

Wewnętrzna gra w muzyce dr. Piotr Rodowicz

Wszyscy zachwycamy się, jak szybko, bezstresowo i bez wysiłku dzieci uczą się muzyki. Czy jesteśmy w stanie przypomnieć sobie dziecięcy entuzjazm i bez troskę w pierwszym kontakcie z instrumentem, z żywą słuchaną muzyką, czy pamiętamy radość po wykonaniu pierwszego utworu muzycznego? Nikt nam wtedy nie mówił, jak trudny utwór wykonaliśmy, nikt nie wytykał prawdopodobnych pomyłek, ani nie myśleliśmy o przyszłej konkurencji, karierze i pieniądzach. Czy nie byłoby wspaniale, gdybyśmy w procesie uczenia się połączyli naszą dorosłość i wiedzę z dziecięcą radością i otwartością ucznia?

Współczesna praktyka szkolnictwa muzycznego naszpikowana jest od początku rygorystycznymi wskazówkami nauczyciela dla ucznia, na przykład: graj czysto, graj równo, graj ładnie, trzymaj rękę wysoko, nie garb się, skup się, musisz więcej pracować, to jest trudne, ale..., twój kolega już dawno to zagrał, i inne tym podobne „twórcze” uwagi. W ten sposób zabijane są w uczniu młodzieńczy entuzjazm, niewinny zapał i radość z grania. Można dołożyć do tego wygórowane ambicje i oczekiwania rodziców, stresi wyniesione z domu, by zrozumieć rozstrojony stan młodego muzyka w czasie nauki lub koncertu.

Te błędy w nauczaniu muzyki w tradycyjnym szkolnictwie omawiają Barry Green i Tim Gallwey w książce pod tytułem *The Inner Game of Music*¹, czyli *Wewnętrzna gra w muzyce*².

Dwie gry – dwa głosy w nas

Istnieją w nas, muzykach, „dwie gry”, lub poprawniej – „dwa głosy”³. „Głos zewnętrzny” – jego celem jest: osiągnięcie zamierzonego sukcesu, dobre zagranie koncertu, pisanie dobrej muzyki, efektywne ćwiczenie, dobre zdanie egzaminu, będąc zrelaksowanym. Opisuując inaczej – jest to nasz prawdziwy potencjał muzyczny, czyli posiadany talent. „Głos wewnętrzny” to przeszkody uniemożliwiające dobre wykonanie muzyki, takie jak: zwątpienie w siebie, strach przed odbiorcą, strach przed porażką, niepokój emocjonalny. Jest to negatywne, zapamiętane doświadczenie z czasów szkolnych. Oba głosy wpływają na siebie nawzajem, ale to szkodliwy głos wewnętrzny w większym stopniu decyduje o sukcesie lub porażce głosu zewnętrznego.

Doświadczenie pomyłek, nakazów i pouczeń wyniesione z procesu uczenia się muzyki, a także destruktywne wątpliwości i przyzwyczajenia w każdym z nas podczas grania i ćwiczenia muzyki autor nazywa *Self 1* – „wewnętrznym ja”⁴. Określa to jako wewnętrzny głos, stresujący dialog wewnętrzny, stale przeszkadzający nam w wykonywaniu muzyki podczas koncertów czy egzaminów. Prawdziwe zdolności i umiejętności muzyczne,

¹ B. Green, T. Gallwey, *The Inner Game of Music*, Anchor Press, New York 1986, s. 11.

² Tłum. własne.

³ Tamże, s. 16. Autor nazywa to: *inner game basics – self 1 i self 2*, czyli *ja 1 i ja 2*, tłum. własne.

