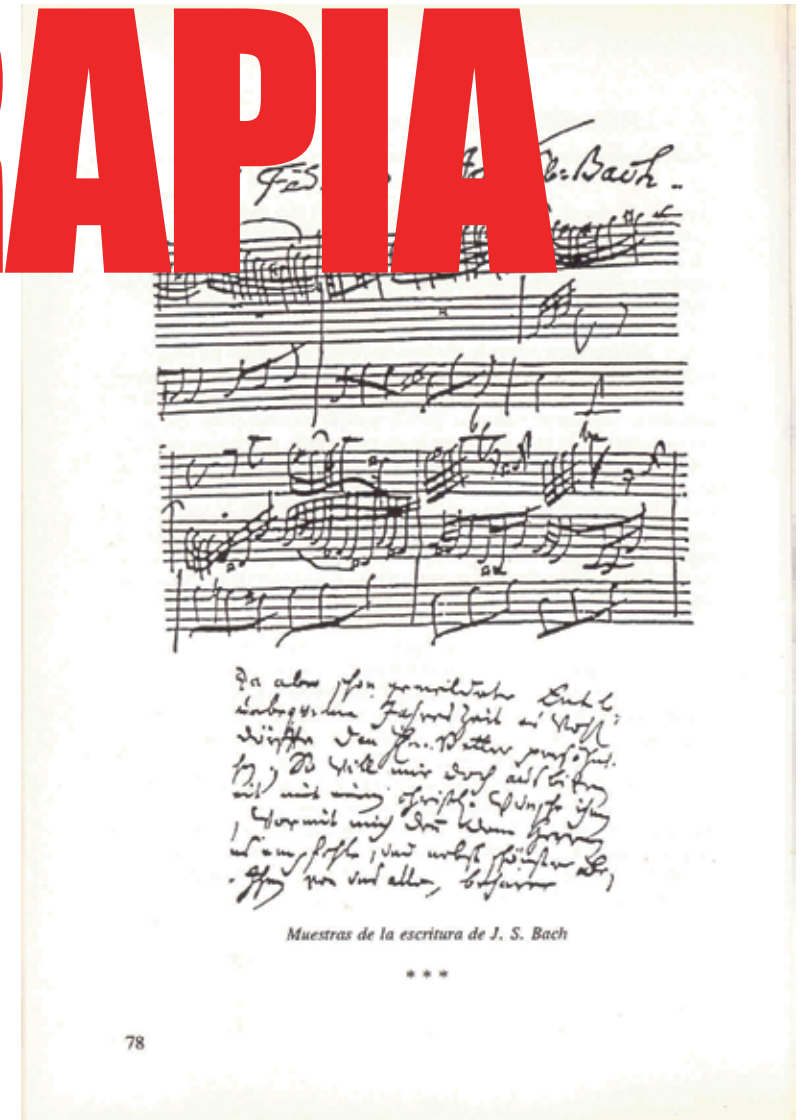


# MUZY KOTERAPIA



MUZYKA WPŁYWA NA NASZE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE. POPRAWIA NASTRÓJ I ROZŁADOWUJE STRES, USPOKAJA ALBO IRYTUJE, A NAWET WZBUDZA AGRESJĘ. OBCOWANIE Z NIĄ JEST JEDNĄ Z PODSTAWOWYCH POTRZEB CZŁOWIEKA. NA SZCZĘŚCIE MUZYKĘ MOŻEMY ZNALEŹĆ WSZĘDZIE

Anna Ruszczak

Muzyka towarzyszyła ludzkości od zarania dziejów. Już monotonne śpiewy ludzi jaskiniowych były pierwszą próbą jej stworzenia. Może śpiewali, by dodać sobie otuchy i poprawić nastrój? Mitologiczny Orfeusz śpiewał i grał na lirze tak pięknie, że w zachwycie zastygała cała przyroda. Centaur Chiron natomiast przy pomocy muzyki uzdrawiał chorych. Według Platona zaś była ona niezbędna dla zdrowia duszy, gdyż „wymuszała pewną harmonię ducha”.

To, że muzyka wywołuje w nas, niekiedy bardzo silne, emocje, wiemy wszyscy. Ale gdy świadomie dobierzemy dla siebie właściwą muzykę, jesteśmy w stanie osiągnąć bardzo wiele. Ten niezaprzeczalny fakt potwierdziło już sporo badań

naukowych. Muzyka może aktywizować procesy myślowe, przyspieszać przyswajanie wiedzy, podnosić poziom inteligencji czy odstresowywać.

Podczas narodzin nasze serce bije w rytmie 80 uderzeń na minutę, który powoduje, że jesteśmy pogodni, zrelaksowani, zadowoleni. Przyspieszona melodia wzbudza w nas radość lub zaniepokojenie, wolniejsza od bicia serca relaksuje lub powoduje powagę albo smutek.

