

JULIA KALEŃSKA-RODZAJ

Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

Emocjonalne aspekty występowania. Praca z emocjami jako podstawa psychologicznego przygotowania muzyka do występu

Ze wszystkich form ludzkiego działania *sztuka* jest dziedziną najgłębszą i najpiękniejszą. *Muzyka* stoi na czele wszystkich sztuk, jako trafiająca do ludzkiej psychiki najsilniej, bezpośrednio i żywiotowo. Ze wszystkich instrumentów *skrzypce* są najpiękniejsze, najbardziej czarodziejskie i mogące oddać każde drgnienie naszej duszy. *Dzieła muzyczne* są dla nas, muzyków, najgenialniejszymi tworem ludzkiego umysłu i serca. Całe życie obcujemy z nimi, dajemy im coraz to nowy kształt. Poświęciliśmy życie na to, spędziliśmy z instrumentem najpiękniejsze godziny naszego istnienia, włożyliśmy w to cały nasz entuzjazm, aby mógł przyjść w końcu moment, gdy wyjdziemy na *estradę* (skrzypek i pedagog Tadeusz Wroński¹).

Zakładam, że naszą wspólną intencją, choć realizowaną nieco odmiennymi środkami, jest ofiarowywanie innym ludziom wyjątkowych przeżyć i wzruszeń, pośredniczenie w kontakcie z pięknem (pianista, kompozytor i pedagog Krzysztof Meyer²).

Świat artysty nie jest radykalnie odrębny od świata człowieka nie będącego artystą, jest to w zasadzie ten sam świat, lecz artysta widzi, odczuwa, zajmuje wobec tego, co ludzkie postawę zaostrzoną, zradykalizowaną, skrajną (filozof i estetyk Maria Gołaszewska³).

- 1 T. Wroński, *Techniki gry skrzypcowej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa-Łódź 1996, s. 191.
- 2 K. Meyer, *O potrzebie profesjonalizmu*, „De Musica”, 2009, Vol. 4, s. 15.
- 3 M. Gołaszewska, *Kim jest artysta?*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986, s. 56.

Źródła
emocji
w pracy
muzyka

Artysta nie wstydzi się swoich uczuć, z ich okazywania żyje, potrafi nadać emocjom materialną formę, którą podziwiać może każdy (pianistka-studentka Akademii Muzycznej).

Przytoczone cytaty wskazują na różnorodność źródeł emocji w pracy muzyka. Emocje są reakcją muzyka na piękno dźwięku instrumentu, utworu muzycznego, własnej interpretacji prezentowanej publicznie. Są środkiem komunikacji z publicznością, tworzywem, z którego powstaje nowy kształt utworu – niepowtarzalna i osobista interpretacja. Są również pochodną wartości wyznawanych przez muzyka, jego światopoglądu i wrażliwości moralnej i estetycznej. Badania nad powodzeniem w zawodzie muzyka⁴ wskazują na to, że muzyka jest wartością najwyższą położoną w hierarchii wartości życiowych i koncepcji Ja muzyków-profesjonalistów w porównaniu z amatorami. Dla zawodowych muzyków działalność muzyczna spełnia następujące funkcje regulacyjne:

- pozwala na autoekspresję,
- jest źródłem pozytywnych fizycznych i psychicznych wzmocnień,
- daje poczucie bezpieczeństwa, sensu istnienia,
- jest środkiem do komunikacji z otoczeniem,
- jest sposobem radzenia sobie z trudnościami spotykanymi na drodze życiowej i zawodowej. Warto zauważyć, że wszystkie wymienione funkcje bezpośrednio lub pośrednio dotyczą emocji.

Praca koncertującego muzyka w istocie jest pracą z emocjami. Emocje energetyzują i intensyfikują działanie, sprawiają, że każdy występ jest niepowtarzalny. W sytuacji występu źródłem emocji koncertowych może być zarówno dzieło muzyczne, odbiorca, jak i sam wykonawca⁵. Wykonawca czerpie emocje z dzieła, zaraża się emocjonalnie odczytując intencje kompozytora, a jednocześnie sam ostatecznie kształtuje emocjonalny plan utworu dokonując interpretacji. Wykonawca za pośrednictwem muzyki przekazuje emocje odbiorcy, ale odbiorca również wpływa na emocjonalny stan wykonawcy – podczas koncertu publiczność potrafi współtworzyć atmosferę występu, stając się dla wykonawcy potężnym źródłem wsparcia emocjonalnego. Sam wykonawca posiadając określone przekonania odnośnie siebie

4 K. Burland, J.W. Davidson, *Training the Talented*, „Music Education Research”, 2002, Vol. 4, Issue 1, s. 121-140.

5 M. Gołaszewska, *Kim jest artysta?...*

jako muzyka, poziomu posiadanych zdolności i umiejętności, nastawienia i oczekiwań publiczności oraz trudności zadania (utworu) wywołuje u siebie pewne stany emocjonalne, które mogą ułatwiać lub utrudniać efektywną publiczną prezentację dokonań.

