

Poczucie życiowej misji

Muzycy często przeżywali niezwykle uniesienia podczas wykonywanych przez siebie utworów.

Wśród wielu atrakcyjnych metod psychologicznych jedną z najbardziej popularnych technik jest obecnie Neurolingwistyczne Programowanie, które można z powodzeniem zastosować w medycynie, biznesie czy muzyce (NLP).

Twórcy Neurolingwistycznego Programowania – Richard Bandler i John Grinder – zakładali, że istnieją pewne reguły, którymi posługują się wybitni ludzie, odnoszący wspaniałe rezultaty swoich działań. Dzięki poznaniu modelu funkcjonowania tych wybitnych jednostek można uczyć innych, aby stosując podobne reguły działania, osiągnęli wyznaczone przez siebie cele.

Zgłębiając tajniki Neurolingwistycznego Programowania, dowiadujemy się o wszechstronnej mocy technik, dzięki którym każdy z nas może w sposób doskonały osiągnąć sukces w wyznaczonej przez siebie dziedzinie. Koncentrując się na potrzebach zawodowych muzyków, można założyć, że sukcesem dla nich będzie osiągnięcie swobody, naturalności gry i doskonałości w muzycznym wykonawstwie.

Własna metoda ćwiczenia

W zawodzie muzyka głównym zmysłem jest słuch, on bowiem determinuje całokształt odczuwania i wykonywania muzyki. Nie mniej ważny w procesie uczenia się utworów jest wzrok, gdyż pozwala na śledzenie wykonywanej partii, a w trakcie gry z pamięci – na zachowanie obrazu nutowego w głowie. Ponadto zawód muzyka byłby niemożliwy do wykonywania, gdyby nie zmysł dotyku, który rozwija umiejętności manualne i kinestetyczne. Sama świadomość funkcjonowania tych zmysłów i ich znaczenia w procesie gry na instrumencie zwiększy efektywność wykonywania wybranego utworu.

Muzycy grający w zespołach kameralnych mają niepisane zasady komunikacji, dotyczące rozpoczęcia lub zakończenia utworu, prowadzenia dynamiki lub wyprowadzenia fragmentów solowych poszczególnych instrumentalistów. Są to często gesty tak minimalne i symboliczne, że nikt spośród słuchaczy ich nie zauważa, a dla wykonawców stanowią niezbędny element skutecznego porozumiewania się podczas występu.

Schematem, który wykorzystuje każdy muzyk, jest jego codzienny sposób ćwiczenia na instrumencie. Każdy instrumentalista ma opracowaną własną metodę ćwiczenia, preferuje inne miejsce, przeznaczane na nie inny czas. Jednak tym, co łączy wszystkich instrumentalistów, jest sam nawyk grania i częste powtarzanie wyuczonych fragmentów.

Skuteczność technik NLP

Aby udowodnić skuteczność technik NLP w muzycznej działalności, posłużyć się wynikami badań biograficznych nad przebiegiem życia muzyków, które były prowadzone w latach 70. XX wieku w Akademii Muzycznej im. F. Chopina w Warszawie. W tym samym czasie w USA rozkwitła nowa metoda „pseudopsychologiczna”, jaką jest NLP.

Choć badani muzycy nie znali założeń NLP, spełniali wszystkie kryteria, które technika ta wskazywała. Amerykański trener NLP – Robert Dilts wskazał sześć neurologicznych poziomów skutecznego uczenia się i funkcjonowania:

I poziom – otoczenie – oznacza kontekst, w jakim się znajdujemy, nasze środowisko i ludzi, z którymi jesteśmy związani. Wśród wybitnych muzyków wyraźnie było widać, że od najmłodszych lat szukali oni takiego otoczenia, które pozwalałoby im na rozwijanie swoich muzycznych preferencji, a ludzie, którymi się otaczali, pomagali im te muzyczne preferencje rozwijać.

II poziom – zachowanie – to określone działania, które podejmujemy. Dla muzyków tym określonym działaniem jest sama decyzja o podjęciu nauki gry na instrumencie i determinacja w codziennym ćwiczeniu.

III poziom – wrodzone zdolności – czyli to, co umiemy robić. Do wrodzonych zdolności muzyków przede wszystkim zalicza się słuch muzyczny, a także fizjologiczne predyspozycje do gry na określonym instrumencie.

