

ANNA KONOPACKA*

Znaczenie ciszy w muzykoterapii

The meaning of silence in music therapy

Streszczenie

Celem artykułu jest próba opisanego zjawiska, jakim jest cisza, ze szczególnym uwzględnieniem jej znaczenia w kontekście muzykoterapii.

Autorka skupia się na podkreśleniu wielowymiarowości tematu, przedstawiając różne definicje i postawy wobec fenomenu ciszy w obrębie komunikacji interpersonalnej i szeroko rozumianej przestrzeni dźwiękowej. Omówiona zostaje różnica między ciszą a milczeniem, podkreślony jest także interdyscyplinarny charakter problematyki. Autorka wymienia obszary, w których zjawisko może być rozpatrywane, a następnie szerzej przygląda się ciszy w obrębie dziedzin mających związek z oddziaływaniem terapeutycznym, w tym: psychoterapii i muzykoterapii. W przedstawionych przypadkach pracy muzykoterapeutycznej cisza stanowi rodzaj narzędzia pracy terapeuty. Zaprezentowane zostaną również wypowiedzi muzykoterapeutów na temat ich własnych doświadczeń związanych z ciszą podczas sesji muzykoterapeutycznych.

Niewielka liczba badań dotyczących ciszy w muzykoterapii stanowi powód, dla którego niemożliwe jest przedstawienie przełomowych wniosków w tym obszarze. Artykuł stanowi próbę podsumowania aktualnych danych, podkreśla potrzebę szerszego przyjrzenia się problematyce oraz ma na celu wskazanie muzykoterapeutycznych potencjałów tkwiących w niejednoznacznie brzmiącym pojęciu ciszy.

Słowa kluczowe:

cisza, milczenie, muzykoterapia, muzykoterapeuta, dźwięk

* Katedra Muzykoterapii, Akademia Muzyczna im. Karola Szymanowskiego w Katowicach, Polska, e-mail: a.konopacka@am.katowice.pl.

Abstract

In this paper, the author attempts to provide a comprehensive description of the complex phenomenon of silence and sheds light on its significance within the context of music therapy. By considering various definitions of silence, as well as ways of approaching the phenomenon of silence, in both the domain of interpersonal communication and the abundant realm of sound, the author aims to highlight the multifaceted nature of the matter. The author discusses the distinction between the silence and the muteness, draws attention to an interdisciplinary character of the field, enumerates diverse angles of considering the issue, and examines the role of silence within a larger perspective of fields of psychotherapy and music therapy. In the presented cases of music therapy work, silence is a kind of a therapist's tool. Owing to an insufficient amount of research papers on silence in music therapy, it is impossible to produce pioneering findings in the very field. In this paper the author ventures to summarise latest data, points out the urgency of delving deeper into the issue, and discloses novel prospects for music therapy to be discovered in pursuit of investigation of the ambiguous notion of silence.

Keywords:

silence, muteness, music therapy, music therapist, sound

*(...) How can I hope to be friends
with the hard white stars
whose flaring and hissing are not speech
but a pure radiance?
How can I hope to be friends
with the yawning spaces between them
where nothing, ever, is spoken? (...)*

Mary Oliver, *Stars*

1. WPROWADZENIE

Wyjaśnianie pojęcia ciszy jest zadaniem tylko z pozoru łatwym. Bogaty kontekst znaczeniowy, w jakim rozpatrywane jest to zjawisko, uniemożliwia sformułowanie jednej definicji, która byłaby adekwatna i w pełni opisująca złożoność zagadnienia. Istnieje również ryzyko, że chęć umiejscowienia ciszy w ściśle zarysowanych ramach zniweluje jej wielowymiarowość i odrębność (Olearczyk, 2016).

Pomimo trudności, jakie przysparza definiowanie ciszy, warto podjąć próbę rozwinięcia tematu. Argumentem szczególnie przemawiającym za tym zadaniem jest zauważalna tendencja do poszukiwania obszarów ciszy – zarówno wewnątrz siebie, jak i na zewnątrz – przez współczesnego człowieka, jak i człowieka w ogóle. Cisza jest więc potrzebą, a może i „towarem deficytowym”, zwłaszcza w rzeczywistości, w której ogromna ilość napływających zewsząd informacji i wrażeń (nie tylko słuchowych) powoduje nieustający hałas i chaos.

Powyżej wspomniane kryterium zakłada podział na ciszę wewnętrzną (rozumianą jako „przestrzeń, w której dokonują się zmiany w procesie myślenia i funkcjonowania, co daje możliwość wglądu we własne wnętrze, nawiązania dialogu z samym sobą” [Olearczyk, 2016, s. 26], sferę duchową) oraz zewnętrzną – rozumianą jako odseparowanie się od zewnętrznych źródeł hałasu: „uciekanie” od wielkomięjskiego, antropogenicznego gwaru w kierunku ciszy środowiska naturalnego, która wcale nie zakłada braku dźwięków, lecz zmianę ich natężenia i jakości.

Cisza absolutna, rozumiana jako całkowity brak dźwięków, jest zjawiskiem niedoświadczalnym przez człowieka. „Cisza obiektywna jest pewnym stanem dającym się pomyśleć, lecz niedostępnym doświadczeniu – jest dla nas niejako „inwariantnym modelem” stanu braku dźwięku. Każdy percypowalny stan ciszy jest tylko wariantem w większym lub mniejszym stopniu realizującym swój model (Kiwała, 2016, s. 66). Nawet podczas przebywania w komorze bezodbiociowej (bezechowej), uważanej za najcichsze miejsce na Ziemi¹, można usłyszeć i poczuć dźwięki generowane przez własne ciało (pracę serca i płuc, głośniejsze oddechy). Doświadczył tego odczucia m.in. John Cage, amerykański kompozytor i symbol awangardy. Kiedy w 1951 roku zamknął się w podobnej komorze antypogłosowej, zaobserwował, że wciąż jest w stanie słyszeć dźwięki swojego organizmu, co jednocześnie stanowiło przyczynek do jego zmiany myślenia o ciszy i dźwięku. Zaowocowało to powstaniem utworu „4'33”², będącego niejako manifestem, dowodem na to, że „czysta” absolutna cisza nie istnieje. Podobnych wrażeń słuchowych doświadczają na co dzień osoby głuche. Odbieranie wibracji i mechanicznych impulsów nie jest „słyszeniem” charakterystycznym dla poprawnie funkcjonujące-

