

## ***Gestalt pieśni. Terapeutyczny aspekt wykonań wiejskich tradycji muzycznych w opowieściach mówionych (przyczynek do badań i praktyki tekstoterapeutycznej)***<sup>1</sup>

### ***The Gestalt of Songs. The Therapeutic Aspect of the Performances of Rural Musical Traditions in the Oral Stories (The Introduction to Academic Research and Cultural Textotherapy Practice)***

#### **Główne zagadnienia**

1. Tradycja kulturowa jako źródło zasobów w tekstoterapii kulturowej; 2. Folklor i wiejskie tradycje muzyczne w aspekcie potencjałów ich zastosowań tekstoterapeutycznych; 3. Perspektywy rozwoju badań i praktyk tekstoterapeutycznych w ramach wiejskich tradycji muzycznych.

#### **Słowa kluczowe**

*Gestalt*, emocje, folklor, opowieść, tekstoterapia kulturowa

#### **Main issues**

1. The tradition of cultural resources as a source of cultural textotherapy; 2. Folklore and rural musical traditions in terms of their potential textotherapeutical applications; 3. Prospects for the development of academic research and textotherapeutical practice within the rural musical traditions.

#### **Keywords**

*Gestalt*, emotions, folklore, story, cultural textotherapy

## **Praktyki tradycji. Szkic do portretu społecznego**

Celem niniejszego artykułu jest zebranie rozproszonych głosów praktyków wykonań wiejskich tradycji muzycznych, werbalizujących społeczną potrzebę zastosowania zasobów ich własnych praktyk kulturowych do wspierania zdrowia społecznego szerokiego grona odbiorców. Nazywam ten potencjał narzędziownikiem tekstoterapeutycznym tradycji.

---

<sup>1</sup> Artykuł niniejszy powstał w ramach autorskiego grantu Pani dr Klaudii Niemkiewicz, zatytułowanego: „Przyśwajanie wiejskich tradycji muzycznych 2016” (projekt zrealizowany przez Fundację na Rzecz Ochrony Dziedzictwa Kultury Tradycyjnej Za-kresy w programie „Obserwatorium Kultury” MKiDN, dofinansowanym ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Podsumowanie). Pragnę w tym miejscu wyrazić moje osobiste podziękowania dla pomysłodawczyni i autorki całości przedsięwzięcia – Pani dr Klaudii Niemkiewicz – za inspirujące zaproszenie mnie do tego projektu, wzorcowe wsparcie organizacyjne mojej pracy oraz postawę słuchającej otwartości, która nadal trwa.

Chodzi tu o opowieść-autorefleksję wykonawców tekstów kultury, w szczególności pieśni, poświęconą właśnie potencjałowi psychologiczno-rozwojowemu pracy w *spectrum* symbolicznym tradycji. Podstawą materiałową dla mojego artykułu stały się mówione opowieści owych praktyków tradycji o różnorodnych wartościach terapeutycznych tradycyjnych tekstów kultury, w szczególności pieśni. Zebrałam – formułując swą główną tezę (o konieczności stworzenia profesjonalnych praktyk terapeutycznych w oparciu o zasoby różnorodnych tradycji) – ich refleksje o terapeutycznym aspekcie aktów wykonawczych. Pisząc o rozproszonych głosach praktyków tradycji mam na myśli brak badań o biografii owych praktyków (jak akty wykonawcze kształtują ich życie?), a także brak w zakresie diagnozy możliwości celowego zaaplikowania tekstów kultur tradycyjnych, w szczególności wiejskich tradycji muzycznych, do prowadzenia formalnych procesów terapeutycznych. Formułuję zatem, za autorefleksją praktyków tradycji, postulat diagnozy badawczej zastosowań tekstoterapii kulturowej i hipotezę terapeutycznej funkcji aktów wykonywania wiejskich tradycji muzycznych. Hipotezę tę mocno wspiera dorobek terapeutycznej szkoły *Gestalt*, który jednoznacznie potwierdza, iż autoekspresja angażująca emocje i ciało jest skutecznym narzędziem profesjonalnego oddziaływania terapeutycznego, uzdrawiającej więzi międzyludzkiej zwanej relacją terapeutyczną. W szczególności zaś ekspresja poprzez śpiew kondensuje indywidualne procesy zdrowienia. Jak podkreślają terapeuci *Gestalt* praca z emocjami i praca z ciałem służy osobom z zaburzeniami nerwicowymi i lękowymi. Dysponujemy już w tym zakresie także polskimi badaniami, które podkreślają rolę tworzenia bezpiecznych przestrzeni ekspresji kulturowej emocji.<sup>2</sup> Owa, intensywna praca terapeutyczna z emocjami i ciałem jest również domeną aktów wykonawczych w wykonaniach tekstów kultur tradycyjnych. Dostrzegam tu ważny obszar społecznej ekspansji praktyk kulturowych wykonywanych przez praktyków wiejskich tradycji muzycznych. Praktycy sami zresztą zdają sobie od dawna sprawę z tego potencjału i – zwykle na marginesach swych opowieści o byciu w tradycji – werbalizują świadomość terapeutycznych zasobów tradycji. Ta marginesowość wynika z „oczywistości” dla nich zagadnienia terapeutycznej funkcji wykonawstwa. Jak powiedziała mi nawet w rozmowie swobodnej w grudniu 2016 roku jedna z badaczek i zarazem praktyczek wiejskich tradycji muzycznych: „terapeutyczna rola wykonania pieśni jest dla praktyka oczywista”. Intuicja praktyka wymaga jednak weryfikacji badawczej i sprawdzenia „co działa, jeśli działa” leczniczo i wspierająco i czy działanie tekstem kultury tradycyjnej jest tu efektywne. Analizując wypowiedzi praktyków tradycji korzystałam z jednego źródła zastanego, niepublikowanej pracy doktorskiej Klaudii Niemkiewicz zatytułowanej *Przyswajanie wiejskich tradycji muzycznych. Refleksje krytyczne na temat recepcji muzyki ludowej przez muzykujących folklorystów w Polsce po roku 1980*, w jej części aneksowej zatytułowanej *Rozmowy z praktykami folklorystów*.<sup>3</sup> Z tego źródła pochodzą cytowane przeze mnie fragmenty opowieści praktyków tradycji. Drugim komponentem empirycznym mojego artykułu są liczne wywiady swobodne i rozmowy, które prowadziłam podczas

<sup>2</sup> Zob. Maciej Janowski, Monika Biedrycka, *Skuteczność psychoterapii Gestalt w zakresie regulacji emocji u pacjentów z zaburzeniami nerwicowymi/lękowymi*, „Psychoterapia”, Nr 4 (171), s. 63-75.

