

Muzyka, światło, ruch,
w rozwoju
osobowości człowieka

praca zbiorowa
pod redakcją

Daniela Kadłubca
i
Adama Adamskiego

Recenzent

Prof.dr hab. Alojzy Kopoczek

ISBN 978-83-926186-8-3

Firma Poligraficzno-Wydawnicza „Compal”
ul. Mickiewicza 28/2, 43-300 Bielsko-Biała

Spis treści

Wstęp	7
Gabriela Piechaczek-Ogierman Zainteresowanie aktywnością ruchową uczniów w okresie wczesnej adolescencji	15
Iwona Czaja-Chudyba Zabawa, humor, muzyka i ruch w rozwoju kreatywności	28
Adriana Adamska Muzyka, miłość ojczyzny a talent osobisty	39
Małgorzata Miller Życie młodzieży w świetle muzyki dyskotekowej	53
Joanna Jankowska Głębokie oddziaływanie muzyką na osobowość człowieka	61
Anna Głuska Muzyka jako terapia w różnych dziedzinach życia	72
Agnieszka Ćwikła, Tomasz Kopczyński Muzykoterapia jako metoda niwelująca stany stresowe z wykorzystaniem biofeedbacku ...	83
Adriana Adamska Muzyka jako przestrzeń doświadczania wartości metafizycznych	95
Monika Kamper-Kubańska Poziom podstawowych kompetencji muzycznych młodzieży raport z badań własnych	101
Alicja Delecka-Bury Chór i jego wartość w kształtowaniu postaw społeczno-religijno-kulturowych u człowieka ..	112
Adriana Adamska Światło ikony jako symbol piękna będącego narzędziem duchowego rozwoju jednostki	124
Elżbieta Świstak Miłość światłem rozwoju człowieka	136
Adriana Adamska, Adam Adamski Wychowanie dzieci i młodzieży przez muzykę i dla muzyki	144
Eustachiusz Gaduła Ruch, światło i dźwięk fundamentem wszechświata	154
Adam Adamski Wpływ ruchu, światła i dźwięku na rozwój osobowości człowieka	165
Adam Adamski Dźwięk i jego rola w terapii	182
Adam Adamski Sztuka i muzykoterapia w rekreacji, edukacji i leczeniu	190
Adam Adamski Wpływ popmuzyki na moralne życie młodzieży	199

Anna Gluska

Państwowy Zespół Szkół Muzycznych
im. A. Rubinsteina w Bydgoszczy
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

MUZYKA JAKO TERAPIA W RÓŻNYCH DZIEDZINACH ŻYCIA

Abstract

Music is an art that consists of many artistic, esthetic, therapeutic qualities and evokes a number of emotions regardless of nationality, social status, profession, age or gender. In the therapeutic context music is classified not only by its styles and musical forms, but mainly by the variety of character and carrying of the emotional charge. The music tracks destined for a therapeutic use are analyzed according to their drama, moodiness and gentleness. Music in any case is supposed to introduce good mood, soothe tension delivering only the positive energy and emotional harmony.

1. Znaczenie muzyki dla rozwoju człowieka

Najnowsze założenie psychologii rozwoju człowieka określane jest jako „**psychologia rozwojowa w ciągu życia**” (*life-span developmental psychology*) i zakłada ono, że rozwój człowieka nie kończy się wraz z momentem osiągnięcia dojrzałości biologicznej / dorosłości ale jest procesem przekształcania się zachowań i struktury psychicznej w ciągu całego życia¹. Zgodnie z tym założeniem można zauważyć, że muzyka towarzyszy człowiekowi na wszystkich etapach życia, spełniając w nich różnorodne funkcje. Poza dostarczaniem wrażeń artystycznych, muzyka może pełnić rolę relaksacyjną, aktywizującą, zwiększającą motywację do działania, uspokajającą, informacyjną a także wspomagającą ogólny rozwój.