⁴ Tamże, s. 17. *Self 1 – the inner interference* – głos zakłócający nasz potencjał muzyczny, tłum. własne.

posiadany talent, potencjał twórczy, radość z muzykowania, Barry Green nazywa *Self 2* – „zewnątrznym ja”⁵, określając to właściwym potencjałem muzycznym osoby. Aby muzycy mogli w pełni wykorzystać swój potencjał, muszą ograniczyć głos „wewnętrznego ja”, ponownie stać się radosnymi, spontanicznymi dziećmi w procesie tworzenia muzyki. Celem jest więc połączenie zdobywanej artystycznej dojrzałości i wiedzy z dziecięcą beztroską, z nieskrępowaną radością.

Czym jest wykonanie muzyczne?

Prawda o naszym finalnym wykonaniu muzycznym sprowadza się do zrozumienia, jak bardzo naszemu zewnętrznemu ja, czyli naszym umiejętnościom i zdolnościom muzycznym, przeszkadza to wewnętrzne ja, czyli głos nakazów i wątpliwości nabytych w procesie uczenia. Można to wyrazić równaniem: $Wm = Pm - Zg$, gdzie: Wm – wykonanie muzyczne (efekt końcowy), Pm – właściwy potencjał muzyka, Zg – zakłócający głos wewnętrzny (przeszkadzający głos).

Na ogół muzycy starają się zwiększyć Wm (wykonanie muzyczne) poprzez zwiększenie Pm (potencjału), pracując nad swoimi umiejętnościami i ćwicząc jak najwięcej. Jest to zrozumiałe i logiczne, ale Barry Green przedstawia alternatywne rozwiązanie dla zwiększenia Wm , pokazując, jak ważne jest zredukowanie Zg (głosu przeszkadzającego). Okazuje się, że łatwiej wówczas jest osiągnąć wyższy poziom wykonania muzycznego Wm , bliższego prawdziwemu potencjałowi. Autor następnie identyfikuje, czym jest i skąd się bierze Zg (zakłócający głos wewnętrzny, *Self 1*).

Z doświadczenia koncertowego, jak też i z rozmów ze swoimi studentami, Green zebrał i wymienia kilka powtarzających się elementów przeszkadzających każdemu muzykowi w graniu⁶:

- zwątpienie we własne umiejętności;
- obawa, że utraci kontrolę nad utworem;
- poczucie, że nie ćwiczył utworu wystarczająco długo;
- obawa, że nie będzie dobrze słyszeć innych muzyków;
- strach przed rozstrojeniem się instrumentu lub jego wadami;
- zwątpienie w akceptację publiczności lub egzaminatorów.

Można utworzyć też drugą listę fizycznych efektów tego przeszkadzającego wewnętrznego dialogu w trakcie koncertu⁷:

- brak kontroli nad oddechem;
- przyspieszone bicie serca;
- pocące się i trzęsące ręce;
- usztywnienie ciała i napięcie mięśni;
- utrata poprawnego widzenia i słyszenia;
- utrata wrażliwości i kontroli palców;
- ogólne poczucie, że jest się chorym;

⁵ Tamże, s. 17. *Self 2 – expresses our potential* – wyraża nasz potencjał muzyczny, tłum. własne.

⁶ Tamże, s. 15. *Identifying self interference* – określenie wewnętrznego głosu przeszkadzającego, tłum. własne.

⁷ Tamże, s. 16. *Physical problems* – fizyczne problemy wynikające ze stresu, tłum. własne.

- zapominanie znanego wcześniej tekstu muzycznego;
- utrata kontroli równego i czystego grania;
- utrata ogólnej koncentracji muzycznej.

Dorośli muzycy, aby ograniczyć wpływ destrukcyjnego głosu Zg, często stosują fatalne w skutkach środki pozamuzyczne, takie jak: alkohol, narkotyki lub inne używki. Mają w ten sposób złudną nadzieję na polepszenie końcowego wykonania muzycznego Wm.