¹ Komora bezechowa jest w stanie pochłoniąć 99,9% dźwięków. Model zbudowany przez Stevensa Orfielda trafił w 2005 roku na listę rekordów Księgi rekordów Guinnessa, będąc najcichszym miejscem na Ziemi (poziom natężenia dźwięków wyniósł – 9,4 dB). Długotrwałe (powyżej 30-minutowe) przebywanie w komorze może powodować pojawienie się omamów i halucynacji (Olearczyk, 2016).

² Partytura zawiera jedną wskazówkę wykonawczą: *tacet*, czyli „milczy”. *Pomimo tego, że instrument nie brmi, słyszalne są inne odgłosy: skrzypnięcia krzesła, oddechy publiczności, szum wiatru za oknem.*

go narządu słuchu, jednak pomimo innej drogi przewodzenia i jakości brzmienia, wciąż można mówić o odbiorze dźwięków (Olearczyk, 2016).

2. DEFINICJE I RODZAJE CISZY

Pojmowanie ciszy zależy od wielu czynników. Inną definicję zastosuje muzyk, inną fizyk czy psychoterapeuta. Dla większości ludzi jest ona brakiem hałasu, niezależnie od posiadanego zakresu słyszenia, i zamyka się w przedziale od 15 dB do nawet 50 dB (Olearczyk, 2016). Rozpiętość ta dyktowana jest takimi zmiennymi jak m.in. miejsce zamieszkania czy kultura, w jakiej zostaliśmy wychowani. „Cisza jednego człowieka może być hałasem dla drugiego” (Olearczyk, 2016, s. 25), co wydaje się szczególnie istotne np. w pracy (również terapeutycznej) z osobami neuro różnorodnymi.

Słownik języka polskiego podaje trzy zasadnicze definicje ciszy: „brak wszelkich odgłosów, hałasów, milczenie, cichość”; „okrzyk nakazujący milczenie, spokój”; oraz „stan atmosfery bez wiatru lub z bardzo słabym powiewem” (Olearczyk, 2016, s. 27, za: Doroszewski, 2000). W ujęciu metaforycznym cisza to: „spokojne, jednostajne życie, niedostarczające silnych przeżyć”, „spokojny czas, okres pokoju bez niezwykłych wydarzeń i wstrząsów”, a także „ukojenie, uspokojenie, spokój wewnętrzny” (Olearczyk, 2016, s. 27, za: Doroszewski, 2000). *Uniwersalny słownik języka polskiego* podaje, że cisza przede wszystkim jest „stanem, w którym nie rozlegają się żadne dźwięki, odgłosy, hałasy; cichość, milczenie” (Dubisz, 2006, s. 474).

W języku polskim termin „cisza” często stosowany jest zamiennie z pojęciem „milczenie”³, które *Nowy słownik języka polskiego* definiuje w następujący sposób: Milczenie to „cisza, która zapada, kiedy żadna z obecnych osób nic nie mówi”. Z kolei rzeczownik „milczeć” oznacza: 1. nie wydawać głosu, nic nie mówić; 2. nie kontaktować się z kimś, nie pisać, nie telefonować 3. nie poruszać jakiejś sprawy lub nie rozgłaszać czegoś 4. przen. o przedmiotach i zjawiskach itp.: nie wydawać żadnego odgłosu, dźwięku (Olearczyk, 2016, s. 27, za: Sobol, 2003). Zakresy znaczeniowe obydwu terminów nie są jednak jednolite, o czym pisze Stefan Niedziałkowi: milczenie to „świadome powstrzymanie się od mówienia”. „(...) zakłada więc [milczenie] obecność człowieka. Cisza może istnieć bez

³ Podobne rozróżnienie występuje np. w języku niemieckim: *Stille* – cisza, *Schweigen* – milczenie. Rozgraniczenie omawianych pojęć nie funkcjonowało natomiast w łacinie i grece, co znalazło odbicie w większości języków zachodnioeuropejskich, np. w języku włoskim (*silenzio*), francuskim (*silence*), hiszpańskim (*silencio*) i angielskim (*silence*) (Olearczyk, 2016, s. 27).

człowieka. A zatem cisza jest pojęciem znacznie szerszym i wieloaspektowym” (Olearczyk, 2016, s. 28, za: Niedziałkowski, 1998).

Milczenie ma charakter wolicjonalny i powiązane jest ściśle z komunikacją interpersonalną. Jest informacją i rodzajem postawy, która, w przeciwieństwie do ciszy, może istnieć w hałasie. Tendencje do zachowania milczenia w określonych sytuacjach i w danym wymiarze mogą wynikać z cech temperamentu lub być owocem różnorodnych życiowych doświadczeń (Olearczyk, 2016). W najpowszechniejszym ujęciu powiązane jest z chęcią słuchania drugiej osoby, koncentracji na mówcy, formą obserwacji i szacunku. Z drugiej strony może być powodowane brakiem wiedzy na dany temat, wstydem lub lękiem przed ośmieszeniem się, a także zaburzeniem, przejawiającym się w postaci np. mutyzmu wybiórczego. W innym wypadku może być dyktowane potrzebą zerwania kontaktów z drugim człowiekiem, a więc może stanowić rodzaj wyboru. Bywa karą, reakcją emocjonalną na dane wydarzenie, formą zachowania pasywno-agresywnego („ciche dni”, karanie brakiem kontaktu). „Nie potrafimy i nie chcemy wyjaśnić, czym jest milczenie, ale potrafimy opisać skutki milczenia. Milczenie należy do gry językowej, a tym samym jest związane z naszą formą życia. Dlatego milczenie, podobnie jak słowa, posiada znaczenie. Opisując „używanie” milczenia, poznajemy, czym ono jest” (Bremer, 2002, s. 137).