Dzięki nieustannie rozwijającym się badaniom naukowym możemy poznawać coraz dokładniej tajniki działania ludzkiego mózgu i sposób jego

¹ B. Harwas-Napierała, J. Trempała: Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN (2002).

aktywności, pod wpływem różnych bodźców. Powszechnie wiadomo, iż dwie półkule mózgu, choć nieustannie współpracują ze sobą, odpowiadają za całkiem odrębne działania. **Prawa półkula** nazywana jest półkulą „emocjonalną” i odpowiada za odbiór wrażeń artystycznych, estetycznych, za gestykulację, zapamiętuje kształty i muzykę, przejawia proste reakcje emocjonalne i zdolności do interpretacji przestrzennej. **Lewa półkula** natomiast nazywana jest półkulą „racjonalną” i ma zdolności do logicznego analizowania zjawisk, odpowiada za pamięć słów, liczb, sekwencje ruchów ciała, wyrażanie emocji negatywnych i rozpoznawanie. Muzyka jest więc przez mózg ludzki traktowana jako zjawisko abstrakcyjne, o walorach artystycznych, a naturalną ludzką cechą jest odbieranie muzyki prawą półkulą mózgową².

Okazuje się jednak, że muzyka ma tak silne oddziaływanie, iż może doprowadzić do zmiany aktywności dominacji jednej z półkul mózgowych człowieka. Badania neuropsychologów dowiodły (za: Martin, 2001)³, że u osób zawodowo zajmujących się muzyką następuje przekierowanie odbioru wrażeń muzycznych z prawej półkuli do lewej. Wynika to bowiem z systematycznego treningu słuchu muzycznego i regularnego ćwiczenia na wybranym instrumencie. W procesie tym, muzyka poddawana jest gruntownej analizie ze względu na jej poszczególne składniki takie jak rytm, tempo, czy wysokości poszczególnych dźwięków. Jej wartość artystyczna ma w tym czasie dla mózgu mniejsze znaczenie, dlatego wszelkie informacje o muzyce przekazywane są do lewej półkuli, a nie do prawej.

W ramach rozważań nad znaczeniem muzyki dla rozwoju człowieka warto wskazać na jej duży wpływ podczas pierwszych lat życia dziecka. Dziś wiemy, że muzyka oddziałuje na człowieka już nie tylko od chwili narodzin ale od momentu kiedy u płodu wykształca się struktury odpowiedzialne za zmysł słuchu. Płód odbiera dźwięki od ok. 25 tygodnia ciąży, czyli od 6–7 miesiąca. Pozwala to stwierdzić, że już od tego okresu można wykorzystywać muzykę do stymulowania rozwoju i kształtowania prawidłowej wrażliwości słuchowej człowieka⁴.

Badania z lat 70-tych XX wieku (za: Oswald, 1986)⁵ wykazały, że jeszcze nienarodzone dzieci śpiewaczek operowych uspokajają się gdy te kobiety śpiewają, a dzieci matek grających na instrumentach muzycznych, podczas wykonywania przez nie utworów stają się bardziej aktywne. Od ok. 3 miesiąca życia pojawia się wiele nowych form zachowania i reagowania na dźwięki i muzykę. Obok szczególnej wrażliwości na intensywność

² Ph.G. Zimbardo: *Psychologia i życie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 1999.

³ M. Martin: *Neuropsychologia*. Warszawa: Wydawnictwo PZWL 2001.

⁴ R. Vasta, M.H. Marshall, M.A. Scott: *Psychologia dziecka*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne 1995.

⁵ W. Oswald, R. Shuter-Dyson, C. Gabriel: *Psychologia uzdolnienia muzycznego*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne 1986.

ność oraz intonację głosu ludzkiego, pojawiają się także pierwsze **muzyczne preferencje**. W tym okresie występują również pierwsze objawy reakcji emocjonalnych, zainteresowań i koncentracji uwagi na muzyce. Szczególnie jeśli jest ona wykonywana wokalnie albo instrumentalnie przez matkę lub kogoś z najbliższego otoczenia. Aby wskazać na preferencje muzyczne noworodków należy określić czy posiadają one świadomość muzyczną, która jest naturalną właściwością człowieka, rozwijającą się w swobodny sposób pod warunkiem, że rozwój ten nie jest w jakiś szczególny sposób hamowany lub ograniczany. **Świadomość muzyczna** wg Slobody⁶ to odróżnienie muzycznych sekwencji dźwiękowych od siebie lub od sekwencji dźwięków niemuzycznych, dostrzeżenie różnic we właściwościach melodii, tonacji i rytmie, zdolność do ujmowania relacji następstwa między różnymi dźwiękami.