Występy publiczne są dla muzyka znakomitą okazją do prezentacji własnych zdolności i osiągnięć, są celem długotrwałego procesu kształcenia muzycznego i swoistą „nagrodą” za wytrwałą pracę. Dlaczego jednak to podstawowe stwierdzenie w praktyce często nabiera szczególnego zabarwienia emocjonalnego? Gra przed publicznością wymaga od solisty zmobilizowania wszystkich sił wykonawczych, niezwyklej koncentracji na utworze, uruchomienia całej dotychczas zdobytej wiedzy dotyczącej epoki, stylu wykonania. Jest sytuacją silnej ekspozycji społecznej, nieobojętnej właściwie każdej osobie występującej publicznie. W tej wyjątkowej sytuacji wykonawca może doświadczać całego wachlarza emocji – od paralizującego lęku do skrajnej ekscytacji. Tak intensywne emocje nie zawsze korzystnie wpływają na jakość występu. W odniesieniu do każdego z trzech wymienionych źródeł emocji koncertowych (dzieło, publiczność, wykonawca) ważne jest, aby zarówno natężenie emocji jak i jej rodzaj był optymalny z punktu widzenia wykonywanego utworu, kondycji i celów wykonawcy oraz warunków występu. Jak to osiągnąć?

Odpowiedzi dostarcza teoria inteligencji emocjonalnej⁶. U podstaw inteligencji emocjonalnej leżą 4 gałęzie kompetencji: 1) percepcja, rozważanie i wyrażanie emocji (np. wykonawca jest w stanie zauważyć i określić odczuwane emocje, wyrazić je poprzez dźwięk i ruch); 2) rozumienie i analiza emocji, wykorzystywanie wiedzy emocjonalnej (np. wykonawca potrafi dostosować intensywność i sposób wyrażania emocji do wymagań zadania i sytuacji); 3) emocjonalne wspomaganie myślenia (np. wykonawca potrafi wykorzystać własne emocje tak, aby sprzyjały skupieniu na realizacji zadania); 4) kontrolowanie i regulowanie emocji własnych i cudzych (np. wykonawca potrafi zastosować strategie regulacji emocji, aby moderować emocje nieprzyjemne związane z publicznym wykonaniem i wzmocnić

6 J.D. Mayer, P. Salovey, *Czym jest inteligencja emocjonalna?* [w:] P. Salovey, D.J. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. Problemy edukacyjne*, Dom Wydawniczy „Rebis”, Poznań 1999, s. 23-69.

przyjemne; wywołując określone emocje u słuchacza, kieruje jego wrażeniami muzycznymi).

Wyniki badań nad wykonawstwem muzycznym⁷ wskazują na to, że zdolność do regulacji emocji sprzyja efektywnemu funkcjonowaniu wykonawcy na scenie i osiągnięciu stanu optymalnego doświadczenia, przepływu (*flow*)⁸ – stanu skupienia, poczucia pełnej kontroli nad wykonaniem i całkowitego zaangażowania w zadanie, któremu towarzyszą uczucia satysfakcji i euforii.

W dalszej części rozdziału przyjrzymy się możliwościom zastosowania wiedzy o emocjach w celu psychologicznego przygotowania muzyka do występu.

Różnorodność stanów emocjonalnych towarzyszących wykonywaniu muzyki na scenie

Wykonawca buduje emocjonalny wyraz utworu korzystając z uczuć płynących z trzech źródeł. Odczytując zapis nutowy i dokonując skojarzeń z okolicznościami powstania utworu odkodowuje intencje kompozytora. Słuchając melodii utworu wykonawca (a zarazem słuchacz!) odczuwa emocje, wzbudzone strukturą dźwiękową utworu. Nakłada własne doświadczenia na „zapożyczone” z muzyki emocje – w ten sposób rozbudowuje znaczenie emocjonalne utworu, dokonuje osobistej interpretacji. Trzeci rodzaj emocji dotyczy samego wykonawcy, powstają one w reakcji na sytuację występu publicznego. Emocje może budzić nowe miejsce, fakt jednorazowości wykonania, obecność i ranga publiczności, przekonania o własnych zdolnościach i możliwościach wykonawczych, przekonanie o szansach na efektywne radzenie sobie ze stresem wywołanym tymi czynnikami.