Milczenie jest językiem filozofii, drogą dociekania do prawdy⁴. Jest formą wytchnienia, porozumienia, zwłaszcza w sytuacjach, w których komunikacja werbalna bywa zaburzona np. przez różnorakie rozumienie znaczenia słów i ich powiązań. Heidegger, dopatrujący się w milczeniu również głosu ludzkiego sumienia, podkreślał, że „mowa bardziej niż pośpiesznych wypowiedzi domaga się słusznego milczenia” (Bremer, 2002, s. 133). W ujęciu socjologicznym milczenie bywa doświadczeniem podkreślającym jedność wspólnoty, np. poprzez oddawanie pamięci zmarłym „minutą ciszy” czy prośbę o zachowanie ciszy w miejscach kultu religijnego.

Pomimo faktu, że milczenie stanowi (obok kontemplacji i medytacji) rodzaj ciszy, to granica między nimi jest zwykle płynna i niemal niezauważalna. Znaczenie obydwu, szczególnie w mowie potocznej, ujednocila się. W języku polskim funkcjonuje wiele wyrażeń związanych z ciszą, m.in.: cisza jak makiem zasiał, grobowa cisza, martwa cisza, cisza przed burzą. Większość z nich ma konotacje

⁴ Jedną z podstawowych zasad dla uczniów szkoły Pitagorasa była reguła ciszy. „Każdemu zaczynającemu naukę w szkole wyznaczony był czas – dla każdego inny (indywidualny) – trwający co najmniej 2 lata, w którym uczniowie pozostawali w ciszy. Wykładów (...) mogli tylko słuchać (...). Po wyznaczonym przez Pitagorasa czasie uzyskiwali praw do komentowania, mówienia, zabierania głosu” (Olearczyk, 2010, s. 52).

negatywne. Na uwagę zasługuje fakt, że cisza budzi skojarzenia ambiwalentne. Z jednej strony może być wiązana z harmonią i spokojem wewnętrznym, a w drugim wypadku z napięciem, oczekiwaniem i tylko pozornym spokojem. W ramach komunikacji interpersonalnej stwierdzeniem „brak mi słów” jesteśmy w stanie ukazać nasz stosunek do danej informacji/sytuacji częstokroć dobitniej niż poprzez użycie rozbudowanych, oceniających wypowiedzi. Ciekawym zjawiskiem jest specyficzne doświadczenie ciszy w miejscach, z którymi nie kojarzymy tego zjawiska, bo zwykle są synonimem hałasu (np. szkolny korytarz). Podjęto próbę nazwania tego uczucia/stanu:

„*Kenopsia* – niesamowitość miejsca, które jest na ogół pełne ludzi, a teraz jest ciche i puste. Szkolny korytarz wieczorem, opustoszałe biuro w weekend, pusty plac po wyjeździe wesołego miasteczka. Emocjonalny powidok tłumu, który sprawia, że to miejsce nie jest po prostu puste, ale ultra-puste, jakby nie było tam zwykłe zero, ale ujemna liczba ludzi. Ich nieobecność, która rzuca się w oczy, świeci jaskrawo, jak neon” (Stankiewicz, 2016).

Cisza intuicyjnie i najczęściej postrzegana jest jako brak dźwięku, przeciwieństwo hałasu. Założenie, że jest „brakiem czegoś”, podkreśla nieznaną istotę ciszy i wskazuje na swoistą „nieosiągalność poznawczą” tego zjawiska. Wittgenstein podaje: „Istnieją rzeczywistości niewyraźalne przez ludzki język, ale nie znaczy to, że nie dokonuje się żadna forma »uwidocznienia« tych rzeczywistości” (Jeziorański, 2022, s. 266). Cisza ma charakter fenomenologiczny. W zależności od kontekstu i rzeczywistości, w jakiej się odbywa, inna będzie jej rola i wartość. Przez swoją złożoność jest pojęciem interdyscyplinarnym, będącym przedmiotem badań rozmaitych nauk.

Olearczyk (2016) podaje kilka obszarów, w których rozpatrywane może być znaczenie ciszy:

- Cisza jako przedmiot filozofii i pedagogiki pozwala rozpatrywać zjawisko ciszy w kontekście wychowawczym i kształcącym.
- Cisza jako element kształtujący środowisko, w którym żyje człowiek (np. wielkomiejski gwar lub środowisko naturalne), jest częścią ekologii. Taką ciszę człowiek może niszczyć bądź chronić.
- Cisza jako określony sposób zachowania, wyznaczania pewnych reakcji społecznych, jako umiejętność życia wśród innych – jest elementem kultury bycia, obyczajów. Ta cisza zmienia się wraz z przemijającym czasem.
- Cisza jako pewna ludzka rzeczywistość – metafizyczna, związana z narodzinami, istnieniem, śmiercią i ważniejszymi wydarzeniami budującymi

życie wewnętrzne człowieka – to cisza o charakterze transcendentnym, z pogranicza nauk teologicznych, filozofii i religii.

- Cisza może być rozpatrywana jako wartość, która zajmuje pewne miejsce w hierarchii wartości, ludzkich możliwości i potrzeb.
- Cisza jako element życia duchowego może być badana z perspektywy teologii i rozwoju duchowego człowieka.

Obok wymienionych dziedzin istnieje jeszcze przynajmniej jeden obszar, w którym problematyka ciszy jest obecna i wymaga szerszego omówienia. Kolejna część artykułu dotyczy znaczenia ciszy w procesie terapeutycznym.