Rozwój muzycznej świadomości pozwala swobodnie wykorzystywać muzykę na dalszych etapach życia. Wpływa korzystnie nie tylko na zwiększenie słuchowej wrażliwości ale także wspomaga ogólny rozwój psychofizyczny. Posiadanie muzycznej świadomości, pozwala dziecku na harmonijny rozwój we wszystkich sferach psychofizycznych, z bogatym wykorzystaniem zabaw muzyczno – ruchowych.

Badania Wendrich⁷ z 1982 roku wykazały, że od 3 miesiąca niemowlę rozpoczyna próby dostrajania swojego głosu do intonowanego dźwięku. Po 40 dniach ćwiczenia, wszystkie dzieci potrafiły znacznie częściej naśladować wysokości prawidłowo niż błędnie, po 3 latach powtórzono badania i stwierdzono, że ponad $\frac{2}{3}$ dzieci utraciło zdolność dostrajania się głosem na skutek braku stymulacji muzycznej.

Wskazuje to na duże znaczenie systematyczności w wykorzystywaniu muzyki w procesie wychowywania i rozwoju dziecka. Badania Mooga⁸ z 1976 roku udowodniły, że od 3 miesiąca życia 5% niemowląt rozpoczyna próby wokalizacji do muzyki, a przejawia niezadowolenie podczas słuchania taśmy z nagraniami samych układów rytmicznych. Pozwala to na wysnucie tezy, iż niemowlęta oraz dzieci posiadają naturalną potrzebę słuchania muzyki instrumentalnej. Uwzględniając wyniki badań psychologów muzyki, firmy fonograficzne wydają coraz więcej płyt z muzyką dostosowaną do potrzeb i zainteresowań muzycznych niemowląt oraz dzieci.

⁶ J.A. Sloboda: Umysł muzyczny. Poznawcza psychologia muzyki. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Muzycznej im. F. Chopina 2002.

⁷ W. Wendrich, M. Manturzevska, B. Kamińska: Rozwój muzyczny człowieka. W: Manturzevska M., Kotarska H., red.: Wybrane zagadnienia z psychologii muzyki. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne 1990.

⁸ J.A. Sloboda: Umysł muzyczny. Poznawcza psychologia muzyki. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Muzycznej im. F. Chopina 2002.

Szczególny rodzaj wykorzystania muzyki dla wspomagania rozwoju i poprawy ogólnego funkcjonowania człowieka prezentują propagatorzy tzw. *Efektu Mozarta*. Zakładają oni, że muzyka Wolfganga Amadeusza Mozarta ma bardzo korzystny wpływ na zmniejszanie zaburzeń rozwojowych i zwiększanie ogólnej wydolności organizmu.

Odkrywcą *Efektu Mozarta* był Alfred Tomatis⁹, który w latach 50-tych XX wieku prowadził eksperymenty z zastosowaniem stymulacji słuchowej, na dzieciach z zaburzeniami mowy i komunikacji, takimi jak autyzm i dysleksja. Zauważył on, że muzyka Mozarta korzystnie wpływała na aktywność układu nerwowego badanych dzieci. Muzyka ta miała bowiem działanie uspokajające, poprawiające koncentrację, zmniejszające lęk i reakcje stresowe.

W latach 90-tych XX wieku inni badacze¹⁰ odkryli, że osoby które przed testem na wyobraźnię przestrzenną słuchali utworów instrumentalnych Mozarta, uzyskali dużo wyższe wyniki, niż osoby, które przed testem siedziały w ciszy. Najgorsze wyniki uzyskały osoby, które przed testem słuchały muzyki rockowej. Campbell podkreśla, że muzyka Mozarta ma lecznicze i stymulujące właściwości, ponieważ charakteryzuje ją jasność i przejrzystości formy, różnorodność temp i nastrojów oraz wysokie częstotliwości dźwięków, które mają szczególnie znaczenie aktywizujące i pobudzające do twórczego oraz kreatywnego myślenia. Szczególną uwagę poświęca Campbell dbałości o dobrą komunikację międzypółkulową, bowiem zapewnia ona całościowe i zintegrowane myślenie oraz szybkie i skuteczne uczenie się. Według niego, najlepszym sposobem na poprawienie jakości tej komunikacji jest ciche słuchanie muzyki Mozarta. Aktywizowane są wtedy zarówno ośrodki percepcji muzyki w prawej półkuli oraz wpływa to na szybkość logicznego uczenia się przez lewą półkulę mózgową.

