

MARIA CHEŁKOWSKA-ZACHAREWICZ
Uniwersytet Śląski w Katowicach
Instytut Psychologii

Jakim muzykiem chcesz być? Model elastyczności psychologicznej w służbie muzykom – wprowadzenie

STRESZCZENIE:

Rozwój i kształcenie muzyczne wiążą się z wieloma wyzwaniami takimi jak wysokie oczekiwania, wymagania programowe, czy wytrwałe ćwiczenie. Jednocześnie destruktywne działanie ocen, porównań i oczekiwań wpływa nie tylko na efektywność i jakość koncertów czy przesłuchań. Muzycy doświadczają różnych trudności, w tym wątpliwości, samokrytycyzmu, braku pewności siebie, częściej niż w populacji generalnej doświadczają lęku i depresji. Przeżywanie tych trudności psychologicznych wpływa na ich życie zawodowe i na jakość życia.

W toku kształcenia muzycznego warto dążyć do opracowania metod pracy dedykowanych profilaktyce zdrowia psychicznego i utrzymaniu dobrostanu psychicznego, które mogą być wprowadzane w ramach systematycznych programów wsparcia psychologicznego. Potencjalne zastosowanie może mieć tutaj model elastyczności psychologicznej, który posiada silne podstawy empiryczne i obejmuje procesy skrojone na miarę potrzeb środowiska muzycznego.

Wykorzystywane w ramach pracy w modelu elastyczności psychologicznej formalne i nieformalne ćwiczenia uważności, rozpoznawanie wartości czy wyznaczanie celów w oparciu o wartości skutkują między innymi – w sposób bezpośredni – uważnymi i zaangażowanymi przygotowaniami i występami oraz – w sposób pośredni – wzmocnioną pewnością siebie. Dla muzyków może to mieć szczególne znaczenie, wpływając na lepszą organizację pracy i przygotowań pomimo odczuwanej presji osiągnięcia perfekcji, wyższą jakość występów pozwalających na pełnię doświadczania i uważnego grania, a przede wszystkim poczucie sensu i spełnienia.

SŁOWA KLUCZOWE:

elastyczność psychologiczna, uważność, wartości, wsparcie psychologiczne, trening mentalny.

Wyzwania w edukacji muzycznej

Kształcenie muzyczne to piękny sposób na rozwój nie tylko artystyczny, ale też osobowościowy. W trakcie swojej drogi młodzi muzycy mogą muzykować, tworzyć, przeżywać piękno i rozwijać swoją wrażliwość.

Jednak kształcenie muzyczne wiąże się również z wieloma wyzwaniami, które nie tylko są udziałem wielu uczniów, studentów, nauczycieli, ale są również wskazywane przez obserwacje naukowe. W kształceniu muzycznym pojawiają się wymagania programowe i idące za tym oczekiwania ze strony nauczycieli, rodziców, również ze strony samego siebie. Przekłada się to na konieczność wytrwałego i często długotrwałego ćwiczenia, dążenie do jak najlepszego wykonania trenowanych utworów, częstego występowania na przesłuchaniach, egzaminach, klasowych estradach. W konsekwencji muzycy zmagają się z ocenami swoich umiejętności, porównaniami z innymi uczniami, ciągłą niedoskonałością i samokrytycyzmem.

Nic więc dziwnego, że postawieni przed tymi wyzwaniami muzycy doświadczają też różnych trudności psychologicznych, a destruktywne działanie ocen, porównań i oczekiwań wpływa również na ich przygotowanie i wykonywanie muzyki.

W zakresie psychologicznego funkcjonowania muzyków możemy zaobserwować, że niektóre z trudności psychologicznych pojawiają się w tej grupie zawodowej częściej i są bardziej wyraziste niż wśród innych artystów, czy w ogólnej populacji [Kapssetaki, Easmon, 2019; Kenny, Driscoll, Ackermann, 2014; Vaag, Bjørngaard, Bjerkeset, 2016].

Wpisane niejako w zawód dążenie do perfekcji [Stoeber, Eismann, 2007], wystawienie na ocenę, konieczność publicznych występów rodzi wiele przekonań o tym jak powinno się wykonywać muzykę, co powinno się robić by być jeszcze lepszym i jeszcze bardziej wrażliwym.

Jednocześnie badania wskazują, że właśnie wśród muzyków te elementy związane zresztą z wywołanym już wcześniej perfekcjonizmem i samokrytycyzmem utrudniają efektywne działanie [Powers, Koestner, Lacaille, Kwan, Zuroff, 2009] – składa się na to między innymi specyfika zawodu i funkcjonowania muzyków.

Nie jest w tym więc nic dziwnego, że silne przywiązanie do zasad funkcjonowania muzycznego środowiska może znaleźć swój wyraz w niskim poczuciu własnej wartości, czy braku pewności siebie. Jedną z najczęściej raportowanych trudności, w których te elementy są widoczne to trema i związane z nią problemy z mentalnym przygotowaniem do koncertów i konkursów [Osborne, Greene, Immel, 2014; Van Kemenade, Van Son, Van Heesch, 1995].