Z doświadczenia muzyków wynika, że najlepiej grają lub najefektywniej ćwiczą, gdy są wyciszeni, zrelaksowani, w dobrym nastroju, na przykład niedługo po przebudzeniu, lub też gdy są zmęczeni wieczorem lub trochę chorzy. W tych stanach umysłu i ciała ten przeszkadzający głos Zg odchodzi od nas i ma najmniejszy negatywny wpływ.

Techniki i metody przedstawione w książce *Wewnętrzna gra w muzyce* mają na celu zredukowanie efektów tego wewnętrznego głosu stresującego i poprowadzenie muzyka do jak najlepszej kondycji psychofizycznej. Ta dobra kondycja ułatwia wykonywanie i ćwiczenie muzyki na poziomie naszego potencjału muzycznego. Chodzi też o zwiększenie naszego zaufania do własnych umiejętności. Ten stan psychofizyczny można też określić jako bycie świadomym, reagującym, radosnym, skoncentrowanym i zrelaksowanym.

Trzy elementy: świadomość, wola i zaufanie

Metoda przedstawiona przez autora polega na doskonaleniu i opanowaniu trzech elementów⁸:

1. **Świadomość** – bycie świadomym tego, co się dzieje (bycie uważnym).
 - a) wizualna;
 - b) dźwiękowa;
 - c) czuciowa;
 - d) rozumienia.
2. **Wola** – określenie kierunku i intensywności pracy.
 - a) wyjaśnienie celu – nabycie doświadczenia efektywniejszego uczenia się;
 - a) określenie celów pracy krótko-, średnio- i długoterminowych;
 - b) nauka rozumienia tekstu muzyki, dramaturgii, brzmienia, notacji itp.
3. **Zaufanie** – świadoma praca przez próby i błędy. Bez osądzania.
 - a) odkrywanie własnych barier – przyczyn braku zaufania do siebie;
 - b) rozwijanie świadomości poprzez próby i błędy bez oceniania;
 - c) planowanie pracy etapami, wyznaczenie jasnych celów, określenie strategii uczenia się, odzyskanie kontroli nad własnymi barierami;
 - d) przegląd najgorszych możliwych zdarzeń i pomyłek;
 - e) ponowne zweryfikowanie celów wykonawczych: zbadanie wizualnej strony utworu, jego formy, artykulacji, frazowania, dynamiki itp.;
 - f) pozwolenie sobie na pomyłki, odpuszczenie napięć, oddanie się artyzmowi muzyki oraz dopuszczenie uczucia, które przekazuje utwór.

Jak osiągnąć wytyczone cele?

⁸ Tamże, s. 28–29. *Inner game basics 4: Awareness, will and trust* – świadomość, wola i zaufanie, tłum. własne.

Mamy zadanie: wyłączyć zakłócający (destrukcyjny) głos Zg, tak zwany *Self I* (wewnętrzne ja), by nasz potencjał mógł zaistnieć w pełni. Świadomość, zaufanie i wola to podstawowe umiejętności, które pomagają zwiększyć stan zrelaksowania i koncentracji, pozwalają przezwyciężyć nerwowość, wątpliwości i strach oraz pełniej wykorzystać nasz potencjał. Zrelaksowanie połączone z koncentracją są niezbędne do właściwego rozwoju artystycznego muzyka.

Aby poprawnie kształtować rozwój muzyczny i świadomość młodego człowieka, nauczyciele i opiekunowie powinni unikać instrukcji nakazowych i stresowych typu⁹:

- Zrób tak i tak;
- To jest trudne, ale...;
- Graj w ten sposób;
- Postaraj się lepiej;
- Pracuj więcej;
- Graj czysto i równo;
- Powinieneś już.

Instrukcje nakazowe wywołują u ucznia napięcie, zwątpienie we własne możliwości i niezrozumienie intencji nauczyciela, są zapominane co do szczegółów.

Należy je zastąpić alternatywnymi instrukcjami odwołującymi się do świadomości i uczuć¹⁰:

- Bądź świadom tego, że...;
- Wsłuchaj się w...;
- Jak odczuwasz to, podczas gdy...;
- Wskaż zauważone różnice pomiędzy...;
- Zwróć uwagę na to...;
- Zobaczmy, czy można by...;
- Czy dasz radę?

