

找回歌唱的能力，找回我们自己

H. H. “音乐人的解放”国际代表

在美国华盛顿最近的一次 RC 研习班里，我带领了一个主题是“歌唱与宣泄——找回我们全部的人性”的专题小组，使人们可以关注他们与音乐和歌唱的关系。

歌唱能让我们注意到自己是有力的、不可忽视的、重要的，所以能帮助我们宣泄难堪、屈辱、羞耻、恐惧以及那些迫使我们放弃自己部分的创造力（智慧）和人性的伤害。

歌唱能使我们把注意力放在现实的美好，能唤回我们的希望、喜悦以及全部的人性。它能帮助我们留意到我们的文化、语言和人民并为之自豪。（压迫则起到摧毁非主流文化——包括其音乐——的作用。）

在每一种文化里，歌唱都发挥了巨大的作用。歌曲经常是日常生活的一部分——从唤醒的歌曲，到工作歌曲，抗议歌曲。历史上的革命和其他世界变革中都运用了歌唱的力量。歌唱把人们聚在一起，促进团结，激发希望，强化人们对某个目标或行动的承诺。

作为 RC 团体的领导者，我们需要以我们的声音、仪表、思想体现我们内心的强大有力。在集体关注下歌唱能让我们体验到被关注和自己很重要的感觉。哈威（哈威-杰肯斯）了解歌唱的力量，坚持要人们在研习班里当众歌唱。这体现了“我能行！”，体现了将注意力放在现实的美好上。

歌唱会冲击我们感觉自己很糟、愚蠢或无能的任何状态。在北美，我们中的很多人被告知我们没有“天分”或能力唱歌。事实上，“音盲”或者“五音不全”是有的事儿！就像对一些新的或不熟悉的事情，我们可以学习如何运用我们的声音，追寻更多的唱歌技巧，或在生命的任何一个节点上所需要的技巧。

当众唱歌也是让我们处理傲慢和“优于”别人的感觉（压迫者的模式的一种表现）的一个途径。我们可以留意到我们是多么希望给别人“留下深刻印象”，或者多么想“与众不同”，我们是如何被那种我们是“更好的”或者“最好的”的信念所伤害。

我以上述这些谈话开始了专题小组的活动。然后我们划分了时间，让每个人轮流唱歌和宣泄。轮到谁我就邀请谁和我一起站在大家前面（更是一次冲击，我想）。

小组里有 12 个不同年龄和有不同阶层背景的人——美国人、加拿大人、白种人和其他肤色的人。人们以不同方式使用自己的时间。很多人处理了难堪和恐惧。有些人处理的是内化了的音乐人承受的压力——家庭中人们是如何相互较劲、竞争的。在关注轮到的那个人的同时，小组的其他人也有大量的宣泄。

毫无疑问，我们都热爱音乐，都想要找回我们生活中让人喜悦的这部分。让人印象深刻的是每一个人都如此坚定有力地把握着这个方向：唱歌，或关于唱

歌作思考，然后宣泄——正如哈威所倡导的“思考、行动、宣泄”那样。人们热情高涨：有很多的欢笑、亲密和相互联结。

附： 参加该专题小组的相互咨询者的反馈：

1, S. M. (加拿大)：在这个小组里的体验向我证实了歌唱是多么深深地关系到我们基本的人性。让人看到自己的极度脆弱之处可以直触问题的要害。歌唱可以强有力地促使人们宣泄由于无人倾听自己而受到的伤害。它同样是一个绝妙的方式来注意到和分享我们享受生命的愉悦。

2, M. B. (美国)：……对于像我这样一个曾经受到的伤害使我在人前唱歌时无法不感到羞耻的人，我们在这个小组里做的事真的十分重要。

小组针对我的模式提供了一个强有力的冲击。能看到别人体验以完全的人性的方式来运用自己的头脑，也很棒。歌唱和把人们团结在一起也很有关系——在每一个社会运动中，音乐都是如此重要。

3, L. M. (美国)： 对我来说（这个小组）最好的地方是允许我唱任何我想唱的，知道我可以从每个人那里得到得到完全的、接纳的关注。这是一个冲击，就像在 40 年前，在我最初的几次相互咨询里得到毫无评判的倾听那样。我发现自己在后边的一个研习班里更加放松和大胆，在那里唱了几支经典老歌！

4, C. B. (美国)：我注意到每个人都非常合作。看起来每个人都宣泄得很到位，都很享受那段时间，我确信是那样！

我很乐于看着大家的脸庞。人们看起来是如此放松，她们的笑容让我着迷。人们有些窘，但她们的脸庞都很柔和。

5, (匿名)：在二十年的相互咨询中，我从未看到思考、行动、宣泄这三者可以协同进行得如此之快！我会继续以我在小组中的所做的作为一个范例来指导自己应对生活中的其他方面。

6, M. V. (美国)：在温暖的关注下歌唱是一个独特的体验——不同于表演，当然也不同于一个人独自唱歌。我更自在，能注意到自己对于歌唱的真正感受——我的确很想唱歌。

最引人注意的人们的感情是渴望，即使他们在宣泄羞耻的感觉的时候。那天晚上晚些时候，我与另外两个相互咨询伙伴又唱了一个多小时。我们过得很愉快。让我们真的很开心。

从那次研习班之后，我在我的 RC 持续班上更多地使用了唱歌来转出我们的关注力，帮助我们更亲密。我们笑得更多，给我们班带来更多温暖。

7, C.W. (美国)： 我喜欢有机会思考音乐，对过去的伤害做一些宣泄。开车回家的路上，我继续唱歌和宣泄。

8, X.S. (美国)： 在那个周末的研习班里所做的宣泄中，在歌唱专题小组里的宣泄是最深入的。回到家后，我躺在床上，开始回想那个小组，决定试着大声唱歌。当我躺在那里唱着的时候，儿子听到了，非常兴奋地冲进我的房间，问道：“是你在唱歌吗？”他从没听我那样唱过。

选自 Present Time, 2013 年 1 月刊, 第 17—18 页

陶欢 译 陈平俊 校 2014 年 12 月

Original Title: Reclaiming Singing, and ourselves

From Present Time, Jan. 2013, p17-18

Translated by Tao Huan

Read by Chen Pingjun