



*Marcin Mąka*

*Lecząca siła dźwięku.*

## SPIS TREŚCI

<b>Kilka słów o...</b> .....	<b>3</b>
<b>O świadomości emocjonalnej i samokontroli.....</b>	<b>3</b>
<b>To działa, ale w sumie dlaczego i jak? Percepcja muzyki i jej uwarunkowania. ....</b>	<b>6</b>
<b>Wpływ muzyki na nastrój .....</b>	<b>8</b>
<b>A może terapia dźwiękiem? .....</b>	<b>17</b>
<b>Muzyczna zupa – co z czym i w jakich proporcjach. ....</b>	<b>18</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>20</b>

„Co to jest muzyka? I po co robi to co robi? Powiadają, że muzyka działa w sposób podniosły na duszę-bzdura, nieprawda. Działa wcale nie w podniosły ani nie w ponizający duszę sposób, lecz w sposób drażniący duszę. Jak to panu powiedzieć? Muzyka zmusza mnie do zapomnienia o sobie, o moim prawdziwym położeniu, przenosi mnie w jakieś inne, nie moje; pod wpływem muzyki wydaje mi się, że czuję to, czego właśnie nie czuję, że rozumiem to, czego nie rozumiem, że mogę to, czego nie mogę” (Tolstoj, 1953).

## **Kilka słów o...**

O życiu emocjonalnym osoby uzależnionej wielu mówiło, a może nawet mówi, że go nie ma lub co najwyżej jest, ale jakieś takie inne, nienormalne, upośledzone, niepełne...

Jak jest naprawdę o tym wie tylko ten, kto usłyszy taką osobę, kto zatrzyma się i zastanowi nad jej historią, historią pełną łez, smutku, samotności i lęku. To opowieść o narastającym wciąż napięciu i przerażającym lęku, że się tego nie wytrzyma.

Pokuszę się o stwierdzenie, że praca z emocjami osoby zgłaszającej się po pomoc, to jeden z najtrudniejszych elementów pracy terapeutycznej.

Różne nurty w psychoterapii mają swoiste, specyficzne podejście do tej sfery w człowieku. Jednym z takich sposobów dotarcia do tego co uczuciowe, co często wydaje się wymykać z racjonalnych kajdan – emocji – jest muzykoterapia i o tym właśnie będzie traktował ten tekst.

## **O świadomości emocjonalnej i samokontroli**

Aby móc zapanować nad własnymi emocjami i wpływać na swoje nastroje bardzo ważne jest, żeby być świadomym sygnałów, jakie daje nam nasz własny organizm. W tym celu potrzebny jest nam pewien poziom samowiedzy na swój temat i pewna znajomość własnego ciała i psychiki.

Cała trudność polega nie tylko na świadomości aktualnie przeżywanego afektu, choć bez tego byłoby trudno w ogóle funkcjonować, ale również bycia świadomym własnych

reakcji emocjonalnych w kontakcie z określoną rzeczywistością, przewidywanie własnych zachowań.

Dla samokontroli ważne jest też, aby człowiek miał dystans do samego siebie i potrafił na siebie obiektywnie spojrzeć. Wtedy dopiero możemy mówić o zdrowej osobowości, o prawidłowym ukształtowaniu „Ja” (Rubinsztein, 1962), czy o trzeźwym spojrzeniu.

Rogers w swojej teorii „self” wyraźnie zwraca uwagę na wzajemną relacje między Ja-realnym a Ja-idealnym : „Jeśli rozbieżność między ja realnym a ja idealnym jest duża, to jednostka jest niezadowolona z siebie i nieprzystosowana” (Hall, Lindzey, 2002, s. 270).

Mało tego, prowadzi to do wszelkiego typu negatywnych afektów, lęków i niepokojów, które często mogą być nieświadomie projektowane na inne osoby lub przedmioty.

O takiej rozbieżności możemy mówić u osoby uzależnionej od alkoholu i mamy na myśli mechanizm rozproszonego JA. Wielość i skrajna różnorodność doświadczeń i emocji, jakie alkoholik doświadcza w stanie upojenia i trzeźwości owocuje rozluźnieniem granic.

Ten biegunowy rozszczep tożsamości prowadzi do wewnętrznych konfliktów, napięcia i utrudnia wyznaczenie granic między Ja a światem zewnętrznym. (Mellibruda, Sobolewska-Mellibruda, 2006).

W tym przypadku człowiek nie jest w stanie zlokalizować przyczyny swoich emocji i dopatruje się jej w innych. Przyczyn takiego ograniczenia procesu uświadomienia emocji jak podaje Reykowski jest kilka:

- można w ogóle nie zdawać sobie sprawy z tego, że dana emocja wystąpiła;
- niewłaściwa identyfikacja emocji;
- nieumiejętność określenia źródła emocji;
- błędne określenie związku między emocją a własnym postępowaniem

(1992).

Przyczyną ograniczenia świadomości własnych emocji może być fakt nadużywania alkoholu ale również kultura, jej kanony oraz także zasady i reguły wpojone w procesie wychowania. Tę zależność na początku XX w. zauważył już Freud a świeżego powiewu nadali jej Dollard i Miller.

Pewne emocje nie docierają do naszej świadomości w wyniku hamulców, jakimi są normy kulturowe. W koncepcji Freuda te blokady znajdowały się na poziomie struktury Id.

Może być też tak, że: „Pojawiające się uczucie może być najzupełniej normalną reakcją, ponieważ nie pasuje ona do przyjętej przez nas koncepcji porządku rzeczy, jesteśmy przekonani, że uczucie to jest niewłaściwe, i stawiamy mu opór (...) powstaje blokada” (Ruskan, 2002, s. 136-137).

Samo pojęcie samokontroli emocjonalnej wiąże się z dojrzałością emocjonalną. Ten związek da się łatwo zauważyć analizując poszczególne etapy rozwojowe.