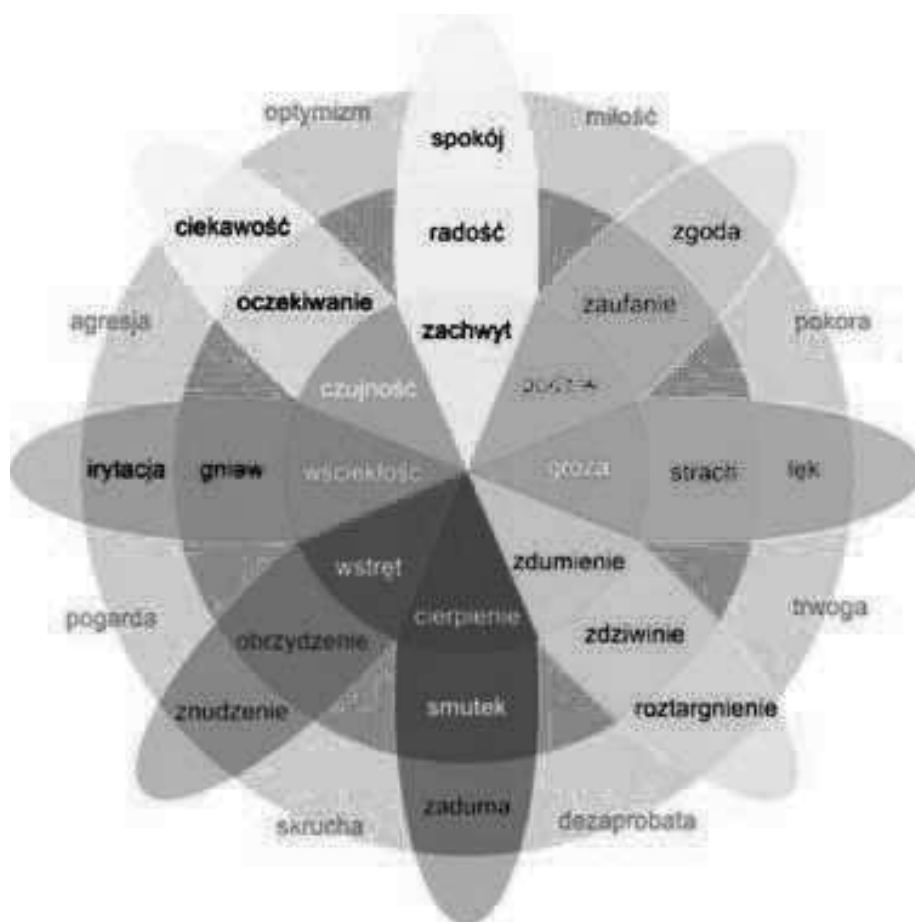
Jednym z pierwszych kroków na drodze do trafnego odkodowania, a następnie pracy na emocjach jest umiejętność ich rozpoznawania i nazywania. Podpowiedzią w tym zadaniu i dobrą ilustracją różnorodności świata emocji jest koło emocji Roberta Plutchika⁹. Uważał on, że emocje są stanami ciągłymi

7 M.M. Marin, J. Bhattacharya, *Getting into the musical zone: trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists*, „Frontiers in Psychology”, 2013, Vol. 4 (853).

8 M. Csikszentmihalyi, *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*, „Moderator”, Taszów 2005.

9 T. Maruszewski, D. Doliński, W. Łukaszewski i M. Marszał-Wiśniewska, *Emocje i motywacja* [w:] J. Strelau, D. Doliński (red.). *Psychologia*.

– płynnie przechodzą jedna w drugą. Do wyjaśnienia ich istoty wykorzystywał analogię do koła barw i sposobu mieszania się barw ze sobą. Wskazał na to, jak z emocji podstawowych (np. radość, złość) powstają emocje złożone (miłość, pogarda). Emocje umieszczone w kole obok siebie są do siebie podobne, leżące naprzeciwko (ambivalentne) wzajemnie się znoszą. W odniesieniu do tej ostatniej kwestii dalsze badania eksperymentalne i neuronalne¹⁰) wskazały na możliwość współwystępowania negatywnych i pozytywnych stanów emocjonalnych.



Rysunek 1. Koło emocji R. Plutchika¹¹

Podręcznik akademicki, Tom I, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008, s. 537-553.

10 J.T. Larsen, A.P. McGraw, *Further evidence for mixed emotions*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 2011, Vol. 100, No. 6, s. 1095-1110. Zob. też: G.J. Norman, C.J. Norris, J. Golan, T.A. Ito, L.C. Hawley, J.T. Larsen, J.T. Cacioppo, G.G. Berntson, *Current emotion research in psychophysiology: The neurobiology of evaluative bivalence*, „Emotion Review”, 2011, Vol. 3, Issue 3, s. 349-359.

11 <http://www.historiasztuki.com.pl/ilustracje/film/Plutchik-wheel.jpg>.

Analizując emocje w procesie twórczym psycholog Aleksandra Tokarz¹² wskazuje na zjawisko o podobnym mechanizmie. Analiza biografii wybitnych twórców wskazuje na zmienność stanów emocjonalnych odczuwanych w procesie tworzenia. Autorka ukazuje je w postaci antynomii: euforia – depresja, moc – bezsilność, pycha – pokora, pasja – zniechęcenie. Wszystkie one dotyczą Ja twórcy i jego wewnętrznych rozterek.

Moment wykonania utworu na scenie (prezentacji dzieła) jest sytuacją bardzo ważną subiektywnie, w związku z czym może wywoływać emocje mieszane lub ambiwalentne¹³. Proces tworzenia jest tu skompresowany do momentu wykonania – emocje mieszane dotyczące Ja pojawiają się najczęściej podczas czekania na wyjście na scenę i znikają, gdy uwaga zostaje skierowana na wykonywany utwór i tworzoną muzykę.

