

Głos w psychoterapii

David Picó Vila

Tłumaczenie: Ula Krasny

Artykuł ten został opublikowany w języku hiszpańskim w Cuadernos Gestalt, 4 (2014).

Wprowadzenie

Kiedy po raz pierwszy zacząłem aktywnie interesować się głosem ludzkim i jego związkiem z psychologicznymi aspektami osoby, ze zdziwieniem odkryłem, że choć temat ten jest kluczowy dla naszego życia, wydaje się być trudny do zbadania z punktu widzenia psychoterapii i psychologii. Niełatwo było znaleźć wzmianki na ten temat w literaturze. Mimo to, spotkałem wiele osób, które twierdzą, że czują niezgodność lub niepokój związany z ich głosem. Wszyscy zdają się zgadzać, że głos jest bardzo ważną kwestią, zarówno z osobistego punktu widzenia, jak i z punktu widzenia praktyki klinicznej. Jednak temat ten wydaje się być nieco podchwytliwy i trudny do precyzyjnego zdefiniowania. Wiemy, że jest ważny, ale nie potrafimy o nim odpowiednio rozmawiać.

W literaturze dotyczącej komunikacji niewerbalnej zauważa się, że ilość informacji przekazywanych za pośrednictwem niewerbalnych aspektów głosu (intonacja, tembr, głośność, dźwięki niewerbalne itp.) jest ogromna. Nie jest jednak łatwo znaleźć wyjaśnienia dotyczące szczegółów tego, jak to się dzieje, tzn. w jaki sposób te informacje są generowane lub łączone z mową. O wiele więcej pisze się o niewerbalnej ekspresji poprzez gesty, ruch ciała czy wykorzystanie przestrzeni.

Być może pierwsza trudność w zajmowaniu się głosem polega na tym, że generalnie nie jest łatwo opisać dźwięk. Większość kierunków studiów w zakresie historii sztuki, przynajmniej w Hiszpanii, poświęca stosunkowo niewielką część swojego programu nauczania historii muzyki. Studia te poświęcone są głównie "sztuce rzeczy", że tak to ujmę: sztukom wizualnym i architekturze. "Sztuki procesów", energie w ruchu - Muzyka, Teatr, Retoryka czy Poezja - nie są tak często studiowane. Wśród nich być może muzyka jest tą, której poświęca się mniej uwagi. W hiszpańskim systemie edukacji historia muzyki jest studiowana dogłębnie tylko w konserwatoriach, które nie należą do uniwersytetów.

Uważam, że także w polu psychoterapii łatwiej jest myśleć w kategoriach rzeczy lub obiektów, niż zajmować się dynamicznymi procesami. Łatwiej nam zazwyczaj poradzić sobie z konkretnością niż z ciągłością. Na studiach psychologicznych kwestia głosu jest prawie nie poruszana, podobnie jak podczas szkoleń w terapii Gestalt czy w literaturze dotyczącej terapii Gestalt. O wiele więcej wiemy o werbalnych aspektach głosu - treści tego, co mówią pacjenci i terapeuci, subtelnościach w dokładnym formułowaniu wypowiedzi, doborze czasowników i przysłówków itd. niż o tym, co niewerbalne, czyli o samym dźwięku. Zwykle więcej wiemy o pracy twórczej z mediami plastycznymi, takimi jak malarstwo, glina czy rzeźba, niż z głosem. Śpiew, recytacja, wypowiedzianie dźwięków, mówienie różnymi tonami, są czasami wykorzystywane jako zasoby w psychoterapii, ale zazwyczaj są obecne marginalnie lub w sposób niezbyt świadomy. Informacje, które otrzymujemy od naszych klientów, kiedy wsłuchujemy się w jakość ich głosu chwila po chwili, stanowią istotną część tego, co "intuicyjnie" o nich wiemy. Często mówimy o "intuicji" w odniesieniu do informacji, które wyczuwamy, a nie myślimy, lub rzeczy, które wiemy, ale nie wiemy dokładnie, skąd się ich dowiedzieliśmy. Nasz własny ton głosu jako terapeutów w obecności klientów wynika z naszej obecności chwila po chwili, z naszego nastawienia i intencji. Zwykle jednak jesteśmy bardziej świadomi pozycji naszego ciała, wyrazu twarzy i wewnętrznych uczuć, niż barwy głosu i jego odcieni. Wiemy, jak utrzymać wyprostowaną lub cichą postawę [quiet posture], ale często napotykamy na większy problem, gdy próbujemy dostosować nasz głos. Z mojego własnego doświadczenia wynika, że mój głos i moje osiągnięcia jako muzyka były