Alternatywne instrukcje do świadomości, wyobraźni i uczuć odwołują się do doświadczenia muzycznego, fizycznego lub emocjonalnego ucznia, nakierowują jego uwagę na obiektywne i zapamiętywane zdarzenia. Motywują do dalszej pracy.

Co można zrobić w relacji nauczyciel – uczeń?¹¹

Kształtowanie świadomości ucznia wymaga zwrócenia uwagi na to, co się dzieje obecnie, a nie na to, co jest słuszne lub złe. Należy rozwijać wspierającą relację, pomagać uczniom zaufać ich zdolnościom muzycznym. Wyeliminować oceniające komentarze. Pomagać uczniom ustalić jasne cele, na przykład zapisywane w ich dziennikach. Przekazywać wiedzę o tym, jak brzmi utwór, używając wzorcowych nagrań. Przedstawiać muzyczne cele jako dobrą zabawę, granie dla innych, tworzenie opowieści do muzyki. Zadawać pytania, aby zwiększyć świadomość muzyczną uczniów związaną z dźwiękiem i uczuciem. Pozbywanie

⁹ Tamże, s. 135. *How to change „Do this” instructions* – jak zmienić instrukcje „zrób to”, tłum. własne.

¹⁰ Tamże, s. 136, 137. *Awareness Instructions* – instrukcje kierowane do świadomości, tłum. własne.

¹¹ Tamże, s. 162. *Relationship between a parent or coach and pupil* – relacja między rodzicem lub nauczycielem a uczniem.

się – usypianie – wewnętrznego głosu przeszkadzającego Zg (*Self I*) powinno nastąpić poprzez: koncentrację na oddechu, wtopienie się w muzykę, lekceważenie otoczenia, pozwalanie ciału na przejście kontroli nad wykonywaniem utworu, granie poznanego wcześniej materiału muzycznego, dopuszczanie elementu zabawy.

Doskonałość bez wysiłku – Kenny Werner

Podobne bezstresowe podejście do nauczania muzyki prezentuje wybitny pianista jazzowy Kenny Werner w swojej książce pod tytułem *Effortless Mastery*¹². Autor jest absolwentem Manhattan School of Music w Nowym Jorku i Berklee College of Music w Bostonie. Jest muzykiem z ogromnym dorobkiem artystycznym. Poza byciem aktywnym artystą, jego pasją jest nauczanie jazzu jako nowej formy wyrażania własnej ekspresji i twórczości muzycznej. W swoich wykładach uczy także rozwoju duchowego muzyka poprzez medytację, pokonywania wewnętrznych barier i odnajdywania autentycznej energii i motywacji w uprawianiu muzyki. Uważa on, że obecnie błędnym punktem wyjścia w nauczaniu muzyki w szkołach jest to, że dzielimy uczniów na utalentowanych i nieutalentowanych¹³. Konsekwencją takiego podejścia jest tworzenie wymagającego programu i skomplikowanych metod nauczania muzyki oraz kierowanie ich głównie do utalentowanych uczniów. Statystyki uczniów i absolwentów szkół muzycznych pokazują, że większość uczącej się młodzieży muzycznej nie będzie wybitnymi artystami, a tylko mały procent zrobi karierę zawodową jako uznani muzycy. W Polsce pod koniec XX wieku ponad 70 procent muzyków musiało mieć kilka źródeł utrzymania, niekoniecznie związanych z wyuczonym zawodem, obecnie ten procent jest niewątpliwie znacznie większy¹⁴.