IV poziom – przekonania i wartości – czyli to, w co wierzymy i co ma dla nas znaczenie. Każdy z badanych muzyków miał poczucie, że MUZYKA jest jedną z najważniejszych wartości w jego życiu, dostrzegał sens jej wykonywania, przestania, jakie ze sobą niesie, i jej znaczenie dla ogólnego funkcjonowania. Muzycy nie wyobrażają sobie często niczego innego, co mogliby w życiu robić, mają poczucie, że instrument jest przedłużeniem ich ciała, a muzyka pozwala im na przekazywanie różnorodnych informacji.

V poziom – tożsamość – określa obraz samego siebie i misję życiową. Każdy z wybitnych muzyków miał obraz siebie jako wykonawcy koncertującego przed innymi, a jego misją było przekazywanie innym treści i emocji, które niesie muzyka. Brak wyraźnie ukształtowanego obrazu siebie jako wykonawcy uniemożliwiłoby bowiem swobodę i naturalność podczas prezentowanych utworów, a brak określonej misji życiowej, jako propagatora myśli wybitnych kompozytorów, blokowałaby ekspresję w przekazywaniu muzyki.

VI poziom – duchowość – poczucie, że coś istnieje poza nami. Muzycy często przeżywali niezwykle uniesienia podczas wykonywanych przez siebie utworów, własne emocje przekazywali zarówno swoim współwykonawcom, jak i słuchaczom. Każdy mógł w indywidualny sposób uduchowić słyszany muzykę.

Nie każdy zawodowy muzyk ma oczywiście tak jasno sprecyzowane i w pełni uświadomione cele swojej pracy w zawodzie. Jeśli ma się pewne umiejętności muzyczne oraz poczucie zrozumienia, czym jest muzyka, można w sobie wiele rzeczy wypracować. Mniej zdeterminowanych instrumentalistów, bez jasno określonych celów, lękających się występów publicznych, warto wspomagać w codziennej pracy różnymi technikami, które proponuje NLP.

NLP to głównie praktyczne wskazówki i ćwiczenia, które umożliwiają zmienianie rzeczywistości, w przypadku gdy jest ona dla danej osoby nieodpowiednia. Zaletą NLP jest

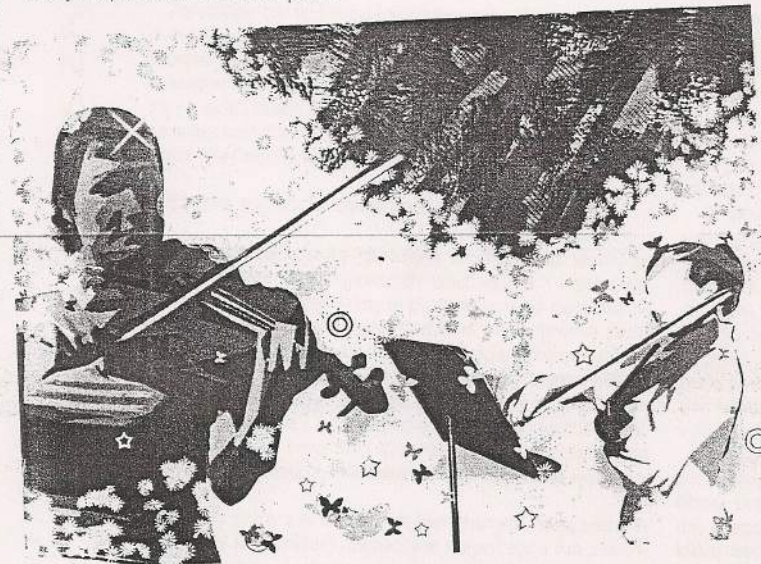
fakt, że zmiany mogą zająć w człowieku już w ciągu kilku godzin. Proces terapeutyczny nie będzie kojarzył się uczestnikowi z bólem czy cierpieniem. Ważne jest tylko, aby uczestnik ten był szczerze i w pełni zaangażowany w proces, który jest mu proponowany.

Określenie celu

Aby jednak mówić o jakiegokolwiek zmianie, niezwykle ważne jest określenie samego celu, czyli tego, co się chce poprzez tę zmianę osiągnąć. To cel nadaje znaczenie podjętemu działaniu. Był on możliwy do osiągnięcia, warto znać elementy dobrze określonego celu. Należą do nich:

- określenie celu w pozytywny sposób;
- umieszczenie go w jakimś kontekście;
- wyrażenie go za pomocą konkretnych pojęć;
- możliwość zrealizowania go samodzielnie;
- uczciwa ocena stopnia realizacji celu;
- wybranie celu wartego wysiłku.