termometrem mojego rozwoju osobistego przez całe życie. Kiedy byłem młody, przerwałem naukę gry na fortepianie, aby poświęcić się studiom inżynierskim. Wiedziałem, że jest we mnie coś, co utrudnia mi ekspresję artystyczną. Bez względu na to, jak dużo ćwiczyłem, ta trudność nie zniknęła. Czułem się sztywnym, mechanicznym i pozbawionym wyrazu pianistą. Nie mogłem połączyć palców z moimi wewnętrznymi doznaniem i uczuciami, które były silne, ale zdawały się być zamknięte w środku. Co ciekawe, kiedy rozpocząłem proces terapii - z innych powodów - jednym z najbardziej wiarygodnych wskaźników tego, jak się zmieniałem, było to, jak się czułem, grając na pianinie. To było niesamowite widzieć, jak każda transformacja, którą podejmowałem w moich osobistych relacjach, w sposobie, w jaki żyłem w relacjach z innymi, miała natychmiastowy wpływ na moje wyniki muzyczne. Później rozpocząłem studia w konserwatorium na kierunku śpiewu i to się jeszcze bardziej uwypakowało. Czasami wydawało mi się, że stałem się lepszym muzykiem dzięki psychoterapii niż dzięki praktyce! Nigdy nie zostałem wielkim śpiewakiem ani wielkim pianistą, ale często stykałem się z udręką, którą odczuwa się, gdy chce się wyrazić siebie, a ciało i głos nie reagują lub reagują w sposób, którego nie można zrozumieć, który wydaje się obcy. Z tego doświadczenia wywodzi się moja motywacja do badania głosu w terapii. Ten artykuł jest moją pierwszą próbą podejścia do fenomenu głosu. Chciałbym podzielić się swoją ciekawością i otworzyć nowe możliwości. Jestem przekonany, że wkład w to pole w postaci wglądu w teorię terapii gestalt może być bardzo konstruktywny. Chciałbym, aby ten tekst był zaproszeniem do dyskusji i dzielenia się pomysłami. W kolejnych częściach przedstawię najpierw przegląd niektórych ważnych wymiarów, które moim zdaniem odnoszą się do głosu, a następnie krótki opis różnych podejść terapeutycznych, które kładą na niego nacisk. W ostatniej części spróbuję naszkicować perspektywę procesu głosowego z punktu widzenia teorii terapii gestalt i tego, jak ta perspektywa może nas prowadzić w praktyce klinicznej.

Wymiary głosu

Werbalne i niewerbalne

Zwykle rozróżniamy dwa aspekty, kiedy mówimy o głosie: werbalny i niewerbalny. Część werbalna głosu związana jest z mową i obejmuje słowa, frazy i inne aspekty, które zawierają informacje językowe, takie jak intonacja, która oznacza, że zdanie jest pytaniem. Aspekty niewerbalne obejmują wszystko inne: dźwięki niewerbalne (chrząknięcia, krzyki, westchnienia) i różne parametry dźwiękowe, które są obecne w dźwiękach werbalnych i niewerbalnych, takie jak barwa, intensywność, tempo mówienia, czystość spółgłosek, projekcja, tempo, ton itp.

To samo zdanie może być wypowiedziane przez różne osoby w różnych sytuacjach i chociaż zdanie może być takie samo, głos, który je wypowiada, zawiera niewerbalne informacje, które zmieniają się w zależności od osoby i informują nas nie o treści tego, co jest mówione, ale o cechach mówiącego i kontekście. Możemy się zorientować, czy mówiący jest mężczyzną czy kobietą, w jakim jest wieku, w przybliżeniu jakie jest jego pochodzenie geograficzne i socjokulturowe, stan zdrowia, nastrój, rodzaj relacji ze słuchaczem lub słuchaczami. Możemy również zebrać informacje o tym, jak bardzo mówca jest przekonany o tym, co mówi, czy podaje wszystkie istotne informacje, czy nie, czy czuje się zagrożony itp. Czasami prosiłem uczestników warsztatów grupowych na temat głosu, aby słuchali ścieżki dźwiękowej scen filmowych bez oglądania obrazów. Używam do tego scen w językach, których słuchacze nie rozumieją (np. chińskim lub duńskim). Często są oni zaskoczeni, gdy dowiadują się, jak wiele informacji są w stanie wydobyć z samego brzmienia głosów, w odniesieniu do tego, co dzieje się w danej scenie: kim są bohaterowie, jakie emocje odczuwają i jak odnoszą się do siebie nawzajem. A wszystko to bez oglądania

obrazów czy rozumienia słów.