Muzyka wpływa również pozytywnie na rozwój młodzieży, która uważa, że spełnia ona w ich życiu funkcję wychowawczą¹¹. Pozwala na odczuwanie intensywnych przeżyć emocjonalnych, które często są dla młodzieży trudne do zdefiniowania. Wychowawczą funkcją muzyki jest też jej zdolność do wyciszenia i wewnętrznego uspokojenia. Równie wartościowa jest osobista refleksja nad słuchanym utworem, który prowokuje często młodzież do samodzielnego analizowania dzieła i dokonywania osobistej refleksji lub zwiększa myślenie o charakterze twórczym.

⁹ R. Borowiecka: *Uczę się z Mozartem*. Warszawa: Wydawnictwo Centrum Edukacji i Terapii Psychologiczno-Pedagogicznej 2004.

¹⁰ D. Campbell: *Efekt Mozarta*. Materiały z cyklu warsztatów pt. „Efekt Mozarta. Drzwi do łatwego uczenia się, zdrowego życia i twórczego rozwoju”; Warszawa: 21–22 maja 2003.

¹¹ Z. Konaszkiewicz: *Wychowawcza funkcja odbioru muzyki w opinii młodzieży*. W: Kowalczyk H. red.: „Dorobek i perspektywy rozwoju psychologii i pedagogiki muzycznej w PRL”; Warszawa: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej 1977.

2. Funkcje muzyki w religii

Muzyka niemal we wszystkich obrzędach religijnych spełnia bardzo istotne funkcje. Wskazuje na różnice wyznaniowe, podkreśla rangę uroczystości religijnych, pomaga wiernym w modlitwie. Wielu wybitnych kompozytorów tworzyło swoje dzieła właśnie dla podkreślenia świąt i innych religijnych uroczystości. Muzyka w religii jest zagadnieniem niezwykle obszernym, które można omawiać pod kątem różnic wyznaniowych, epok historycznych czy stylów muzycznych. Ograniczając się jednak tylko do jej najważniejszych oddziaływań religijnych warto podkreślić, że spełniała ona funkcję uświetniającą i koordynacyjną¹².

Walory artystyczne religijnych dzieł muzycznych kształtują gusta wiernych, oddziałują na nich piękną estetyką brzmienia, przyciągając tym samym ludzi do świątyni. Przeżycia emocjonalne pojawiające się wraz ze słuchaną muzyką mają dla wiernych wartość terapeutyczną. Muzyka podczas modlitwy pomaga w rozładowaniu napięcia wewnętrznego, w uspokojeniu i wyciszeniu, a jednocześnie ułatwia przeżywanie codziennych trudności. Kontemplacyjny charakter muzyki wpływa na odnalezienie poczucia harmonii w duszy i ciele. Koordynacyjna funkcja muzyki pozwala na uporządkowanie przebiegu uroczystości religijnych, kształtując dialog między kapłanem a wiernymi. Daje to poczucie stabilizacji i przewidywalności przebiegu uroczystości religijnej. Zbiorowy śpiew scala wiernych oraz wpływa na większą zdolność zapamiętywania religijnych treści. Muzyka w religii spełnia więc jednocześnie kilka zadań. Wpływa na nastrój wiernych, mobilizuje ich do aktywnego uczestnictwa we mszy świętej, daje poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności oraz kształtuje poczucie wewnętrznej harmonii i spokoju. Bez muzyki obrządki religijne nie miałyby swego charakteru, a dziś aż trudno wyobrazić sobie jak uboga byłaby literatura muzyczna bez utworów, które skomponowano właśnie dla podkreślenia rangi różnych religijnych uroczystości.

3. Muzyka w procesie resocjalizacji trudnej młodzieży

Muzyka w formie terapii jest często wykorzystywana jako metoda wspomagająca proces wychowawczy dzieci i młodzieży z trudnościami rozwojowymi i społecznymi. Zajęcia muzykoterapeutyczne mogą stanowić bowiem formę całkowitego oderwania się od codziennych problemów.

¹² J. Wierszyłowski: Psychologia muzyki. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe 1970.