<sup>3</sup> Zob. Klaudia Niemkiewicz, *Przyswajanie wiejskich tradycji muzycznych. Refleksje krytyczne na temat recepcji muzyki ludowej przez muzykujących folklorystów w Polsce po roku 1980*, niepublikowana praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. dr hab. Joanny Tokarskiej-Bakir, Uniwersytet Warszawski, Instytut Badań Interdyscyplinarnych Wydziału „Artes Liberales”, Warszawa 2014, s. 219-242.

badań własnych w Gardzienicach i w Lublinie w latach 2011-2014<sup>4</sup> oraz szeroki, choć nieustrukturyzowany, zasób wstępnych i eksploracyjnych badań diagnostycznych (od początku roku 2016 – w trakcie) poświęconych już wyłącznie ukutemu przeze mnie pojęciu tekstoterapii kulturowej, a więc użyciu tekstu kultury w procesach leczenia i wspierania rozwoju osobistego (Kraków, Lublin, Warszawa). Wszystkie te źródła danych wpłynęły na sformułowanie, prezentowanej w niniejszym artykule, roboczej hipotezy o terapeutycznej funkcji tekstów kultur tradycyjnych, z centralną rolą wspierającej dobrostan jednostki autoekspresji w akcie wykonawczym. Artykuł jest więc przyczynkiem zarówno do dalszych, ustrukturyzowanych już badań poświęconych wyłącznie zagadnieniu autoekspresji jako narzędziu wspierania zdrowienia i rozwoju osobistego jednostek, a zarazem jednoznacznym postulatem społecznego wdrożenia praktyki tekstoterapeutycznej, opartej o tradycyjne teksty kultury wiejskiej. Obszar ten jest na razie w fazie rozpoznania koncepcyjnych, które tu formułuję. A rozpoznania te jako pierwsi zwerbalizowali właśnie praktycy wiejskich tradycji muzycznych, doświadczając w swej codziennej pracy wspierających potencjałów – *Gestaltu* – pieśni. To ich opowieść była pierwszym głosem i ich intuicje wymagają weryfikacyjnego opracowania. Artykuł zbiera i konkluduje ich rozpoznania.

## **Motta. Efekt sentencji w przekazach praktyków tradycji**

Praktycy tradycji, do który należą zarówno badacze różnorodnych form przekazów kulturowych uznawanych za „tradycyjne” (spektrum zróżnicowanych form tekstów kultury od tekstów mówionych do pieśni i tańców), jak i ich wykonawcy (bardzo często te role społeczne są obecnie łączone) uprawiają specyficzny sposób autoekspresji<sup>5</sup>, który określić można mianem społecznego efektu sentencji. Efekt sentencji to zindywidualizowana retoryka autorefleksyjnej wypowiedzi o pracy w tradycji, naznaczona walorem terapeutycznego i autoterapeutycznego aspektu aktów wykonywania tradycyjnych tekstów kultury. Mówiąc „tradycyjnych” nie rozstrzygam w tym miejscu, co jest „tradycją”, a co nią nie jest i przyjmuję, że „tradycyjnym” jest „to”, co każda z owych osób pracujących w tradycji za tradycję uważa. Rekonstruję tym samym mapę światów przeżywanych jako „tradycyjne” w celu podkreślenia terapeutycznej i autoterapeutycznej funkcji społecznej „tradycji”<sup>6</sup>. W takiej funkcjonalistycznej i pragmatycznej perspektywie wspomniany wyżej specyficz-

<sup>4</sup> Praca doktorska w przygotowaniu pod tytułem „*Gardzienice*” – *metafora i dyskurs. Analiza socjologiczna*.

<sup>5</sup> W artykule tym sygnalizuję jedynie wypowiedzi praktyków tradycji dotyczące ich własnego doświadczenia aktów wykonawczych i ten wąski wycinek ich autoekspresji mam na myśli mówiąc o efekcie sentencji i poetyce motta.

<sup>6</sup> O potencjale terapeutycznym tekstów kultur tradycyjnych w zakresie indywidualnej i grupowej terapii więzi zawartej w ludowych porzekadłach, ocalałych w związkach frazeologicznych języka polskiego – zob. Anna Kapusta, *Książeczka do rzeczy. W stronę biblioterapii kulturowej*, „Przegląd Biblioterapeutyczny”, R: 2016, T. VI, Nr 1., s. 241-245 (tekst powyższy to recenzja książki – zob. Ewelina Lasota, Dorota Majkowska-Szajer, *Słowa do rzeczy*, Muzeum Etnograficzne im. Seweryna Udzieli w Krakowie, Kraków 2014).

Tezę o potencjale terapeutycznym i rozwojowym indywidualnej więzi człowieka z tradycyjnymi tekstami kultury sformułowałam w powyższym artykule następująco: „Działania biblioterapeutyczne wymagają świadomego użycia tekstu kultury jako odpowiedzialnie wybranego przez biblioterapeutę źródła procesu terapeutycznego i specyficznego medium kulturowego dla biblioterapii. Drugim elementem tych działań jest więc terapeutyczna pomiędzy biblioterapeutą, tekstem kultury i osobami biorącymi udział w konkretnej formule biblioterapii. A zatem osoby zaangażowane w pracę z tekstem połączyć musi więź kulturowa o potencjale relacji terapeutycznej. Tekst wiążący powinien też osoby z kulturowymi ramami wsparcia terapeutycznego.