Głos i rozwój

Zmysł słuchu jest pierwszym narządem zmysłów, który zaczyna działać już w pierwszych miesiącach życia macicznego. Płód jest w stanie usłyszeć środowisko dźwiękowe, a w szczególności głos matki. Alfred Tomatis¹, twórca audio-psycho-fonologii, odkrył, w jaki sposób głos matki wpływa na rozwój przyszłego noworodka. "Metoda Tomatisa" jest metodą terapeutyczną opartą na stymulacji słuchowej za pomocą przefiltrowanych dźwięków, które symulują tak zwane "narodziny dźwiękowe", czyli przejście od słyszenia w środowisku wodnym macicy do słyszenia w powietrzu. Według Tomatisa, przejście to trwa kilka dni po urodzeniu, aż do momentu, gdy niemowlęta opróżnią swoje uszy z płynu i zastąpią go powietrzem. W tym okresie głos matki jest jedną z niewielu rzeczy, które dziecko może rozpoznać jako znajome i dające mu poczucie bezpieczeństwa.

Głos odgrywa również ważną rolę podczas porodu. Pierwszy płacz dziecka pojawia się często zaraz po pierwszym wdechu. Fałdy głosowe zamykają się, aby wytworzyć dźwięk głosu. To zamknięcie zwiększa ciśnienie w płucach, a to pomaga w ich uruchomieniu. Wydanie głosu jest być może pierwszym aktem, dzięki któremu dziecko jest w stanie skoncentrować swoją energię i skierować ją na otoczenie. Może to być pierwsza próba dziecka dotarcia do środowiska. W tym samym czasie przez jego uszy powraca dźwięk jego własnego płaczu. Dziecko słyszy siebie. Jego głos daje mu jeden z pierwszych elementów konstrukcyjnych, dzięki któremu będzie różnicować "ja/nie ja" w stosunku do środowiska, coś w rodzaju "Ten dźwięk, który współwystępuje z tymi doznaniem mięśniowymi w moich płucach i gardle, to ja. Inne dźwięki nie są mną".

Także w dalszym okresie życia głos sygnalizuje kilka kamieni milowych rozwoju. Emisja pierwszych dźwięków niegłosowych, które nie są płaczem, jest równoczesna ze wzrostem zdolności dziecka do skanowania otoczenia. Pierwsze słowa i pierwsze "mama" lub "tata" otwierają nowy świat relacji z innymi poprzez język. Zmiany głosu w okresie dojrzewania, szczególnie u mężczyzn, oznaczają wejście w dorosłość, a głos zmienia się od młodości do starości, wraz z przemianami naszego ciała. Od narodzin aż do śmierci głos jest obecny i nierozzerwalnie związany z tym, kim jesteśmy i gdzie jesteśmy w naszym cyklu życia.

Głos i ciało

Fonacja jest czynnością, która angażuje niemal całe ciało. Wydobycie dźwięku wokalnego wymaga aktywacji dna miednicy, mięśni brzucha, klatki piersiowej, przepony, płuc, tchawicy, krtani i strun głosowych, gardła, języka, zębów i szczęki, warg, podniebienia i jamy nosowej. Stan napięcia lub rozluźnienia tych części ciała wpływa bezpośrednio na właściwości i możliwości głosu. Inne części ciała, choć nie biorą bezpośredniego udziału w tworzeniu dźwięku, są również powiązane i mogą wpływać na fonację. Mam tu na myśli na przykład napięcie mięśni ramion i szyi, które może zmniejszać zdolność oddychania i/lub obciążać krtań, albo zatłoczony przewód pokarmowy, który może utrudniać ruch mięśni brzucha lub przepony.

Głos, grupa i jednostka

Śpiew i taniec są dwiema najważniejszymi formami ekspresji grupy. Głos śpiewający i recytujący pojawia się we wszystkich kulturach w wydarzeniach społecznych, które wymagają wzmocnienia poczucia przynależności do grupy². Nie trzeba daleko sięgać, by znaleźć wiele przykładów: pieśni plemienne, opowieści przekazywane w tradycji ustnej, hymny wojskowe i religijne, piosenki dziecięce, piosenki podróżne, hasła wykrzykiwane lub śpiewane podczas imprez sportowych lub protestów politycznych, szczególna intonacja przemówień politycznych, pieśni pogrzebowe, pieśni uroczyste, pieśni świąteczne... Siła głosu w poruszaniu emocji i tworzeniu spójności grupy oraz poczucia przynależności jest

¹ Tomatis, Alfred. Neuf mois au paradis - Histoires de la vie prénatale. Ed. Ergo Press. 1989

² Artykuł, który porusza tę kwestię z punktu widzenia terapii Gestalt, to The Song is You, autorstwa Susan Gregory, British Gestalt Journal, 2004, vol. 13, nr 1.

niekwestionowana.