Małe dziecko, a konkretnie niemowlę, jest słabo dojrzałe nie tylko fizycznie i umysłowo, ale również emocjonalnie. Z tego też względu ta samokontrola jest dość ograniczona i sprowadza się do odczuwania i zaspokojenia własnych potrzeb.

Wraz z rozwojem intelektualnym rośnie również świadomość własnych emocji. Wraz z rozwojem empatii człowiek coraz bardziej kontroluje swoje zachowanie ze względu na drugiego człowieka. Ta samokontrola afektu jest o tyle skuteczna, o ile podejmimy ją zanim wystąpi silne pobudzenie emocjonalne.

Kontroli nad tymi procesami możemy dokonywać za pomocą trzech strategii, które opisuje Koffta (1978):

- można bezpośrednio wpływać na sytuację, która jest źródłem emocji, poprzez zbliżanie się lub oddalanie od źródła, unikanie pewnych tematów lub też działania zupełnie przeciwne;
- oddziaływać na pewne wewnętrzne procesy symboliczne, za pomocą, których można modyfikować emocje; chodzi tu o wszelkie wyobrażenia i myśli nie wyłączając takiej strategii, jaką jest intelektualizacja;
- konkretne czynności zmierzające do pobudzenia lub osłabienia napięcia emocjonalnego.

Również płeć jest determinująca, jeżeli chodzi o sposób okazywania emocji. W wyniku procesu wychowania u płci męskiej preferowane jest zachowanie charakteryzujące się znacznie mniejszym okazywaniem swych uczuć w porównaniu z płcią żeńską.

Samoregulacja zależy również od indywidualnej dyspozycyjnej skłonności do ekspresji emocji. Wiąże się to na pewno z pewnymi trwałymi dyspozycjami a więc chodzi o pewną determinantę związaną z temperamentem jak również z tą cechą organizmu, jaką jest reaktywność.

Należy rozumieć przez to pewną skłonność układu nerwowego do reagowania na pobudzenie receptorów. Wysoka reaktywność jest skorelowana z taką cechą jak wrażliwość (Strelau, 1985).

Prowadzić to może do wniosku, że osoby cechujące się niską ekspresją emocji są o wiele bardziej reaktywne od osób o dużej skłonności do ekspresji (Levenson, 1998).

## **To działa, ale w sumie dlaczego i jak? Percepcja muzyki i jej uwarunkowania.**

„Muzyka przemawia do ludzi jednakowo, niezależnie od tego, do jakiej grupy społecznej dana osoba należy, podczas gdy inne zjawiska są zależne od wieku, płci, tradycji kulturowej oraz różnych czynników społecznych, Można uznać, że obserwacja taka uzasadnia pogląd, że muzyka jest językiem uniwersalnym” (Sloboda, 1999, s.39).

Percepcja stanowi swoistego rodzaju organizację pola sensorycznego. Nie jest to czynność prosta, lecz złożona. Nastawiona jest na przedmioty, procesy i zdarzenia.

Naturalną właściwością procesów percepcyjnych jest tendencja zmierzająca do dostrzegania pewnych stałości w percypowanych obiektach.

Proces percepcji to nie tylko ujęcie w pewne kategorie, ale również przeprowadzanie takich operacji, jak rozumienie, wartościowanie i osądzanie. Ludzie zajmujący się muzyką w sposób naukowy, ale i przednaukowy posługują się trzema taktykami w rozumieniu dzieła:

- operacje umysłowe;
- opis;
- wgląd.

W przypadku natrafienia na pewną niejasność i niespójność, psychika radzi sobie na różne sposoby:

- wybieramy najbardziej melodyczny fragment i pomijamy inne;

- tworzymy alternatywę, będącą czymś pośrednim między oczekiwaniem a aktualnym stanem;
- odrzucamy wszelkie bodźce ( np. „to nie jest muzyka”);
- identyfikujemy i nazywamy niespójności (Danecka-Szopowa, 2000).

Wiadomo powszechnie, że przepływ i przetwarzanie informacji przebiega zgodnie z oddolnym kierunkiem ich odbioru, tzn. od receptora do kory mózgowej. Jednakże istnieje jeszcze kierunek odgórny. Chodzi tu o struktury poznawcze, które posiadamy. Tu mieści się nasza wiedza, doświadczenie i wyobrażenia, które niejako determinują to, co i jak spostrzegamy i słyszymy (Jordan-Szymańska, 1990).

Działanie muzyki nie jest uzależnione tylko i wyłącznie od niej samej, ale w pewnym sensie jest zdeterminowane czynnikiem osobowościowym.

Na odbiór materiału dźwiękowego mają wpływ dwa różne wymiary: wymiar podmiotowy-słuchacz i wymiar przedmiotowy-słuchana muzyka.

„Charakterystyki określonego aktu percepcji muzyki należy szukać na skrzyżowaniu wymiaru podmiotowego z wymiarem przedmiotowym” (Jordan-Szymańska, s. 123).

Różnice indywidualne w podejściu, nie tylko do muzyki, ale też do innych dziedzin życia, wynikają również z pewnych uwarunkowań temperamentalnych.

C. Burt odwołując się do typologii osobowości Eysencka wykazał, że zrównoważeni ekstrawertycy, do uzyskania pozytywnego nastroju, preferują jednolitą i przewidywalną muzykę (np. barok). Zrównoważeni introwertycy preferują bardziej muzykę intelektualną, bardzo ubogą poznawczo (np. J. S. Bach). Natomiast niezrównoważeni ekstrawertycy odnajdują się w stylu romantycznym, przepelnionym kontrastami, co widać w twórczości R. Wagnera czy R. Straussa. Z kolei niezrównoważeni introwertycy również wsłuchują się ochoczo w brzmienia romantyczne, ale nacechowane pierwiastkiem mistycyzmu i impresjonizmu (np. Debussy) (Klimas-Kuchtowa, 2000).