ny sposób autoekspresji osób wykonujących tradycyjne teksty kultury jest zasobem do pracy terapeutycznej i rozwojowej, w której już same wypowiedzi praktyków tradycji (oprócz kluczowych tu tekstów kultur tradycyjnych) stać się mogą potencjałem do wspierania zdrowia społecznego<sup>7</sup> (indywidualnego i grupowego) odbiorców i wykonawców tradycyjnych tekstów kultury. Wypowiedzi takie, skondensowane i esencjalne w swej retorycznej formule to zarazem gotowe motta (zadania warsztatowe) do realizacji planowych procesów terapeutycznych. O ich potencjalnie wspierającej sile stanowi nie tylko swoista sentencjonalność owych wypowiedzi, ale i emocjonalna ranga osobowego świadectwa<sup>8</sup> osób je formułujących. Przekazy praktyków tradycji są zatem w tej optyce sentencjami o wspierającym jednostkę potencjale tradycji (zasobniku więzi), a wiele z nich to wręcz motta do procesów terapeutycznych i rozwojowych. Takie spersonalizowane narracje o potencjałach wspierających zdrowie społeczne jednostek i grup wykonujących tradycyjne teksty kultury warto poddać analizie pod kątem ukrytego w nich programu tekstoterapii kulturowej<sup>9</sup> opartej o różnorodne praktyki wykonawcze. Akt wykonawczy jest zawsze autoekspresją wykonawcy, a często także i odbiorcy. Tu bije ważne źródło zdrowia społecznego, dla którego teksty kultur tradycyjnych mogą stać się atrakcyjnym społecznie rezerwuarem budującym zdrowe więzi człowieka z tradycjami, których sam doświadcza.

## Egalitarność. Moc opowieści o pracy w tradycji

Praktycy tradycji podkreślają moc przekazu kulturowego opowieści, która jest siłą wspierającą jednostkowy dobrostan człowieka w świecie społecznym. Kluczem staje się tu indywidualne i świadome uczestnictwo w ponadosobowym przekazie opowieści, które kreują bogactwo symbolicznego *spectrum* tradycji. To bogactwo jest propozycją dla każdego, kto

---

Teksty kultury w biblioterapii winny więc kreować spektrum wspierających więzi.”, [za:] Anna Kapusta, *Teksty kultury – teksty więzi. Relacje*, ibidem, s. 241.

<sup>7</sup> Przyjmuję definicję zdrowia ukutą przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 1948 roku. Definicja zdrowia brzmi: „zdrowie to stan dobrego samopoczucia (dobrostanu) fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności” – zob. Jan Domaradzki, *O definicjach zdrowia i choroby*, „Folia Medica Lodziensia”, R: 2013, Nr 1 (40), s. 5-29. W tym rozumieniu zdrowie społeczne jest optymalnym funkcjonowaniem człowieka w społeczeństwie, wraz z realizacją wszystkich jego potencjałów osobistych ku twórczemu byciu w świecie społecznym.

<sup>8</sup> Warto by poświęcić osobny projekt badawczy dotyczący osobistych doświadczeń intrapsychicznych (w szczególności emocji i motywacji) związanych z byciem współczesnym świadkiem tradycji za sprawą wykonywania tekstów kultur tradycyjnych. Chodzi mi w tym miejscu o zbadanie funkcji praktyk wykonawstwa w indywidualnych biografiach.

<sup>9</sup> Pojęcie tekstoterapii kulturowej dotyczy – według mojej koncepcji – zasobów terapeutycznych (leczenie) oraz rozwojowych (wspieranie rozwoju osób zdrowych) zawartych w różnorodnych tekstach kultury już istniejących, nie zaś wywołanych procesem terapeutycznym lub rozwojowym (konieczne jest tu wstępne i finalne wartościowanie estetyczne i etyczne tekstów kultury). Tekstoterapia kulturowa jest zatem projektem czerpania z tekstów kultury ich potencjałów w zakresie werbalnym (biblioterapia – teksty słowne), ale także niewerbalnym (na przykład taniec terapeutyczny, improwizacja ruchowa, praktyki pracy z ciałem). Odróżniam pojęcie tekstoterapii kulturowej od arteterapii ze względu na różnicę w podstawie materiałowej – tekstoterapia kulturowa odwołuje się do powstałych już tekstów kultury, w arteterapii istotny jest głównie proces twórczy jej podmiotu bez estetycznego i etycznego wartościowania wstępnego i finalnego tekstu kultury. W arteterapii kluczowa jest jakość doświadczenia aktu twórczego działającej jednostki, a jego produkt (tekst kultury) nie jest oceniany. O tekstoterapii kulturowej – zob. Anna Kapusta, *Tadeusz Kantor – projekt tekstoterapii kulturowej*, „Przegląd Biblioterapeutyczny”, R: 2016, T. VI, Nr 1., s. 217-229.

zechce się w nie zaangażować i uczestniczyć w zbiorowej, choć rozpisanej na indywidualne głosy, opowieści budującej przekaz tradycji, co jednostkowo znaczy – zdjąć z siebie ciężar narcystycznego ego, przekroczyć swą incydentalność i przypadkowość swego istnienia i nie czuć presji na udowodnienie swojej wyjątkowości. Od tego punktu wyjścia zaczyna się dożyły proces twórczy w przypadku artysty, ale i zdrowienie w sytuacji osoby w kryzysie psychicznym, czyli od akceptacji i zaangażowania<sup>10</sup> w porządek życia istniejący poza pojedynczą biografią. Taką terapeutyczną ofertę otwiera przed wykonawcą tekstów kultur tradycyjnych każda z różnorodnych tradycji. Egalitarność uzdrawiającego praktykowania tradycji, bo doświadczanie tradycji nie obliuguje do produktywności, lecz do uważnego bycia w każdym akcie wykonawczym, to zarazem lekarstwo z opowieści. O leczniczej funkcji aktów wykonywania tradycji (doświadczania tradycyjnych tekstów kultury) jako narzędziownika uzdrawiających człowieka opowieści o wspólnocie pisała Clarissa Pinkola Estés:

(...) Musiałabym napisać kilka tomów, gdybym chciała szczegółowo i wszechstronnie opisać proces uzdrawiania, w który opowieść jest jednym z licznych komponentów<sup>11</sup>. Ze względu na brak miejsca ograniczę się do najważniejszej rzeczy – musimy zdobyć absolutną pewność, że ludzie są dobrze i w pełni przygotowani do opowieści, które przechowują i opowiadają.