3. CISZA W UJĘCIU MUZYKOTERAPEUTYCZNYM

Wciąż niewielka jest liczba badań dotyczących roli ciszy w kontekstach terapeutycznych, zwłaszcza w muzykoterapii. Niezbyt duża jest również liczba prac dotyczących roli ciszy w samej muzyce, pomimo faktu, że jest ona „fundamentalnym zagadnieniem” tej sztuki (Kiwała, 2016) Problematyka ciszy w muzyce poruszona została w 2012 roku podczas interdyscyplinarnej konferencji naukowej pod tytułem „Czy cisza jest muzyką? W stulecie urodzin Johna Cage’a”.

Intuicyjne podejście do problemu ciszy w muzyce zakłada, że jedno zagadnienie wyklucza istnienie drugiego. Jeśli przyjmujemy, że cisza jest definiowana w sposób negatywny, czyli jest brakiem dźwięków, możemy – w takim podejściu – założyć, że dźwięk „unicestwia” ciszę (Kiwała, 2016). Jak zostało wcześniej wspomniane, obcowanie z ciszą absolutną jest zjawiskiem niedoświadczalnym przez człowieka, dlatego kojarzenie jej z nicością i pustką nie wydaje się słuszne. Jest ona z pewnością rodzajem obszaru, pola, w którym możliwe jest zaistnienie i wybrzmienie dźwięków. Clifton, autor najstarszej i najważniejszej pracy na temat ciszy w muzyce, podaje: „Koncentrowanie się na zjawisku muzycznej ciszy jest analogiczne do celowego studiowania przestrzeni między drzewami w lesie: z początku nieco przewrotnej, dopóki nie zdamy sobie sprawy, że przestrzenie te składają się na postrzeganie charakteru samego lasu i pozwalają mówić spójnie o »gęstym« wzroście lub »rzadkiej« roślinności. Innymi słowy, cisza nie jest niczym” (Sutton, 2005, s. 375, za: Clifton, 1976).

Chociaż intuicyjnie kojarzona jest z nicością, pustką, a nawet w egzystencjonalnym wymiarze – ze śmiercią, cisza potrafi wybrzmiewać, nadawać jakość i podkreślać znaczenie – zarówno w aspekcie muzycznym, jak i terapeutycznym.

Według Sutton i De Backer (2009) większość ludzi przyjmuje, że cisza w muzyce jest bardziej komfortowa od ciszy pojawiającej się w rozmowie, czy ciszy ogólnie rozumianej jako „cisza pozamuzyczna”.

Nie budzi wątpliwości fakt, że najistotniejszym aspektem ciszy w terapii (zarówno w psychoterapii, jak i w muzykoterapii) jest sposób, w jaki terapeuta słucha pacjenta i „dostraja się do tego, co nie jest wybrzmiewające” (Sutton, 2005, s. 381). Wsłuchiwanie się nie dotyczy jedynie przestrzeni między terapeutą a klientem, ale obejmuje również własne, ludzkie reakcje na klienta i zaistniałą sytuację terapeutyczną.

Umiejętność słuchania jest istotnym elementem warsztatu pracy wielu profesjonalistów, np. dziennikarzy czy psychoterapeutów. W zawodach, w których operowanie słowem jest niezbędne, pojawia się również miejsce dla ciszy, która w zależności od kontekstu przyjmuje różne role.

Na podstawie badania, przeprowadzonego przez Ladany, Hill, Thomson & O'Brien (2004) wśród doświadczonych psychoterapeutów (n=12), nakreślonych zostało sześć głównych, subiektywnych zagadnień związanych z ciszą w pracy terapeutycznej (kolejność przypadkowa):

1. Sposób dostarczania i doświadczania ciszy ma kluczowe znaczenie.
2. Terapeuci uważają, że milczenie (cisza) służy do wyrażania empatii, szacunku i wsparcia.
3. Cisza jest wielofunkcyjną interwencją i powinna być stosowana rozsądnie.
4. Nie można sformułować żadnych konkretnych zaleceń dotyczących tego, kiedy stosować ciszę.
5. Nie ma standardowych wzorców długości ciszy.
6. Klienci mogą postrzegać ciszę jako życzliwą lub zastraszającą (Sekeris, 2018, s.10).

W następnym badaniu, przeprowadzonym przez Hill, Johnson & Ladany (2003), wykorzystano powyższe sześć zagadnień dotyczących ciszy w celu sformułowania ankiety, której celem było zrozumienie sensu stosowania ciszy wśród praktykujących psychoterapeutów (n=81). Badani byli zgodni, że celowo stosowana cisza ma ułatwić klientowi refleksję i przejęcie odpowiedzialności, a samym terapeutom oferuje możliwość intensywnego słuchania i skupiania uwagi na kliencie (Sekeris, 2018, s. 11).

W trakcie procesu psychoterapeutycznego cisza może mieć różnoraki wydźwięk. W ujęciu pozytywnym kojarzona jest z poczuciem bezpieczeństwa i spokojem, jakie wynika z intymności pomiędzy pacjentem a terapeutą. W kulturze zachodniej zapadające milczenie pomiędzy osobami, które nie znają się zbyt dobrze, jest z reguły niekomfortowe i pełne napięcia. Z kolei cisza, która pojawia

się między osobami bliskimi, przyjmuje zupełnie inną, intymną jakość. Mowa tu o rodzaju połączenia rozumianego jako „odrębność w byciu razem” (*separateness-within-togetherness*) (Sutton, 2005, s. 378). Taki rodzaj ciszy to wynik relacji opartej na zaufaniu i bliskości. Sanders (1983) przeprowadził badanie niemowląt, którego efektem było opisanie tzw. otwartej przestrzeni, czyli mówiąc inaczej, cichego okresu, w którym noworodki doświadczają optymalnego „odłączenia się” od potrzeb wewnętrznych (głód) i potrzeby stymulacji zewnętrznej (rozumianej jako noszenie, przytulanie itp.). Następuje to w sytuacji, w której niemowlę jest nakarmione, jego potrzeby są zaspokojone, chłonie otoczenie, leżąc w pobliżu opiekuna, który w tym momencie – mimo że jest obecny – zajmuje się innymi sprawami. Sanders mówi, że „otwarta przestrzeń” to „wczesna faza pośredniego doświadczania nietraumatycznej separacji, która przypomina poczucie samotności w obecność kogoś, na kim można polegać. To bezpieczna arena, w której niemowlę zaczyna odczuwać poczucie sprawstwa, jednocześnie uświadamiając sobie, że obok istnieje inna osoba” (Little, 2015, s. 35).