Rozpoznanie składowych własnych stanów emocjonalnych w sytuacji występu zwiększa możliwości radzenia sobie z emocjami budzącymi dyskomfort, zmniejszającymi efektywność funkcjonowania muzyka na scenie. Jedną z takich emocji jest trema demobilizująca¹⁴. Wiele emocji przyjemnych może towarzyszyć w tle temu nieprzyjemnemu stanowi¹⁵: duma (jestem artystą), pewność siebie (jestem zdolny, mam osiągnięcia), ciekawość (czy publiczności się spodoba wykonanie, jak zabrzmie kulminacyjny fragment), nadzieja (jestem dobrze przygotowany, powin-

12 A. Tokarz, *Blask i ciemność. Antynomie emocjonalne w procesie twórczym* [w:] M. Cieśla-Korytowska, M. Sokalska (red.), *Persefona, czyli dwie strony rzeczywistości*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2010, s. 475-492. Zob. też: A. Tokarz, *Procesy emocjonalne w aktywności twórczej* [w:] D. Doliński, W. Błaszczak (red.), *Dynamika emocji: teoria i praktyka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011, s.303-342.

13 J. Kaleńska-Rodzaj, *Emocje przedkoncertowe a sukces sceniczny uczniów szkół muzycznych I i II stopnia*. Referat wygłoszony na sympozjum *Świadomość psychologiczna muzyków*, XXXV Zjazd Naukowego Polskiego Towarzystwa Psychologicznego *Psychologia w zmieniającym się świecie*, Bydgoszcz, 18-21 września 2014 r.

14 G.A. Sweeney, J.J. Horan, *Separate and combined effects of cue-controlled relaxation and cognitive restructuring in the treatment of musical performance anxiety*, „Journal of Counseling Psychology”, 1982, Vol. 29, Issue 5, s. 486-497. Zob. też: M.L. Wolfe, *Correlates of adaptive and maladaptive performance anxiety*, „Medical Problems of Performing Artists”, 1989, Vol. 4, No. 1, s. 49-56.

15 J. Kaleńska-Rodzaj, *Emocje przedkoncertowe...*

no mi się udać), poczucie misji (przekazuję publiczności coś cennego, odkrywam świat emocji). Czasami samo zwrócenie uwagi na związane z tymi emocjami oczekiwania i postawy ma funkcję terapeutyczną dla tremy: sprzyja przeniesieniu uwagi wykonawcy z własnego Ja na zadanie, a w rezultacie pozwala zmniejszyć uczucie dyskomfortu i zwiększyć efektywność działania.

Jak już wspominaliśmy, dokonując interpretacji wykonawca odkodowuje intencje kompozytora, integruje je z własnymi doświadczeniami i ponownie zakodowuje emocje w przekazie muzycznym. Teraz zadaniem słuchacza jest odkodowanie treści emocjonalnych zawartych w słuchanej muzyce i dokonanie interpretacji na podstawie własnych indywidualnych doświadczeń.

Szereg badań wskazuje na to, że słuchacze są w stanie poprawnie odczytać emocje przekazywane przez wykonawcę poprzez **warstwę dźwiękową** utworu¹⁶. Wyrażaniu emocji poprzez muzykę od strony zapisu służy cały arsenał oznaczeń muzycznych (dynamicznych, agogicznych, artykulacyjnych). Realizacja tych założeń możliwa jest dzięki zaangażowaniu ciała i instrumentu, a kontrolę nad całym procesem sprawuje umysł muzyka. Jaki stan umysłu sprzyja najlepszemu wykonaniu utworu na scenie?

Psychologowie¹⁷ prosili muzyków o wykonanie utworu na trzy różne sposoby: 1) skupiając się na technicznej stronie wykonania, 2) na ekspresyjnej stronie wykonania lub 3) na własnych emocjach związanych z wykonywaną muzyką. Wyniki badań wskazują na to, że punkt skupienia uwagi wykonawcy, jego intencje zmieniają jakość wykonania zarówno pod kątem charakterystyk dźwiękowych, jak i wizualnych. Skupienie na

**Ekspresyjne
aspekty
wykonania –
wyrażanie
własnych uczuć
poprzez dźwięk
i ruch**

16 A. Gabrielsson, P.N. Juslin, *Emotional expression in music performance: Between the performer's intention and the listener's experience*, „Psychology of Music”, 1996, Vol. 24, Issue 1, s. 68-91. Zob. też: L. Quinto, W.F. Thompson, A. Taylor, *The contributions of compositional structure and performance expression to the communication of emotion in music*, „Psychology of Music”, 2014, Vol. 42, Issue 4, s. 503-524.

17 A.G.W. Van Zijl, P. Toiviainen, O. Lartillot, G. Luck, *The Sound of Emotion: The Effect of Performers' Experienced Emotions on Auditory Performance Characteristics*, „Music Perception”, 2014, Vol. 32, No. 1, s. 33-50. Zob. też: A.G.W. Van Zijl, G. Luck, *Moved through music: The effect of experienced emotions on performers' movement characteristics*, „Psychology of Music”, 2013, Vol. 41, Issue 2, s. 175-195.

stronie technicznej wykonania skutkuje wykonaniem poprawnym technicznie, ale skąpym w emocje, „suchym”. Skupienie na ekspresji daje wykonanie bardziej zorientowane na odbiorcę, bogate ekspresyjnie, ruchowo. Z kolei skupienie się wykonawcy na emocjach własnych odbierane jest przez słuchacza jako wykonanie skierowane do wewnątrz, najbardziej nasyczone osobowością wykonawcy. Wyniki szeregu badań¹⁸ wskazują na to, że chęć przekazania znaczeń muzycznych słuchaczowi stanowi ważne emocjonalno-motywacyjne podłoże działalności wykonawczej. Warto pamiętać, że „sam fakt podjęcia twórczości jest już skierowaniem się ku odbiorcy, zawiera w sobie intencję, by wejść z nim w kontakt”¹⁹. Takie nastawienie prowadzi do wzrostu poziomu techniki wykonania i twórczego wykorzystywania barwy dźwięku – jednego z najbardziej istotnych wymiarów emocji w muzyce²⁰. Pozwala także wyeliminować motywy sprzyjające egocentryzmowi i uławia efektywną publiczną prezentację dokonań²¹.