Wzbudzają pozytywne emocje, prowokują do kreatywnego myślenia i postrzegania świata z innej perspektywy. Wykorzystanie muzyki w resocjalizacji pozwala wypełniać młodym i niedostosowanym osobom wolny czas, w sposób atrakcyjny i społecznie akceptowany. Wyniki badań wskazały korzystny wpływ zajęć muzycznych na zachowanie tzw. „trudnej młodzieży”. Zajęcia muzykoterapeutyczne spowodowały pozytywną zmianę w zachowaniu wychowanków zakładów poprawczych. Najkorzystniej zmieniło się ono w kontaktach z dorosłymi w kierunku większej taktowności i eliminacji arogancji. Wzrosła także ich aktywność szkolna i społeczna¹³.

4. Muzyka jako terapia w różnych aktywnościach zawodowych

Dzisiejsze czasy stawiają przed osobami aktywnymi zawodowo szereg nowych wyzwań i wymagań. Jednocześnie, w firmach i przedsiębiorstwach zauważalna jest dbałość o poprawę warunków pracy. Dostosowywane są one do psychofizycznych potrzeb pracowników różnych branż. Jednym ze środków wykorzystywanych do zwiększenia komfortu w miejscu pracy stała się muzyka. Z jednej strony korzystnie wpływa na ogólną poprawę kondycji psychicznej człowieka, a z drugiej celowo zwiększa motywację do podejmowania efektywnych działań zawodowych. Muzyka jest jednym ze środków zapobiegających monotonii w miejscu pracy. Spełnia tam wiele funkcji, z których najważniejsze to; działanie pobudzające lub uspokajające, obniżające poczucie zmęczenia, zwiększające tempo i dokładność wykonywanych czynności oraz zwiększające motywację i gotowość do pracy¹⁴.

W XVII wieku misjonarze w Paragwaju celowo grali i śpiewali pieśni religijne Indianom podczas prac rolnych i budowlanych. W XX wieku badania wykazały, że fabryki zwiększają produkcję nawet o 17% podczas zmian tych pracowników, którzy pracowali przy muzyce. W szczególności było to zauważalne w zakładach gdzie pracownicy wykonywali żmudne i monotonne czynności¹⁵.

Ścisła zależność między muzyką a emocjami sprawia, że osoby lubiące ją, mają większą łatwość i szansę pokonywania przeciwności losu. Pierw-

¹³ B. Kaja: Wartości wychowawcze muzyki w resocjalizacji. Zeszyt naukowy nr 4, Bydgoszcz: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej 1983.

¹⁴ E. Leo: Spostrzeżenia dotyczące wprowadzenia muzyki na stanowisko pracy. W: Natanson T. red.: Zeszyt Naukowy nr 24; Wrocław: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej / Zakład Muzykoterapii 1980.

¹⁵ S. Krężel, I. Klein, Z. Hora: Próba psychologicznego uzasadnienia wpływu muzyki na wykonywanie zadania. W: Zeszyty naukowe nr 19; Wrocław: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej / Zakład Muzykoterapii 1978.

sze próby naukowego zastosowania muzyki w przeciwdziałaniu negatywnym skutkom pracy, takim jak np. wypalenie zawodowe, były w latach 30-tych XX wieku. Ówczesny Prezydent Amerykańskiej Fundacji Pracy mówił, że muzyka jest przyjacielem w pracy, ponieważ zmniejsza jej ciężar, uspokaja nerwy i dodaje ducha¹⁶.

Muzyka może spełniać także funkcję terapeutyczną w grupie osób bezrobotnych, pobudzając ich do działania, jakim jest szukanie nowego zatrudnienia. Zajęcia muzykoterapeutyczne pozytywnie oddziałują na psychikę człowieka zwiększając jego motywację, aktywizując go do podejmowania nowych inicjatyw i wzbudzając nadzieję na zawodowy sukces.

5. Muzyka w formie terapii dla sportowców

W ostatnich latach zauważa się ogromny wzrost zainteresowania wykorzystaniem naukowych zdobyczy psychologii wśród sportowców. Zarówno trenerzy drużynowi jak i indywidualni korzystają systematycznie z pomocy psychologów sportu. Jednocześnie, muzyka staje się jednym z narzędzi wspomagających codzienne treningi. Ma ona na celu zwiększenie ogólnej mobilności organizmu, motywowanie do wysiłkowych ćwiczeń fizycznych i podnoszenie poziomu koncentracji uwagi na zadaniu.