Inne aspekty głosu mówiącego informują o więziach grupowych każdej jednostki. Akcent i użycie pewnych słów i wyrażeń pozwala często rozpoznać grupę pochodzenia danej osoby, nie tylko kraj, ale konkretny region, a czasem nawet miasto czy dzielnicę. Istnieją wyrażenia i ton głosu, które należą do osób mówiących z określonego pokolenia. Kiedy słuchamy starych nagrań wiadomości radiowych lub telewizyjnych, łatwo zauważyć, jak zmieniała się intonacja dziennikarzy na przestrzeni lat. Język nastolatków stale generuje nowe wyrażenia, które odróżniają ich od sposobu mówienia dzieci, ale także od dorosłych. Istnieje "slang nastolatków". Klasy społeczne mają swoje sposoby wymowy. Na przykład w języku hiszpańskim w Hiszpanii, gwizdanie "s" lub nosowość niektórych samogłosek są uznawane za oznaki przynależności do wyższej pozycji społecznej. Ludzie, którzy emigrują do kraju, gdzie język mówiony jest inny niż ich własny, lub nawet jeśli jest to ten sam język, ale inny dialekt, są w stanie nauczyć się języka i stracić swój rodzimy akcent, w zależności, między innymi, od chęci przynależności do nowego kraju i potrzeby zachowania lojalności wobec kraju pochodzenia. Często wskaźnikiem poziomu integracji imigranta jest to, czy dana osoba ma czy nie ma "silny akcent".

Nasz głos dostarcza innym informacji o naszej przynależności do grupy, ale zawiera również informacje, które identyfikują nas jako jednostki. Głos każdej osoby jest niepowtarzalny jak odcisk palca, a nasz system słuchowy jest specjalnie wyposażony do rozróżniania niuansów tonalnych, które odróżniają głos jednej osoby od innych. Każdy człowiek ma inny głos, ponieważ każdy aparat głosowy jest inny (szersza lub węższa krtań, dłuższe lub krótsze fałdy głosowe, itp.) Głos zawiera również wiele informacji o cechach psychologicznych danej osoby. Często cytowana jest w tym względzie praca laryngologa i psychoanalityka Paula J. Mosesa, która została opisana w jego jedynej książce *The Voice of Neurosis*³. W 1940 roku Moses przeprowadził badania z wykorzystaniem nagrań głosu anonimowego nastolatka. Stwierdził, że tylko na podstawie badania głosu można wydobyć profil charakteru i zestaw cech psychologicznych, które były bardzo podobne do tych uzyskanych za pomocą testu Rorschacha. W swojej książce Moses opisuje parametry akustyczne głosu, takie jak zakres, rytm, melodia, itp. i odnosi je do kilku psychologicznych aspektów osoby. Na przykład wyjaśnia, jak rytm przeważa nad melodią w mowie osób ze schizofrenią lub jak głos osób w depresji zawiera opadające wzory melodyczne, które powtarzają się okresowo.

Podejścia terapeutyczne do głosu

Głos jest, jak widzieliśmy, bardzo złożonym zjawiskiem, które może otworzyć wiele różnych drzwi w psychice człowieka. Złożoność ta znajduje odzwierciedlenie w dużej liczbie podejść terapeutycznych, które wprost wykorzystują głos jako narzędzie transformacji. Możliwa klasyfikacja tych podejść może być następująca: 1) podejścia, które trenują głos do rozwijania pewnych cech; 2) podejścia, które wykorzystują rzekomą transformującą moc, jaką posiada głos, gdy jest wytwarzany w określony sposób; 3) podejścia, które wykorzystują katartyczną moc ekspresji wokalne; oraz 4) podejścia, które wykorzystują głos jako medium artystyczne.

Do pierwszej kategorii możemy zaliczyć kilka dyscyplin, które próbują nauczyć osobę posługiwania się głosem w nowy sposób. Celem jest "poprawa" lub "korekta" głosu według pewnych kryteriów, które określają, jaki jest "optymalny" głos. Przykłady takiego podejścia można znaleźć w logopedii, nauczaniu śpiewu i technikach mówienia lub aktorstwa. W tych dziedzinach klient/pacjent jest postrzegany jako osoba, która musi nauczyć się nowej umiejętności.

