

Glasba v moji perspektivi

Ali je Justin Bieber diplomirani psihoterapevt?

Luka Agrež, dipl. soc. del., psihoterapevt; Društvo Projekt Človek

Če vam je ob drugem delu naslova poskočilo srce, vas vabim k nekaj globokim vdihom – mislim, da Justin Bieber ni psihoterapevt ☺.

Kaj imajo skupnega Beethoven, Mile Kitić, Miles Davis, Justin Bieber in Lady Gaga? Glasbo. Verjamem, da je ta odgovor za marsikoga diskutabilen ali pa celo dobra šala, ampak vztrajam. Glasbo. Čeprav skušam gledati na glasbo brez sojenja, imam občutek, da se na tem mestu težko izognem vsaj implicitni ločnici med dobro in slabo glasbo. Da ne izpadem kot kakšen samooklicani razsvetljeni budistični menih, naj povem na samem začetku: ni mi všeč vsa glasba. Vendar mislim, da moja delitev na dobro in slabo glasbo več pove o meni kot o dotični glasbi ... Pa nadaljujmo z menoj, če smo že pri tem.

V življenju sem imel med drugim to srečo, da sem srečal in spoznal kar nekaj odprtih in srčnih glasbenikov. Prva v vrsti sta moja starša, njima sledijo moji učitelji, prijatelji, znanci, vzorniki ... Ne glede na to, kako jih danes imenujem, sem se in se še vedno učim od njih. Trenutno mi je najdragocenejša »usvojena« glasbena lekcija, oz. bolje rečeno, glasbena lekcija, v katero sem bil iniciran, nekaj, česar me ni naučila ena oseba. Niti mi nihče tega ni direktno naslovil. Precej časa se tudi zavedal nisem, kaj sploh počnem, ko sem to počel. Potreboval sem še nekaj časa in ustreznih okoliščin, da je to zasejano seme vzkliklo in se pojavilo v moji zavesti. Čas je zagotovil moje odraščanje in vstop v individualno ter skupinsko psihoterapijo je zagotovil ustrezne okoliščine. Ali pa obratno. Saj ni važno.

Ne vem, če poznate ta začetni občutek terapevtske obravnave, oz. ne vem, kako ste se vi soočali z začetki terapije ... meni je bilo precej čudno. V naši skupini so nas terapevti stalno spraševali po občutkih – »Kako si?«, »Kako se počutiš zdaj?« in druge variacije na isto temo. Če nisem »čutil« nič posebnega, mi je skupina povedala, česa vsega »ne čutim«; če sem mislil, da »nekaj čutim«, se je običajno izkazalo, da to ni bilo to »nekaj«, kar se je dejansko dogajalo v meni; navsezadnje so terapevti in celo ostali člani terapevtske skupine bolj »čutili« moje občutke, kot jaz sam – in res so jih.

Frustriran do ušes, kako nič ne »čutim«, sem se nekega dne z avtom sam peljal po avtocesti v Ljubljano, ko se je moj iPod, nastavljen na shuffle, odločil, da mi zavrti pesem Bali Run, skupine FourPlay. Krepko sem zavrtel gumb za glasnost in v trenutku me je pesem posrkala vase (malce bolj, kot je bilo morda pametno v dani situaciji – kaj pa sem vedel, kaj počnem oz. kaj se bo zgodilo). Pritegnila me je skrivnostnost klaviaturista na začetku sicer dobro poznanega komada. Predstavil mi je harmonijo pesmi. Basist jo je odločno, a minimalistično podprl ravno na pravem mestu in se nato pridružil v oblikovanju teme kitaristu in bobnarju, ki sta se do tedaj skrivala le za kakšnim nežnim dotikom strun in činel, na tem mestu pa tudi malo skrivnostno začela predstavljati melodijo in groove. Klaviaturist jim je odstopil prostor in dodal svojo besedo le na koncu njihovih fraz. Moje dihanje se je spremenilo in z njim tudi srčni utrip. V ritmu sem začel rahlo kimati z glavo, grooveu sem se pridružil z udarjanjem s prsti po volanu in melodiji s tihim mrmranjem. V avtu sem skupaj z glasbeniki, posnetimi na iPodu, začel razvijati pesem. Bolj kot smo se pogovarjali preko svojih glasbil, bolj smo razvijali

glasbene teme in vedno odločnejši smo postajali. Zdelo se mi je, kot da spodbujamo drug drugega. V enem trenutku sem z levo roko držal volan kot kitarski vrat in s prsti menjal grife akordov, z desno nogo sem igral bas boben, z desno roko pa sem izmenjaje igral na snare po svojem kolenu in prijemal navidezne akorde na izmišljeni klaviaturi nekje med armaturno ploščo in sopotnikovim sedežem. Vse to je seveda spremljal moj glas v vlogi ojačevalca vseh izmišljenih inštrumentov, ki mu bodo vsak čas pregorele lampe. Po celem telesu me je preplaval občutek sreče, veselja, polnosti, navdušenja in »... JS ČUTIM GLASBO!!!« Danes si predstavljam, da sem moral popestriti dan kar nekaj mimoidočim voznikom, ki so me takrat opazili. Priložnosti so imeli dovolj, saj sem na isto pesem ponavljal zgoraj opisano sceno še cel teden.

