysł muzyczny. Warszawa: Akademia Muzyczna im. F. Chopina Katedra psychologii Muzyki.
14. Uchnast Z. (1998). Samoaktualizacja a rozwój indywidualny i społeczny. [W:] L. Niebrzydowski (red.), Edukacja wobec wyzwań i zagrożeń współczesnej cywilizacji. Łódź.

Agnieszka Łuciuk-Wojczuk - absolwentka wydziału instrumentalnego oraz studiów podyplomowych z muzykoterapii Akademii Muzycznej w Krakowie. Jest skrzypkiem w orkiestrze Filharmonii im. Karola Szymanowskiego w Krakowie, prowadzi muzykoterapię z pacjentami dotkniętymi chorobą nowotworową w Stowarzyszeniu Wspierania Onkologii „Unicorn” w Krakowie oraz na ogólnopolskich warsztatach edukacyjno-terapeutycznych organizowanych

przez Centrum Psychoonkologii w Krakowie. Obecnie prowadzi także zajęcia na studiach podyplomowych z muzykoterapii w Akademii Muzycznej w Krakowie pt. „Poznawanie i doskonalenie umiejętności muzykoterapeutycznych”.

Adres do korespondencji:

mgr Agnieszka Łuciuk-Wojczuk

Os. Oświecenia 44 m 204

31-636 Kraków

Adres e-mail: a.luciuk@wp.pl