W drugiej kategorii można znaleźć kilka podejść lub technik, które opierają się na założeniu, że pewne rodzaje emisji głosu same w sobie mają działanie lecznicze. Znajdziemy tu medytacje oparte na dźwiękach (np. z użyciem sylaby Om), śpiew harmoniczny lub alikwotowy, recytowanie mantr i inne podejścia do głosu, które przypisują samogłoskom i spółgłoskom różne właściwości lecznicze, takie jak tzw. "Sztuka Słowa", metoda terapeutyczna zakorzeniona w antropozofii Rudolfa Steinera. W tych podejściach

³ Paul J. Moses, *The Voice of Neurosis*, Psychological Corp, 1954

klient/pacjent uważany jest za odbiorcę leczniczych właściwości dźwięku (i samego aktu jego wytwarzania).

Trzecia kategoria podejść wykorzystuje głos jako sposób na uzyskanie pewnego rodzaju emocjonalnego katharsis. Opierają się one na założeniu, że głos jest w stanie uwolnić zablokowane emocje. Techniki te próbują ułatwić intensywną i głęboką ekspresję poprzez krzyk, płacz lub śmiech. Tutaj możemy znaleźć podejścia, takie jak praca z pierwotnym krzykiem lub terapia śmiechem.

Czwarta kategoria podejść wykorzystuje głos jako element pośredniczący w terapii, w podobny sposób jak farby czy glina mogą być używane w pracy terapeutycznej z mediami plastycznymi. W tych podejściach głos, a zwłaszcza głos niewerbalny (śpiew, dźwięki niewerbalne), jest kanałem ekspresji, który jest wykorzystywany do wzmocnienia zdolności klienta do manifestowania swoich doświadczeń oraz poszerzenia świadomości i możliwości ekspresyjnych. Terapeuta odgrywa aktywną rolę w towarzyszeniu klientowi w jego produkcji wokalne. Na przykład, terapeuta może zasugerować klientowi zbadanie nowych sposobów wytwarzania dźwięków wokalnych, na które klient zwykle sobie nie pozwala, takich jak wytwarzanie głosu o niższej lub wyższej wysokości niż zwykle, co może mieć związek z relacją klienta z własną męskością / kobiecością. Terapeuta może wspierać go własnym głosem lub przy pomocy instrumentu i na przykład wspólnie zaimprovizować kołysankę, która jest dedykowana wewnętrznemu dziecku klienta. Przykładami takich podejść mogą być Voice Movement Therapy Paula Newhama⁴ lub psychoterapia wokalna Diane Austin⁵, obie zorientowane psychoanalitycznie.

Podejście do głosu z punktu widzenia teorii self

Teoria terapii gestalt jest moim zdaniem dobrze dostosowana do tego, by pomóc nam zastanowić się nad fenomenem głosu. Chociaż żadna teoria nie jest w stanie w pełni opisać rzeczywistości, niektóre teorie mogą być użyteczne, jeśli mogą nas w nią wprowadzić i sprawić, że zwrócimy uwagę na nowe aspekty, których wcześniej nie badaliśmy. Moim zamiarem jest podjęcie próby spojrzenia na różne zagadnienia dotyczące głosu z perspektywy podstaw naszej teorii. Moim celem jest znalezienie takich sposobów wykorzystania głosu w psychoterapii, które byłyby spójne z metodą terapii gestalt. Nie lekceważę innych metod terapeutycznych, ale myślę, że interesujące jest sprawdzenie, które rodzaje pracy z głosem mogą się płynnie integrować w ramach terapii gestalt, a które nie.

Stanowisko fenomenologiczne

Fenomenologiczne korzenie terapii gestalt zachęcają terapeutę do skupienia się na tym, "jak jest", a nie na tym, "jak powinno być". Z tej perspektywy terapeuci starają się odłożyć na bok swoje interpretacje i przekonania, aby w jak największym stopniu stanąć przed swoimi pacjentami takimi, jakimi są. Tak więc podejście do głosu, które wynika z tego punktu widzenia, w naturalny sposób zaprasza nas do słuchania głosu klienta takim, jaki jest, bez interpretowania go czy prób uczynienia go innym niż jest. Nie oznacza to, że głos nie może się zmienić (w rzeczywistości zmienia się nieustannie). Oznacza to, że w tym podejściu nie ma "poprawnego" czy "autentycznego" głosu, którego musimy szukać, ani też "złego" czy "fałszywego" głosu, który należy usunąć. Głos danej osoby, tak jak się nam objawia w tu i teraz, jest uchwyceniem tego, kim ta osoba jest w tym tu i teraz. Naszym celem terapeutycznym nie jest zmiana głosu na "lepszego", ale rozwinięcie jego złożoności i zbadanie jego niuansów jako sposobu na zrozumienie doświadczenia danej osoby.