Terapeutyczna funkcja muzyki jest najczęściej wykorzystywana podczas treningów sportowców wyczynowych¹⁷. Wykonywanie ćwiczeń fizycznych przy muzyce ma na celu szybkie usuwanie objawów zmęczenia i regenerację sił. Muzyka stała się już nieodzownym elementem ćwiczeń relaksacyjnych, bowiem wpływa ona nie tylko na poprawę ogólnego nastroju ale pomaga w wyciszeniu umysłu i rozluźnieniu występujących w organizmie napięć.

Muzyka w działalności sportowej jest istotna nie tylko jako element wykorzystywany podczas regularnych, codziennych ćwiczeń. Spełnia dodatkowo funkcję redukującą stres. Odpowiednio dobrana może minimalizować uczucie tremy związanej z publiczną ekspozycją podczas zawodów. Posiada ona również właściwości mobilizujące organizm do działania na najwyższym poziomie wydolności.

¹⁶ A. Bańka: Sposoby obrony przed „wypaleniem się” zawodowym. W: Bańka, A. red.: Bezrobocie – podręcznik pomocy psychologicznej. Poznań: Wydawnictwo „Print B” 1992.

¹⁷ A. Metera, A. Metera: Muzyka w oczach trenera sportowego. W: Natanson T., Pstrokońska-Nawratil G., Klein I. red.: Zeszyt Naukowy nr 13; Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej / Zakład Muzykoterapii 1977.

W latach 70-tych XX wieku przeprowadzono szerokie badania pilotażowe nad wykorzystaniem muzyki w trakcie treningu autogennego w czasie relaksu podczas intensywnego szkolenia Spadochronowej Kadry Narodowej¹⁸. Mając na uwadze szczególny rodzaj stresu związanego ze skokami spadochronowymi, który wynika z ryzyka zagrożenia życia lub trwałego kalectwa, opracowano szczegółowy plan relaksacji z wykorzystaniem muzyki. Zestawy muzyczne gwarantowały efektywny wypoczynek, całkowite odprężenie oraz zwiększenie mobilizacji i koncentracji uwagi w zależności od momentu treningu.

Muzyka w sporcie spełnia jednak nie tylko rolę terapeutyczną. Nie można zapomnieć o jej istotnej roli podczas imprez sportowych. Elementem scalającym fanów sportu jak i samych zawodników jest np. wspólne odśpiewanie hymnu narodowego na rozpoczęcie lub zakończenie imprezy sportowej. Oprawa muzyczna stwarza również szczególną i podniosłą atmosferę uroczystości. Ponadto, specyficzny rodzaj muzyki jest często wykonywany na żywo przez grupy kibiców podczas widowisk sportowych. Wspólne śpiewy kibiców z jednej strony wpływają na silniejsze scalenie i zintegrowanie środowiska fanów sportu, a z drugiej strony zwiększają motywację sportowców do zwycięstwa. Nie można także zapomnieć o istotnej roli tej sztuki w dyscyplinach sportowych takich jak łyżwiarstwo figurowe na lodzie lub gimnastyka artystyczna, które bez wykorzystania muzyki – czy to klasycznej czy rozrywkowej – nie miałyby swoistego charakteru.

6. Muzyka w służbie polityki

Wydawać by się mogło, że sztuka muzyczna nie ma nic wspólnego z działalnością społeczną. Jest to jednak błędne przeświadczenie, bowiem zarówno w historii świata jak i w czasach współczesnych zauważyć można, iż muzyka jest nieodłącznym elementem życia społecznego. Coraz częściej zauważa się w środowisku dyplomatów zainteresowanie specyficznym wykorzystaniem muzyki klasycznej podczas spotkań o charakterze politycznym. Platon i Arystoteles jako pierwsi zauważyli, że muzyka przez swoją wartość oraz wielką siłę oddziaływania może wpływać na społeczeństwa, kształtując postawy moralne i obywatelskie. Dlatego też podkreślali oni, że muzyka powinna być pod kontrolą władz państwowych¹⁹.