Jednak wskazane wyżej trudności to nie wszystko. Muzycy częściej niż w populacji generalnej doświadczają lęku i depresji [Vaag, Bjørngaard, Bjerkeset, 2016; Kenny, Driscoll, Ackermann, 2014], prawdopodobnie też pracoholizmu, który może mieć swoje podwaliny w uzależnieniu od ćwiczenia [Lawendowski, Bereznowski, Wróbel, Kierzkowski, Atroszko, 2019]. Bardzo dużym problemem są również różne dolegliwości fizyczne i ból [Ackermann, Driscoll, Kenny, 2012], które często są ignorowane, albo traktowane jako element konieczny życia muzyka, co może prowadzić do zbyt późnych interwencji i wykluczenia z aktywności muzycznej na dłużej. Brak możliwości koncertowania, realizacji pasji, oraz pracy może z kolei wiązać się z trudnościami psychologicznymi [Kenny, Ackermann, 2007], które wpływają nie tylko na życie zawodowe muzyka, ale coraz silniej obniżają jego jakość życia, radość z życia i radość z muzyki.

Muzycy zmagają się na co dzień z wieloma obciążeniami, które mają potencjał aby każdego człowieka mocno przytłoczyć, skutkując trudnościami psychologicznymi. A mimo to, tworzą, występują i przeżywają muzykę.

Interwencja czy profilaktyka?

Trudności, z którymi borykają się muzycy to często szara codzienność, której doświadcza wielu uczniów, nauczycieli, studentów. Tym bardziej wykorzystanie skutecznych metod pomocy opartych na badaniach naukowych w ramach pomocy psychologicznej oraz treningu mentalnego powinno być powszechne i dostępne dla szerokiej rzeszy kształcących się muzyków.

Interwencje psychologiczne dedykowane muzykom są często ukierunkowane na redukcję negatywnych skutków tremy, na poprawę efektywności przygotowania do występu oraz zmniejszenia objawów depresji czy lęku. W toku kształcenia muzycznego potrzebne są jednak elementy systematycznego i powszechnego wsparcia psychologicznego w formie profilaktyki, które skupiałyby się nie tylko na objawach związanych z tremą, czy nieefektywnym przygotowaniem, ale wzmacniałyby podstawy, czyli elastyczność i odporność psychologiczną zwiększając jednocześnie jakość życia i poczucie jego sensu.

Umiejętności elastycznego radzenia sobie z emocjami, przekonaniami i wątpliwościami, które się pojawiają pozwalają na świadome podejmowanie decyzji na temat swojego działania i realizowanie celów spójnych z wartościami. Zatem elastyczne funkcjonowanie może zwiększyć radość czerpaną z samej muzyki i realizacji muzycznej pasji, niezależnie od trudności, z którymi adepci sztuki muzycznej prędzej czy później się spotkają.

Model elastyczności psychologicznej

Elastyczność psychologiczna to wieloaspektowy konstrukt odnoszący się do sześciu procesów opisujących psychologiczne funkcjonowanie człowieka i jego relacji z ludźmi i otoczeniem. Jest ona widoczna w takich aspektach jak adaptowanie się do zmieniających się wyzwań sytuacyjnych, reorganizacja zasobów mentalnych, zmiana perspektywy, równoważenie pragnień, potrzeb i życiowych obszarów [Kashdan, Rottenberg, 2010]. Model elastyczności psychologicznej jest podstawą teoretyczną badań nad efektywnością terapii i treningu akceptacji i zaangażowania (ACT), do których w tym tekście nawiązuję. Postawa wyrażająca się elastycznością psychologiczną pozwala na bycie obecnym w danej chwili oraz adaptacyjne działanie zgodne z wybranym kierunkiem, który jest określany przez nasze wartości [Harris, 2019].

Sześć procesów kluczowych elastyczności psychologicznej tworzy spójny model opisujący adaptacyjne funkcjonowanie człowieka sprzyjające zdrowiu psychicznemu lub brak elastyczności sprzyjający psychopatologii. Poszczególne procesy elastyczności psychologicznej to akceptacja, defuzja, kontakt z chwilą obecną, „ja” jako kontekst, wartości oraz zaangażowane działanie [Luoma, Hayes, Walser, 2017]. Ich przeciwległe nieelastyczne bieguny to unikanie

doświadczenia, fuzja poznawcza, brak elastycznej uwagi, przywiązanie do skonceptualizowanego „ja”, dominacja pseudowartości wynikających z posłuszeństwa wobec norm społecznych, fuzji lub unikania oraz bierność, impulsywność lub uporczywe unikanie [Hyla, 2017].

Mówiąc o modelu elastyczności można też odnieść się do jego uproszczonej formy, trifleksu, w której sześć procesów połączonych jest w trzy obszary funkcjonowania [Harris, 2019].

Pierwszym obszarem jest skupienie się na chwili obecnej oraz umiejętność przyjmowania perspektywy. Kontakt z chwilą obecną będzie objawiał się w pełnej obecności i nieoceniającej postawie wobec aktualnego przeżycia. Ten obszar obejmuje również umiejętność przyjmowania perspektywy obserwatora („ja” jako kontekst) względem tego przeżycia, czyli przyjmowanie pewnego dystansu wobec własnych przeżyć i m.in. nie definiowanie samego siebie poprzez etykiety, sądy czy przekonania.