Wykonawca jest też słuchaczem, dzieli się poprzez **przekaz niewerbalny** swoimi wrażeniami dotyczącymi wykonywania i odbioru muzyki. Niewerbalne wskazówki umożliwiają publiczności integrację przekazu muzycznego, ponieważ w przypadku niespodziewanych współbrzmień lub skoków interwałowych

18 L.W. Bałancziwadze, *Мотивация музыкально-исполнительской деятельности [Motywacja działalności muzyczno-wykonawczej]*, „Woprosy Psychologii”, 1983, Nr 6, s. 50-56. L. Woczkariow, *Психологические аспекты публичного выступления музыкантов-исполнителей [Psychologiczne aspekty publicznego występowania muzyków-wykonawców]*, „Woprosy Psychologii”, 1975, Nr 1, s. 68-79. P. Holmes, *An exploration of musical communication through expressive use of timbre: The performer's perspective*, „Psychology of Music”, 2012, Vol. 40, Issue 3, s. 201-323. J. Kaleńska-Rodzaj, *Motywacyjne podstawy aktywności scenicznej* [w:] R. Lawendowski, J. Kaleńska-Rodzaj (red.), *Psychologia muzyki. Współczesne konteksty zastosowań*, Harmonia Universalis, Gdańsk 2014, s. 137-159.

19 M. Gołaszewska, *Kim jest artysta?...*, s. 34.

20 P. Holmes, *An exploration of musical communication...*

21 J. Kaleńska-Rodzaj, *Чувство самоэффективности музыканта-исполнителя как детерминант эффективного представления достижений на сцене [Poczucie własnej skuteczności muzyka jako wyznacznik efektywnej publicznej prezentacji osiągnięć]*, „Tavriyski Studii”, 2013, Nr 4, s. 5-11.

pomagają odbiorcy w odkodowaniu intencji kompozytora i wykonawcy²². Badania psychologiczne dowodzą, że ruchy i zachowanie się wykonawcy na scenie mają duży wpływ na właściwy odbiór przekazu muzycznego przez publiczność²³. Wyżej cenimy wykonania „na żywo” niż nagrania, ponieważ w tych ostatnich dochodzi do utraty niektórych intencji wykonawcy rejestrowanych wizualnie²⁴.

Jedną ze znanych badaczek wpływu zachowania wykonawcy muzyki poważnej na reakcje odbiorcy Jane Davidson²⁵ prosiła pianistów o wykonanie trzykrotnie tego samego utworu w różny sposób: wyrażając emocje w nim ukryte – normalnie, burzliwie i bagatelizująco. Publiczność była w stanie odkryć intencje wykonawcy na podstawie obserwacji wyłącznie jego ruchów. Wyniki badań Sofii Dahl i Andersa Friberga²⁶ dotyczące niewerbalnego przekazu emocji przez wykonawców grających na marimbie wskazują na to, że takie emocje jak szczęście, smutek i złość są łatwo odkodowywane przez odbiorcę oglądającego nagranie wykonania utworu bez towarzyszenia dźwięku. Badacze dokonali opisu sposobu wyrażania tych trzech emocji przez wykonawcę i są przeświadczeni, że niewerbalny przekaz spełnia funkcję integrującą przekaz muzyczny.

Ruchy wykonawcy nie tylko wzmacniają przekaz muzyczny, lecz pomagają muzykowi czuć się na scenie komfortowo. Gesty

22 W.F. Thompson, Ph. Graham, F.A. Russo, *Seeing music performance: Visual influences on perception and experience*, „Semiotica”, 2005, Issue 156, s. 203-227.

23 J.W. Davidson, *The social in musical performance* [w:] D.J. Hargreaves, A.C. North (red.), *The Social Psychology of Music*, Oxford University Press, Oxford 1997, s. 209-228.

24 B.W. Vines, C.L. Krumhansl, M.M. Wanderley, I.M. Dalca, D.J. Levitin, *Dimensions of emotion in expressive musical performance*, „Annals of the New York Academy of Sciences”, 2005, Vol. 1060, s. 462-466.

