

Najbardziej uniwersalny środek przekazu

Muzyka towarzysząca człowiekowi od zarania dziejów nie jest już tylko jedną z dziedzin sztuki. Dziś traktuje się ją często jako... narzędzie.

Coraz częściej rozlega się ona w salach operacyjnych oraz gabinetach stomatologicznych. Znajduje zastosowanie w procesie rehabilitacji lub jako uzupełnienie terapii lekowej i psychologicznej, a także w różnych dziedzinach codziennej aktywności człowieka: handlu, biznesie, polityce, w czasie treningów sportowych. Podkreśla również rangę wydarzeń społecznych oraz wspomaga proces rozwoju ogólnego i kształtowania umiejętności u dzieci i młodzieży.

Muzyka dla niemowląt

Muzyka dostarcza wrażeń artystycznych, pełni rolę relaksacyjną lub aktywizującą, zwiększa motywację do działania, uspokaja, a także wspomaga ogólny rozwój. Już sześciomiesięczny płód odbiera wrażenia słuchowe, nie tylko odgłosy z ciała matki, lecz również dźwięki muzyczne z jej najbliższego otoczenia. Badania kobiet w ciąży, będących jednocześnie zawodowymi muzykami, wykazały, że nienarodzone dzieci śpiewaczek operowych uspokajają się, gdy ich mamy śpiewają, a dzieci matek-instrumentalistek stają się bardziej aktywne, kiedy one grają.

Firmy fonograficzne, uwzględniając wyniki badań psychologów muzyki, wydają coraz więcej płyt z muzyką dostosowaną do potrzeb niemowląt i dzieci. Takie zestawy muzyczne mają na celu łagodzenie dziecięcych lęków, ułatwianie zasypiania, a także wzbogacanie i stymulowanie rozwoju intelektualnego oraz społecznego, prowokując do kreatywnego myślenia.

Jednym z najbardziej popularnych przykładów takiego zastosowania muzyki jest tzw. efekt Mozarta. Jego główny propagator Don Campbell podkreśla, że to właśnie muzyka tego kompozytora jest najlepszym środkiem poprawiającym ogólną kondycję psychofizyczną człowieka. Wskazuje on jednocześnie, jak zastosować wybrane kompozycje Mozarta, aby polepszyć komunikację między ludźmi, zredukować stres i niepotrzebne napięcia mięśni, ułatwić zasypianie lub aktywizowanie ciała, poprawić pamięć, zwiększyć samoświadomość i zintegrować preferowane style uczenia się, rozwinąć kreatywność i motywację, podwyższyć iloraz inteligencji.

Szczególne znaczenie ma gra na jakimś instrumencie od najmłodszych lat, dzięki temu bowiem zwiększa się liczba komórek nerwowych, które tworzą nowe połączenia nerwowe między półkulami mózgowymi. Muzyka poprawia również samopoczucie, likwiduje stany depresyjne i lęko-

we, wspomaga ćwiczenia terapeutyczne w zaburzeniach umysłowych i fizycznych. Stymuluje rozwój człowieka od jego poczęcia aż do śmierci.

Muzyka a eliminacja arogancji i agresji

Muzyka jest często wykorzystywana jako metoda wspomagająca proces wychowawczy dzieci i młodzieży z trudnościami rozwojowymi. Zajęcia muzykoterapeutyczne mogą stanowić formę całkowitego oderwania się od codziennych problemów, pobudzać pozytywne emocje, kreatywne myślenie i postrzeganie świata z innej perspektywy.

Muzyka wypełnia młodym osobom czas w sposób atrakcyjny i społecznie akceptowany oraz wpływa na kształtowanie kultury osobistej, ponieważ eliminuje arogancję i agresję.

Muzyka w pracy

Obecnie osobom aktywnym zawodowo stawiane są liczne wymagania. Jednocześnie w wielu firmach i przedsiębiorstwach zauważa się coraz większą dbałość o warunki pracy. Przejawem tego jest między innymi nadawanie muzyki w godzinach pracy, co z jednej strony korzystnie wpływa na ogólną poprawę kondycji psychicznej człowieka, a z drugiej zwiększa motywację do podejmowania efektywnych działań zawodowych, zmniejszając przy tym monotonię niektórych czynności.

Ścisła zależność między muzyką a emocjami sprawia, że osoby, które ją lubią, mają większą łatwość i szansę pokonywania przeciwności losu. W grupie osób bezrobotnych muzyka może spełniać funkcję terapeutyczną. Zajęcia muzykoterapeutyczne pozytywnie oddziałują na psychikę człowieka, zwiększają bowiem jego motywację, aktywizują i budzą nadzieję na osiągnięcie zawodowego sukcesu.

Muzyka jednocząca kibiców

Notujemy znaczny wzrost zainteresowania psychologią i wykorzystaniem jej naukowych zdobyczy w odniesieniu do sportowców. Trenerzy różnych dyscyplin coraz chętniej korzystają z pomocy psychologów sportu. Jednocześnie muzyka stała się jednym z narzędzi wspomagających codzienne treningi. Ma ona na celu zwiększenie ogólnej mo-

bilności organizmu, motywowanie do wysiłkowych ćwiczeń fizycznych i koncentracji uwagi na zadaniu.