Stik s sabo. Nekoč sem slišal nasvet predavateljice enega izmed pristopov k pomoči ljudem, ki ga je podala skupini neizkušenih strokovnih delavcev: »Vi samo bodite v stiku s sabo in vse bo v redu.« Super. Podpišem. Ampak tega »stika s sabo« jaz ne dojemam kot nekaj samo po sebi umevnega. Verjamem, da si vsi tekom življenja naberemo vsaj nekaj razlogov, zaradi katerih je vredno »stik s sabo« v določenih trenutkih prekiniti ali pa ga vsaj malo popačiti. Včasih pa je pred vzpostavitvijo »stika s sabo« koristno »sebe« najprej sploh najti. In ja, ko se najdemo, ko vzpostavimo stik s sabo, in ko ga lahko tudi vzdržujemo dalj časa in v različnih situacijah, takrat tudi jaz verjamem, da bo – mogoče ne ravno VSE v redu, ampak – veliko bolje.

Moj prej opisan trenutek zavedanja (»... JS ČUTIM GLASBO!!!«), je bil trenutek, v katerem sem ugotovil, kaj je »to nekaj«, kar so me o glasbi naučili moji dotedanji glasbeni sopotniki. Naučili so me čutiti glasbo. Seme je vzklilo. Glasba je od takrat naprej v mojem življenju in terapevtskem procesu predstavljala referenco in most do mojih pravih, in ne namišljenih, občutkov. Moj stik s sabo. Sledila je nova naloga zagotavljanja okoliščin, v katerih se bo lahko ta poganjek razvijal v odraslo rastlino in rojeval plodove. Tudi te okoliščine sem našel v svojem terapevtskem procesu. Oziroma, natančneje povedano, našel sem jih v svojem življenju; psihoterapija pa je delovala kot dobro gnojilo in poleg mene še en skrben, ljubezniv vrtnar.

Tekom rasti te moje glasbene rastline sem odkril marsikaj o sebi in o glasbi. Eno izmed odkritij je, da ima lahko glasba močan socialni moment. Okoli posameznih žanrov ali pa celo posameznih izvajalcev znotraj ene zvrsti glasbe se oblikujejo celotne subkulture ljudi. Vsi ljudje pa ne vstopajo v te subkulture samo zaradi glasbe, temveč lahko glasbo izkoriščajo kot medij, preko katerega si priborijo dostop do svojega lastnega občutka pripadnosti nečemu ali nekemu večjemu.

Jaz sem bil od konca osnovne in skozi celo srednjo šolo "metalč": dolgi lasje, črna oblačila, hodil sem na metalske festivale in koncerte ... in še kaj drugega kar spada zraven. Seveda si nisem čisto priznal, da mi več od vseh ceremonij pomeni družba teh ljudi in dejstvo, da pripadam neki skupnosti. Neee, jaz nisem potreboval nikogar. Pomembna mi je bila le glasba in ideje, vrednote ter stališča, ki jih predstavlja (še en močan moment glasbe). Seveda pa to, da pripadaš neki skupnosti, pomeni tudi, da neki drugi ne pripadaš. Če si taprav "metalč", pač ne poslušaj "čefurjade". In vsi, ki jo, so pač debili in njihova glasba je za en drek. Nekatero tovrstno razmišljanje vodi celo v resne fizične obračune – pripelje lahko celo do takšnih pokolov, kot se je zgodil letos v pariški koncertni dvorani. Kakorkoli že, mislim, da je naš občutek pripadnosti eden izmed dejavnikov, ki lahko pomembno doprinese k (na

začetku omenjeni) ločnici med dobro in slabo glasbo. In nima zares prav veliko veze s samo glasbo. Nekaj pa jo vseeno ima ...