25 J.W. Davidson, *The social in musical performance...*

26 S. Dahl, A. Friberg, *What can the body movements reveal about a musician's emotional intention?* [w:] R. Bresin (red.), *Proceedings of Stockholm Music Acoustics Conference (SMACo3)*, 6-9.08.2003, Tom II, Stockholm, s. 599-602, Źródło: www.speech.kth.se/~sofiadah/pdf/SMACo3_Dahl-Friberg.pdf; S. Dahl, A. Friberg, *Visual perception of expressiveness in musicians' body movements*, „Music Perception”, 2007, Vol. 24, No. 5, s. 433-454.

wykonawcy mają często także funkcję adaptacyjną – służą do mobilizacji siebie, regulacyjną – pomagają skoordynować ruchy współwykonawców, spełniają funkcje ilustratorów i emblematów wzbogacając wypowiedź muzyczną²⁷. Nie możemy zapominać, że człowiek stanowi psychofizyczną jedność i jeżeli zablokowany zostanie jeden z kanałów ekspresji emocji, to całość wykonania pozbawiona będzie swobody i lekkości.

Komunikaty niewerbalne mają także funkcję autoprezentacyjną: są w stanie przekazać wiele informacji o jednostce, są bardzo cenne w dobie kultury ikonicznej, gdzie obraz góruje nad innymi środkami przekazu. Ujawniają informację o osobowości wykonawcy, jego muzykalności, zaangażowaniu w wykonywanie muzyki (lubię to co robię!), pomagają zostać dostrzeżonym wśród równie dobrze technicznie przygotowanych kolegów.

Skierowanie się ku odbiorcy, chęć pomocy mu w odkodowaniu znaczeń muzycznych, dostarczenia wyjątkowych wrażeń emocjonalnych oraz osobisty sposób rozumienia i wyrażania emocji zawartych w muzyce sprawiają, że budujemy „własną publiczność”, która w podobny sposób odczuwa i rozumie muzykę. Taka publiczność współtworzy atmosferę występu, jest nieocenionym źródłem wsparcia społecznego dla solisty, daje poczucie wielkiej satysfakcji i sensu podejmowanych działań artystycznych.

Regulacja emocji: psychologiczne przygotowanie muzyka do występu

Psychologiczne przygotowanie się muzyka do występu publicznego w dużej mierze opiera się na pracy z emocjami. Celem takich działań jest pomoc wykonawcy w opanowaniu własnego stanu emocjonalnego i wykorzystaniu emocji w sposób sprzyjający efektywnemu funkcjonowaniu na scenie.

Niektórzy psychologowie mówiąc o emocjach sprzyjających jakościowo dobrym występom publicznym używają określenia „emocje optymalne”, włączając do nich zarówno emocje przyjemne, jak i nieprzyjemne²⁸). Początkowo taka pro-

27 J.W. Davidson, *The role of the body in the Production and Perception of Solo Vocal Performance: A Case Study of Annie Lennox*, „*Musicae Scientiae*”, 2001, Vol. 5, Issue 2, s. 235-256.

28 Y.L. Hanin, *Emotions in Sport: Current issues and perspectives* [w:] G. Tenenbaum, R.C. Eklund (red.), *Handbook of Sport Psychology*, wydanie 3, John Wiley & Sons, Hoboken 2007, s. 31-58; F.L. Gardner, Z.E. Moore, *The psychology of enhancing human performance: The mind-*

pozycja może budzić sprzeciw, ponieważ mamy tendencję do przypisywania emocjom funkcji na podstawie znaku: emocje negatywne – szkodzą, emocje pozytywne – pomagają. Jako przykład nieprzyjemnego stanu emocjonalnego sprzyjającego występowi może posłużyć stan „tremy mobilizującej”²⁹, gdy wykonawca akceptuje tremę jako niezbędny składnik występu, nadający mu blasku, dostrzega i umie wykorzystać jej funkcję energetyzującą, pobudzającą w celu podwyższenia efektywności wykonania. Zdaniem psychologa sportu Yurija Hanina³⁰ każdy zawodnik posiada określony, bardzo indywidualny zestaw optymalnych emocji. Nasze preferencje w zakresie emocji będą różniły się walencją (znakiem), modalnością (rodzajem) i intensywnością (natężeniem) emocji odczuwanych jako korzystne w danej sytuacji, motywujących do określonego sposobu działania. Wspólnym zadaniem wykonawcy i psychologa jest wyodrębnienie takiego zestawu emocji na podstawie systematycznej analizy stanu emocjonalnego wykonawcy podczas najlepszych i najgorszych poprzednich występów.

Pomagając muzykom w radzeniu sobie z emocjami często korzystam z wyników badań psychologów sportu, znajdując w nich cenne wskazówki praktyczne dotyczące przygotowania do publicznych występów. Ze względu na różnice wynikające ze specyfiki dziedzin transfer wiedzy nie jest jednak prosty i wymaga twórczych modyfikacji, a następnie weryfikacji w praktyce pracy z muzykami. W podobny sposób na podstawie założeń Hanina powstał autorski program „Zrozumieć emocje przedkoncertowe”³¹. Celem programu jest zwiększanie świadomości i dostępu wykonawcy do własnych emocji, opanowanie

fulness-acceptance-commitment (MAC) approach, Springer Publishing Company, New York 2007; J. Kaleńska-Rodzaj, *Emocje przedkoncertowe...*; J. Kaleńska-Rodzaj, *Motywacyjne podstawy...*

29 G.A. Sweeney, J.J. Horan, *Separate and combined effects...*, s. 486-497; M.L. Wolfe, *Correlates of adaptive...*, s. 49-56.