Muzyka jest odbierana przez osobę a osoba, to przede wszystkim osobowość. Niezależnie od tego, czy jej zręby są wystarczająco dobrze rozwinięte, czy też mamy do czynienia z jakąś jej dysfunkcją, wywiera ona na nasze funkcjonowanie ten sam, ogromny wpływ.

## Wpływ muzyki na nastrój

Tu wchodzimy po części na grunt psychologii postaci. Prawa sformułowane przez teoretyków działających w tym nurcie można bezpośrednio odnieść do percepcji muzyki. Podstawowym założeniem jest tu zasada pregnancji, czyli pewna dążność do dopełnienia, uporządkowania czegoś.

Z tą zasadą łączy się prawo dobrej kontynuacji, które powoduje, że pojedyncze dźwięki, niczym nie związane i trwające określoną jednostkę czasu, przedstawiają nam się jako całość a co więcej ciągłość (Meyer, 1974).

Prawo bliskości powoduje wyodrębnienie pewnych sekwencji i fragmentów na tle skomplikowanego układu muzycznego.

Prawo symetrii i regularności jest szczególnie widoczne w utworach ludowych, gdzie jest on podzielony na zwrotki i refreny.

Prawo dobrej kontynuacji jest swoistego rodzaju zasadą, której się spodziewamy i na którą czekamy. Również prawo domykania powoduje, że nasza percepcja, w miarę możliwości dąży do zniwelowania wszelkich luk występujących w określonej sekwencji (Jordan-Szymańska, 1990).

Dodatkowo Jordan-Szymańska wymienia również puls, metrum i rytm jak czynniki odgrywające ogromną rolę w odbiorze muzycznym.

Ta organizacja metryczna stanowi zasadę porządkującą. Słuchając muzyki wyszukujemy pewnych, stałych elementów, co nadaje ład danej strukturze (1990).

Dla wielu słuchaczy melodia jest czynnikiem, który nadaje sens danemu utworowi. Mowa tu oczywiście o zwykłych słuchaczach. Melodia i jej przebieg wpływa jakby na sam wierzch pozostałych aspektów muzyki.

Kiedy percypujemy linię melodyczną mamy tendencję do wykrywania struktury harmoniczej i rytmicznej.

Dlatego też analiza tego aspektu powoduje najgłębszą analizę, w którą angażują się nasze zdolności w ocenianiu i krytyce. Z kolei struktury harmoniczej nie sposób rozdzielić od tonalności (Sloboda, 2002).

Zdaniem Jordan-Szymańskiej (1990) to harmonia odpowiada za percepcję między akordami. Z kolei tonalność ujmuje m. in. relację pomiędzy poszczególnymi funkcjami harmonicznymi.

Warto też zaznaczyć, że na obraz słuchowy danego utworu składają się cztery cechy wrażeń dźwięku: wysokość, głośność, czas brzmienia i barwa. Ich odpowiednikami stosowanymi często zamiennie w literaturze są odpowiednio: częstość, natężenie dźwięku, czas trwania i widmo (Rakowski, 1995).

Ten system czterech cech jest o tyle przydatny, że dzięki niemu możemy dokonać opisu brzmienia dźwięków muzycznych oraz dokonać porównania cech z elementami muzyki. W tej relacji odpowiednio wysokość odnosi się do melodii, głośność do dynamiki muzycznej, czas brzmienia do rytmu, a barwa odnosi się do harmonii i instrumentalizacji (Miśkiewicz, 2002).

Samo pojęcie rytmu jest dość szerokie i zawiera w sobie zarówno czas trwania dźwięków, akcenty jak również związki czasowe występujące pomiędzy poszczególnymi dźwiękami.

Melodia zaś wydaje się być w swojej naturze zjawiskiem kulturowym i uwarunkowanym historycznie. Świadczenia tego można się doszukać choćby w odbiorze muzyki wschodniej, którą interpretujemy jako dziwną i dysonansową (Janiszewski, 1998).

Bardzo istotnym zagadnieniem jest również pojęcie dysonansu muzycznego, który należy rozumieć jako niezgodne brzmienie co najmniej dwóch dźwięków (Miśkiewicz, 2002). Jego przeciwieństwem jest konsonans.

„Przyjemne konsonanse tworzą pary dźwięków, które pobudzają ucho z pewną regularnością. Regularność polega na tym, że impulsy wywołane przez obydwie dźwięki w jednakowych odstępach czasu są współmierne co do liczby, w związku z czym nie utrzymują błony bębenkowej ucha w bezładnym, ustawicznym ruchu” (Galilei, 1638; cyt. za: Miśkiewicz, 2002, s. 126).

Istnieją pewne procesy umysłowe, które powodują, że konkretny bodziec (dźwięk) a właściwie pewna ich struktura, wywołuje w nas określony nastrój lub zachowanie.

Na wstępie należy zacząć od podstawowej, elementarnej cząstki każdego dzieła muzycznego, a mianowicie od pojedynczego dźwięku. Towarzyszy on nam od początku i wszędzie. Cała nasza egzystencja, biorąc pod uwagę omawianą sferę naszego życia, a więc bytowania wśród wszelakich odgłosów, sprowadza się do omijania nadmiernego hałasu, który jest w stanie wywołać poczucie zagrożenia, dezorganizację, jak również przeciążenie

informacyjne. Również absolutna, niczym nie zakłócona cisza, jest czymś nie do końca porządnym.

Taki brak bodźców, w tym przypadku słuchowych, w połączeniu z ogólnym brakiem stymulacji, prowadzi do deprivacji sensorycznej. Pociąga ona za sobą szereg negatywnych konsekwencji, prowadząc w efekcie do zaburzeń psychicznych.