Mislím, da moja izbira ravno metalske subkulture tudi ni bila popolno naključje. Ob določeni glasbi, ki sem jo včasih ogromno poslušal, lahko danes čutim precej jeze. Zato jo poslušam dosti manj kot takrat, ko te jeze nisem čutil, bila je pa še kako prisotna v meni. Včasih sem jo očitno nezavedno »ventiliral« tudi skozi glasbo. Šele tekom svojega terapevtskega procesa, sem zavestno ugotovil, da lahko ob glasbi čutim tako prijetne kot tudi neprijetne občutke – in v slednjih celo na nek način uživam. Menim, da od tod izhaja še en del ločnice med dobro in slabo glasbo. Ko sem »našel sebe« oz. ko nisem bil več samo "metal", sem lahko poslušal že več glasbe. Lepo mi je bilo, če je glasba v meni vzbudila veselje, ljubezen, srečo, tudi malo žalosti; jezo in strah že malo manj; ljubosumje, gnus, sovraštvo idr. pa so bila popolnoma nesprejemljiva občutja. Seveda se ob poslušanju glasbe nisem povsem zavedal, kaj ta v meni sproža. Vedel sem le, da je: dobra, še kar v redu ali pa zanič. Bolj kot sem prihajal v stik s svojimi nesprejetimi občutki, več glasbe sem lahko poslušal in globlje sem jo lahko čutil. In obratno. Več glasbe, kot sem lahko poslušal in si jo dovolil tudi čutiti, več novih, starih in predvsem globljih občutkov sem lahko dosegel.

S časom sem lahko začel čutiti tudi glasbenike, ki stojijo za svojo glasbo. Čutenje sebe v odnosu do njihove glasbe, mi je torej lahko povedalo tudi nekaj o njih samih. In to razumem kot še en del, ki prispeva k ločevanju dobre in slabe glasbe – sočutje. Nekateri izvajalci mi pač kot osebe niso všeč. So preveč pocukrani, preagresivni, preveč melanholični, premalo dinamični itd. Deloma je to verjetno zato, ker mi pritiskajo na določene žulje oz. občutke, ki si jih ne želim priznati ali pa si jih s težavo priznam. Če mi to uspe in te občutke uspešno prepoznam, sprejemem in umestim v svoje življenje, mi glasbeni izvajalci, skladatelji, producenti idr. lahko pritiskajo na njih, kolikor želijo in jih ne okličem za slabe. Namesto tega jih sočutno razumem. V tej točki se ne odločim, da jih ne bom poslušal, ker so oni slabi, ampak ker mene njihova zgodba v tistem trenutku ne zanima. Tako kot me takrat, ko sem žalosten, ne zanimajo niti moji najljubši izvajalci, ki sicer v meni sprožajo veselje in igrivost.

Odkril sem tudi, da me nekateri izvajalci lahko »peljejo« dlje in skozi več pokrajin mojega doživljanja kot drugi. Tega ne razumem, kot da so ti »drugi« nujno slabši. Lahko so le kratki in jedrnatí o tem, kaj želijo s svojo glasbo sporočiti. In to mi v večini situacij bolj ustreza, kot dvajsetminutne skladbe s kompleksno zgodbo in strukturo, ki zahtevajo veliko mero pozornosti in zbranosti. Je pa takrat, ko si vzamem čas in zberem pozornost, ta vložek ob koncu običajno toliko bolj nagrajujoč (ne nujno).

Občutek imam, da je globina mojega potovanja in rasti v poznanih občutkih malo pogojena tudi z globino teh občutkov pri izvajalcu/skladatelju/producentu glasbe ali pa s sinergijo občutkov med več izvajalci. Če nekdo skozi svojo glasbo izraža občutek žalosti, ki sem ga že doživel, lahko z njim sočustvujem; če pa izraža žalost, ki je še nisem imel možnosti izkusiti oz. še nisem prišel v stik z njo, se lahko preko njega učim ali pa spominjam, kako je biti tako žalosten. Pri tem mi je seveda pomembno ohranjanje stika s svojo realnostjo, da me ta občutja ne preplavijo. Ne glede na to, kako globoko lahko čutim en občutek, pa to ne pomeni, da me ne more nekaj popolnoma novega naučiti še tako plehek izvajalec – bodisi mi pokaže mojo slepo pego, bodisi mi govori o stanju soljudi, ob katerih živi.

Kaj torej želim povedati z vsem tem opisovanjem svojega odkrivanja sebe skozi glasbo? Natanko to. Sebe lahko odkrivamo skozi glasbo. Glasba v nas sproža različne zavedne in

nezavedne občutke, ki nas lahko preko naše pozornosti pripeljejo do boljšega stika s sabo in z drugimi. Pozornost ji lahko posvetimo preko improvizacije, poustvarjanja, skladanja ali, kot opisujem v tem besedilu, poslušanja glasbe. To lahko počnemo sami, v paru, skupini ali množici. In ne le s poslušanjem gongov, grlenega petja, tibetanskih posod in manter, temveč prav z vsako glasbo, ki nam je blizu (in tisto, ki nam ni).