Podczas sesji terapeutycznej, na przykład, lekkie drżenie głosu pacjentki, kiedy krótko wspomniała o zmarłym przed laty bracie, wskazywało na to, że istnieją aspekty jej procesu żałoby, które wciąż nie zostały rozwiązane. Zwróciłem uwagę na to, że jej głos zmienił się, kiedy wspomniała o swoim bracie. Drżenie stało się płaczem, co otworzyło możliwość rozmowy o aspektach tej relacji, które wciąż były dla niej żywe. Inna pacjentka, młoda kobieta, która miała problemy z połączeniem się z własnym pragnieniem i z jego

⁴ Paul Newham, *Therapeutic Voicework*, Jessica Kingsley Publishers, 1998

⁵ Diane Austin, *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy*, Jessica Kingsley Publishers, 2008

świadomością, wahała się pomiędzy dwoma różnymi kierunkami, które mogłaby obrać w swoim życiu. Poprosiłem ją o wydanie niewerbalnego dźwięku dla każdej z tych dwóch opcji. Słuchając siebie, mogła zdać sobie sprawę, że jedna z opcji nie wywołuje żadnych emocji. Druga natomiast wywoływała podniecenie, które udało jej się bardzo szybko zdusić. Oboje słyszeliśmy to doskonale: w drugiej opcji jej głos podniósł się na chwilę i stał się ostry, ale zaraz potem opadł do niższej wysokości i płaskiej intonacji. Zauważenie tego otworzyło przed nami kwestię jej pragnienia, jego umiejscowienia i sposobu, w jaki nie pozwalała sobie na jego odczuwanie.

Głos i self

Głos ma te same właściwości, które definiują self w Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality: "Self jest spontaniczne, pośrednie w trybie [...] i zaangażowane w swoją sytuację [...]."⁶ Głos również. Jest on spontaniczny. Nie możemy wypowiadać naszego głosu w sposób całkowicie przemyślany. Nigdy nie wiemy, jaki dźwięk się wydobydzie, dopóki się nie wydobydzie, a kiedy już emitujemy dźwięk (czy to głos mówiony, śpiew, czy dźwięki niewerbalne), wkraczamy w proces "odkrywania i wymyślania"⁷, w którym wyłaniający się dźwięk jest częściowo poza naszą kontrolą.

Głos jest środkowy w trybie. Produkcja głosu jest jednocześnie aktywna i pasywna. Kiedy produkujemy głos, mamy do czynienia nie tylko z aktywną postawą mięśni. Słyszymy również wypowiedziany przez nas dźwięk, który miesza się z otaczającym nas środowiskiem dźwiękowym. Jest to samoregulujący się mechanizm, w którym aktywna emisja głosu jest modulowana przez percepcję otoczenia. Wyłania się ona w zaangażowaniu w sytuację. Nie mamy dostępu do głosu w sposób odizolowany od aktualnego doświadczenia.

Z drugiej strony, struktury self są również odzwierciedlone w głosie. Głos jest uprzywilejowaną bramą dostępu do funkcji self, tj. osobowości, id i ego⁸. Funkcję osobowości można zaobserwować w głosie w wielu formach. Przyjmujemy ton głosu i infleksje, których nauczyliśmy się od naszych rodziców i środowiska kulturowego. Modulujemy nasz głos zgodnie z naszym obrazem siebie. Wzorce osobowości, które się w nas utrwaliły i stały się częścią naszej wtórnej fizjologii, znajdują natychmiastowe odzwierciedlenie w naszym głosie. Jak wspomniano wcześniej, produkcja głosu angażuje praktycznie całe ciało i dlatego napięcia mięśniowe w naszym pancerzu mają natychmiastowy korelat w naszym głosie. Głos, który jest systematycznie ochryply, nosowy lub aksamitny, który zawsze brzmi w ten sposób, niezależnie od kontekstu, może być produktem chronicznie sztywnego układu mięśniowego. Głos spontaniczny i naturalny jest w stanie zmieniać się w zależności od potrzeb w danym kontekście i może stać się ochryply lub aksamitny w zależności od tego, czego wymaga sytuacja.