Najlepsi uzdrowiciele leczący opowieściami, a miałam szczęście znać ich wielu, czerpią swe historie z własnego życia, jak drzewo wyrasta z korzeni. Opowieści ich wychowały i wykarmiły, dzięki nim są, kim są. Łatwo to rozróżnić. Łatwo wyczuć, czy ktoś ku ucieście „wyhodował” jakąś opowieść, czy też sam wyrósł na opowieściach. Na tym drugim zasadza się prawdziwa tradycja. (...)<sup>12</sup>

Badaczka, praktyczka tradycji, psycholożka i terapeutka jako leczącą „opowieść” pojmowała każdy, świadomy akt ekspresji tradycji, który jest wykonywany w imieniu własnym, ale i w intencji budowania wspierającej wspólnoty. Osoba praktykująca tradycję staje się nośnikiem zdrowego bycia w świecie. W takim ujęciu tradycja jest transgresją, nie konserwacją, wspiera rozwój jednostki czerpiącej siłę z dorobku zbiorowości, jednak jej praktyka wykonawcza jako praca uzdrawiającego opowiadacza sygnowana być musi indywidualną autentycznością przeżyć i doświadczeń biograficznych. W leczeniu opowieścią tradycji kluczowe jest świadectwo własnego bycia w świecie. Nie jest to metafora, lecz dyrektywa odpowiedzialnego dzielenia się własnym życiem i jego meandrami osobistymi. W leczącej opowieści każdy jest równoważny i każda opowieść jest równie istotna. Stąd też egalitarność tradycji. Praktykowanie tradycji staje się w tej optyce autoterapią indywidualną i terapią grupowej więzi. Dostęp do tego źródła sił psychicznych jest egalitarny, ponieważ każdy z nas doświadczając, posiada na własność swe doświadczenie. Wątek tego uzdrawiającego i rozwojowego elementu w praktykowaniu tradycji jest przywoływany na gruncie różnorodnych kręgów kulturowych. Zaprezentujmy świadectwo – opowieść Olgi Chojak:

<sup>10</sup> „Akceptacja” stanu wyjściowego i „zaangażowanie” w proces zmiany są udokumentowanymi postawami gwarantującymi człowiekowi wyjście z każdego kryzysu psychicznego – zob. Steven C. Hayes, Kirk D. Strohsahl, Kelly G. Wilson, *Terapia akceptacji i zaangażowania. Proces uważnej zmiany*, przeł. Marta Kapera, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.

<sup>11</sup> Cała reszta owych „licznych komponentów” zawarta jest holistycznie i immanentnie w różnorodnych tradycjach.

<sup>12</sup> Clarissa Pinkola Estés, *Posłowie. Opowieść jako lekarstwo*, [w:] tejże, *Biegająca z wilkami*, przeł. Agnieszka Cioch, Zys i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2011, s. 611.



(...) Początkowo w muzyce ludowej poszukiwałam pewnych uniwersalnych treści, ale stopniowo rozluźniłam to ciśnienie na zależenie swoich przodków kulturowych. Wówczas zaczęłam traktować pieśni jako metodę pracy nad sobą i również pracy z rzeczywistością społeczną. Byłam już wtedy po lekturze Grotowskiego i zaczęłam traktować te pieśni jako narzędzie do pracy ze sobą, rozpoznawania siebie, pracy z emocjami i ciałem. Na zewnętrznym poziomie muzyka stała się dla mnie sposobem komunikowania się z innymi i bycia z innymi. Zaczęłam traktować muzykę ludową mniej mitycznie a bardziej praktycznie.<sup>13</sup> Kiedy znalazłam w muzyce i śpiewie coś swojego, było mi lepiej w świecie, chociaż nie nazywałam tego nigdy osobistym środkiem wyrazu. Przeciwnie – na osobistym poziomie muzyka tradycyjna jest świetnym narzędziem do pracy z ego, aby zniwelować jego moc, ponieważ ma zbiorowego autora oraz była przekazywana w dłuższym niż jedno życie ludzkie czasie. Dlatego jest ponadosobista. To nie jest tak, że nie może być osobista, bo może być związana z czymś żywym i stanem umysłu, ale jest jednocześnie ponadosobista, bo jest nie tylko moja, ale też kogoś innego, kto żył kiedyś albo kto będzie żył później. (...)<sup>14</sup>

W powyższej wypowiedzi Olga Chojak, antropolożka i praktyczka tradycji, referuje istotę autoterapeutycznego i terapeutycznego potencjału wykonawstwa tradycyjnych tekstów kultury, które to funkcje standardowo przypisuje się pracy w psychologicznych procesach leczenia. Są to przede wszystkim praca z emocjami i praca z ciałem, konsekwentnie dedykowane osobom z zaburzeniami lękowymi. Pieśń tradycyjna – każdorazowo opowieść o świadomym byciu w świecie – angażująca emocje i ciało tworzy terapeutyczny *Gestalt* tradycji. Całościowy, holistyczny rozwój człowieka poprzez autoekspresję cielesno-emocjonalną jest zarazem zdrową, bezpieczną eksternalizacją ważnych problemów społecznych, które modelują każdą biografię, od lęków pierwotnych do zmian politycznych, od wydarzeń narodzin i śmierci do migracji zarobkowych. Tradycja detonuje te lęki w aktach jej pojedynczych wykonań, których centrum stanowi śpiew pieśni, indywidualna autoekspresja – *śpiew dla kogoś* lub zbiorowa autoekspresja – *śpiew z kimś*. Pieśń kreuje taki zdrowy *Gestalt*, czyli całościowe doświadczenie odkrywania własnych potencjałów twórczego życia na co dzień. Teksty kultur tradycyjnych są więc obiecującym zasobem dla terapii w nurcie *Gestalt*, wraz z jej akcentem na regulację emocji i rozwojową pracę z ciałem.

## **Gestalt terapeutyczny. Kategorie operacyjne w praktykach terapeutycznych**

Nurt *Gestalt* w psychoterapii, od początku jego powstania w latach sześćdziesiątych XX wieku i spektakularnej działalności jego ojca założyciela Fritza Perlsa pozostaje stały w tak zwanych „dziewięciu zasadach psychoterapii Gestalt”<sup>15</sup>. Są to kolejno: 1. samoświadomość, 2. całościowość, 3. odpowiedzialność, 4. rozumienie roli potrzeb człowieka,

<sup>13</sup> Podkreślenie w cytacie pochodzi ode mnie – A.K.