Vas je pritegnilo to besedilo in bi želeli tovrstno raziskovanje sebe preizkusiti tudi sami? Ali ni v tovrstnih besedilih običajno mesta, kjer bi bil opis tehnike - »kako lahko to sami storite doma«? In res, razmišljal sem in si izmislil dve tehniki. Z nobeno nisem zadovoljen. Glasbo in človeško doživljanje lahko razumem kot dve zelo kompleksni področji. In to še ni konec problema. Vsaka pesem in vsak človek zase lahko predstavlja drugačno kompleksnost. To seveda ne pomeni, da ni možno enega in drugega dobro kvantificirati, proučiti odnose in postaviti zelo natančne algoritme, po katerih deluje ta interakcija. Vendar menim, da lahko še s tako dobrim algoritmom izgubimo delčke, ki glasbo in nas delajo edinstvene. In ravno ti delčki v meni vzbudijo največ zanimanja tako ob glasbi kot pri ljudeh. Pri tem pa ne čutim potrebe, niti želje, da bi jih sploh poskusil natančno opisati. Verjamem, da smo te delčke edinstvenosti zmožni zaznati, in s tem, ko ne vemo točno kaj iščemo, mislim, da si lahko bistveno skrajšamo ali pa včasih celo omogočimo pot do njihove zaznave (da na svoj lasten način odkrijemo nekaj novega). Tako da tehnike, s katero bi zagotovo vsi osebno zrasli ob poslušanju glasbe, žal ne poznam in si je ne znam izmisliti. Malo celo dvomim, da sploh obstaja. Z veseljem pa delim edino stvar, ki jo v resnici imam – svoje znanje in izkušnje. Dobrodošli ste, da vzamete, če vam je kaj blizu, in s tem na podlagi svojih izkušenj oblikujete lastno »tehniko« raziskovanja sebe ob poslušanju glasbe.

Najprej želim jasno razločiti razmišljanje (o glasbi) in razumevanje (glasbe) od čutenja in doživljanja (glasbe). To sta zame dve zelo različni izkušnji, ki sem ju dolgo časa zaznaval kot zlit v eno. Po malce težavni ampak zelo dobrodošli »separaciji«, sta se mi začeli ponovno povezovati. Vendar tokrat na nov način. Povezujeta se preko moje pozornosti, da vsaka ohranja svoje mesto in se dopolnjuje (namesto da bi se izključevala) z drugo vrsto izkušnje; danes ob poslušanju glasbe bolje čutim in razumem, kateri del znotraj nje premika katere dele znotraj mene. Seveda, več kot spoznavam različnih glasbenih teorij, tehnik igranja različnih instrumentov itd. in bolj kot lahko čutim svoje občutke, bogatejše je moje celostno izkustvo poslušanja glasbe.

Odkritja nepoznanih delov sebe preko poslušanja glasbe se mi običajno zgodijo spontano. Včasih jih želim doseči tudi namensko, vendar predvsem takrat, kadar to počnemo v skupini in si lahko pri tem pomagamo. Menim, da takšna izkušnja v večini primerov ni rezultat zgolj poslušanja glasbe. Glasbo razumem kot katalizator, preko katerega lahko pridem v stik z nezavednim doživljanjem, ki me spremlja v nekem trenutku življenja. Ok, dovolj teorije.

Zame zelo pomembna je drža. Telesna in odnosna. Zavestno se opominjam na raven hrbet, sproščeno telo in dihanje v trebuh. Odnosno (v odnosu do glasbe) pa stremim k odprti in igrivi drži pripravljenosti spoznati kaj novega brez posebnih pričakovanj ali pritiskov. Ti dve drži skušam prenašati tudi na ostala področja v življenju – nekatera bolj, druga manj uspešno.

Pri poslušanju glasbe verjamem, da mi takšna drža omogoča različne »opazke« pri sebi in v glasbi ter »porajanje in zastavljanje vprašanj«. Včasih opazka pride sama zase, včasih pa kot odgovor na zastavljeno ali porojeno vprašanje. Ob zastavljanju in porajanju vprašanj ne

pričakujem odgovora. Včasih pride, včasih ne – to zame ni tako pomembno, saj me že sama vprašanja osvobajajo v tej izkušnji. Razumem jih kot potovanja, ki v meni stalno sprožajo nekaj nestalnega. Ob isti pesmi se lahko dvakrat počutim različno. Enkrat od nje odnesem eno izkušnjo, drugič mogoče isto, mogoče drugačno. Ok, dovolj abstrakcije. Bom nadaljeval bolj konkretno.