Jak da się łatwo zauważyć, również w tej płaszczyźnie najbardziej odpowiedni do prawidłowego funkcjonowania jest przysłowiowy arystotelesowski „złoty środek”.

Poza tym że nie wszystko, co się wokół nas dzieje dociera do naszej świadomości. Nasz organizm broni się w ten sposób przed wspomnianym wyżej przeciążeniem. Ten fakt ilustruje dobrze dźwięk kapiącej wody. W normalnej sytuacji dnia codziennego ten bodziec jest właściwie nieuchwytny dla naszej świadomości. Sytuacja zmienia się, kiedy tłem dla owego kapania staje się cisza, wówczas ten odgłos jest nie do zniesienia (Kierył, 1996).

Muzyczne przeżycie afektywne niekoniecznie musi być tożsame z przeżyciami afektywnymi, związanymi z innymi bodźcami. Chodzi tu generalnie o trzy podstawowe różnice.

Po pierwsze, chodzi o to, że bodźce muzyczne są niereferencjalne. Po drugie wiadomo, że pewne zahamowanie, uniemożliwienie jakiegoś działania, prowadzi do wzbudzenia określonych emocji (najczęściej negatywnych). Te tendencje, wywołane tym zahamowaniem, najczęściej nie zostają rozładowane i tak właściwie pod naporem innych sytuacji czy bodźców, zapominamy o tym zdarzeniu (chodzi tu o proste hamulce nieskomplikowanych sytuacji). Dlatego też te zdarzenia są nacechowane dużą miarą przypadku i jak gdyby tracą znaczenie.

Inna sytuacja jest z muzyką. Każda blokada ma określone znaczenie, które w efekcie prowadzi do konkretnych skutków.

Po trzecie w życiu codziennym często zdarza się, że czynniki, które wywołały zahamowanie jakiegoś działania, są zupełnie różne od tych, które aktywizowały daną tendencję na początku. Natomiast w przypadku muzyki, komunikacja odbywa się na zasadzie operacji dźwiękiem. To on aktywizuje lub hamuje pewne tendencje i prowadzi do pewnych rozwiązań (Meyer, 1974).

Najważniejszą jednak rzeczą jest to, że muzyka, konkretne dzieło muzyczne, jest jednym z najbardziej niedookreślonych bodźców, pomimo posiadania określonych wymiarów muzycznych i sensu, które powodują tak szeroką projekcję.

Muzyka działa bezpośrednio na nasze wyobrażenia i skojarzenia. Wpływa zarówno na nasz stan emocjonalny, jak i wszelkie reakcje wegetatywne. Łatwo to zauważyć słuchając np. utworów lękorodnych. Daje się w tedy zauważyć wzmożona częstość akcji serca, oddechu, może pojawić się napięcie mięśniowe, jak również zwiększyć potliwość skóry (Kierył, 1996).

Pomiędzy muzyką i emocjami jest też związek oparty na analogii. Szybka, pobudzająca i głośna muzyka przypomina nam osobę o podobnych cechach charakteru. Natomiast dzieło powolne i gładkie kojarzy się nam z osobą spokojną i łagodną (Sloboda, 1990).

Główną przyczyną, która powoduje, że impuls dźwiękowy generuje reakcję emocjonalną, jest wspomniany we wcześniejszych rozdziałach układ limbiczny. To on bezpośrednio odpowiada za nasze stany afektywne.

Z punktu fizyki dźwięk, to fala o określonych parametrach, która drgając drażni nasz narząd słuchowy. Na dalszym etapie zostaje zamieniona na impuls elektryczny, który dociera do CUN, a następnie zostaje poddany obróbce przez ośrodki wchodzące w skład układu, limbicznego.

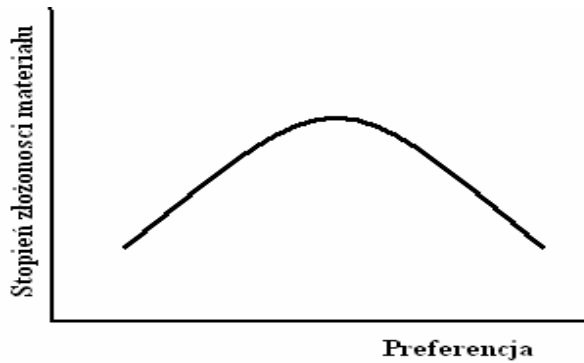
Tam każdy dźwięk i struktura muzyczna, otrzymują sens emocjonalny a nie tylko poznawczy. Dodatkowo, nie muszą, ale mogą aktywowane być przeróżne wspomnienia, jak najbardziej subiektywne i nacechowane dużą emocjonalnością. Magazynowane są w hipokampie.

Nasza reakcja emocjonalna zależy jeszcze w dużej mierze od regulacji neurochemicznej. To, że dany utwór działa na nas tak a nie inaczej zależy właśnie od stymulacji układu endomorfina oraz oddziaływaniem na twór siatkowaty (Kierył, 1996).

Po prostu-muzyka spokojna i rytmiczna o umiarkowanym tempie, pozwala na aktywizację przyjemnego nastroju, pełnego ciepła.

Obrazuje to krzywa w kształcie obróconego U

### **Rys. 1. Krzywa zależności między stopniem złożoności materiału a jego preferencją**



Pokazuje ona, że przy pewnym wzroście złożoności materiału muzycznego, rośnie również preferencja, która przekłada się na dodatni nastrój. Po osiągnięciu pewnego pułapu krytycznego, dalszy wzrost złożoności powoduje spadek preferencji i w efekcie prowadzi do obniżenia nastroju (Jordan-Szymańska, 1990).

Obok omówionej dychotomii „prostota-złożoność” nie mniej ważna jest „nowość-znaność”.