Drugim obszarem jest otwarcie się na różnorodne doświadczenia, które są naszym udziałem. W ramach tego obszaru wykorzystywane są umiejętności akceptacji obecnego stanu – przyjmowania tego doświadczenia bez prób zwalczania własnych wrażeń, emocji czy myśli. Nie chodzi tu o bierne poddanie się doświadczeniu, a raczej o przyjęcie go jako elementu naszego życia. Drugim aspektem otwarcia jest również defuzja, oznaczająca zdolność do dystansowania się oraz ograniczenia kontrolowania czy kwestionowania treści myśli pojawiających się w naszym umyśle.

Ostatnie dwa elementy modelu elastyczności psychologicznej, które tworzą trzeci obszar, związane są z efektywnym działaniem, powiązaniem z naszymi wartościami. Świadomość własnych wartości to bardzo ważny element elastyczności psychologicznej pomagający rozwijać zaangażowane działanie, czyli każdą aktywność, która zbliża nas do realizowania celów wyznaczanych przez to co dla nas najważniejsze.

Praca terapeutyczna oraz trening oparte na modelu elastyczności psychologicznej polegają więc na tym by stymulować, rozwijać oraz wzbogacać repertuar zachowań i umiejętności, które będą wpisane w poszczególne procesy [Luoma, Hayes, Walser, 2017].

Model elastyczności psychologicznej w służbie muzykom

Rozwijanie elastyczności psychologicznej może pomóc muzykowi, uczniowi, nauczycielowi, studentowi w efektywnym radzeniu sobie z wyzwaniami codzienności w edukacji muzycznej czy znacznie szerzej – w działalności muzycznej. Poszczególne obszary trifleksu znajdują bowiem zastosowanie zarówno w procesie kształcenia muzycznego, jak i codziennego funkcjonowania muzyków.

Bądź obecny.

Niezależnie od tego czy mówimy o funkcjonowaniu muzyka, nauczyciela, ucznia w szkole czy studenta, profesora w akademii to ogromnym zagrożeniem dla efektywnej i satysfakcjonującej aktywności muzycznej jest rozpamiętywanie wykonawczych porażek, przewidywanie przyszłych sukcesów i porażek, skupianie się mocno na tym co trzeba zrobić, trzeba było

zrobić, jak trzeba ćwiczyć czy uczyć. Trwanie we własnych wyobrażeniach często prowadzi do nieobecności, braku koncentracji i automatycznego działania, które może przekładać się na nierefleksyjnie ćwiczenie czy granie. Dla muzyka uważność i wrażliwość na to co się aktualnie dzieje, pełna obecność, są niezmiernie ważne zarówno podczas grania koncertów, przesłuchań, czy też podczas ćwiczenia oraz nauczania. Pozwalają one na świadomość ciała w sytuacji ćwiczeń i koncertów, uważne i refleksyjne przygotowywanie się do koncertów, obecność i kontakt z publicznością czy pełną skupienia i oddania relację podczas nauczania.

Obszar modelu elastyczności obejmujący pracę nad skupieniem się na chwili obecnej pozwala rozwijać potrzebne muzykom umiejętności. Wykorzystywane w ramach tej pracy ćwiczenia rozwijające uważność, skupienie na chwili obecnej oraz obserwowanie swoich doświadczeń z perspektywy obserwatora pozwala budować postawę obecności. Pozwala to zaobserwować doświadczenie w chwili występu, podczas ćwiczenia, czy w relacji mistrz-uczeń – zwiększa tym samym świadomość ciała, emocji, myśli. Wszystkie te elementy potrzebne są by lepiej rozumieć swoje funkcjonowanie w tych różnorodnych, wymagających sytuacjach. Daje też szansę na dostrzeżenie informacji, które wysyła organizm – istotne przy dolegliwościach bólowych, tak często ignorowanych, spychanych na dalszy plan.

Otwórz się.

Jeden z charakterystycznych elementów modelu elastyczności psychologicznej to sposób podejścia do różnorodnych stanów emocjonalnych, które pojawiają się w naszym doświadczeniu. Uznaje się tutaj, że wszelkie i różnorodne emocje, uczucia, które przeżywamy są jak najbardziej naturalne. Fakt, że nie zawsze czujemy się szczęśliwi czy pełni radości i doświadczamy również takich emocji jak złość, smutek czy strach, jest objawem zdrowia psychicznego. Doświadczanie smutku, wątpliwości na temat własnych umiejętności i lęku o to jak poradzę sobie na scenie, egzaminie, koncercie, podczas lekcji są bardzo naturalne. W codziennym życiu dość szybko uczymy się zwalczać te negatywne uczucia obawy, smutku czy złości na to, że coś nam nie wyszło. Nie inaczej jest w przypadku muzyków, którzy zachęceni są na przykład do zastępowania negatywnych myśli pozytywnymi czy tworzenia wewnętrznych dialogów mających na celu wzbudzić motywację czy zmniejszyć poczucie lęku [McGrath, Hendricks, Smith, 2017]. Czasem pojawiają się również przekonania odnoszące się do konieczności odczuwania negatywnych emocji, które mają zwiększać poczucie wrażliwości. Zarówno jedno przekonanie – o konieczności bycia szczęśliwym, jak i drugie – o konieczności doświadczania smutku są szkodliwe, bo sprawiają, że zamykamy się na alternatywne możliwości albo zwalczamy w sobie niechciane emocje.