<sup>14</sup> Olga Chojak, wypowiedź z dnia 27 stycznia 2014 roku (Pruszków-Wrocław) w trakcie wywiadu prowadzonego przez Klaudię Niemkiewicz, cytuję [za:] Klaudia Niemkiewicz, *Przyswajanie wiejskich tradycji muzycznych. Refleksje krytyczne na temat recepcji muzyki ludowej przez muzykujących folklorystów w Polsce po roku 1980*, op. cit., s. 266-267.

<sup>15</sup> Zob. Mariola Paruzel-Czachura, *Zasady psychoterapii Gestalt* [w:] tejże, *Między psychologią psychoterapią i filozofią praktyczną. Poszukiwanie autentycznego życia w nurcie Gestalt*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2015, s. 109-115.

5. kwestionowanie ujmowania człowieka jako wartości dobrej lub złej, 6. zasada terażniejszości (tu i teraz), 7. zasada wzajemnych powiązań, 8. zasada figury i tła i 9. uznanie naturalnej skłonności człowieka do domykania całości. Niezmienne, w dynamicznym rozwoju nurtu *Gestalt*, pozostają pojęcia operacyjne stosowane w praktykach terapeutycznych i są to: orientowanie podmiotu na akceptację sytuacji terażniejszej będące źródłem zaangażowanej zmiany, ukierunkowanej na proces zdrowienia oraz kluczowy akcent na zaangażowaną pracę emocjonalną oraz intensywną pracę z ciałem. *Gestalt*, czyli z niemieckiego *całość*, to motto dla wszystkich działań terapeutycznych przywracających człowiekowi holistyczny, całościowy dobrostan warunkowany autentycznym (świadomym i zgodnym z własnymi potrzebami) byciem jednostki w świecie społecznym. *Figura*, czyli to, co dla nas ważne, ma być wyłaniania w świadomym procesie ekspresji siebie z *tła*, czyli tego, co odsuwamy z pola uwagi jako mniej istotne w naszym rozwoju. W tym rozległym i niemożliwym dziś do rzetelnej konkluzji stanie literatury przedmiotu i zróżnicowanym (ilościowo i jakościowo) otwartym rynku praktyk terapeutycznych i rozwojowych w nurcie *Gestalt* kluczowymi kategoriami operacyjnymi są dwa hasła docelowe: 1. emocje i 2. ciało, integrowane w koncepcjach świadomej autoekspresji człowieka. Stąd terapeutyczna praca z ciałem i praca z emocjami jest dziś podstawową wytyczną każdego procesu terapeutycznego w każdej z licznych modalności *Gestaltu*.

## **Gestalt pieśni. Kategorie terapeutyczne w werbalizacjach praktyków tradycji**

W oryginalnych wypowiedziach praktyków tradycji powtarza się kategoria emocjonalnego „poruszenia”, a więc intensywnej pracy emocji, w szczególności związanej z aktami wykonań pieśni. To w pełnym „poruszeniu” emocje i ciało dostrajają osobę wykonującą pieśń do świata, co w wersji bez metafor oznacza „warunkują jej twórczość i dobre samopoczucie twórczości sprzyjające”. „Poruszenie” emocjonalne jest warunkiem przyswajania tradycji, co potwierdza w swej opowieści z 2003 roku Ewa Grochowska, filozofka akademicka, śpiewaczka i skrzypaczka:

[...] Generalnie, mówię tu szczerze, takie rzeczy z kultury, z którymi mam kontakt, żeby one miały dla mnie jakąś wartość, to muszą mnie poruszać. To nie jest tak, że ja cały czas potrzebuję takiego maksimum doznań, żeby cały czas być jakby „na haju”, ale generalnie rzeczy, które coś we mnie poruszają to takie, z którymi czuję jakąś komunikację, które mi o czymś opowiadają, o czymś, co jest we mnie, które niosą w sobie jakąś treść, która jakby zlewa się, czy koresponduje z tym, co gdzieś tam mam w sobie, w głowie, czy w emocjach... [...] Dla mnie takie bycie w świecie, tak metaforycznie mówiąc, jest zbiorem takich różnych opowieści i ludzkich historii. Niektóre z nich są bardziej uniwersalne, niektóre z nich są pojedyncze, na podstawie niektórych da się jakby wyabstrahować jakiś model, takie toposy, które są zawarte np. w kulturze tradycyjnej, w całej tradycji oralnej. To są takie rzeczy, które się często powtarzają, i ktoś zauważył, że one mają taki wymiar, jakby najbardziej uniwersalny.<sup>16</sup>

<sup>16</sup> Ewa Grochowska, wypowiedź z dnia 30 listopada 2003 roku, w trakcie wywiadu prowadzonego przez Olgę Chojak, cytuję [za:] Klaudia Niemkiewicz, *op. cit.*, [Tamże, *Załącznik 1: Rozmowy z praktykami folklorystyki*, s. 219. Klaudia Niemkiewicz przedrukowuje wywiad z Ewą Grochowską przeprowadzony przez Olgę Chojak].