Okazuje się, bowiem, że bodźce złożone osiągają optymalny poziom pobudzenia w sytuacji większej znaności, a bodźce proste, pobudzające w mniejszym stopniu, osiągają optimum przy mniejszym poziomie znaności.

To zjawisko zostało wykorzystane w eksperymencie A. C. North i D. J. Hargreaves. Wykazali oni, że proste style muzyczne (rock, pop), są bardziej preferowane we wczesnych latach życia niż np. jazz i muzyka klasyczna. Tłumaczą to owym wzrostem znaności, czyli ogólnej wiedzy muzycznej i doświadczenia (Klimas-Kuchtowa, 2000).

Ciekawe wydaje się badanie przeprowadzone przez Klimas-Kuchtową, na grupie ponad 100 studentów. Badani określali preferencję określonego rodzaju muzyki na dwóch kontynuach: „łagodność-ostrość” i „łatwość-trudność”. Okazało się, że muzyka relaksacyjna charakteryzuje się, jeżeli można tak powiedzieć, zerowym poziomem ostrości i sporym wymiarem łagodności. Musi charakteryzować się pewnym pułapem zmuszającym do myślenia, choć przeważać musi jej prostota i łatwość wpadania w ucho.

Natomiast muzyka aktywizująca wyraźnie zmierza w stronę krańca „ostrość”. Jeżeli chodzi o wymiar „łatwa-wymagająca”, to wzajemnie się te dwa bieguny równoważą.

Ogólna preferencja muzyki, skłania się w kierunku łagodności, choć nie wyklucz się elementów dynamicznych.

Na drugim wymiarze szala przechyla się nieznacznie w kierunku myślenia (Klimas-Kuchtowa, 2000).

Afektogenny charakter muzyki jest spowodowany również tym, czym jest w muzyce oczekiwanie, pewne zawieszenie, jak również pewien element zaskoczenia. Słuchając określonej melodii, w naszym umyśle powoli zaczynają zachodzić procesy antycypacyjne odnośnie danego fragmentu. Kiedy to nasze wyobrażenie zaczyna odbiegać od przebiegu muzycznego, zaczyna rodzić się afekt. Może mieć on różną walencję, a wszystko zależy od charakterystyki danego utworu (Meyer, 1974).

Ponieważ muzyka jest pewną logiczną całością, funkcjonującą w określonym czasie, to wywołany przez nią afekt ma szansę przerodzić się w nastrój.

To, jaki naprawdę powstanie nastrój zależy od wielu formalnych czynników danego dzieła, tzn. długości pauzy, jej umiejscowienie, lub też, co chyba jest najważniejsze, kolejnych dźwiękach następujących po niej.

Ta niewiedza tego, co nastąpi, utrata poczucia kontroli intelektualnej nad przebiegiem utworu powoduje niepokój, obawę a nawet lęk. To oczekiwanie na rozwiązanie danej frazy może wzbudzać również pozytywny nastrój. Chodzi tu o pewne oczekiwanie na pozytywne rozwiązanie danej części utworu. Aby to zawieszenie miało możliwość trwania lub wzrastania, napływające do nas bodźce muszą się intensyfikować. Wzrasta napięcie i niepewność, a im są one większe, tym większe jest rozładowanie emocjonalne po rozwiązaniu. Sam stan zawieszenia, bez całościowego ujęcia z perspektywy zakończenia, jest tak naprawdę bezwartościowy emocjonalnie.

Gwałtowne pojawienie się intensywnego bodźca powoduje, że człowiek uświadamia sobie swoją kruchość i bezsilność. Tak dzieje się np., gdy słyszymy przeraźliwy grzmot, zwiastujący burzę.

Co innego dzieje się w momencie zaskoczenia. O zaskoczeniu możemy mówić tylko wtedy, kiedy nie poprzedza go żadne oczekiwanie. Może być ono w bardzo różny sposób interpretowane i włączane w ogólny schemat poznawczy już wytworzony, a co za tym idzie, może być przyczyną różnorodnego nastroju. Zaskoczenie, które w ciągu dalszego przebiegu muzycznego nie zostanie wyjaśnione, może wywołać rozdrażnienie, agresję i napięcie.

Z kolei druga opcja zakłada, że dany fragment może być uznany za zaplanowaną pomyłkę, co może być odebrane jako coś w rodzaju satyry i wprowadzić nas w pozytywny stan (Meyer, 1974).

Należy zwrócić uwagę, iż to, co jest zgodne z oczekiwaniami, nie robi na nas większego wrażenia i przetwarzane jest często nieświadomie.

Wszelkie zmiany natomiast rodzą afekt: „ (...) duchowe zadowolenie słuchacza, leżące w możliwości podążania nieustannie za planem kompozytora, uprzedzania go w pomysłach lub doznawania niespodzianek interesujących i miłych (...), ten intelektualny przyływ i odpływ, to nieustanne dawanie i otrzymywanie odbywa się nieświadomie z szybkością błyskawicy” (Hanslick, 1903).

Trzeba też pamiętać, że wiele utworów muzycznych, wywołujących u słuchaczy określony afekt, powstało z inspiracji podobnego uczucia, które czuł twórca. O tym fakcie wiadomo z licznych zapisów biograficznych artystów. Świadczy to nie tylko o pewnej komunikatywności dzieła muzycznego, ale również potwierdza fakt, że muzyka jest nośnikiem emocji i m. in. od geniuszu wirtuoza zależy jak wielką siłę nośną w sobie zawiera.

Określony rodzaj nastroju, jaki niesie ze sobą dany utwór muzyczny, jest w dużej mierze zależny od barwy dźwięków i brzmień.