30 Y.L. Hanin, *Emotions and athletic performance: Individual Zones of Optimal Functioning model*, „European Yearbook of Sport Psychology”, 1997, Vol. 1, s. 29-72; Y.L. Hanin, *Emotions in Sport...*

31 J. Kaleńska-Rodzaj, *Oswajanie emocji w 5 krokach*, poster prezentowany na konferencji *Poznać, docenić, rozwijać – uczeń zdolny w praktyce krakowskiej edukacji*, Kraków, 7 października 2014 r.

umiejętności wykorzystywania emocji w przygotowaniu się do występu pod kątem muzycznym i psychicznym (czyli rozwijanie kompetencji emocjonalnych wchodzących do składu inteligencji emocjonalnej). Ten cel jest realizowany metodą „Pięciu kroków do oswojenia emocji”: 1) uczenia się obserwacji własnych emocji, 2) rozpoznawania i nazywania ich, 3) uczenia się nowego sposobu kategoryzacji emocji jako pomocnych/szkodliwych dla konkretnej osoby, w danej sytuacji, w przypadku konkretnego utworu, 4) uczenia się wykorzystywania energii zawartej w emocjach oraz 5) utrwalania nowego sposobu postrzegania i wykorzystywania emocji w celu zwiększenia własnej efektywności. Warsztaty zaprezentowane psychologom-praktykom na I Międzynarodowej Konferencji Psychologii Pozytywnej spotkały się z bardzo entuzjastycznym przyjęciem i zebrały wiele pochwał. Obecnie prowadzone są badania nad ewaluacją programu w odniesieniu do różnych grup wykonawców i określeniem trwałości efektów oddziaływań.

Podsumowanie:
co muzyk
o emocjach
wiedzieć
powinien

Dla wykonawcy ważne jest uświadomienie sobie wielości i różnorodności emocji związanych z publicznym wykonaniem utworu, a także możliwości wykorzystania emocji zarówno w procesie tworzenia interpretacji, jak i w procesie przygotowywania się do występu pod kątem psychicznym.

Jeśli chodzi o nastawienie do występu, to warto skupić się na warstwie emocjonalnej utworu (ekspresji, przeżywaniu emocji wywołanych utworem) – chęci wyrażania emocji, przekazania słuchaczowi wrażeń muzycznych. W ten sposób jesteśmy w stanie odwrócić uwagę od własnych aspektów Ja (jak inni mnie postrzegają) i wzbogacić przekaz muzyczny. Na poziomie dźwiękowym, a także pozadźwiękowym (gestów, mimiki, ruchów ciała) wykonawca jest w stanie ułatwić słuchaczowi zrozumienie utworu i ujawnić własną indywidualność. Te zabiegi pozwalają zdobyć „własną publiczność”, z którą kontakt będzie dawał radość i satysfakcję.

Wykonawca musi nauczyć się radzić sobie z własnymi emocjami przedkoncertowymi: poznać strategie regulacji emocji, by uzyskać optymalne dopasowanie własnego stanu emocjonalnego

go do własnych potrzeb i preferencji, cech sytuacji i charakteru wykonywanego utworu. Poznanie świata własnych emocji, nauczenie się wykorzystywania ich jest ważnym krokiem na drodze do doskonalenia się artystycznego muzyka-wykonawcy.

Bibliografia

- Bałancziwadze L.W., *Мотивация музыкально-исполнительской деятельности* [Motywacja działalności muzyczno-wykonawczej]. „Woprosy Psychologii”, 1983, Nr 6, s. 50-56.
- Boczkarłow L., *Психологические аспекты публичного выступления музыкантов-исполнителей* [Psychologiczne aspekty publicznego występowania muzyków-wykonawców], „Woprosy Psychologii”, 1975, Nr 1, s. 68-79.
- Burland K., Davidson J.W., *Training the talented*, „Music Education Research”, 2002, Vol. 4, Issue 1, s. 121-140.
- Csikszentmihalyi M., *Przeptyw. Psychologia optymalnego doświadczenia*, Moderator, Taszów 2005.
- Davidson J.W., *The social in musical performance* [w:] D.J. Hargreaves, A.C. North (red.), *The Social Psychology of Music*, Oxford University Press, Oxford 1997.
- Davidson J.W., *The role of the body in the Production and Perception of Solo Vocal Performance: A Case Study of Annie Lennox*, „Musicae Scientiae”, 2001, Vol. 5, Issue 2, s. 235-256.
- Dahl S., Friberg A., *What can the body movements reveal about a musician's emotional intention?* [w:] Bresin R. (red.), *Proceedings of Stockholm Music Acoustics Conference (SMACo3)*, 6-9 August 2003, Vol. II, Stockholm, s. 599-602, www.speech.kth.se/~sofiadah/pdf/SMACo3_Dahl-Friberg.pdf.
- Dahl S., Friberg A., *Visual perception of expressiveness in musicians' body movements*, „Music Perception”, 2007, Vol. 24, No. 5, s. 433-454.
- Gabrielsson A., Juslin P.N., *Emotional expression in music performance: Between the performer's intention and the listener's experience*, „Psychology of Music”, 1996, Vol. 24, Issue 1, s. 68-91.
- Gardner F.L., Moore Z.E., *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*, Springer Publishing Company, New York 2007.
- Gołaszewska M., *Kim jest artysta?*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.
- Hanin Y.L., *Emotions and athletic performance: Individual Zones of Optimal Functioning model*, „European Yearbook of Sport Psychology”, 1997, Vol. 1, s. 29-72.