Kenny Werner podaje wiele przykładów z własnej edukacji na to, w jaki sposób wczesne etapy szkolnictwa powszechnego eliminują w dzieciach ich radość, inwencję, wrażliwość, niekonwencjonalne twórcze myślenie, wiarę w siebie, wesołe i pełne zaufania nastawienie do świata. Dyscyplina i system szkolny odcinają młodzież od życia rodzinnego, pełnego miłości, wsparcia i radości. Atmosfera w wymagającej i przepełnionej konkurencją szkole jest sprzeczna z radością i spontanicznością dzieciństwa, czyli z naturą, z jaką człowiek przychodzi na świat. Ta sprzeczność jest bardziej oczywista, gdy od dorosłego artysty muzyka oczekuje się właśnie tych „dziecięcych” cech wcześniej wyeliminowanych przez szkołę. Przyglądając się rozwojowi obecnego młodego pokolenia, można dostrzec destruktywne działanie, jakiego dokonuje elektroniczna i konsumpcyjna cywilizacja oraz masowa pop kultura. Poprzez środki masowego przekazu, a szczególnie telewizję i Internet, dokonuje się proces największej dehumanizacji społeczeństw w całej historii ludzkości, porównywalnej do upadku Cesarstwa Zachodniorzymskiego po najeździe barbarzyńców germańskich.

Sukcesem strategicznym i marketingowym tych mediów i globalnych korporacji jest utrzymywanie społeczeństwa w jak największym stopniu intelektualnie wygłodniałego,

¹² K. Werner, *Effortless Mastery – Liberating the Master Musician Within*, Jamey Abersold Inc., New Albany 1996.

¹³ Tamże, s. 9.

¹⁴ S. Kaczmarek, J. Połusznna, *Marzenia a rzeczywistość – kariery współczesnych muzyków*, www.journals.umcs.pl, 2017, s. 5.

podnieconego pragnieniami, a zarazem nieskoncentrowanego na prawdziwych wartościach. Kult konsumpcji, komercyjności, pogoń za sukcesem i wartościami materialnymi, kult wolności, wszechobecna przemoc w mediach, zanik wartości w sztuce i etyce społecznej, to tylko niektóre z grzechów ciężkich współczesnych mediów i dzisiejszej cywilizacji.

Dlatego też Kenny Werner odwołuje się do przykładów aktywności człowieka z dalekich, tradycyjnych lub starych kultur. W kulturach tych, mniej zepsutych przez współczesną cywilizację, niemal każdy człowiek jest muzykiem. Wiąże się to ze sposobem naturalnego wprowadzania muzyki w życie dziecka czy młodego człowieka w tych etnicznych enklawach. Werner proponuje odkrywanie zupełnie nieznanymi nam potencjałów wewnętrznego rozwoju człowieka poprzez na przykład praktykowanie medytacji, hinduskiej jogi¹⁵ lub medytacje zen¹⁶. Przywołuje też wspólnotowe afrykańskie muzykowanie i obrzędy, indiańskie tradycje i rytuały, południowoamerykańskie śpiewy i transowe, rytmiczne tańce. To niektóre przykłady poszukiwania prawdziwego, intuicyjnego, kreatywnego, nieskrępowanego nakazami i strachem człowieka, który może osiągnąć w swej twórczości artystycznej doskonałość bez wysiłku i bezstresowo.

Pokonywanie strachu

Werner następnie szeroko omawia rodzaje strachu towarzyszącego uprawianiu muzyki: strach w ćwiczeniu i graniu muzyki, strach w nauczaniu muzyki, czy strach w słuchaniu i komponowaniu muzyki, i sposoby opanowywania różnych jego rodzajów. Jeżeli przeanalizować stany strachu, jakim ulegamy, przyczyny społeczne ich powstawania, przyczyny zwyczajowe środowiska muzycznego oraz własne stresy, wtedy można lepiej opanować te destruktywne siły. Autor pokazuje na przykładach słynnych jazzmanów ich własne metody budowania wiary w siebie i w swoją muzyczną indywidualność¹⁷. Metody dowartościowania samego siebie pomagają artystom uciekać od paraliżującego strachu, budują zaufanie i wiarę w siebie, pomagają im stawać się wielkimi muzykami i porywać publiczność.