Zarówno aranżacja jak i instrumentalizacja utworu tworzą szeroką kompozycję barw. Sam fakt wykorzystania wielu instrumentów w jednym utworze muzycznym dowodzi jak istotne jest znaczenie barwy dźwięku (Łętowski, 2002)

To, co się wokół nas dzieje to, co do nas dociera, jak również to, co my potem robimy z tymi informacjami oparte jest o pewne procesy poznawcze, jakich dokonujemy w każdej sekundzie naszego życia.

Dzięki m. in. teorii poznania pozwala możemy zrozumieć, jak to się dzieje, że tak złożony bodziec, jakim jest utwór muzyczny, zostaje rozpoznany i dodatkowo jest w stanie wywołać w nas taki a nie inny afekt.

Nie ma też potrzeby dokonywać rozstrzygnięcia w sporze dotyczącym tego czy pierwszeństwo mają emocje czy też procesy poznawcze ale warto zobrazować te podejścia. Lazarus zakłada w niej, że każda emocja ma jakieś znaczenie, co więcej my również nadajemy tym emocjom znaczenie. Bardzo ważną rolę odgrywa tu ocena poznawcza dokonywana przez podmiot. Ma ona na celu zorientowanie się w ogólnej sytuacji, w jakiej znajduje się osoba. Ta ocena składa się z dwóch części: z oceny pierwotnej i wtórnej.

Na poziomie oceny pierwotnej człowiek dokonuje analizy informacji do niego docierających i dokonuje rozstrzygnięcia: czy to, z czym ma do czynienia jest emotogenne i czy wiąże się z jego celami. Chodzi o to, że człowiek będący w kiepskim humorze unika sytuacji czy bodźców, które miałyby ten stan pogorszyć- tzw. efekt podtrzymania nastroju. Jeżeli ta ocena zostanie dokonana, to następnie osoba zastanawia się czy zaistniała sytuacja zwiększa czy zmniejsza szansę realizacji określonego celu, czyli próbuje sobie odpowiedzieć

na pytanie, co tak naprawdę spowoduje negatywna emocja- rzeczywiste polepszenie samopoczucia, czy realne jego pogorszenie.

Drugi etap to ocena wtórna. Polega ona na wyważeniu przez podmiot, czy ma wystarczającą ilość zasobów i energii, aby poradzić sobie z zaistniałymi emocjami.

Zasoby rozumiane są tu dwojako: jako pewne osobiste zdolności, umiejętności i predyspozycje oraz jako cechy środowiska-czyli rodzaj bodźca, charakterystyka otoczenia.

Ten model pozwala wyjaśnić bardzo precyzyjnie wzbudzanie konkretnych emocji. Np. smutek pojawia się w momencie, kiedy człowiek zreflektuje, że nie będzie w stanie poradzić sobie z daną sytuacją.

Przekładając to na problematykę pracy, utwór w tonacji molowej nacechowany pewnymi elementami ekspresji, które mają za zadanie wywołać smutek i żal, wywoła osobiste wspomnienia lub wyobrażenia. Podobnie dzieje się z każdą inną emocją. Osoba zacznie współbrzmieć z danym utworem, który będzie wywoływał w niej konkretne, najprawdopodobniej podobne uczucie u słuchacza, poprzez uruchomienie u niego pewnych skojarzeń i wspomnień, nacechowanych dużą dawką subiektywności.

Nie ma wątpliwości, że to, co do nas dociera, ta cała wielość bodźców, wywołuje w nas różne stany emocjonalne, które wpływają na przebieg naszych procesów poznawczych. Nastroje i wszelkie afekty mogą dwojako wpływać na nasze spostrzeganie świata.

Po pierwsze mogą modyfikować docierające do nas informacje i sposób myślenia lub też wpływać na konkretne strategie związane z myśleniem i spostrzeganiem. Przykładem jest tu wspomniana wcześniej zasada zgodności Bowera, o której była mowa wcześniej. Zgodnie z nią pozytywny nastrój sprzyja przypominaniu sobie pozytywnych zdarzeń. Można przypuszczać, że przyswajanie pewnych informacji (proces uczenia się) w stanach pozytywnego nastroju, zostanie bardziej utrwalone w pamięci.

Ponadto badania przeprowadzone, przez T. Polofi i P. Solovey dowiodły, że negatywny nastrój sprzyja koncentrowaniu się na własnej osobie, a nastrój pozytywny na rzeczach zewnętrznych.

Nie trzeba tu tłumaczyć jak ogromne niesie to za sobą skutki. Widać to w momencie, kiedy stoimy przed jakimś zadaniem, które musimy wykonać a pomimo tego napotykamy na ogromną trudność, bo jesteśmy skupieni na sobie. Wiąże się to oczywiście z dużym nasileniem myśli samokrytycznych.

Nastrój ma tendencję do utrzymywania się i zalegania jak najdłużej, o czym mogą świadczyć badania Ruic-Caballero i Gonzales pokazujące, że będąc w kiepskim nastroju jesteśmy w stanie zapamiętać o wiele więcej negatywnych rzeczy niż pozytywnych.

W tym momencie nasuwa się refleksja, że jest to swoistego rodzaju proces o charakterze cyklicznym, z którego ciężko jest się wyrwać.

Ciekawe konkluzje niesie również eksperyment przeprowadzony przez Smith i Petty. Stwierdzili oni, że tak jak nastrój, również i samoocena wpływa na jakość przypominania sobie zapamiętanego materiału. W warunkach naturalnych badani przypominali sobie informacje, których treść emocjonalna pokrywała się z aktualnie odczuwanym nastrojem. W momencie zaindukowania negatywnego nastroju osoby o niskiej samoocenie odtwarzały materiał zgodny z nim, natomiast osoby cechujące się wysoką samooceną przypominały sobie treści, które były niekoniecznie związane z aktualnie odczuwanym nastrojem.