Część pacjentów potrzebuje przede wszystkim obecności słuchającego terapeuty. Samo uczestnictwo w terapii ma wymiar drugoplanowy. Z drugiej strony pewna grupa klientów może reagować na ciszę dyskomfortem lub nawet paniką, przykładowo występuje to u osób karanych nakazem milczenia. Cisza klienta stanowi często przykład mechanizmu obronnego. Wówczas pojawia się udzielanie oszczędnych odpowiedzi czy celowe nieporuszanie istotnych tematów. Bywa formą regresu, dyktowanego lękiem i ochroną przed lekceważącą postawą ludzi.

Utrzymanie stanu ciszy jest zadaniem trudnym, również dla początkujących muzykoterapeutów i psychoterapeutów. Do ważnej roli słuchania w psychoterapii nawiązuje Little (2015):

„W rzeczywistości duża część dyscypliny i piękna pracy psychoanalitycznej opiera się na naszej zdolności do szlifowania, udoskonalania i ciągłego odnawiania naszego stosunku do tej żywej przestrzeni między ciszą a językiem tak, abyśmy nieustannie słyszeli na nowo. (...) pytając pacjentów o reakcje na to, co dzieje się między nami, możemy nieświadomie przeszkodzić w głębszym lub wolniejszym słuchaniu” (Little, 2015, s. 33).

Osobiste refleksje na ten temat prezentuje Wong (2009). W notatkach z okresu studiów muzykoterapeutycznych pojawia się informacja o trudnościach, jakie sprawiła jej rozmowa z grupą nastolatków na oddziale zdrowia psychicznego. Wong zauważyła, że odczuwała niepokój i dyskomfort związany z pojawianiem się momentów ciszy:

„Naprawdę bardzo się starałam, aby po zadaniu pytania pozostawić milczące przerwy, ale poczułam się niezręcznie. Poczułam impuls, by przerwać ciszę (...) naprawdę musiałam świadomie się powstrzymać” (Wong, 2009, s. 40).

Do problemu „wybrzmiewania ciszy” nawiązuje również Navone w wywiadzie ze Stachyrą (2011):

„Cisza to dla mnie nie tylko techniczny sposób pracy, ale stan psychiczny, który muzykoterapeuta musi wypracować, aby rozwijać i promować swoją komunikację niewerbalną w celu lepszego dostosowania się do patologicznej sytuacji pacjenta” (Stachyra, 2011, s. 1).

Następnie podkreśla, że młodzi muzykoterapeuci w zbyt łatwy sposób „manipulują pejzażem dźwiękowym”, utracając tym samym pojawienie się znaczących przerw i potrzebnej ciszy.

Dla muzykoterapeuty głębokie słuchanie jest warunkiem wstępnym:

„Cisza przed pierwszym dźwiękiem jest słyszalna. Każda autentyczna gra muzyczna wywodzi się z antycypowanej ciszy, która umożliwia wejście w rezonans z samym sobą, a w kontekście muzykoterapeutycznym, z drugim. Można opisać to jako muzyczną obecność dźwięku niesłyszalnego, dźwięku nie tylko niesłyszalnego, ale także zupełnie nieznanego i niewyobrażalnego” (Sutton, 2005, s. 381, za: De Backer, 2006).

„Antycypująca cisza” jest zatem rodzajem specyficznej, „przygotowawczej ciszy”, związanej z pracą muzykoterapeutów. Zakłada rodzaj wielopoziomości, która łączy jednocześnie słuchanie terapeutyczne i muzyczne. „W ciszy w muzykoterapii muzyk jest już obecny w muzyce, zanim ona zabrzmiała” (Sutton, 2005, s. 388).

Cisza jest naturalnym zjawiskiem w muzykoterapii, a na nadanie jej znaczenia wpływ ma wiele czynników, w tym m.in. osobowość terapeuty. Warto wspomnieć, że ciszę możemy obserwować na wielu płaszczyznach podczas terapii. Może być ona wspomnianą ciszą antycypującą, ciszą pojawiającą się podczas improwizacji w formie np. pauz (skądinąd ang. *rest* wydaje się samo w sobie wskazówką do obrania pewnego kierunku w interpretacji zjawiska pauzy), ciszą po improwizacji, momentem refleksji, polem do kreacji, zaśłuchaniem. Nie jest już tylko rozpatrywana jako mechanizm obronny pacjenta. Jej rola i funkcje zostały zredefiniowane.

W sesjach muzykoterapeutycznych opartych na improwizacji istnieje możliwość komunikowania się z klientem bez konieczności nawiązywania kontaktu werbalnego. Daje to możliwość wyrażania i przeżywania emocji bez użycia słów. Chociaż w wielu środowiskach naukowych podkreślana jest asemantyczność muzyki, muzykoterapia niewątpliwie stanowi dziedzinę, w której uwidacznia się jej komunikacyjny i znaczeniowy potencjał.