¹⁸ K. Woźniak, I. Polak: *Zathey* – Tom I. Próby zastosowania treningu autogennego z muzyką w czasie relaksu w przebiegu intensywnego treningu skoczków spadochronowych. *Zeszyty Naukowe* nr 22; Wrocław: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej / Zakład Muzykoterapii 1979.

¹⁹ D. Gwizdalanka. *Muzyka i polityka*. Kraków: Polskie Wydawnictwo Muzyczne 1999.

Warto również zauważyć, że od najdawniejszych czasów do współczesności kompozytorzy muzyki utożsamiali się ze społeczeństwem w jakim żyli. Miało to niebagatelny wpływ na komponowaną przez nich muzykę. Niektórzy twórcy starali się zaspokajać gusta współczesnej sobie publiczności, a inni zaskakiwali wprowadzaniem nowatorskich form artystycznego wyrazu. Muzyka oddaje najczęściej nastrój, w którym kompozytor aktualnie się znajduje. Zależy on w dużym stopniu nie tylko od bieżącej sytuacji emocjonalnej ale także od uwarunkowań społecznych, ekonomicznych i politycznych. Gwizdalanka²⁰ podkreśla, że charakter sztuki muzycznej jest odzwierciedleniem wydarzeń historycznych. Analizując repertuar wokalny – instrumentalny na przestrzeni dziejów można rozpoznać najważniejsze dla historii Europy zwycięstwa militarne, zawarte sojusze, zaręczyny i śluby czy szczególne koronacje. Dzieła te były niejednokrotnie komponowane przez najwybitniejszych kompozytorów swoich czasów, których chwała trwa także dziś. Są to m.in.:

- *Muzyka sztucznych ogni* Georga Friedricha Händla powstała dla uczczenia obchodów pokoju w Akwizgranie; część wolna utworu nosi tytuł „Pokój”, a część żywa „Radość”
- *Węgierska msza koronacyjna* Ferenc Liszta powstała na uroczystość intronizacji cesarza Franciszka Józefa I na która Węgier, a sam kompozytor choć wychowywał się w kulturze niemieckiej, deklarował się jako Węgier
- *Tren pamięci ofiarom Hiroszimy* Krzysztofa Pendereckiego; choć tytuł utworu został nadany dopiero po ostatecznym napisaniu dzieła, nastrój i awangardowe brzmienie doskonale oddają charakter eksplozji bomby atomowej i tragicznej atmosfery, która nastąpiła po tym wydarzeniu

Utworów o podobnym znaczeniu w historii muzyki można znaleźć bardzo wiele. Skomponowano je zarówno w celu wywołania artystycznych doznań jak i dla podkreślenia rangi wydarzenia historycznego. Nie można jednak zapomnieć o wartości terapeutycznej komponowanych utworów oraz o ich wszechstronnym zastosowaniu w czasach współczesnych. Współcześnie terapeutyczne właściwości muzyki wykorzystują m.in. naukowcy i politycy działający w tzw. Oxfordzkiej Grupie Badawczej (*Oxford Research Group*)²¹. Celem działalności grupy jest rozważanie nad problemami społecznymi i ekonomicznymi współczesnego świata, w oparciu o badania naukowe. Muzyka o łagodnym charakterze jest tłem do polityczno-naukowej dyskusji. Ma ona wywoływać u rozmówców pozytywne emocje względem siebie oraz pobudzać ich kreatywność myślenia. Uczestnicy tych spotkań podkreślają, silny i pozytywny wpływ muzyki rozbrzmiewającej w tle roz-

²⁰ Ibidem

²¹ J.A. Sloboda: *Wyzwania i możliwości psychologii muzyki*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Muzycznej im. F. Chopina 2005.

mowy. Dzięki jej terapeutycznemu zastosowaniu politycy, ekonomiści i naukowcy tworzą konstruktywny dialog, próbując rozwiązywać aktualne problemy ogólnoswiatowe.

Terapeutyczne wykorzystanie muzyki okazało się także bardzo korzystne w pracy z ofiarami wojen i konfliktów zbrojnych, jakie w XX wieku miały miejsce m.in. w Iraku, Izraelu czy Jugosławii. Muzykoterapeuci opracowali wówczas specjalne programy zajęć terapeutycznych z wykorzystaniem muzyki, mające na celu łagodzenie skutków przemocy oraz zmniejszanie lęku, który wywołany został przez wszechobecne działania wojenne²². Ponadto, spotkania muzykoterapeutyczne z mieszkańcami terenów objętych konfliktem zbrojnym miały pomóc im w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, z narastającą złością i agresją na oprawców oraz z rozładowaniem skumulowanej negatywnej energii.