Warto też wspomnieć o ciekawym zjawisku, jakim jest spirala nastroju. Polega ona na tym, że możemy dokonywać oceny środowiska z perspektywy własnego nastroju a z drugiej strony możemy wnioskować o naszym nastroju z danych i informacji, które do nas docierają (Łukaszewski, 2002).

Innymi słowy mamy skłonność do popadania w określone nastroje tylko i wyłącznie w wyniku odpowiedniej oceny sytuacji.

Trzeba też wspomnieć o procesie odwrotnym a mianowicie o wpływie procesów poznawczych na wzbudzanie i modulowanie emocji.

Już Tinbergen zwrócił uwagę, że pojawienie się reakcji afektywnej związane jest z szybkością ekspozycji bodźca. Oznacza to, że im bardziej niespodziewanie i nagle wystąpi bodziec, tym jest w stanie wywołać gwałtowniejszą reakcję o charakterze najczęściej negatywnym (Reykowski, 1992).

Łukaszewski, za Berlyne wiąże pośrednio to zjawisko z zachowaniem pewnej tendencji człowieka do przewidywania zdarzeń następujących po sobie. Jeżeli informacje do nas docierające da się przewidzieć, wówczas istnieje duże prawdopodobieństwo, że wywołają pozytywny afekt (Łukaszewski, 1974).

To zjawisko ma bezpośredni związek z charakterem utworów muzycznych. Te dzieła muzyczne, w których jest zróżnicowane tempo, w których pojawiają się dźwięki o wysokim tonie oraz szereg innych bodźców, których nie można przewidzieć są często odbierane jako lękorodne, agresywne a nawet psychodeliczne. Odwrotność tego procesu da się zauważyć we wszystkich utworach mających wywołać relaks i spokój. Tam wszelkie zmiany tematu

przebiegają bardzo miarowo i stopniowo, co umożliwia jak gdyby „głębsze” uczestniczenie w utworze.

Frijda, w swojej pracy naukowej traktował stany emocjonalne głównie z perspektywy ich funkcji, jaką pełnią. Z tego też względu opracowane przez niego prawa emocji mają bezpośredni związek z procesami poznawczymi.

Dla przykładu „Prawo bezpośrednio spostrzeganej rzeczywistości” mówi, że im coś jest bardziej wyraziste, realne, tym jest w stanie wywołać o wiele silniejszą reakcję emocjonalną.

Podobnie „Prawo zmiany” wyraźnie łączy się ze wspomnianą wyżej zależnością dotyczącą relacji między przewidywalnością a stopniem wzbudzenia emocji. Zgodnie z tym prawem im większa zmiana, bardziej nieoczekiwana, tym silniejsza emocja ma szansę po niej nastąpić (Frijda, 1989).

Potocznie uważa się, że emocje są jak gdyby w opozycji do rozumu. Często twierdzi się, że emocje przysłaniają nam perspektywę i narzucają klapki na oczy.

Mówi się: „dał się ponieść emocjom-nie przemyślał sobie pewnych kwestii”. I tak dzieje się w rzeczywistości. Ale jak od każdej reguły są wyjątki, również i tu okazuje się, że emocje i nastroje mogą wpływać korzystnie na nasze procesy myślowe.

Cała sztuka polega na umiejętnym wykorzystaniu możliwości regulacyjnych naszego organizmu. Aby było to możliwe potrzebny jest odpowiedni poziom wglądu w siebie, znajomość siebie oraz pewna ogólna samoświadomość.

## **A może terapia dźwiękiem?**

W ujęciu Lewandowskiej muzykoterapia jest: „jedną z form oddziaływania psychoterapeutycznego i fizjoterapeutycznego” (1996, s. 41). Ponadto wpływa leczniczo nie tylko na psychikę, ale na cały organizm człowieka. Za Wierszyłowskim podaje: “z danych eksperymentalnych i praktyki muzykoterapeutycznej wynika, że muzyka może zmieniać aktywność systemu nerwowego, wywoływać określone zmiany w czynnościach całego organizmu, może zmieniać napięcie mięśni, przyspieszać przemianę materii, zmieniać szybkość krążenia krwi, obniżać próg wrażliwości zmysłów, wpływać na wewnętrzne wydzielanie, na siłę i szybkość pulsu, modyfikować oddychanie itp.” (1996, s. 43).

Można stwierdzić, że muzykoterapia jako forma terapii, może być przeprowadzana zarówno indywidualnie jak i grupowo. Ponadto może odbywać się w sposób dyrektywny,

gdzie ingerencja terapeuty jest znaczna, lub nie dyrektywny, w którym prowadzący daje możliwie maksymalną swobodę. Wybór tych technik jest zależny od diagnozy, objawów celu terapii oraz okresu leczenia.

## **Muzyczna zupa – co z czym i w jakich proporcjach.**

W literaturze przedmiotu możemy napotkać na bardzo wiele technik muzykoterapeutycznych. To, jaką wybrać jest uzależnione od bardzo wielu czynników: wiek osoby, rodzaj terapii (grupowa, indywidualna itp.) czy też rodzaj zaburzenia.

Samej muzyce może towarzyszyć wiele wspierających czynności, pod postacią wszelkiego typu czynności aktywizujących. Możliwy jest również pewien udział w tworzeniu dzieła muzycznego, poprzez np. swobodną lub tematyczną improwizację.

Najbardziej podstawowym podziałem technik muzykoterapeutycznych jest podział na metodę „Iso”, polegającą na dopasowaniu pierwszego utworu do aktualnego stanu emocjonalnego odbiorcy, i jego dalszej modyfikacji poprzez kolejne utwory.

Drugi sposób, to metoda „Lewel”, która polega na takim ułożeniu programu muzycznego, aby stopniowo uzyskiwać jak największą koncentrację i zaangażowanie.