Cytowana powyżej praktyczka tradycji odtwarza swój emocjonalny *Gestalt* opowieści o tradycji, w którym przekaz emocjonalny tekstu kultury jest integrowany z jej własnym kolorytem emocjonalnym. Takie doświadczenia integratywnej pracy z emocjami w praktykowaniu pieśni tradycyjnych przekazała mi również Joanna Belzyt, pedagogka śpiewająca pieśni z różnorodnych kultur, działająca w Lublinie, w następujących słowach: „pieśń dostraja moje emocje do codzienności tak, aby twórczość mogła współpracować z gotowaniem, pisaniem pracy i zdrowieniem kolana po kontuzji” (rozmowa własna z dnia 1 grudnia 2016 roku). Joanna wielokrotnie podkreślała wręcz emocjonalną pedagogikę *Gestalt* w pieśni, która „transformuje świadomość”, a pieśnią tą bywa nie tylko literalna „pieśń”, lecz po prostu „opowieść o losie każdego człowieka, i tego z legendy i mitu, i współczesnego”). Praca z emocjami powraca w wielu wypowiedziach osób praktykujących tradycję. Większość z nich jako synonim „pracy z emocjami” używa wyrażenia „praca na energiach”. Agnieszka Mendel, obecnie praktykująca śpiew, a uprzednio związana artystycznie z „Gardzienicami” w lipcu 2014 roku powiedziała mi, że emocjonalna praca z pieśnią to „specyficzny tryb ja”, który „autoekspresją łąca dziury w codzienności”, a „dziurami” tymi są „porażki, rozczarowania i inni ludzie”. Praktycy tradycji o autoterapeutycznej dla nich samej autoekspresji wykonawczej i terapeutycznej dla ich odbiorców jakości słuchania pieśni mówią często, że to „stan, w którym się wszystko samo gra”. Większość z nich nie ma więc, utrwalonego stereotypem, poczucia misji „ratowania tradycji”, lecz – w podstawowej motywacji osobistego praktykowania tradycji lokuje właśnie swój indywidualny dobrostan emocjonalny. Autoekspresja w postaci śpiewu pieśni jest tego dobrostanu stałym centrum, a życiową autentyczność odzyskuje się właśnie w śpiewie pieśni tradycyjnej, gdyż jej wykonanie wymaga właśnie maksymalnego zaangażowania emocjonalnego. „Bez emocji nie da się śpiewać”, a „bez śpiewania moje emocje umierają”, jak usłyszałam w grudniu 2016 roku od Joanny Belzyt. Praca z emocjami, nazywana w profesjonalnej psychoterapii regulacją emocji<sup>17</sup> jest kluczową, obok pracy z ciałem, werbalizacją terapeutycznej wartości aktu wykonywania pieśni w opowieściach praktyków tradycji. Pieśń śpiewana uspołecznia trudne emocje i utrwala radość życia wykonawcy.

Drugą kategorią terapeutyczną dominującą w opowieściach praktyków tradycji jest praca z ciałem. W opowieści praktyka tradycji Remigiusza Mazura-Hanaja, udokumentowanej w 2003 roku przez Olę Chojak, od pracy z ciałem rozpoczyna się proces odkrywania własnej, muzycznej autentyczności w autoekspresji. Od pracy z ciałem zaczyna się wręcz świadome życie:

[...] Korzystaliśmy z doświadczeń, metod pracy aktorskiej – pracy nad ciałem, pracy z głosem – takich gardzienicko-grotowskich, w skrócie mówiąc. No ale to był oczywiście jakiś początek. Na przykład dzięki temu pamiętam, że wysłuchałem pierwszy raz takich oryginalnych nagrań ze wsi, Walerii Żarnochowej. Nic z tego kompletnie nie rozumiałem, to znaczy ani muzycznie, ani nie wiedziałem, o czym śpiewa. Natomiast byłem tym zafascynowany tak jak, powiedzmy, gamelanem jawańskim czy podobną egzotyką z najdalszych zakątków świata. Ale daleko jeszcze było do takiego świadomego przyjęcia tej fascynacji jako części swojego życia. No, ale w ogóle można tu mówić o czymś takim jak dojrzewanie do własnej muzyki, do własnej tradycji – to jest długi proces...

<sup>17</sup> Zob. Robert L. Leahy, Dennis Tirsch, Lisa A. Napolitano, *Regulacja emocji w psychoterapii. Podręcznik praktyka*, przeł. Karolina Zamojska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.



i rzeczywiście są jakieś takie punkty zwrotne. U mnie takim najważniejszym było spotkanie się w takim gronie, które później się nazywało „Bractwo Ubogich”, w 1991 roku... czyli z Witkiem i Anią Brodami, z Adamem Strugiem, Januszem Prusinowskim, Jackiem i Alą Hałasami i oczywiście Agatą Harz. [...]”<sup>18</sup>

Praca z ciałem oraz jej element wyodrębniony w powyższej opowieści jako praca z głosem w świadomości polskich praktyków tradycji zapośredniczone były początkowo dorobkiem Jerzego Grotowskiego, a czasem – jak w cytowanym przypadku – kontaktem praktyka z „Gardzienicami” Włodzimierza Staniewskiego, niemniej jednak istotą treningu wykonawczego była tu zawsze strategia integracji ekspresji emocjonalnej z indywidualną cielesnością osoby wykonującej pieśń i na tym gruncie odbywały się także indywidualne praktyki uważności ciała. W przypadku Anny Zubrzycki, byłej aktorki „Gardzienic” i współtwórczyni (wraz z Grzegorzem Braalem) formacji „Pieśń Kozła”, te artystyczne praktyki pracy z ciałem wyewoluowały obecnie do formy profesjonalnych warsztatów uważności – *mindfulness*<sup>19</sup>. Praktycy tradycji przyswoili także konsekwentnie i używają pojęcia świadomości ciała, stworzonego przez Eugena Gendlina i spopularyzowanego przez Petera Levina<sup>20</sup>. Twierdzą oni, że praktykowanie tradycji to znakomity trening świadomości ciała zyskiwanej za sprawą intensywnej pracy z ciałem, skatalizowanej wykonywaniem pieśni tradycyjnych. Wielu z nich proponuje warsztaty pracy z pieśnią tradycyjną szerokiemu gronu odbiorców jako właśnie „zajęcia terapeutyczne rozwijające świadomość ciała”. Przekonanie o możliwości pragmatycznego użycia tekstów kultury tradycyjnej, a w szczególności pieśni, pojawia się coraz śmieiej w wypowiedziach zwłaszcza najmłodszej generacji praktyków tradycji, obecnych trzydziestolatek. Być może ta wtórna konceptualizacja tradycji jako zasobu tekstów kultury stanowiących gotowy narzędziownik tekstoterapii kulturowej zyska z czasem legitymizację badawczą w postaci weryfikacji skuteczności terapii tekstem kultury tradycyjnej. Z przeprowadzonych przeze mnie analiz wypowiedzi praktyków tradycji wynika, że najbardziej płodne są tu kategorie pracy z emocjami i pracy z ciałem. I to jest wspólne pole dla doświadczeń owych praktyków tradycji oraz – działających od lat sześćdziesiątych – psychoterapeutów *Gestalt*.

## Tekstoterapia kulturowa. Akt wykonawczy jako potencjał terapeutyczny

Wiejskie tradycje muzyczne przyswajane są przez ich współczesnych odbiorców dzięki ekspresji ich wykonawców. Fundamentem tego procesu przyswojenia jest praca emocjonalna osób owe tradycje rozpoznających, bo to emocje przecież budują komunikację mu-

<sup>18</sup> Remigiusz Mazur-Hanaj, wypowiedź z dnia 16 grudnia 2003 roku, w trakcie wywiadu prowadzonego przez Olę Chojak, cytuję [za:] Klaudia Niemkiewicz, *op. cit.*, [Tamże, Załącznik 1: Rozmowy z praktykami folklorystyki, s. 230. Klaudia Niemkiewicz przedrukowuje wywiad z Ewą Grochowską przeprowadzony przez Olę Chojak].