„Niezależnie od toczonych dyskusji na temat tego, czy muzyka może być pojmowana jako rodzaj języka, raczej niewątpliwy pozostaje fakt, że – jeśli już przyjmujemy taką możliwość – jest to język specyficzny, rozumiany raczej ogólnie jako swoiste, artystyczne medium komunikacyjne, nie zaś przekaz jednoznacznie dookreślonych znaczeń poprzez dźwięki” (Kiwala, 2016, s. 78).

Muzyka w terapii ma swoją własną jakość, cel i kierunek oraz nie może istnieć bez terapeuty i klienta. Jest pomostem, kanałem informacyjnym, obszarem działania i doświadczania „rozwijającego wspólności” między nimi. Zakładając, że muzyka w terapii jest językiem, ma też swoją interpunkcję, czas na oddech, refleksję przed i po wypowiedzi (muzycznej). Taką funkcję spełnia cisza/milczenie.

„(...) bez ciszy muzyka, podobnie jak wypowiedź językowa, byłaby niemożliwa. Pauzy „rozcieńczają” zbyt gęste nasycenie brzmienia i wprowadzają (analogicznie jak ma to miejsce w mowie) konieczną dla percepcji interpunkcję. Właśnie podobieństwo do mowy i – w ujęciu jeszcze bardziej organicznym – do ludzkiego oddechu, jest jednym z motywów najczęściej pojawiających się w pracach dotyczących muzycznej ciszy” (Kiwala, 2016, s. 70).

Muzykoterapia jest formą wymiany, rezonansu między klientem a terapeutą. Nawet w sytuacji, w której pacjent nie może z różnych przyczyn uczestniczyć w improwizacji, rolą terapeuty jest percepcja – muzyczna i osobista – tzw. „afektywnego rezonansu pacjenta” (Sutton, De Backer, 2009, s.75). Jest to możliwe dzięki dźwiękom i ciszy. Z uwagi na to muzyka stanowi system symboli, wykraczający poza system znaczeniowy (muzyka nie może „znaczyć” w sposób, w jaki język może „znaczyć” [Sutton, De Backer, 2009, s. 75]), ma wyjątkową cechę, jaką jest docieranie do afektywnego obszaru psychiki człowieka oraz uaktywniania procesów symbolizacji. Ta szczególna zdolność umożliwia dotarcie do wewnętrznego świata nawet bardzo zaburzonych pacjentów, którzy nie mogą uczestniczyć w psychoterapii.

Sutton i De Backer (2009) opisują dwa przypadki swojej pracy muzykoterapeutycznej, w których cisza odgrywa znaczącą rolę. Obydwa dotyczą pracy z osobami z traumą i podkreślają, jak ważna jest cisza w organizacji improwizacji muzycznej. W swojej pracy przyjmują stanowisko analityczne, w którym wnikliwe słuchanie, obserwowanie i myślenie o tym, co pojawia się na sesji terapeutycznej (w formie improwizacji i rozmowy), ma na celu zrozumienie pacjentów i aspektów ich traumy. Podkreślają również znaczenie ciszy w trakcie procesu terapeutycznego.

Pierwszym omawianym przypadkiem jest praca z 30-letnią kobietą, która doświadczyła traumy relacyjnej. W muzyce improwizowanej przez pacjentkę nie było poczucia „ruchu do przodu”. Dźwięki nie rezonowały, ucichały. Krótkie momenty ciszy podkreślały pustkę, w którą zapadały niemal z namacalnym szokiem. Jej gra była taka, jakby próbowała nie istnieć, tylko przetrwać.

Sesje uwidocznily, że dla pacjentki zjawisko ciszy jest przerażające, z uwagi na istnienie innej, zdysocjowanej ciszy wewnętrznej. Klientka uciszała samą ciszę, zamiast niszczyć ją dźwiękiem. Terapeuta zauważył, że może jedynie słuchać prezentowanego materiału, nie można go udźwiękować. Na tym poziomie niezbędne było doświadczenie przez pacjentkę obecności terapeuty i jego zaangażowania w pełne „bycie obok”. Postawa ta była dyktowana ogromną potrzebą akceptacji i bezpieczeństwa. Do tej pory kobieta pragnęła jedynie egzystencji przypominającej samą śmierć. Nie chciała, aby strach i nieznośny ból ją dotykały, nie chciała „być”. Nie pozwalała istnieć ciszy zewnętrznej, negowała ją. Terapeuta wsłuchał się w tę ciszę i starał się odnaleźć sens w pustce. Nie byłoby to możliwe bez umiejętności muzycznego słuchania i refleksji po sesji. „Jeśli terapeuta wypełniłby tę przygniatającą ciszę dźwiękiem, zanegowałby rzeczywistość pacjenta. Z kolei brak zaznaczenia słuchającej i pełnej obecności świadczyłby o braku szansy na możliwość istnienia dwóch osób w tej samej przerażającej ciszy” (Sutton, De Backer, 2009).

Drugi przypadek dotyczy 9-letniego chłopca, cierpiącego na chroniczną chorobę metaboliczną, na którą kilka lat wcześniej zmarł jego młodszy brat. Chłopiec zmagał się z traumą i lękiem przed śmiercią, który objawiał się również jako lęk przed ciszą. Przez pierwszych 12 sesji nie pozwolił na moment spokoju, pauzy czy odpoczynku, niszcząc każdą muzyczną propozycję terapeuty. Dopiero kolejna sesja stała się punktem zwrotnym w terapii. Chłopiec w gwałtowny i tyrański sposób niszczył przygotowane dla niego lalki, czemu muzycznie towarzyszył muzykoterapeuta. To zdarzenie dało chłopcu możliwość skonfrontowania się z własnym lękiem przed śmiercią i uzyskanie chwilowej, symbolicznej kontroli nad życiem i śmiercią.