Głos otwiera również drzwi do funkcji id. Podczas sesji terapeutycznej, na przykład, możemy śledzić, co się dobija, gdzie jest umieszczone pragnienie i pilność klienta - słuchamy tego w tonie głosu klienta, gdy mówi. Jeśli ciało jest punktem wejścia do funkcji id, jak twierdzi terapia gestalt, to głos oferuje akustyczny wskaźnik tego, jakie jest ciało. Głos sprawia, że słyszalne stają się pewne aspekty ciała, które mogą nie być widoczne. Czasami łatwiej jest wykrzyć wstrzymany oddech, jeśli słuchamy dźwięku głosu, niż jeśli próbujemy obserwować ruchy klatki piersiowej. Reakcja mięśniowa, która pojawia się, gdy osoba kontaktuje się z problemem, który dotyka ją emocjonalnie, może być łatwiej słyszalna poprzez głos niż widoczna, gdy patrzymy na jej ciało.

Funkcja ego również jest w różny sposób odzwierciedlona w głosie. Gdy kontakt zostaje zakłócony, głos ulega modyfikacji i traci spontaniczność. Kiedy pojawiają się emocje, głos zmienia się na różne sposoby: jest naładowany energią, obiera kierunek, staje się wybuchowy. Kiedy dana osoba wstrzymuje pojawienie się emocji, głos również nam o tym mówi. Możemy usłyszeć głos zatrzymany, niezdecydowany lub fałszywie pewny siebie. Głos

⁶ Perls, F.S., Hefferline, R.F., Goodman, P.: Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. The Gestalt Journal Press, Inc. (1994)

⁷ Op. cit.

⁸ Op. cit.

osoby podczas eksploracji środowiska i kontaktu jest inny niż głos po kontakcie i integracji. Zmienia się nasza postawa ciała, a więc i głos.

Jako ćwiczenie podczas warsztatów grupowych na temat głosu i emocji proponuję czasem uczestnikom wypowiedzianie neutralnych zdań z różną intonacją, które oznaczają dla nich różne emocje: strach, sympatię, smutek, złość itp. Często efektem tego doświadczenia jest uświadomienie sobie przez niektórych uczestników, jak trudno jest im wyrazić jakąś konkretną emocję. Czasami doświadczają, że próbują wyrazić jakąś emocję, ale inni słyszą inną. (Kiedy wyrażam smutek, inni myślą, że jestem zły).

Głos w polu

Głos jest zjawiskiem na granicy kontaktu. We wszystkim, co do tej pory omówiliśmy w tym artykule, jest jeden aspekt głosu, na który jeszcze nie zwróciliśmy uwagi, a być może jest to kwestia najbardziej kluczowa, przynajmniej z punktu widzenia psychoterapii: głos jest fundamentalnie relacyjny. Mówimy i śpiewamy nie tyle dla siebie, co dla innych. Nasz głos, który - jak już wspomniałem - jest jednocześnie aktywny i pasywny, jest regulowany nie tylko przez środowisko akustyczne, ale przez otoczenie relacyjne. To, w jaki sposób mówimy, zależy głównie od tego, z kim rozmawiamy i w jakich okolicznościach. Można nawet powiedzieć, że nasz głos nie należy w stu procentach do nas. Można go nazwać "intergłosem" ('intervoice'), tak samo jak naszą subiektywność można uznać za "intersubiektywność"⁹. Nasza emisja głosu zależy nie tylko od nas samych. Zależy od tego, kto jest z nami w danej chwili, co zamierzamy zrobić w relacji z tą lub tamtą osobą, jak się czujemy w tym środowisku itd. Nasz ton głosu wysyła do innych wiadomości o rodzaju relacji, jaką mamy lub chcemy z nimi mieć. Czy mój głos brzmi zimno i ostro? Czy w moim głosie jest zaproszenie do zbliżenia się? Czy chciałbym, aby druga osoba odgadła moje intencje po tonie głosu, abym nie musiał ich wyrażać słowami? Czy mogę zwiększyć natężenie głosu i objąć nim dużą grupę ludzi, kiedy przemawiam publicznie? Czy podnoszę ton głosu tak, by przypominał dziecko? Czy obniżam go, żeby brzmiał bardziej męsko? Czy nadaję mu metaliczny tembr, aby wydawał się groźny? Jak zmienia się mój głos w zależności od tego, z kim przebywam? Jak dopasowuję go do każdej sytuacji?