<sup>19</sup> „Uważność” jako postawa autoterapeutycznej koncentracji na „tu i teraz” sformułowana i ugruntowana została naukowo na gruncie psychoterapii poznawczo-behawioralnej przez Jona Kabata-Zinna. Obecnie treningi uważności oferowane są także w Polsce jako komercyjny, wystandaryzowany, ośmiotygodniowy kurs instruktazowy przede wszystkim dedykowany osobom poszukującym wsparcia antydepresyjnego – zob. John D. Teasdale, Mark Williams, Zindel V. Segal, *Praktyka uważności, Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*, przeł. Joanna Bilim, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016.

<sup>20</sup> Zob. Peter A. Levine, Ann Fredrick, *Obudźcie tygrysa. Leczenie traumy*, przeł. Barbara Jarząbska-Ziewiec, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.

zyczną. Drugim filarem całościowego rozumienia aktu wykonawczego jest praca z ciałem podejmowana przez wykonawcę. Ekspresja muzyczna, w szczególności zaś śpiew, poddawana jest wielowymiarowej refleksji osobistej przez osoby śpiewające, co nie dziwi, gdyż sam akt śpiewania jako autoekspresji angażuje osobę śpiewającą holistycznie – fizycznie, psychicznie i społecznie. Niektórzy praktycy tradycji, ale i terapeuci dodają również czwarty wymiar tego doświadczenia – zaangażowanie duchowe. Aspekt duchowy tak pojmowany staje się nową jakością doświadczania tekstów kultur tradycyjnych, a także najbardziej enigmatycznym i trudnym do problematyzacji elementem procesu terapeutycznego. Praktycy tradycji mówią często o „azylu” w śpiewaniu pieśni, przestrzeni symbolicznej wyłączonej z codzienności. W wielu ich opowieściach pojawiają się świadectwa doświadczenia „czasu sakralnego podczas wykonywania pieśni” oraz przecucia czegoś „nadprzyrodzonego”. Wydaje się, że tego typu enklawy życia społecznego są naturalną realizacją ludzkiej potrzeby czasowego wyłączenia się z codzienności i swoistego „detoksu emocjonalnego”, jak to ujęła jedna z praktyczek tradycji dodając również, iż autoekspresja w śpiewie pieśni to „terapeutyczne porozumienie z samą sobą i innymi” oraz „wyzwolenie od ciężarów życia”. W tym punkcie mocnych twierdzeń o jakościach autoterapeutycznych w doświadczaniu wykonań tradycyjnych tekstów kultury ponownie spotykają się horyzonty poznawcze praktyków tradycji i psychoterapeutów *Gestalt*. Pieśń użyta w procesie terapeutycznym w akcie jej wykonania staje się podstawą tekstoterapii kulturowej, terapii uznającej podmiotowość i tekstu kultury, i jego wykonawcy. Za teksem kultury stoi przecież człowiek, w jego indywidualnej i zbiorowej postaci, bo pieśń jest ekspresją więzi łączących jednostkę i wspólnotę. Ten potencjał aktu wykonania pieśni domaga się wręcz użycia terapeutycznego i niektórzy praktycy tradycji referują swoje pozytywne doświadczenia z pracy chociażby z tak zwaną „trudną młodzieżą”, której praca z tradycją pomagała w budowaniu nowych, zdrowych zachowań. Ten eksperyment z uniwersum symbolicznym tradycji bliski jest także programowym założeniom eksperymentów terapeutycznych w nurcie *Gestalt*. I tutaj bowiem autoekspresja jest świadomym eksperymentowaniem z funkcjonowaniem różnorodnych schematów biograficznych. Zasoby tekstów kultur tradycyjnych, mogłyby otworzyć dziś całe imaginarium zdrowia społecznego, ukrytego symbolicznie w tego typu przekazach tekstów kultur tradycyjnych, jeśli by nadać im ramy kulturowe profesjonalnych procesów terapeutycznych. Swietłana Buckaja, etnomuzykolożka i praktyczka tradycji, w rozmowie z Klaudią Niemkiewicz z 2013 roku, ukuła wręcz fascynujące pojęcie „medytacji słowiańskiej”. O akcie wykonania pieśni powiedziała ona wówczas, że „(...) pieśń ludowa to rodzaj słowiańskiej medytacji. Kiedy zaczynasz śpiewać przechodzi przez ciebie dźwięk i informacja. Jesteś mediatorem”<sup>21</sup>. Wypowiedź ta znakomicie koreluje z terapeutycznym pojęciem „nietrzymania afektów”, które oznacza świadomą zgodę podmiotu na doświadczanie silnych emocji, jednak traktowanie siebie w tym doświadczeniu jako obiektu samoobserwacji, co oznacza, że jest się symbolicznym kanałem lub pasem transmisyjnym dla różnych emocji. Taka zgoda na „przepływ emocji” wyklucza ich unikowe blokowanie, co jest potwierdzoną naukowo metodą pracy z emocjami dla osób w procesie zdrowienia w trakcie i po depresji<sup>22</sup>. Potencjał wspierający różnorodnych tekstów kultur tradycyjnych zreferowała Swietłana Buckaja,

<sup>21</sup> Swietłana Buckaja, wypowiedź z dnia 7 grudnia 2013 roku, w trakcie wywiadu przeprowadzonego przez Klaudię Niemkiewicz, cytuję [za:] Klaudia Niemkiewicz, op. cit., s. 246.

