

# Od śpiewania po psychoterapię – dwie pasje, dwa źródła satysfakcji

**Ludzie.** Jako śpiewak Jakub Oczkowski daje ludziom chwilę radości lub smutku, które może zostaną z kimś na dłużej. W pracy psychologa leczącego uzależnienia od alkoholu i narkotyków – wie, że stawką bywa życie. To światy nieporównywalne, a jednak udaje mu się je łączyć

**Wacław Krupiński**  
waclaw.krupinski@dziennik.krakow.pl

Jakub Oczkowski to najbardziej zapracowany śpiewak kończącego się dziś 50. Festiwalu im. Jana Kiepury w Krynicy. Przez osiem dni wcielił się w Jana Kiepurę w programie „Uśmiechnij się z Kiepurą” – Martą Eggerth jest Anna Lasota. Oboje śpiewali też w dużym koncercie duetów operetkowych „Ze mną Ty, przy Tobie ja”. Ponadto ubarwił swym śpiewem spotkania z innymi artystami, w tym z Grażyną Brodzińską.

Jak się występuje przed artystką tej klasy? – *Odczuwałem tremę, ale przede wszystkim ogromny zaszczyt. A już w ogóle nie spodziewałem się, że zechce do mnie dołączyć w songu „Ja kocham Paryż”. Dla mnie, młodego śpiewaka to była wielka radość – zdradza pan Jakub.*

## Z opery najchętniej wcale by nie wychodził

Nie był typowym nastolatkiem. W Busku-Zdroju rówieśnicy patrzyli na niego dziwnie, gdy śpiewał arie z operetek lub oper. To, czego słuchali oni, w ogóle go nie interesowało. Jak przyznaje, nadal nie zna modnych wykonawców muzyki rozrywkowej, choć bardzo lubi i ceni takie postaci jak Barbara Streisand, Celine Dion czy Joshua Groban, sytuując się na pograniczu klasyki i muzyki rozrywkowej. Za to z opery czy teatrów muzycznych, mógłby nie wychodzić. W tym świecie artystów, których podziwia, jest znacznie więcej. To m.in. niemiecki śpiewak Jonas Kaufmann, Ryszard Karczykowski czy Katarzyna Oleś-Błacha z Opery Krakowskiej. Oczywiście Jan Kiepura, którego intensywnie słuchał, przygotowując się do krynickich koncertów, choć mocno zastanawiał się, czy przyjąć propozycję, bo przecież był to śpiewak niepowtarzalny. Po kilku występach już widział, że został zaakceptowany nie tylko przez słuchaczy, ale i syna tenora, Johna Thade'a. Śmieje się nawet, że teraz może uzależnić się od występów z otwartego kabrioletu, bo to wielka frajda...

Rodzice też nie kryli dystansu do wyboru Kuby, który – za-



Podczas festiwalu w Krynicy Jakub Oczkowski wcielił się w rolę Jana Kiepury

miast zdobywać jakiś pewny zawód – postanowił być śpiewakiem operowym. Początkowo osłabiało to nawet motywację chłopaka, ale już pierwsze osiągnięcia dodały mu i energii i wiary. Teraz i rodzice są szczęśliwi, i koledzy wyrażają dumę z takiej znajomości.

Wpływ na wybór Kuby miał na pewno organizowany w Busku coroczny Festiwal im. Krystyny Jamroz, pochodzącej z tego uzdrowiska wybitnej sopranistki. Już jako nastolatek pracował przy nim jako wolontariusz, co pozwalało obcować z muzyką, spotykać wielkich śpiewaków. Tak poznał Romę Owsiniąską, która odkryła w nim talent. Już jako licealista jeździł na konsultacje do wielu osób, w tym do prof. Włodzimierza Zalewskiego, znakomitego śpiewaka, profesora warszawskiej Akademii Muzycznej. Parę miesięcy później już był studentem, choć nie miał wykształcenia muzycznego. Zatem pierwszy okres studiów był bardzo trudny, ale już wówczas współpracował młody tenor z Teatrem Muzycznym w Łodzi. Tam też dostał etat, kontynuował więc studia w Akademii bydgoskiej, uzyskując dyplom z wyróżnieniem. Wiele przedmiotów zaliczył dzięki praktyce scenicznej, wszak śpiewał w czasie studiów i w warszawskiej Operze Naro-

dowej, w „Halce” – i to u boku Artura Rucińskiego.

Obecnie nie jest związany zawodowo z żadną sceną, bo od paru lat ma także inny, pasjonujący go zawód, dający zarazem poczucie większego bezpieczeństwa i stabilizacji. Teraz więc śpiew traktuje jak miły dodatek do życia. Żałuje tylko, że nie zdążył go posłuchać jako zawodowego śpiewaka dziadek, który tak pięknie śpiewał w chórze kościelnym w Busku-Zdroju.

– *Byłby pewnie jedną z osób najbardziej ze mnie dumnych. Pewnie gdzieś z góry czuwa nad mną... Kochał muzykę klasyczną, kochał śpiew. Uwielbiał tenorów, Godzinami katował nas nagraniami Pavarottiego, których ja jako dziecko nie cierpiełem. Dopiero później z przyjemnością sięgałem po te płyty – wspomina Jakub Oczkowski. Towarzyszy natomiast śpiewakowi babcia, którą on postrzega jako swą największą fanke.*

## Jak śpiew staje się elementem autoterapii

Kontynuuje też Jakub Oczkowski inną tradycję rodzinną. Jest – podobnie jak mama – specjalistą psychoterapii uzależnień. Ukończył Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej w Warszawie. – *Od kiedy sięgam pamięcią, miałem w sobie bardzo duże*

*pokłady empatii, lubiłem słuchać ludzi, uznałem więc, że warto te cechy wykorzystać i dzielić się nimi z osobami, które tego potrzebują – wyjaśnia.*

Przez cztery lata pracował z takimi osobami klinicznie. Najpierw w krakowskim szpitalu Babińskiego, wtedy także przez trzy lata prowadził swój prywatny ośrodek leczenia uzależnień, później – w Warszawie w Instytucie Psychiatrii i Neurologii.