Włączanie w pracę ćwiczeń budujących umiejętność otwierania się na te doświadczenia, zauważania ich, dawania im miejsca, ale też uczenia się, że są one elementem naszego życia daje przestrzeń i poczucie pewnej wolności. Jednocześnie uczenie się funkcjonowania niezależnie od tego co pojawia się w tych emocjach czy myślach daje narzędzia do działania w kierunku rzeczy ważnych – na przykład ćwiczenia, nawet gdy pojawia się zniechęcenie, albo zgłoszenia na konkurs niezależnie od blokującego lęku przed porażką, albo negatywnej oceny samego siebie.

Zaangażuj się.

W trifleksie trzecim obszarem jest działanie w zgodzie z wartościami i ukierunkowane na realizowanie tych wartości. Ten element może być szczególnie ważny z perspektywy wzbudzenia motywacji i zaangażowania w realizację kolejnych celów, które przed sobą stawiamy. Trudności z motywacją zdarzają się nad wyraz często, czego objawem jest bardzo liczne poszukiwanie wsparcia przez nauczycieli, czy rodziców w metodach pracy skupionych na pobudzaniu motywacji u swoich podopiecznych. Doświadczamy tych trudności w poczuciu bycia zmotywowanym między innymi w wyniku powiązania ich z emocjami. Jednocześnie z badań wiadomo, że zaangażowanie i wewnętrzna motywacja idą w parze z poczuciem sensu [np. Walker, Greene, Mansell, 2006]. Niezależnie jednak od obecności poczucia bycia zmotywowanym, działanie świadomie skierowane na realizację zgodnych z wartościami celów może wspierać efektywność pracy i przynosić większą satysfakcję.

Edukacja instytucjonalna nie sprzyja budowaniu motywacji wewnętrznej, zastępując ją raczej zewnętrznymi czynnikami wspierającymi rozwój muzyczny. Tym bardziej, wykorzystanie różnorodnych metod ukierunkowanych na zaangażowane działanie może przyczynić się do zwiększenia efektywności kształcenia muzycznego, które jednocześnie będzie silnie zorientowane na jednostkę i jej potrzeby.

Praca nad aspektami trifleksu, które związane są z identyfikowaniem wartości oraz formułowaniem celów z nimi zgodnych pozwalają na budowanie motywacji wewnętrznej. W związku z tym, gdy wiemy już co w byciu muzykiem jest ważne, znacznie łatwiej jest tworzyć plany ćwiczeń, plany działań i przygotowań. Wtedy też jest pole do dostrzegania sygnałów, które daje nam organizm, a na które wcześniej nie zwracaliśmy uwagi w pędzie planów koncertowych i konkursowych. Wiemy gdzie zmierzamy, co jest dla nas ważne i działamy w zgodzie z tymi wartościami. Może to sprawić, że będziemy potrafili podejmować trudne decyzje, które w dłuższej perspektywie przyniosą nam efekt, na którym nam zależy.

Możliwości pracy w modelu elastyczności psychologicznej

Wsparcie psychologiczne dedykowane muzykom i oparte na modelu elastyczności psychologicznej daje możliwość pracy grupowej oraz indywidualnej. Interwencje w ramach warsztatów czy spotkań indywidualnych opartych na tym modelu są bardzo różnorodne, więc dopasowanie ich do pracy z grupą czy pojedynczą osobą jest jak najbardziej możliwe.

W ramach modelu wykorzystywane są między innymi formalne i nieformalne ćwiczenia uważności, identyfikowanie wartości czy wyznaczanie zgodnych z nimi celów [Harris, 2019]. Poniżej zamieszczam przykładowe ćwiczenia, które mogą być przydatne w rozwijaniu elastyczności psychologicznej. Zwracam jednak uwagę, że są one poniekąd wyrwane z kontekstu. W ramach treningu akceptacji i zaangażowania łączy się je między innymi z metaforami pozwalającymi zrozumieć cel i zasadę poszczególnych aspektów tej pracy [Flaxman, Bond, Livheim, 2013; Harris, 2019; Luoma, Hayes, Walser, 2017].

Bądź obecny.

Ćwiczenia dla rozwijania umiejętności bycia obecnym uwzględniają trenowanie kontaktu z chwilą obecną oraz przyjmowanie perspektywy obserwatora. Przykładowe ćwiczenia skupione na kontakcie z chwilą obecną oparte są o praktykę uważności, w której można na przykład obserwować i doświadczać informacji docierających do nas z poszczególnych zmysłów podczas jedzenia, rozmowy z drugą osobą, siedzenia na krześle czy rozpoczynania pracy przy instrumencie.