Terapeutyczna funkcja muzyki jest najczęściej wykorzystywana podczas treningów sportowców wyczynowych. Wykonywanie ćwiczeń fizycznych przy muzyce ma na celu szybkie usuwanie objawów zmęczenia i regenerację sił. Muzyka stała się już nieodzownym elementem ćwiczeń relaksacyjnych, wpływa bowiem nie tylko na poprawę ogólnego nastroju, ale także pomaga w wyciszeniu umysłu i rozluźnieniu napięć. Słuchanie odpowiednio dobranych utworów wpływa na zmniejszenie tremy przed zawodami, pomaga też zmobilizować organizm do maksymalnego wysiłku..

Muzyka w sporcie spełnia jednak nie tylko rolę terapeutyczną. Elementem jednoczącym kibiców i zawodników jest np. wspólne odśpiewanie hymnu narodowego przed rozpoczęciem lub na zakończeniu imprezy sportowej. Oprawa muzyczna stwarza szczególną i podniosłą atmosferę. Innym rodzajem muzyki są śpiewy kibiców podczas widowisk sportowych, integrujące fanów sportu, dopingujące zawodników do zwycięstwa.

Muzyka w służbie polityki

Muzyka jako nieodłączny element życia człowieka jest również częścią jego życia społecznego. We współczesnym świecie dyplomacji coraz częściej wykorzystuje się muzykę klasyczną podczas spotkań o charakterze politycznym.

Terapeutyczne właściwości muzyki wykorzystują m.in. naukowcy i politycy działający w tzw. Oxfordzkiej Grupie Badawczej. Jej członkowie na podstawie badań naukowych rozważają problemy społeczne i ekonomiczne współczesnego świata, a muzyka o łagodnym charakterze jest tłem tych dyskusji. Ma ona wywoływać u rozmówców pozytywne emocje względem siebie oraz pobudzać kreatywność ich myślenia. Uczestnicy tych spotkań podkreślają, że dzięki muzyce udaje się im prowadzić konstruktywny dialog.

Terapeutyczne wykorzystanie muzyki dało również dobre rezultaty w pracy z ofiarami wojen i konfliktów zbrojnych, które w XX wieku miały miejsce m.in. w Iraku, Izraelu czy Jugosławii. Muzykoterapeuci opracowali wówczas specjalne programy zajęć z wykorzystaniem muzyki, mających na celu łagodzenie skutków przemocy oraz zmniejszanie lęku, który wywołały działania wojenne. Zajęcia te miały też ułatwić mieszkańcom terenów objętych konfliktem zbrojnym radzenie sobie z trudnymi emocjami, z narastającą złością i agresją wobec nieprzyjaciół oraz z roz-

ładowaniem skumulowanej negatywnej energii. Wiedząc o silnym wpływie muzyki na człowieka i jego psychikę, środowiska przemysłowe zaczęły wykorzystywać muzykę jako formę manipulacji, a więc ma ona zachęcać konsumentów do zakupu określonych produktów.

Muzyka pomaga w kupowaniu

W dużych marketach wszechobecna jest głośna muzyka rozrywkowa. Jej rytmiczność i żywiołowość ma nakłonić klientów do aktywnego penetrowania działów sklepowych. Jednak badania z ostatnich lat wykazują, że głośna i rytmiczna muzyka wiele osób drażni i zniechęca do długotrwałego przebywania w marketach. Dlatego też coraz częściej sklepy, chcąc zadbać o dobry nastrój klientów, wykorzystują muzykę instrumentalną o łagodnym charakterze. Muzyka spokojna, o mało skomplikowanej rytmice, z delikatną melodyką opartą na długich frazach wprowadza atmosferę spokoju i większej życzliwości nawet w zatłoczonych centrach handlowych.

Ciekawe badania przeprowadzono na Uniwersytecie w Leicester. Okazało się, że odpowiednio dobrana muzyka towarzysząca klientom podczas zakupów ma rzeczywisty wpływ na wybór towarów. Badanie polegało

na nadawaniu muzyki francuskiej lub niemieckiej w różnych sklepach i kontrolowaniu sprzedaży win pochodzących z tych krajów. Wyniki ujawniły, że gdy w sklepie rozbrzmiewała muzyka niemiecka, wzrastała sprzedaż win niemieckich, natomiast przy muzyce francuskiej zwiększała się sprzedaż win francuskich. Na tej podstawie można wysnuć wniosek, że muzyka danego kraju oddziałuje na podświadomość, zachęcając do zakupu określonych produktów.

Muzyka ze swoim bogactwem walorów artystycznych i estetycznych oraz ze względu na to, że towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów, jest jednym z najbardziej uniwersalnych środków przekazu. Cieszy i wzrusza niezależnie od narodowości, statusu społecznego, wykonywanego zawodu, wieku czy płci. We współczesnym świecie coraz większego znaczenia nabierają te jej funkcje, które pozwalają wpływać, a nawet kierować emocjami człowieka.

Autorka jest skrzypaczką i psychologiem muzyki. Pracuje jako psycholog w Państwowym Zespole Szkół Muzycznych im. A. Rubinsteina w Bydgoszczy. Prowadzi także spotkania terapeutyczne dla muzyków w Regionalnym Centrum Psychologii Muzyki „Fermata”.