Powyższa technika NLP oparta na określaniu celów może być niezwykle pomocna np. podczas trudności w pamięciowym opanowaniu utworu przez



muzyka. Chcąc uświadomić sobie wagę problemu związanego z kłopotami w zapamiętywaniu, warto:

- przypomnieć sobie wszystkie sytuacje, w których pamięć muzyczna jest potrzebna dla jak najlepszego wykonywania swojej pracy;
- wyobrazić sobie konkretne sytuacje, w których pamięciowe wykonanie utworu będzie konieczne;
- przeprowadzić wizualizację publicznego występu;
- ćwiczyć samodzielnie określone utwory przeznaczone do pamięciowego wykonania;
- sprawdzać podczas ćwiczenia, na ile dany utwór został opanowany;
- wybierać do pamięciowego opanowania takie utwory, których jesteśmy w stanie się nauczyć.

Muzyczna strategia zapamiętywania zakłada, że im większą liczbą reprezentacji danego materiału muzycznego się dysponuje, tym jest większa szansa na zapamiętanie go, a w im większym stopniu w proces zapamiętywania jest zaangażowana neurologia, tym mocniejsza staje się pamięć.

Kotwiczenie

Inną niezwykle ważną strategią NLP jest kotwiczenie. W NLP kotwica to bodziec, który wywołuje specyficzny stan fizjologiczny, emocjonalny bądź określone zachowanie. Bodźcem tym może być dźwięk, widok, odczucie kinestetyczne, smak lub zapach. Głównym zadaniem kotwicy jest zmiana emocji negatywnej na pozytywną.

Negatywnym uczuciem, które najczęściej pojawia się w zawodzie muzyka, jest trema. Może ona wpływać na obniżenie jakości wykonania, a nawet uniemożliwić wykonywanie zawodu muzyka. Aby ułatwić muzykowi wyjście ze stanu paraliżującej, warto zaproponować mu założenie kotwicy.

Najczęściej stosowane kotwice związane są z dotykaniem. Jednak ze względu na to, że można zakotwiczyć się na określone dźwięki, muzykom można zaproponować, aby to właśnie muzyka stała się dla nich kotwicą. Kotwicą tą byłby wykonywany utwór, z którym muzyk oswoiłby się podczas codziennego ćwiczenia. Zaletą tego rodzaju kotwicy jest to, że muzyk wraz ze wzrostem umiejętności wykonawczych zwiększałby swoje poczucie zadowolenia, a co za tym idzie

– odczuwałby emocje pozytywne. Wykonując ten utwór w warunkach domowych, można przeprowadzać wizualizację publicznego występu. Umożliwi to wykonawcy oswojenie się z realiami koncertu już podczas ćwiczenia. W tym samym czasie będzie następował proces przekształcania się fragmentów trudnych pod względem technicznym w łatwe. Gdy dojdzie do wykonania tego utworu na estradzie, muzyk może przywołać w sobie wszystkie myśli, które miał podczas ćwiczenia. Wówczas także będzie skoncentrowany na muzyce, a nie na publiczności, której obecność może go sparaliżować.

Kotwica ta jest dość nietypowa, gdyż nie opiera się na jednorazowym bodźcu, który uwalnia pozytywne emocje, ale na całym procesie, wypracowywanym podczas codziennych przygotowań do koncertu. W przypadku muzyków, którzy w trakcie występu koncentrują się na wykonywanym utworze, tego rodzaju kotwica może być niezwykle skuteczna, gdyż nie stanowi kolejnego, odrębnego elementu, o którym należałoby pamiętać, tylko wykorzystuje znany i opanowany już materiał.

Nie każdy z muzyków może widzieć sens stosowania poszczególnych ćwiczeń NLP, ale niewątpliwie ci, którzy odważą się je wypróbować, będą bardziej świadomie przemierzali świat dźwięków. Zarówno teoretyczna wiedza z zakresu psychologii, jak i znajomość poszczególnych technik dają poczucie kompetencji, niezawodności, pewności siebie i tego, do czego się dąży. Skoro NLP odnosi tak wielkie sukcesy w świecie biznesu, dlaczego nie próbować propagować go w innych dziedzinach ludzkiej działalności? ■

Anna Nogaj
psycholog w Państwowym Zespole Szkół Muzycznych
im. A. Rubinsteina w Bydgoszczy

Strony internetowe:

http://pl.wikipedia.org/wiki/Neurolingwistyczne_programowanie
<http://www.cro.net.pl/nlp/>