Przykład ćwiczenia: Wciśnij stopy w podłogę, poruszaj się chwilę na swoim krześle, zauważ kilka rzeczy, które dostrzegasz wzrokiem, zauważ kilka rzeczy, które docierają do Twoich uszu, zauważ swoje ciało spoczywające na krześle.

Spojrzenie na własne przeżycia z perspektywy obserwatora pozwala zauważać pojawiające się w myśli, emocje i odczucia. Samo zauważanie zwiększa naszą samoświadomość. Trenowanie umiejętności przyjęcia perspektywy obserwatora sprawia, że zwiększa się nasz dystans do tego co przeżywamy, a tym samym nie splatamy się tak z emocjami czy myślami i nie dajemy się im wciągnąć w spiralę emocjonalną.

Przykład ćwiczenia: Czy jestem tymi myślami, które pojawiają się w mojej głowie? Czy raczej jestem tym, który zauważa to, że te myśli się w mojej głowie pojawiają?

W tym ćwiczeniu nie chodzi o to by generować kolejne myśli i odpowiedzi na te pytania, a raczej by posiedzieć z nimi i obserwować to co się w nich pojawia.

Otwórz się.

Chcąc rozwijać umiejętność otwierania się możemy w różny sposób eksplorować myśli i emocje, które się w nas pojawiają. Każdy z nas ma ogromną liczbę myśli biegnących codziennie przez umysł. Część z nich jest neutralna, część pozytywna, są też myśli negatywne.

Przykład ćwiczenia: Jeśli masz jakąś myśl na swój temat – przywołaj ją teraz. Określ jakiego jest koloru, wielkości. Możesz też nazwać myśli, np. "Właśnie mój umysł mi mówi, że jestem beznadziejna". Jeśli chcesz możesz tę myśl zaśpiewać, albo wypowiedzieć ją głosem jakiejś postaci z kreskówki.

Nazywanie myśli ma udowodnione działanie redukujące ich sprawczość. Oznacza to, że uświadomienie sobie myśli i nazwanie ich sprawia, że zwiększamy dystans do nich, dzięki czemu nie mają one już takiego oddziaływania jak wtedy, gdy nie zauważamy, że jesteśmy pochłonięci przemyśleniami i przekonaniami na swój temat. Podobnie działają inne ćwiczenia, które pozwalają rozwijać umiejętność dystansowania się od treści myśli. Efektem zwykle jest zmniejszenie siły sprawczej tych myśli. Nie wierzymy już, że mówią one prawdę. Postrzegamy je więc po prostu jako zdanie zawierające informację – niekoniecznie prawdziwą.

Kolejny aspekt obszaru otwarcia to trenowanie dawania przestrzeni pobudzeniu pojawiającemu się podczas występów, czy przed nimi.

Przykład ćwiczenia: zauważ, co się teraz pojawia w Twoim ciele. Potrafisz dostrzec jakieś napięcie? Jeśli tak, to weź kilka oddechów i skieruj je w to miejsce, jakbyś chciała otoczyć je większą przestrzenią. Możesz delikatnie położyć w tym miejscu dłoń i poczuć ciepło.

Napięcia i niepokoje, które się w nas pojawiają, mówią o rzeczach dla nas ważnych. W ten sposób, dając im przestrzeń, nie tylko uświadamiamy sobie emocje, ale też pozwalamy na ich doświadczanie, nie podejmując z nimi walki.

Zaangażuj się.

Jeśli chcemy budować działania oparte na wartościach koniecznie potrzebujemy je najpierw zidentyfikować. Wartości rozumiane są w modelu elastyczności psychologicznej jako właściwości opisujące sposób w jaki chcemy być, działać, jacy chcemy być wobec siebie i innych. Wartości możemy realizować w każdym momencie, są przez nas wybierane samodzielnie i mogą w zależności od sytuacji zmieniać swoją ważność. Aby odkrywać wartości można wykonywać ćwiczenia, w których zastanawiamy się nad tym co jest dla nas najważniejsze w życiu, jakie są nasze głębokie pragnienia.

Przykład ćwiczenia: Pomyśl, co ma dla Ciebie szczególne znaczenie w perspektywie długofalowej? Czego tak naprawdę chcesz, co chcesz sobą reprezentować? Co w Twoim życiu nadaje mu sensu i poczucie witalności?

Wartości odróżniamy od celów. Te pierwsze to właściwości naszego działania, a te drugie to kolejne etapy, zadania, projekty, które możemy osiągnąć. Wartość nie ma swojego końca, ponieważ możemy ją realizować nieustannie. Możemy zamknąć pewien etap naszej pracy poprzez zdobycie upragnionej nagrody w konkursie, ale nie ma jakiegoś konkretnego końca dla bycia zaangażowanym i wrażliwym muzykiem. Te właściwości możemy realizować stale i w różnych momentach naszego życia. Mogą one też zmieniać swoją ważność, która będzie determinowała nasze działania w danym momencie. Bycie zaangażowanym muzykiem może w danym momencie być mniej istotne niż bycie wspierającym przyjacielem – poświęcimy czas przyjacielowi pomimo tego, że planowaliśmy zrealizować długą sesję ćwiczeń.