Ja jestem ważny, ja jestem mistrzem

Autor cytuje wypowiedzi Milesa Davisa z jego autobiografii. Davis uważa, że nie ma „złych dźwięków”, bo poprawność dźwięków dyktuje umysł¹⁸. Inaczej mówiąc, każda nuta, którą gra, jest najpiękniejszym dźwiękiem w danym momencie. Nie obawia się błędów muzycznych, bo ich właściwie nie ma. Ten wybitny trębacz uważał także, że jeżeli udało mu

¹⁵ Joga – hinduska duchowa i ascetyczna dyscyplina, której część, obejmująca kontrolę oddechu, prostą medytację i przybieranie określonych postaw ciała, jest powszechnie ćwiczona dla zdrowia i relaksu. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/yoga> (dostęp: 6.02.2023); tłum. własne.

¹⁶ Zen – forma buddyzmu, rozwinięta w Japonii, która podkreśla, że wiedzę religijną osiąga się poprzez oczyszczenie umysłu z myśli i skupienie się tylko na tu i teraz – nie ma rozpamiętywania przeszłości czy analizowania przyszłości, a skupia się na teraźniejszości i czerpaniu radości ze zdarzeń, dziejących się dokładnie w tej chwili. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/zen> (dostęp: 6.02.2023); tłum. własne.

¹⁷ *Every note I play is the most beautiful sound I've ever heard* – Miles Davis, K. Werner, dz. cyt., s. 92.

¹⁸ *Do not fear mistakes, there are none* – Miles Davis, tamże, s. 87.

się na koncercie zagrać jeden dźwięk dobrze, to uznaje ten koncert za udany. A przecież będąc tak bardzo krytycznym wobec siebie, uznał przed sobą, że „wystarczył” mu niejako jeden dobry trafiony dźwięk, by być zadowolonym.

Podobnie ciekawą i barwną jest „koncepcja Monka”, genialnego pianisty Theloniousa Monka¹⁹. Osiągnął on wyjątkowość swej muzyki, oryginalność kompozycji, specyficzną rytmikę pianistyki i głębię oryginalnych dysonujących brzmień harmonii poprzez pewnego rodzaju nowatorską „artystyczną arogancję” – siłę przekonania, by grać to, co chce się grać. Nie był skrepowany krytyką i oceną innych, ale wzmocniony swym duchem artystycznym. Jego niezwykle granie było odwzorowaniem jego osobowości, wynikało z intuicyjnego przekonania, że jego muzyka jest dobra i wyjątkowa, gdyż to właśnie on sam ją gra. Pragnął być sobą przy fortepianie i także nie wierzył w „złe dźwięki”.

Słynny kontrabasista Gary Peacock w czasie wykładu w Berklee²⁰ powiedział, że powrócił do grania muzyki za namową pianisty Keitha Jarretta (po dłuższej przerwie w latach 70.) pod warunkiem, który sobie postawił: wolno mu się mylić w graniu (pozwolił sobie na granie „błędnych dźwięków”). Ale nie chodziło mu o to, aby grać bezkrytycznie złe dźwięki, tylko aby wyzwolić się ze stresu „pomyłek”. Dało to efekt w postaci relaksu, a zarazem koncentracji w trakcie gry. Peacock popełniał dużo mniej błędów, a był za to bardziej kreatywny.