Na kolejnej sesji chłopiec usiadł spokojnie obok terapeuty i zapadła przełomowa cisza:

„Natychmiast wchodzę w rezonans wewnętrzny z psychiką chłopca i mną. Podczas tego rezonansu łapie mnie coś, czego zupełnie się nie spodziewałem – atmosfera przestrzeni, która przychodzi i inspiruje mnie. Nie wiem, co mnie inspiruje, ale spontanicznie zwalням tempo i odkrywam, że wpadam w rodzaj melancholii. Czas się rozciąga. Chłopiec (...) włączają się do wspólnej gry. Powstaje przestrzeń, która jest nie tylko przestrzenią psychiczną terapeuty, ale także przestrzenią chłopca. Wspólna przestrzeń psychiczna i muzyczna, która zamieszkują obie jednostki. Przestrzeń ta wywodzi się z pewnego rodzaju „pulsowania”. (...) Wyczuwając rezonans między chłopcem a sobą, terapeuta sprawia, że muzyka naśladuje melancholijne westchnienie. „szum uspionej wody, szum budzącego się wiatru, szum wygasłej pory roku (...)” (Sutton, De Backer, 2009, s. 80).

Omówiony przypadek podkreślił znaczenie ciszy w procesie tworzenia formy muzycznej podczas improwizacji:

„Charakterystyczny dla tej improwizacji był ruch, rozciąganie czasem, pojawienie się przestrzeni ciszy. Po raz pierwszy terapeuta dostrzegł w chłopcu powagę. Dziecko uczyniło pierwszy krok do doświadczenia swojego smutku i rozpoczęło proces żałoby. Po chwili milczenia opowiedział terapeutce, że w czasie słuchania tej improwizacji pomyślał o swoim bracie i o tym, jak się z nim pożegnał. Muzyka, będąca na zewnątrz, uwidoczniła to, co było wewnątrz dziecka” (Sutton, De Backer, 2009, s. 80).

Jak zostało wcześniej wspomniane, cisza w terapii może pełnić różne funkcje. W zależności od kontekstu, zmienia się jej rola. Poniżej zaprezentowane zostały wypowiedzi muzykoterapeutów na temat ich własnych doświadczeń z ciszą podczas sesji:

„W mojej pracy muzykoterapeutycznej cisza przybiera różne znaczenie – czasem jest momentem na refleksję, czasem akcentuje to, co się przed chwilą zdarzyło, czasem jest odpoczynkiem, bądź wypowiedzią pacjentem. To co łączy każde z tych znaczeń to fakt, że cisza jest integralną częścią sesji muzykoterapeutycznych”.

„Jak myślę o ciszy w mojej pracy, to nasuwa mi się myśl, że jest towarem deficytowym, bo zajęcia po prostu wypełnione są po brzegi dźwiękami, muzyką, rozmową, aktywnością, działaniem, czasem jest tego dużo za dużo, mam wrażenie. A cisza kojarzy mi się z odpoczynkiem. Tak więc chciałabym, żeby było jej więcej podczas zajęć. Nie jest to łatwe – nic nie robić albo w ogóle wytrwać w ciszy (np. chwilę po zaśpiewanej piosence). Drugie o czym myślę, to że cisza jest potrzebna, bo stwarza przestrzeń dla drugiej osoby – czy to w trakcie zajęć czy np. w improwizacji. Jest takim magicznym momentem, który może budować napięcie, daje szansę do przejęcia inicjatywy, czyli: robię miejsce dla ciebie”.

„Cisza w muzykoterapii – z mojej perspektywy praktycznej. Jest inna w graniu niż w rozmowach. Czasem jest wypełniona muzyką, czającą się za rogiem, na chwilę zatrzymaną i w gotowości do dalszej drogi. Czasem jest pusta, nudna, czekająca na wypełnienie. Nierzadko niewygodna, poirytowana albo zmęczona. Czasem pełna ogromnego smutku, a kiedy indziej frajdy i ekscytacji. Miejsce projekcji i późniejszych mniej lub bardziej trafionych interpretacji – moich i pewnie osób, z którymi pracuję, także. Ze względu na lokalizację pomieszczenia, w którym pracuję, często wypełniona dźwiękiem kościelnych dzwonów, które albo wkomponowują się w nasze dźwięki, albo trafnie wypełniają naszą ciszę, albo zakłócają naszą muzykę – wtedy dajemy im czas, przeczekując, aż powiedzą swoje”.

„Cisza to dla mnie zaproszenie dla drugiej osoby, to danie jej przestrzeni na to, żeby zabrzała, otworzenie się na niewiadomą, zaufanie, że będzie, co ma być. Idąc w nieco innym kierunku, cisza może być niepewnością, może być niezręczna, ale nawet tego typu doświadczenia – trudniejsze, czasem nieprzyjemne – jeśli przeżywane wspólnie, otwierają przed nami nowe możliwości”.

Na podstawie zebranych wypowiedzi można zauważyć, że badane zjawisko postrzegane jest przede wszystkim jako forma przestrzeni pomiędzy klientem a terapeutą, która w podstawowym rozumieniu może być wypełniona dźwiękiem albo rozmową. Jest to moment refleksji, odpoczynku lub wyczekiwania na to, co ma nastąpić – zarówno w obszarze werbalnym, jak i muzycznym. Wskazano różnicę pomiędzy ciszą muzyczną a ciszą w rozmowie, jednak odrębność ta nie została szerzej omówiona. W wypowiedziach pojawił się element poetyzacji, który podkreślił nieuchwytność poznawczą analizowanego fenomenu. Dokonano antropomorfizacji ciszy (niewygodna, poirytowana, zmęczona, pełna smutku lub

frajdy i ekscytacji), co przełożyło się na ukazanie omawianego zjawiska jako odzwierciedlenia stanów emocjonalnych terapeuty.