Wokół odkrytych wartości budujemy dalekie i bliskie cele oraz sposób ich realizacji. Decydujemy się na zakres zachowań, zakres działań jakie chcemy podejmować, aby móc zrealizować swoje wartości.

Przykład ćwiczenia: Jaki jest najmniejszy krok, który możesz podjąć w ciągu najbliższych 24 godzin, a który pozwoli Ci zrealizować Twoją wartość?

Praca na celach nie różni się tutaj od tego co proponowane jest podczas różnych form treningu mentalnego [Connolly, Williamon, 2004]. Budujemy w ramach tej pracy konkretne, sprecyzowane cele, które następnie przekładamy na plan działań pozwalający na ich realizację. Świadomość wartości przyświecającej temu planowi pozwala utrzymywać motywację również w momentach zwątpienia.

Cel pracy terapeutycznej i treningowej

Celem pracy w ramach modelu elastyczności psychologicznej z muzykami nie jest obniżanie tremy, zwiększanie poczucia własnej wartości czy walka z uzależnieniami. Z perspektywy teorii leżącej u podstaw tego modelu, problemy pojawiające się w naszym codziennym funkcjonowaniu są tak naprawdę objawami i skutkami nieefektywnego radzenia sobie z trudnościami, z którymi spotyka się muzyk na każdym szczeblu kariery.

W każdym treningu czy terapii opartej na modelu elastyczności psychologicznej, również tej dedykowanej muzykom [Juncos i in., 2017; Juncos, Markman, 2016; Juncos, de Paiva e Pona, 2018] celem pracy jest elastyczne, różnorodne, otwarte, uważne radzenie sobie z trudnymi emocjami, myślami i sytuacjami. Dzięki kształtowaniu, rozwijaniu tych umiejętności oraz poszerzaniu repertuaru zachowań w sytuacjach trudnych w konsekwencji, w ramach skutków ubocznych tej pracy, trema nie ma już tak negatywnego działania, następuje bardziej efektywne radzenie sobie z planowaniem działań i realizowaniem tych planów, a co za tym idzie, pojawia się też poczucie większej pewności siebie [Swain, Bodkin-Allen, 2017]

Przesłanki dla wykorzystania treningu elastyczności psychologicznej w kształceniu muzycznym

Jak dotąd badania efektywności treningu elastyczności psychologicznej na muzykach były skupione w zasadzie tylko na wsparciu radzenia sobie z tremą [Juncos i in. 2017; Juncos, Markman, 2016]. Co jest doskonale zrozumiałe, z uwagi na wysoką efektywność modelu w pracy ukierunkowanej na radzenie sobie z trudnościami związanymi z lękiem [Baran, 2019; Bluett, Homan, Morrison, Levin, Twohig, 2014].

Oddziaływania oparte na modelu elastyczności psychologicznej okazały się skuteczne w przypadku pracy z osobami cierpiącymi na depresję [np. Bai, Luo, Zhang, Wu, Chi, 2020], uzależnienia, [np. Li i in. 2019], zmagającymi się z bólem chronicznym [np. Schütze, Rees, Smith, Alater, Campbell, O’Sullivan, 2018], doświadczającymi stresu i wypalenia zawodowego [np. Brinkborg, Michanek, Hesser, Berglund, 2011]. Rozwijanie elastyczności psychologicznej wykorzystuje się również w środowisku pracy [Flaxman, Bond, Livheim, 2013], co z perspektywy wykorzystania takiej pracy w kształceniu muzycznym jest bardzo istotne. W organizacjach działania związane z rozwojem umiejętności opartych na modelu elastyczności psychologicznej ukierunkowane są na polepszenie jakości życia i profilaktykę. Zatem sposób przeprowadzania treningów elastyczności psychologicznej dla muzyków w ramach profilaktyki dobrostanu psychicznego może być podobny do tego, co oferowane jest uczestnikom takich treningów w środowisku pracy.

Kolejne przesłanki sugerujące sensowność budowania systemu profilaktyki opartego na modelu elastyczności psychologicznej wynika z badań efektywności treningu MAC na sportowcach [Gardner, Moore, 2007, 2012], efektywności treningu mindfulness na muzykach [Czajkowski, 2018] i rekomendacji wykorzystania modelu do pracy klinicznej z muzykami i polepszenia jakości muzycznych występów [Juncos, de Paiva e Pona, 2018].

Ostatnie przesłanki, które są najsilniej powiązane z postulatem profilaktyki, to badania przedstawiające potencjał terapii ACT w prewencji i promowaniu dobrostanu [Biglan, Hayes, Pistorello, 2008; Howell, Passmore, 2019]. Efektywność działań prewencyjnych została już zbadana na różnych próbach i w różnych interwencjach [np. samopomoc z wykorzystaniem interwencji e-mailem dla niewielkich objawów depresji: Fledderus, Bohlmeijer, Pieterse, Schreurs, 2012; wsparcie dla młodzieży zagrożonej m.in. depresją i stresem: Livheim i in. 2015; polepszenie zdrowia psychicznego u nauczycieli poprzez interwencję samopomocową z wykorzystaniem biblioterapii: Jeffcoat, Hayes, 2012].