Bardzo często w terapiach tego typu stosuje się zasadę identyczności, która opiera się na znanym psychologom zjawisku katarzis. Krótko mówiąc, aby wyzwolić się z pewnych lęków i napięć należy stosować muzykę, która wyzwala takie właśnie stany (Rueger, 2000).

O wyborze materiału decyduje również fakt, że muzyka charakteryzuje się pewnym przebiegiem czasowym, w którym ma szansę na nas oddziaływać. Dlatego też tak ważna jest kolejność utworów i czas ich trwania.

Ten czasowy dobór uzależniony jest od trzech czynników:

- stanu pacjenta przed terapią;
- pożądanego oddziaływania w czasie trwania terapii;
- efektu końcowego.

Jeżeli chodzi o stan poprzedzający terapię, to może być to zarówno forma obniżonego nastroju, jak również pewne nadmierne pobudzenie psychoruchowe. Do tego stanu wyjściowego możemy ustosunkować się na różne sposoby: podając materiał zgodny z tym stanem lub niezgodny z nim.

Materiał niezgodny jest pewnym naszym dążeniem do uzyskania stanu końcowego, zgodnego z nim.

Bardzo ciekawe są rezultaty w wyniku zastosowania materiału polimorficznego, czyli złożonego emocjonalnie. W tym przypadku ważny jest pewien proces zmierzający do utrwalenia typu oddziaływania, zamierzonego ze względu na efekt końcowy. Efekt ten uzyskujemy poprzez szczególne zaakcentowanie utworu końcowego (Natanson, 1979).

## BIBLIOGRAFIA

- Danecka-Szopowa, K. (2000). *Wybrane zagadnienia z psychologii muzyki*. COOPSA.
- Frijda, N. H. (1989). Prawa emocji. *Nowiny psychologiczne* 61 (2), s. 24-69.
- Hall, C. S, Lindzey, G. (2002). *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.
- Hanslick, E. (1903). *O pięknie w muzyce. Studium estetyczne*. (s. 169). Warszawa.
- Janiszewski, M. (1998). *Muzyka w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji*. Łódź: Akademia Medyczna.
- Jordan-Szymańska, A. (1990). Percepcja muzyki. [W:] M. Manturzevska, H. Kotarska (red.) *Wybrane zagadnienia z psychologii muzyki*. (s. 117-169). Warszawa: WSiP.
- Kierył, M. (1996). *Muzyczna apteczka, czyli profilaktyka i terapia muzyczna na codzień*. Warszawa: PSSiJO.
- Klimas-Kuchtowa, E. (2000). Muzyczne preferencje a profilaktyka muzyczna. [W:] S. Sidorowicz, P. Cylulko (red.) *Muzykoterapia w agresji, lęku i cierpieniu. Zeszyt Naukowy* 76, s. 41-51. Wrocław: Atla.
- Lewandowska, K. (1996). *Muzykoterapia dziecięca. Zbiór rozpraw z psychologii muzycznej dziecka i muzykoterapii dziecięcej*. Gdańsk: NORMA.
- Levenson, R. W. (1998). Funkcjonalne podejście do ludzkich emocji. [W:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.) *Natura emocji*. (s. 112-115). Gdańsk: GWP.
- Łętowski, T. (2002) Podstawowe wymiary barwy dźwięku. [W:] A. Rakowicki (red.) *Kształtowanie i percepcja dźwięków muzycznych*. (s.186-193). Warszawa: Akademia Muzyczna im. Fryderyka Chopina.
- Łukaszewski, W. (1974). *Osobowość. Struktura i funkcje regulacyjne*. Warszawa: PWN.
- Łukaszewski, W. (2002). Wszystko, co wiemy o nastroju. *Charaktery* 11(70), s. 28-31.
- Mellibruda, J., Sobolewska-Mellibruda, Z. (2006). *Integracyjna psychoterapia uzależnień. Teoria i praktyka*. Warszawa: IPZ
- Meyer, L. B. (1974). *Emocje i znaczenie w muzyce*. PWN.

- Miśkiewicz, A. (2002). *Wysokość, głośność i barwa -badanie wymiarów wrażeniowych dźwięków muzycznych*. Warszawa: Akademia Muzyczna im. Fryderyka Chopina.
- Natanson, T. (1979). *Wstęp do nauki o muzykoterapii*. Wrocław: ZNIOW.
- Reykowski, J. (1992). Procesy emocjonalne. [W:] T. Tomaszewski (red.) *Psychologia ogólna. Emocje. Motywacje. Osobowość*. (s. 7-58). Warszawa. PWN.
- Reykowski, J. (1992). Procesy emocjonalne. [W:] T. Tomaszewski (red.) *Psychologia ogólna. Emocje. Motywacje. Osobowość*. (s. 7-58). Warszawa. PWN.
- Rubinsztein, S. L. (1962). *Podstawy psychologii ogólnej*. Warszawa: KiW.
- Rueger, Ch. (2000). *Muzyczna apteczka. Na każdy nastrój od A do Z*. Warszawa: Diogenes.
- Ruskan, J. (2002). *Uzdrawianie emocjonalne*. (s. 130-137). Poznań: PZN.
- Sloboda, J. A. (1999). *Poznanie, emocje i wykonanie. Trzy wykłady z psychologii muzyki*. Warszawa: Akademia Muzyczna im. Fryderyka Chopina.
- Sloboda, J. A. (1999). *Poznanie, emocje i wykonanie. Trzy wykłady z psychologii muzyki*. Warszawa: Akademia Muzyczna im. Fryderyka Chopina.
- Sloboda, J. A. (2002). *Umysł poznawczy. Poznawcza psychologia muzyki*. Warszawa: WSiP.
- Strelau, J. (1985). *Temperament. Osobowość. Działanie*. Warszawa: PWN.
- Tołstoj, L. N. (1953). *Sonata Kreutzerowska i inne opowiadania*. Warszawa.