Cisza przedstawiona została również jako obszar projekcji i następujących interpretacji zarówno terapeuty, jak i klienta. Zaznaczono, że jest elementem komunikacji interpersonalnej, ma m.in. funkcję emfatyczną. Podkreśla znaczenie, nadaje wagę poprzednim słowom, dźwiękom i szeroko rozumianym działaniom. Milcząc, dajemy drugiej osobie szansę na wypowiedź (werbalną lub muzyczną), co jednocześnie wiąże się z możliwością odczuwania różnych stanów emocjonalnych – od niepewności po możliwie i euforyczny, długo wyczekiwany moment bycia zauważonym i wysłuchanym.

Cisza to także potrzeba terapeuty i odpowiedź na bogate w działania, intensywne, wypełnione muzyką i rozmową, sesje z klientami. Stanowi więc formę odpoczynku od nadmiaru bodźców.

W ostatniej wypowiedzi podkreślono kontekst wspólnotowy – cisza została przedstawiona jako wartość zespalająca ludzi, pozwalająca spojrzeć na dany problem z nowej perspektywy.

Niewątpliwie cisza jest istotnym, nieodłącznym elementem sesji muzykoterapeutycznych, a jej waga i rola zależne są od wielu zmiennych, np. warunków związanych z lokalizacją sesji i różnych czynników zakłócających przestrzeń terapii.

Zaprezentowane wypowiedzi stanowią punkt wyjścia do dalszych rozważań na temat obecności ciszy w muzykoterapii, a jednocześnie są podsumowaniem wspomnianych wcześniej założeń.

4. DYSKUSJA

Artykuł stanowi jedynie zarys problematyki ciszy ze szczególnym uwzględnieniem jej roli w muzykoterapii. Z uwagi na wieloaspektowy charakter zarówno ciszy, jak i muzykoterapii pojawiające się pytania wskazują na potrzebę dalszych badań w tym obszarze. Jednym z pojawiających się problemów jest zdefiniowanie ciszy przez samych muzykoterapeutów w kontekście ich pracy oraz zrozumienie jej istoty i znaczenia dla procesu terapeutycznego.

Kolejne pytanie nawiązuje do cytatu umieszczonego na początku artykułu i dotyczy celowości badania ciszy, która w swej czystej, absolutnej postaci nie jest nam dostępna. Czy próba nazwania i opisywania przejawów omawianego zjawiska nie jest jedynie zaspokajaniem potrzeby kategoryzowania rzeczywistości przez człowieka? Czy rozróżnienie ciszy od milczenia nie jest tylko problemem natury

semantycznej? W wielu sytuacjach, również terapeutycznych, obydwa terminy wydają się stosowane jeszcze zamiennie, a próba ich rozróżnienia mogłaby się przyczynić do bardziej świadomego operowania ich przestrzeniami przez muzykoterapeutów.

Podkreślając interdyscyplinarność muzykoterapii, można także wspomnieć o pracy terapeutycznej z osobami niesłyszącymi. Zakładając, że cisza jest przestrzenią, która wypełnia się dźwiękiem, ale i znaczeniem tego dźwięku, a idąc dalej – przestrzenią, która wypełnia się rozmową, czy w takim pojmowaniu dialog przeprowadzony w języku migowym również będzie wypełniał ciszę?

Przejawy ciszy i milczenia są oczywiste, ale wciąż niezbadaną częścią sesji muzykoterapeutycznych. Lepsze ich zrozumienie wydaje się uzasadnione, bo obok muzyki i słowa noszą niezaprzeczalny potencjał terapeutyczny.

Bibliografia

- Bremer, J. (2002). Martin Heidegger i Ludwig Wittgenstein o milczeniu. *Forum Philosophicum*, 7, 123–152.
- Dubisz, S. (red.). (2006). *Uniwersalny słownik języka polskiego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hill, C.E., Thompson, B.J. i Ladany, N. (2003). Therapist use of silence in therapy: A survey. *Journal of Clinical Psychology*, 59(4), 513–524.
- Jeziorański, M. (2022). Milcząca obecność ciszy w refleksji pedagogicznej. *Ateneum Kapłańskie*, 179(2), 262–273.
- Kiwała, K. (2016). Muzyka a cisza. O wymiarach ciszy w muzyce. *Ethos*, 29(1), 65–86.
- Ladany, N., Hill, C.E., Thompson, B.J. i O'Brien, K.M. (2004). Therapist perspectives on using silence in therapy: A qualitative study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 4(1), 80–89.
- Little, S. (2015). Between silence and words: The therapeutic dimension of quiet. *Contemporary Psychoanalysis*, 51(1), 31–50.
- Olearczyk, T. (2016). *Cisza w edukacji szkolnej*. Kraków: Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne – Oficyna Wydawnicza AFM: na zlec. Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.
- Olearczyk, T. (2010). *Pedagogia ciszy*. Kraków: Wyższa Szkoła Filozoficzno-Pedagogiczna „Ignatianum”.
- Sekeris, T. (2018). *How do I Perceive the Silences in my one-to-one Music Therapy Sessions*. Victoria University of Wellington.
- Stachyra, K. (2011). The Silence is a Part of Music Therapy...: An Interview with Stefano Navone From Italy. *Voices: A World Forum For Music Therapy*, 11(3). Pobrane z: <https://voices.no/index.php/voices/article/view/1971/1713>
- Stankiewicz, P. (2016). *Słownik nieoczywistych smutków*. Pobrane z: <https://piotrstankiewicz.pl/slownik-nieoczywistych-smutkow/>

- Sutton, J. (2005). Hidden music – an exploration of silences in music and in music therapy. *Music Therapy Today*, VI(3), 375–395.
- Sutton, J. i De Backer, J. (2009). Music, trauma and silence: The state of the art. *The Arts in Psychotherapy*, 36, s. 75–83.
- Wong, C.Y. (2009). *How can a music therapy student facilitate contributions by adolescent clients who have psychiatric disorders in group music therapy*. Wellington: New Zealand School of Music.