Elastyczność psychologiczna jest powiązana z lepszym zdrowiem psychicznym [Fledderus, Bohlmeijer, Smit, Westerhof, 2010], lepszą jakością życia [np. Densham, Williams, Johnson, Turner-Cobb, 2016; Leonidou, Panayiotou, Bati, Karekla, 2019], czy z doświadczaniem psychologicznego dobrostanu [Wersebe, Lieb, Meyer, Hofer, Gloster, 2018].

Jak pokazują badania, stosowanie interwencji opartych na rozwijaniu procesów kluczowych w modelu elastyczności psychologicznej wiąże się ze wzmocnioną pewnością siebie oraz uważnym działaniem, co u muzyków może przełożyć się na lepszą organizację pracy i wyższą jakość występów.

Podsumowanie – jak możemy widzieć przyszłość?

Wszechobecny rozwój w każdej dziedzinie życia, którego jesteśmy częścią niesie ze sobą wiele dobrego. Niesie jednak też wiele niewiadomych, pociąga za sobą dynamiczne zmiany oraz co za tym idzie – wymaga od nas ciągłego adaptacyjnego i elastycznego reagowania na te zmiany. Tym bardziej, uczestnicy edukacji muzycznej – zarówno uczniowie i studenci, jak i nauczyciele potrzebują wsparcia. W ramach tego wsparcia potrzebne jest działanie profilaktyczne, po to aby zapewniać młodym ludziom możliwość rozwoju elastyczności psychologicznej i wspierać rozwój umiejętności dzięki którym będą potrafili lepiej radzić sobie z wyzwaniem muzycznej codzienności. Wsparcie to ma swoją wartość niezależnie od tego czy odczuwają treść, czy nie, czy mają motywację czy jej nie mają, czy mają nauczyciela reagującego na ich potrzeby czy nie, albo czy spotykają na drodze trudności, czy nie.

Każdy z nich zasługuje na rozwój tych umiejętności. A model elastyczności psychologicznej może być bardzo dobrą odpowiedzią na potrzeby muzycznego środowiska.

Bibliografia

- Ackermann, B., Driscoll, T., Kenny, D. T., (2012). Musculoskeletal pain and injury in professional orchestral musicians in Australia. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(4), 181.
- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., Chi, I. (2020). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260, 728-737.
- Baran, L. (2019). Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) w zaburzeniach lękowych. *Psychiatria po Dyplomie*, 1, 40-43.
- Biglan, A., Hayes, S. C., Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: implications for prevention science. *Prevention science: the official journal of the Society for Prevention Research*, 9(3), 139–152. doi: 10.1007/s11121-008-0099-4
- Bluett, E. J., Homan, K. J., Morrison, K. L., Levin, M. E., Twohig, M. P. (2014). Acceptance and commitment therapy for anxiety and OCD spectrum disorders: An empirical review. *Journal of anxiety disorders*, 28(6), 612-624.
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 49(6-7), 389-398.
- Connolly, C., Williamon, A. (2004). Mental skills training. A. Williamon (red.) *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance* (s.221-245), Oxford: Oxford University Press.
- Czajkowski, A. M. L. (2018). *Mindfulness for musicians: The effects of teaching 8-week mindfulness courses to student musicians in higher education* (Doctoral dissertation, University of Leeds).
- Densham, S., Williams, D., Johnson, A., Turner-Cobb, J. M. (2016). Enhanced psychological flexibility and improved quality of life in chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis. *Journal of psychosomatic research*, 88, 42-47.
- Flaxman, P. E., Bond, F. W., Livheim, F. (2013). *The mindful and effective employee: An acceptance and commitment therapy training manual for improving well-being and performance*. New Harbinger Publications.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Pieterse, M. E., Schreurs, K. M. G. (2012). Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: a randomized controlled trial. *Psychological medicine*, 42(3), 485-495.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American journal of public health*, 100(12), 2372-2372.
- Gardner, F. L., Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 309.
- Gardner, F. L., Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- McGrath, C., Hendricks, K. S., Smith, T. D. (2017). *Performance Anxiety Strategies. A Musician's Guide to Managing Stage Fright*. London: Rowman & Littlefield.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hoffman, S. L., Hanrahan, S. J. (2012). Mental skills for musicians: Managing music performance anxiety and enhancing performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 17–28.
- Howell, A. J., Passmore, H. A. (2019). Acceptance and Commitment Training (ACT) as a Positive Psychological Intervention: A Systematic Review and Initial Meta-analysis Regarding ACT's Role in Well-Being Promotion Among University Students. *Journal of Happiness Studies*, 1-16.