<sup>22</sup> Zob. Aleksander Lowen, *Depresja i ciało*, przeł. Paweł Luboński, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.

mówiąc o fundamentalnej sile muzyki ludowej i jej wielu zasobach czekających tu na odkrycia terapeutyczne:

(...) Przede wszystkim [ludzie] intuicyjnie poszukują siły. Która w muzyce ludowej istnieje jak jej fundament. Dlatego, że pokolenia przez wieki ją zgromadziły. Właśnie archaika, na którą nakładają się kamień za kamieniem wieki, brzmi w tej muzyce i dlatego ona do siebie ciągnie. Współczesnym ludziom w miastach bardzo brakuje tego w życiu. Brakuje poczucia siły. Czerpią z muzyki ludowej energię. To inteligencka, wykształcona miejska młodzież, z rozwiniętym umysłem i bez kontaktu z ziemią. A tak muzyka korzeniami sięga w głąb ziemi, wypełnia ten brak. Człowiek widzi ten brak i rozumie, że w muzyce ludowej jest coś, co go przyciąga jak magnes. Przyciąga go ziemia, tradycja i to, że dźwięk w ludowej kulturze sięga głęboko w ziemię, w tradycję. Nie jest to abstrakcyjne wrażenie, ale realność. (...) <sup>23</sup>

Realność lub urealnienie terapeutycznych zasobów tekstów kultur tradycyjnych, bez sztucznej hierarchii tych tradycji, wynika z zasady regulacji emocjonalnej w każdym akcie świadomej ekspresji angażującej emocje i ciało. Przekaz tradycji uczy zaangażowania bez retuszu mieszczańskich kategorii stosowności. Odzyskanie ciała i emocji w autoekspresji służy ludzkiemu zdrowiu, a jeśli jakaś formuła nauki uważności poprzez akt wykonania pieśni (lub innego tekstu kultury) mogłaby być też realizacją idei „medytacji słowiańskiej”, to zyskalibyśmy również zdrową strukturę długiego trwania w doświadczeniu własnej tradycji kulturowej. A to wysiłek wart uwagi.

## Rekomendacje antropologiczne. Wspierać tradycyjnym tekstem kultury

W analizowanych opowieściach praktyków wiejskich tradycji muzycznych aspekt terapeutyczny tekstów kultury w aspekcie ich wykonań powraca na wiele sposobów. Niekiedy mowa jest wręcz o tym, że śpiewana pieśń pozwala jej wykonawcy rozwiązać konkretne problemy psychologiczne, czyli pieśń służy radzeniu sobie z codziennością. Opowieści praktyków tradycji wykazują też znaczącą zbieżność z konstatacjami praktyków terapii *Gestalt* pod względem docenienia kulturowego pracy z emocjami i pracy z ciałem, opartych na tekstach kultury. Jest w tych zbieżnościach programowych wyzwanie zbadania skuteczności terapeutycznej autoekspresji w konkretnych procesach terapeutycznych. *Gestalt* pieśni tradycyjnej obiecuje ważną kulturowo szansę pracy terapeutycznej na bazie tekstów kultury tradycyjnej. Taki wtórny obieg tradycji we współczesnych warunkach kulturowych może być ważnym laboratorium zdrowia społecznego, o czym wspominają praktycy tradycji i co jest zbieżne z doświadczeniami terapeutów *Gestalt*. Aby tak się stało, konieczne jest przemyślenie i przetestowanie potencjałów terapeutycznych konkretnych tekstów kultury i konkretnych praktyk ich wykonywania. Taki eksperyment naukowy i społeczny jest czekającym na realizację wyzwaniem badawczym. Praktycy tradycji werbalizują jego potrzebę, a terapeuci poszukujący wartościowych metod pracy coraz chętniej otwierają się na różnorodne teksty kultury. Hipoteza ukrytych potencjałów tradycji w tekstoterapii kulturowej czeka na empiryczną weryfikację. Stawką jest nie tylko nowy narzędziownik terapeutyczny, ale i drugie życie wiejskich tradycji muzycznych. Takie pragmatyczne użycie tradycji domaga się naszej uwagi.

<sup>23</sup> Swietłana Buckaja, ibidem, op. cit., s. 247.

## Bibliografia

- Domaradzki Jan, *O definicjach zdrowia i choroby*, „Folia Medica Lodziensia”, R: 2013, Nr 1 (40), s. 5-29.
- Hayes Steven C., Strosahl Kirk D., Wilson Kelly G., *Terapia akceptacji i zaangażowania. Proces uważnej zmiany*, przeł. Marta Kapera, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.
- Janowski Maciej, Biedrycka Monika, *Skuteczność psychoterapii Gestalt w zakresie regulacji emocji u pacjentów z zaburzeniami nerwicowymi/lękowymi*, „Psychoterapia”, Nr 4 (171), s. 63-75.
- Kapusta Anna, *Książeczka do rzeczy. W stronę biblioterapii kulturowej*, „Przegląd Biblioterapeutyczny”, R: 2016, T. VI, Nr 1., s. 241-245.
- , *Tadeusz Kantor – projekt tekstoterapii kulturowej*, „Przegląd Biblioterapeutyczny”, R: 2016, T. VI, Nr 1., s. 217-229.
- Lasota Ewelina, Majkowska-Szajer Dorota, *Słowa do rzeczy*, Muzeum Etnograficzne im. Seweryna Udzieli w Krakowie, Kraków 2014.
- Leahy Robert L., Tirch Dennis, Napolitano Lisa A., *Regulacja emocji w psychoterapii. Podręcznik praktyka*, przeł. Karolina Zamojska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.
- Levine Peter A., Fredrick Ann, *Obudźcie tygrysa. Leczenie traumy*, przeł. Barbara Jarząbska-Ziwić, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.
- Lowen Aleksander, *Depresja i ciało*, przeł. Paweł Luboński, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.
- Niemkiewicz Klaudia, *Przyswajanie wiejskich tradycji muzycznych. Refleksje krytyczne na temat recepcji muzyki ludowej przez muzykujących folklorystów w Polsce po roku 1980*, niepublikowana praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. dr hab. Joanny Tokarskiej-Bakir, Uniwersytet Warszawski, Instytut Badań Interdyscyplinarnych Wydziału „Artes Liberales”, Warszawa 2014.
- Paruzel-Czachura Mariola, *Między psychologią psychoterapią i filozofią praktyczną. Poszukiwanie autentycznego życia w nurcie Gestalt*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gańsk 2015, s. 109-115.
- Pinkola Estés Clarissa, *Biegnąca z wilkami*, przeł. Agnieszka Cioch, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2011, s. 611.
- Teasdale John D., Williams Mark, Segal Zindel V., *Praktyka uważności, Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*, przeł. Joanna Bilim, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016.