Na przykład poprosiłem pacjenta, aby opisał swój głos i to, jak go doświadcza. Mieliśmy znaleźć dla niego obraz. Jego głos był jak lekko elastyczna lina, która za każdym razem wiązała go z inną osobą. To od razu doprowadziło nas do dyskusji na temat sposobu, w jaki odnosił się do ludzi. Łatwiej było mu utrzymywać relacje indywidualne. Czuł, że musi regulować napięcie w każdej relacji, aby lina nie była ani zbyt napięta, ani zbyt luźna. Z drugiej strony, bardzo trudno było mu rozmawiać z grupą, ponieważ, między innymi, nie wiedział, gdzie rzucić linę, jeśli było wiele osób. Użycie jego głosu jako metafory prowadziło nas bezpośrednio do jego stylu relacyjnego.

Wszystkie te pytania mają związek z drugim człowiekiem. Co ciekawe, ten punkt widzenia nie zawsze jest spotykany w podejściach terapeutycznych wykorzystujących głos. Wiele z nich jest nastawionych raczej indywidualistycznie. W moim rozumieniu jest to jedna z najciekawszych ścieżek dla badań nad głosem z orientacji gestalt.

Oczywistą konsekwencją przyjęcia paradygmatu pola jest to, że musimy również zwrócić uwagę na głos terapeuty, ponieważ na niego również wpływa sytuacja i on również wpływa na pacjenta. Wszystkie dotychczasowe rozważania na temat głosu klienta odnoszą się również do głosu terapeuty. W trakcie sesji terapeutycznej głos terapeuty może mieć ogromny wpływ na pacjentów. Pamiętam nagranie wideo z sesji terapii par, w której terapeutą był Leslie Greenberg. Niezwykle było to, jak w pewnym momencie sesji zwolnił tempo swojego głosu, obniżył jego wysokość i wprowadził więcej powietrza do emisji. Zaczął roztaczać ciepłą, niemal hipnotyczną aurę, gdy podejmował coraz bardziej ryzykowne interwencje opisujące niezdrowe tryby funkcjonowania pary. Ton jego głosu zdawał się trzymać parę i uspokajać partnerów, podczas gdy terapeuta nazywał trudne aspekty ich

⁹ Daniel Stern, *On the Other Side of the Moon: The Import of Implicit Knowledge in Gestalt Therapy*, a chapter of the book *Creative License*, by Margherita Spagnuolo-Lobb and Nancy Amendt-Lyon (editors), Ed. Springer, 2003.

związku. W mojej własnej pracy zauważyłem, że czasami warto używać mojego głosu do wzmocnienia uczuć, które pacjent wyraża tylko w załączku: "Kiedy cię słyszę, czuję się tak, jakbyś mówił dość!". To "dość", wymówione z odpowiednim akcentem, może wpłynąć na pacjenta i uświadomić mu, jak się czuje, poprzez zauważenie, jak reaguje na mój głos i słowa.

Wnioski

Mam nadzieję, że udało mi się przekazać, jak centralną rolę w ludzkim doświadczeniu odgrywa głos. Jest to zjawisko, które obejmuje ogromną liczbę wymiarów i z którym trudno jest się zmierzyć w sposób świadomy. Podejście do fenomenu głosu z punktu widzenia teorii terapii gestalt i paradygmatu pola nie zostało jeszcze szeroko rozwinięte, na tyle, na ile udało mi się to odkryć w dostępnej literaturze. Moim zamiarem jest dalsza praca nad tymi koncepcjami. Moim zdaniem, podejście gestalt otwiera wiele użytecznych kierunków na tym polu. Z jednej strony, zachęca nas do słuchania głosu bez oceniania go jako "dobry" lub "zły". Zachęca nas raczej do zwrócenia uwagi na "jak", na to, co głos danej osoby mówi nam o niej i jej sytuacji. Paradygmat pola zaprasza nas do rozumienia głosu jako fenomenu pola, w którym nie myślimy tylko o "głosie osoby", ale także o "głosie, który odbiera druga osoba". Innymi słowy, nie "mój głos", ale także "jak mój głos dotyka ciebie". Jesteśmy również zaproszeni do uświadomienia sobie głosu terapeuty. Z drugiej strony, głos daje nam ważny punkt odniesienia dla pracy terapeutycznej opartej na idei kontaktu. Dostarcza chwilowych wskazówek na temat atmosfery sesji i tego, co w danym momencie jest dominujące dla klienta. Podsumowując, uważam, że rozwijanie głosu może być bardzo użytecznym narzędziem w naszej pracy psychoterapeutycznej, nawet jeśli jest to jeszcze stosunkowo niezbadane pole w terapii gestalt. Mam nadzieję, że ten artykuł wzbudził ciekawość czytelnika.