Jak mówi, to praca dająca wiele satysfakcji, zwłaszcza gdy widzi się, jak można pomóc wielu wartościowym ludziom (oczywiście o ile sami tego chcą). To nierzadko ludzie wykształceni, mający osiągnięcia lekarze, prawnicy, biznesmeni, którzy stają się niewolnikami alkoholu, narkotyków albo jednego i drugiego. Bywa, że hazardu. To ludzie sukcesu, którzy sobie nie poradzi z emocjami i wpadli w spiralę uzależnień. Są w tym kręgu i znani artyści.

– *Panu zatem nałóg ten nie grozi? – rzucam półzartem. – Nie przepadam za alkoholem, może dlatego, że zbyt dobrze znam skutki jego nadużywania, także te ostateczne... – odpowiada Jakub Oczkowski.*

Co jest najtrudniejsze w pracy psychoterapeuty? – *Wczuć się w emocje pacjenta, zrozumieć go, ale nie obciążać jego trauma-*

*tycznymi przeżyciami siebie. A nieraz trudno się odciąć od problemów pacjenta, zwłaszcza gdy wiążą się z jakimiś naszymi traumami... – przyznaje pan Jakub.*

I w takich sytuacjach możliwość wyjścia na scenę i wyspiewania dość przecież beztrudnych fabuł operetkowych czy musicalowych pozwala rozładować te emocje, uwolnić się od nich. Wtedy śpiew staje się elementem autoterapii.

Pacjentom Jakub Oczkowski nie mówi o swej drugiej pasji, choć pewnie niektórzy z nich – wszak jest internet – wiedzą. – *Nawet stosując muzykoterapię, nie leczę swoim śpiewem – mówi z uśmiechem, by już serio dodać: – Z tego, co wiem, muzyki operowej czy operetkowej nie*

była traktowana jako coś gorszego. A przecież – przekonuje – jest ona dużo trudniejsza. Wymaga nie tylko przygotowania wokalnego, ale też aktorskiego oraz umiejętności tanecznych i dobrej prezencji.

Oczywiście myśli i o operze. Chciałby móc zmierzyć się z dziełami Pucciniego, które kocha miłością pierwszą – z bohaterami „Toski”, „Madame Butterfly”, „Cyganki”. Ma nadzieję, że kiedyś będzie mu to dane. Na razie, zbyt zajęty, nie jeździ na przesłuchania, nie stara się o role. I tak występów ma dużo.

## Nie odrzuca żadnego z tych dwóch światów

Pytany o sukcesy, mówi skromnie, że sukcesem jest satysfakcja z koncertu. A dla niego kontakt z publicznością i możliwość obserwowania jej radości czy wzruszenia jest czymś, co nadaje sens uprawianiu tego zawodu.

Czy nie obawia się, że podążając tak dwutorowo, w pełni nie zrealizuje się w żadnej z tych dziedzin? – *Tak, może tak być, ale tak naprawdę nie wiem, co będę robił za 10–15 lat. Zostawiam to biegowi wydarzeń, bo los jest przewrotny i już nieraz płała figle. Staram się żyć dniem dzisiejszym, nie wybiegać za bardzo naprzód. Tak, jest kilka propozycji, które może moją karierę śpiewaka przyspieszą, ale nie chcę zapeszać... – mówi.*

Na razie jest szczęśliwy, że mając dwie pasje, w obu może się realizować. Wszak wielu kolegów wykonuje pracę nie tylko odbiegającą od ich wykształcenia, ale i nie dającą przyjemności. Nic to, że brakuje czasu, zwłaszcza latem, gdy jest tyle festiwalu, koncertów.

Dwie pasje, dwa źródła satysfakcji. – *Jako śpiewak daję ludziom chwilę radości lub smutku, które może zostaną z kimś na dłużej. W pracy psychologa wiem, że stawką bywa życie. To światy nieporównywalne, a jednak udaje mi się je łączyć. I jak na razie nie umiem żadnego odrzucić – podsumowuje Jakub Oczkowski.*

Na ewentualny wybór ma jeszcze czas. Ma dopiero 31 lat. ©©

## Od kiedy sięgam pamięcią, miałem w sobie bardzo duże pokłady empatii, lubiłem słuchać ludzi

Jakub Oczkowski

*stosuje się, a przynajmniej ja tego nie robię. Podczas treningów relaksacyjnych korzystam z muzyki instrumentalnej. To jeden z najlepszych sposobów na wycośnienie emocji. Często sięgam do twórczości Dana Gibsona – Kanadyjczyka, zwanego ojcem profesjonalnej muzyki relaksacyjnej z odgłosami natury. Staram się również korzystać z dokonania takich twórców jak Bach czy Beethoven – wymienia Jakub Oczkowski.*

Wspomina też, jak podczas pracy klinicznej jego supervisor, wiedząc o tych dwóch pasjach, orzekł, że one się świetnie uzupełniają. Praca z pacjentami uzależnionymi daje trochę ołowiu w piętach, a praca śpiewaka operowego przydaje skrzydeł u ramion. – *I miał rację. Bo praca artysty sprawia, że człowiek się unosi, zatem warto mieć coś, co będzie za tę rękę trzymać i nie pozwoli za bardzo odlecieć. Bo to może być zgubne – zauważa śpiewak.*

Operetka jest mu dużo bliższa niż opera, choć na studiach