Stąd już tylko krok do praktycznej i cudownej w swych skutkach metody lub konkluzji. Należy powtarzać sobie jak mantrę: „Ja jestem ważny, ja jestem osobowością, ja jestem mistrzem, chociaż jeszcze w trakcie rozwoju”. Nabieramy w ten sposób zaufanie do siebie w swojej pracy nad muzyką. Jest to także rodzaj prześmiewczego przyzwolenia sobie na popełnianie błędów, ale nie po to, by te błędy popełniać. Można często zaobserwować na koncertach, gdy wspaniali muzycy robiąc jakiś błąd, uśmiechają się do siebie ze zrozumieniem. Chodzi o wyzwolenie się ze stresu, że potknięcie muzyczne ma jakieś straszne konsekwencje. Taki wyzwolony ze stresu stan umysłu znacznie lepiej kontroluje nasze zdolności muzyczne, umiejętności gry na instrumencie i naszą koncentrację. W efekcie popełniamy znacznie mniej błędów. Jest to więc jakby powrót muzyka do jego dziecięcej radości z muzykowania bez strachu, powrót twórczego człowieka do jego właściwych nieskrepowanych zdolności artystycznych.

***Mindfulness* – uważność**

Omawiane tutaj procesy wpływające na rozwój młodych muzyków są niezwykle uniwersalne, bo odnoszą się do ogólnych metod nauczania i rozwoju w każdej dziedzinie, nie tylko muzycznej. Ostatnio modny stał się termin *mindfulness*²¹ (uważność). Jest to termin funkcjonujący w świecie szkolenia biznesowego oraz w praktykach medycznych leczących stres. Kurs *mindfulness* pomaga nabrać większego dystansu do własnych negatywnych myśli,

¹⁹*The Monk principle*, tamże, s. 89. Thelonious Monk – współtwórca rewolucyjnych zmian w jazzie w latach 1950–1970.

²⁰ Wykład i spotkanie z Garym Peacockiem w Berklee College of Music, Boston, lato 1991 roku.

²¹ *Mindfulness* – praktyka bycia świadomym swojego ciała, umysłu i uczuć w chwili obecnej, mająca na celu stworzenie uczucia spokoju. Uważność może być stosowana do łagodzenia uczucia niepokoju i depresji. <https://dictionary.cambridge.org/mindfulness> (dostęp: 6.02.2023), tłum. własne.

polepsza koncentrację, poprawia relacje z innymi osobami, pokazuje, jak efektywniej się uczyć i odpoczywać. Warto przenosić techniki rozwoju osobowego z innych dziedzin do nauczania i praktykowania muzyki, gdyż dotyczą tego samego współczesnego wrażliwego i zestresowanego człowieka.

Nasz mózg jest zaprogramowany na przyznawanie priorytetu silnym emocjom, takim jak strach, złość, uraza czy zwątpienie. Pod wpływem tych emocji pozostajemy z mniejszą ilością zasobów mentalnych niezbędnych do realizowania ważnych, artystycznych spraw. Życie pełne konkurencji i wyzwań wytworzyło w nas fałszywy podział na rzeczy ważne i trudne oraz na trywialne i łatwe. Uważamy niesłusznie, że rzeczy ważne są trudne do osiągnięcia, a trywialne są łatwe. Umysł przeciwstawia się opanowaniu tego, co trudne, a chętnie przyjmuje to, co łatwe. Należy więc sprawić, aby ważny czy tak zwany „trudny” projekt okazał się łatwy. Nie musimy męczyć się trudem ważnych rzeczy, bo można się nimi cieszyć, realizując je etapami. To kwestia połączenia realizowanego zadania z pracą bezwysiłkową. To umiejętność rozłożenia ważnego i prawdopodobnie dużego działania na drobne i wolno czynione kroki.

Kiedy skupiamy się na tym, czego nam brakuje, czego nie umiemy, tracimy to, co mamy lub umiemy. A kiedy skupimy się na tym, co mamy lub umiemy, dostajemy to, czego nam brakuje.

Wykorzystane źródła i opracowania

- [1] Green Barry, Gallwey Timothy, *The Inner Game of Music*, Anchor Press, New York 1986.
- [2] Werner Kenny, *Effortless Mastery*, Jamey Abersold Jazz Inc., New Albany 1996.