- Hyla, M. (2017). Dlaczego opieramy się własnym marzeniom? Rozwój osobisty w perspektywie modelu elastyczności psychologicznej. *Chowanna*, 2, 373-388.
- Juncos, D.G., Heinrichs, G.A., Towle, P., Duffy, K., Grand, S.M., Morgan, M.C., Smith, J.D., Kalkus, E. (2017). Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Music Performance Anxiety: A Pilot Study with Student Vocalists. *Frontiers in Psychology*, 8:986. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00986
- Jeffcoat, T., Hayes, S. C. (2012). A randomized trial of ACT bibliotherapy on the mental health of K-12 teachers and staff. *Behaviour Research and Therapy*, 50(9), 571-579.
- Juncos, D. G., Markman, E. J. (2016). Acceptance and commitment therapy for the treatment of music performance anxiety: a single subject design with a university student. *Psychology of Music*, 44(5), 935-952.
- Juncos, D. G., de Paiva e Pona, E. (2018). Acceptance and commitment therapy as a clinical anxiety treatment and performance enhancement program for musicians: Towards an evidence-based practice model within performance psychology. *Music & Science*, 1,1-17. doi: 10.1177/2059204317748807
- Kapsetaki, M. E., Easmon, C. (2019). Eating disorders in musicians: a survey investigating self-reported eating disorders of musicians. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(3), 541-549.
- Kashdan, T. B., Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 865-878.
- Kenny, D. T., Ackermann, B. (2007). Depression and music performance anxiety are associated with severity of performance related musculoskeletal pain in professional orchestral musicians. In *International Symposium on Performance Science* (pp. 187-192).
- Kenny, D., Driscoll, T., Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, 42(2), 210-232.
- Lawendowski, R., Bereznowski, P., Wróbel, W. K., Kierzkowski, M., Atroszko, P. A. (2019). Study addiction among musicians: Measurement, and relationship with personality, social anxiety, performance, and psychosocial functioning. *Musicae Scientiae*. Doi: 10.1177/1029864918822138
- Leonidou, C., Panayiotou, G., Bati, A., Karekla, M. (2019). Coping with psychosomatic symptoms: The buffering role of psychological flexibility and impact on quality of life. *Journal of health psychology*, 24(2), 175-187.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Ii, I., Sato, H., Watanabe, N., Kondo, M., Masuda, A., Hayes, S. C., Akechi, T. (2019). Psychological flexibility-based interventions versus first-line psychosocial interventions for substance use disorders: Systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 109-120.
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., Rowse, J., Turner, S., Hayes, S. Tengström, A. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1016-1030.
- Osborne, M. S., Greene, D. J., Immel, D. T. (2014). Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Psychology of Well-Being*, 4(1), 18.
- Powers, T. A., Koestner, R., Lacaille, N., Kwan, L., Zuroff, D. C. (2009). Self-criticism, motivation, and goal progress of athletes and musicians: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 279-283.
- Schütze, R. Rees, C., Smith, A., Alater, H., Campbell, J. M., O'Sullivan, P. (2018). How can we best reduce pain catastrophizing in adults with chronic noncancer pain? A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Pain*, 19, 233-256

- Stoerber, J., Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2182-2192.
- Swain, N., Bodkin-Allen, S. (2017). Developing singing confidence in early childhood teachers using acceptance and commitment therapy and group singing: A randomized trial. *Research Studies in Music Education*, 39(1), 109-120.
- Van Kemenade, J. F., Van Son, M. J., Van Heesch, N. C. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-report study. *Psychological reports*, 77(2), 555-562.
- Vaag, J., Bjørngaard, J. H., Bjerkeset, O. (2016). Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. *Psychology of music*, 44(2), 234-248.
- Walker, C. O., Greene, B. A., Mansell, R. A. (2006). Identification with academics, intrinsic/extrinsic motivation, and self-efficacy as predictors of cognitive engagement. *Learning and individual differences*, 16(1), 1-12.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-68.

What musician would you like to be? The psychological flexibility model at the service of musicians – introduction

ABSTRACT:

Musical education and development are connected with numerous challenges, such as great expectations, repertoire requirements, or consistent practice. At the same time, a destructive role of assessment, comparisons and expectations does not influence solely the effectiveness and quality of concerts, or auditions. Musicians experience various obstacles, including doubts, self-criticism, lack of self-confidence; they also experience anxiety and depression more frequently than the rest of the population. Going through such psychological hardships has an impact on their professional life and the quality of life in general.

Over the course of music education, it is worth striving for the development of working methods regarding the prophylaxis of mental health and maintenance of mental well-being, which could be introduced as part of systemic programs offering psychological help.

What may potentially be used here is a model of psychological flexibility, equipped with firm empirical foundations and covering processes that are tailor-made for the needs of the musical community.

Formal and informal exercises in mindfulness, value recognition, or setting goals based on values, applied as part of work within the psychological flexibility model, result directly in, for instance, mindful, dedicated preparation and performances, as well as in enhanced self-confidence indirectly. For musicians this may be of a particular importance, as it has impact on better management of workload and preparations, despite experienced pressure of achieving perfection, on a higher quality of performance, enabling to experience ultimate and mindful performance, and first of all – on a sense of meaning and fulfillment.

KEYWORDS:

psychological flexibility, mindfulness, values, psychological help, mental training