- Hanin Y.L., *Emotions in Sport: Current issues and perspectives* [w:] G. Tenenbaum i R.C. Eklund (red.), *Handbook of Sport Psychology*, John Wiley & Sons, Hoboken 2007.
- Holmes P., *An exploration of musical communication through expressive use of timbre: The performer's perspective*, „Psychology of Music”, 2012, Vol. 40, Issue 3, s. 201-323.
- Kaleńska-Rodzaj J., *Чувство самоэффективности музыканта-исполнителя как детерминант эффективного представления достижений на сцене [Poczucie własnej skuteczności muzyka jako wyznacznik efektywnej publicznej prezentacji osiągnięć]*, „Tavriyski Studii”, 2013, Nr 4, s. 5-11.
- Kaleńska-Rodzaj J., *Emocje przedkoncertowe a sukces sceniczny uczniów szkół muzycznych I i II stopnia*, referat wygłoszony na symposium *Świadomość psychologiczna muzyków*, XXXV Zjazd Naukowego Polskiego Towarzystwa Psychologicznego *Psychologia w zmieniającym się świecie*, Bydgoszcz, 18-21 września 2014 r.
- Kaleńska-Rodzaj J., *Motywacyjne podstawy aktywności scenicznej* [w:] R. Lawendowski i J. Kaleńska-Rodzaj (red.), *Psychologia muzyki. Współczesne konteksty zastosowań*, Harmonia Universalis, Gdańsk 2014.
- Kaleńska-Rodzaj J., *Poster Oswajanie emocji w 5 krokach* prezentowany na konferencji *Poznać, docenić, rozwijać – uczeń zdolny w praktyce krakowskiej edukacji*, Kraków, 7 października 2014 r.
- Larsen J.T., McGraw A.P., *Further evidence for mixed emotions*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 2011, Vol. 100, No. 6, s. 1095-1010.
- Marin M.M., Bhattacharya J., *Getting into the musical zone: trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists*, „Frontiers in Psychology”, 2013, Vol. 4 (853).
- Maruszewski T., Doliński D., Łukaszewski W., Marszał-Wiśniewska M., *Emocje i motywacja* [w:] J. Strelau i D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom I*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008, s. 537-553.
- Mayer J.D., Salovey P., *Czym jest inteligencja emocjonalna?* [w:] P. Salovey, D.J. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. Problemy edukacyjne*, Dom Wydawniczy „Rebis” Poznań 1999, s. 23-69.
- Norman G.J., Norris C.J., Golan J., Ito T.A., Hawkey L.C., Larsen J.T., Cacioppo J.T., Berntson G.G., *Current emotion research in psychophysiology: The neurobiology of evaluative bivalence*, „Emotion Review”, 2011, Vol. 3, Issue 3, s. 349-359.
- Meyer K., *O potrzebie profesjonalizmu*, „De Musica”, 2009, Vol. 4, s. 15-22.
- Sweeney G.A., Horan J. J., *Separate and combined effects of cue-controlled relaxation and cognitive restructuring in the treatment of musical performance anxiety*, „Journal of Counseling Psychology”, 1982, Vol. 29, Issue 5, s. 486-497.

- Tokarz A., *Blask i ciemność. Antynomie emocjonalne w procesie twórczym* [w:] M. Cieśla-Korytowska i M. Sokalska (red.), *Persefona, czyli dwie strony rzeczywistości*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2010, s. 475-492.
- Tokarz A., *Procesy emocjonalne w aktywności twórczej* [w:] D. Doliński, W. Błaszczak (red), *Dynamika emocji: teoria i praktyka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011, s.303-342.
- Thompson W.F., Graham Ph., Russo F.A., *Seeing music performance: Visual influences on perception and experience*, „Semiotica”, 2005, Issue 156, s. 177-210.
- Quinto L., Thompson W.F., Taylor A., *The contributions of compositional structure and performance expression to the communication of emotion in music*, „Psychology of Music”, 2014, Vol. 42, Issue 4, s. 503-524.
- Van Zijl A.G.W., Luck G., *Moved through music: The effect of experienced emotions on performers' movement characteristics*, „Psychology of Music”, 2013, Vol. 41, Issue 2, s. 175-195.
- Van Zijl A.G.W., Toiviainen P., Lartillot O., Luck G., *The Sound of Emotion: The Effect of Performers' Experienced Emotions on Auditory Performance Characteristics*, „Music Perception”, 2014, Vol. 32, No. 1, s. 33-50.
- Vines B.W., Krumhansl C.L., Wanderley M.M., Dalca I.M., Levitin D.J., *Dimensions of emotion in expressive musical performance*, „Annals of the New York Academy of Sciences”, 2005, Vol. 1060, s. 462-466.
- Wolfe M.L., *Correlates of adaptive and maladaptive performance anxiety*, „Medical Problems of Performing Artists”, 1989, Vol. 4, No. 1, s. 49-56.
- Wroński T., *Techniki gry skrzypcowej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa-Łódź 1996.