Vprašanje si včasih zastavim pred poslušanjem glasbe (npr. Kaj čutim? Kje/kako čutim izvajalčevo ali skladateljevo žalost, srečo, jezo, frustracijo ...?). Moja celotna pozornost je med poslušanjem namenjena mojim telesnim občutkom, mislim, čustvom, slikam, spominom, notranjim zvokom, gibom ... skratka vsemu mojemu notranjemu dogajanju, ki sem ga zmožen v tistem trenutku zaznati v odnosu do zastavljenega vprašanja in poslušane glasbe.

Največkrat se mi vprašanja in opazke porajajo sami med poslušanjem glasbe. Pozornost mi pritegnejo en inštrument, vokal ali besedilo; odnos med več inštrumenti (in vokalom); melodični, harmonični ali ritmični vložek, fraza; moj občutek v trebuhu, srcu, glavi ... in izhajam od tod. Npr.: Kaj sporoča trobentač? Kaj mi pomeni ta sprememba v ritmu? Kako imajo inštrumenti porazdeljene vloge v skladbi? Kaj pogrešam? Kaj mi je odveč? Zakaj se lažje navežem na ritem kot pa na melodijo? Kako klaviaturist interpretira ritem? Kaj v glasbi bi lahko sprožilo moje sproščanje trebuha? Kaj mi te opazke in vprašanja govorijo o meni? Kako je to povezano z mojim življenjem? ... Odgovori in opazke se mi lahko porodijo v obliki stavka, melodije, ritma, spomina, slike, posamezne barve, telesnega občutka, giba ... Kakorkoli že pridejo ali ne pridejo, jih skušam sprejeti z ljubečo pozornostjo (tudi, če mi v tistem trenutku še nič ne pomenijo) in opazujem, kaj se z njimi dogaja: ostanejo ali izginejo? Se razvijajo, spreminjajo ali ostajajo enaki? Lahko pa poskusim namerno povečati njihovo intenzivnost in sem pozoren na to, kaj se zgodi.

Včasih pa se mi zaradi vtisa, ki ga glasba naredi name, vzbujajo vprašanja in opazke še oz. šele po poslušanju. V takšnih primerih, običajno med poslušanjem v varnem okolju, pustim določenim občutkom, da me ob glasbi preplavijo (postanejo prevladujoči ali pa celo edini del realnosti, v kateri se trenutno nahajam). Tako menim, da jih lahko po (malo tvegani) bližnjici hitreje dobro začutim in spoznam.* Kakorkoli že, pa to ni moj namen pri raziskovanju sebe preko glasbe. Namen je ravno nasproten – čim bolj polno zaznati in prepoznati občutke, ne da bi me preplavili. Torej, spoznavati nove občutke in njihove globine ter ohranjati zmožnost zavestne presoje, do katere mere želim občutek občutiti in izraziti.

*Če je koga ideja raziskovanja sebe skozi glasbo na ta način zamikala, se mi zdi pomembno, da se zaveda sledečega: Preplavijo nas lahko tako prijetni kot neprijetni občutki. Vsi in vedno ne moremo nadzirati, do katere mere doživimo katero občutje. Ob preplavljanju z občutji lahko prizadenemo psihično in fizično škodo sebi in drugim. Če se namensko spuščamo v tovrstno raziskovanje sebe, je zelo pomembno, da to počnemo v varnem okolju. Ob morebitnem preplavljanju z neprijetnimi občutji priporočam s poslušanjem glasbe čim prej prekiniti, se usesti ali vleči na tla, globoko dihati in čutiti hrbet, rit in noge, kako pritiskajo ob tla. Ob pomiritvi, odsvetujem vnovične poskuse tovrstnega dela ob isti glasbi oz. svetujem poiskati pomoč strokovnjaka, s katerim lahko doživetje podelite.

Upam, da s tem pripisom nisem koga preveč prestrašil – poslušanje glasbe naj bi bilo in običajno je nekaj prijetnega. Če postane naporno oz. pridemo v stik s težkimi občutki, pa jih je dobro vseeno začutiti, sprejeti, mogoče malo ostati z njimi in nato premakniti pozornost k drugi dejavnosti in nadaljevati drugič.

Za konec želim dodati, da čutim veliko spoštovanje in hvaležnost do glasbe. Takšne in drugačne. V besedilu sem se skušal dotakniti le delčka vpliva glasbe na nas in delčka naših možnosti rasti ob njej. Upam, da sem se z njim dotaknil tudi kakšnega delčka vas 😊.