7. Oddziaływanie muzyki w handlu

Mając świadomość ogromnej siły muzyki na organizm człowieka i jego psychikę, środowiska przemysłowe zaczęły stosować muzykę jako formę manipulacji. Ma ona na celu oddziaływanie na konsumenta, prowokując go do zakupu produktów, które przy dźwiękach określonej muzyki stają się dla niego bardziej atrakcyjne. Współcześnie w dużych marketach wszechobecna jest głośna rozrywkowa muzyka. Jej rytmiczność i żywiołowość ma nakłonić klientów do aktywnego penetrowania działów sklepowych. Jednak badania konsumentów z ostatnich lat wykazały, że dużą część społeczeństwa taki rodzaj głośnej i rytmicznej muzyki drażni i zniechęca do długotrwałego przebywania w marketach. Dlatego też, coraz częściej zauważa się, że sklepy chcąc zadbać o dobry nastrój klientów wykorzystują muzykę instrumentalną o łagodnym charakterze. Muzyka spokojna, o mało skomplikowanej rytmice, z delikatną melodią opartą na długich frazach muzycznych wprowadza atmosferę spokoju i większej życzliwości, nawet w zatłoczonych marketach.

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Leicester²³ udowodniły, że odpowiednio dobrana muzyka, towarzysząca klientom podczas zakupów, ma rzeczywisty wpływ na dokonywany przez nich wybór towarów. Badanie polegało na puszczeniu muzyki francuskiej lub niemieckiej w różnych sklepach i kontrolowaniu sprzedaży win z tych państw. Wyniki ujawniły, że w czasie gdy w sklepie rozbrzmiewała muzyka niemiecka, wzrastała

²² W. Szulc: *Muzykoterapia jako przedmiot badań i edukacji*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej 2005.

²³ B. Miś: *Muzyka, reklama, handel*. Czasopismo „Wiedza i życie” nr 4/1998.

automatycznie sprzedaż win niemieckich. Analogicznie, gdy w sklepie rozbrzmiewała muzyka francuska, wzrastała sprzedaż win francuskich. Na tej podstawie można wysnuć wnioski, że muzyka z danego kraju automatycznie uruchamia w podświadomości wiedzę o tym kraju, zachęcając do zakupu regionalnych produktów.

Podsumowanie

Muzyka jako sztuka zawiera w sobie szereg właściwości artystycznych i estetycznych. Poprzez to, iż towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów jest jednym z najbardziej uniwersalnych środków przekazu. Wywołuje emocje bez względu na narodowość, status społeczny, wykonywany zawód, wiek czy płeć. Oprócz walorów artystycznych spełnia funkcję terapeutyczną, którą jest pozytywne oddziaływanie na człowieka.

Przeгляд różnych grup społecznych i życiowych aktywności dokonany w niniejszym artykule wskazuje na dużą wszechstronność wykorzystywania muzyki w formie terapii. Bardzo ważne jest odpowiednie dobranie materiału muzycznego, aby osiągnąć zamierzony efekt. W kontekście terapeutycznym muzykę klasyfikuje się nie tylko pod względem stylów i form muzycznych, ale głównie z powodu różnorodności charakteru i przekazu ładunku emocjonalnego. Utwory przeznaczone do terapeutycznego zastosowania analizuje się pod kątem ich dramaturgii, nastrojowości i łagodności. Inne utwory muzyczne są stosowane jako narzędzie wspomagające rozwój dzieci i młodzieży. Odmienne gatunki muzyczne poleca się pracownikom podczas wykonywania różnych zawodowych czynności. Jeszcze inne muzyczne zestawy konstruowane są jako narzędzia wspomagające treningi sportowców.

Jednak elementem łączącym wszystkie wspomniane dziedziny życia jest fakt, iż muzyka w każdym przypadku ma wprowadzać dobry nastrój i łagodzić napięcie, dostarczając tylko pozytywnej energii i harmonii emocjonalnej.