## Koi i przywraca życie

Muzyka jest niewątpliwie atrakcyjnym środkiem terapeutycznym. Może ona wywoływać określone zmiany

**Terapeuci twierdzą, że dzień najlepiej zacząć od Bacha, a po pracy zalecają słuchanie muzyki Vivaldiego i Mozarta**



**Utwory wykorzystywane w terapii:**  
**Bach: Fantazja na organy G-dur**  
**Vivaldi: Largo – Zima**  
**Beethoven: Koncert skrzypcowy D-dur, op. 61**  
**Czajkowski: Koncert fortepianowy b-moll**  
**Mozart: Koncert nr 7 D-dur**  
**Haydn: Symfonia nr 67 F-dur**  
**Haendel: Muzyka na wodzie**

w czynnościach całego organizmu, np. zmieniać napięcie mięśni lub szybkość krążenia krwi. Ta stosowana na zajęciach muzykoterapii jest naukowo opracowana i skomponowana. Utwory zawierają naturalne dźwięki przyrody wkomponowane w subtelne melodie w rytmie 60 uderzeń na minutę. Szum morza czy śpiew delfinów docierają do naszej podświadomości bez względu na to, czy słuchamy, czy tylko słyszymy tę muzykę.

Muzykoterapia wpływa kojąco i uspokajająco. Słucha się więc utworów redukujących zmęczenie, żywych, pogodnych, mobilizujących emocjonalnie i intelektualnie. Pozwala to udać się w głąb siebie i tam zregenerować siły. Badania dowiodły, że po 10 minutach słuchania u większości osób zmęczenie mija, oddech staje się wolniejszy, a praca serca zwalnia. Gasimy negatywne emocje, takie jak złość, niechęć czy agresja. Pomaga nam zarówno w pracy, jak i w wypoczynku.

Utwory do muzykoterapii powinny być dobierane w zależności od upodobań człowieka, jego dojrzałości muzycznej i udziału muzyki w codziennym życiu. I nie ma tu znaczenia, czy są to utwory muzyki poważnej, czy rozrywkowej. To, co pomaga jednemu i działa na niego kojąco, np. „Aria na strunę G” Jana Sebastiana Bacha, w drugim może obudzić agresję. I odwrotnie. Muzyka disco uspokoi nastolatka, a zniechęci melomana prześiadującego w filharmonii. Jak się okazuje, słuchając odpowiednio dobranej muzyki, można uratować życie. Piosenka „Stayin’ Alive” zespołu Bee Gees ma 103 uderzenia rytmu na minutę. Wykorzystali to w praktyce lekarze i studenci z Uniwersytetu w Illinois, słuchając właśnie tego utworu podczas wykonywania masażu serca. Autor doświadczenia, dr Matlock, stwierdził, że muzyka sprawiła, iż ratownicy poczuli się zmotywowani i trzymali równy rytm. Jak widać, tytuł piosenki nabral zupełnie nowego znaczenia.

O zbawiennej sile muzyki możemy przekonać się, oglądając poświęcone temu zagadnieniu filmy. Nie sposób tu wymienić wszystkich obrazów przepelnionych muzyką, która jest językiem nazywającym wszystko, czego nie można wyrazić słowami.

Z pewnością na uwagę zasługuje tu dzieło Scotta Hicksa pt. „Blask” z 1996 roku. To historia umysłowo chorego człowieka, który pod płaszczykiem ekscentryczności i chaotyczności skrywa piękną duszę i właśnie gra na fortepianie wyzwala w nim prawdziwe emocje. W filmie „Cafe de los Maestros” Gustavo Santaolalla pokazał najwspanialsze tanga z lat 40. i 50. minionego stulecia w interpretacji największych sław tamtego okresu.

Santaolalla podkreślił, że przede wszystkim zależało mu na pokazaniu, „że ta muzyka w dalszym ciągu tętni życiem, nadal grana jest przez muzyków z pasją”. Dla odmiany Carlos Saura w dokumencie „Fados” udowadnia, że

nic tak nie leczy jak śpiew. Śpiewając fado, człowiek popada w magiczny stan zwany saudade – nastrój smutku i melancholii. Fado nie ma jednego oblicza, ale w filmie Saury ujrzemy je wszystkie.

#### **Efekt Mozarta**

Naukowcy, badając wpływ muzyki na życie człowieka, zgodnie twierdzili, że odpowiednia muzyka poprawia koncentrację, zwiększa kreatywność i zapamiętywanie, ułatwia naukę czytania i pisanie, podwyższa motywację i opóźnia objawy zmęczenia. Według nich

właśnie muzyka barokowa, w tempie largo czy andante, utrzymana w rytmie 60 uderzeń na minutę, przyspiesza proces uczenia się oraz synchronizuje umysł i ciało.

Bach, Vivaldi czy Telemann wiedzieli, co robią, tworząc kojącą, pogodną muzykę. Wykorzystywali najczęściej skrzypce, harfę, gitarę, mandolinę, które mają naturalne wysokie częstotliwości (5 – 8 tys. herców). Dźwięki takie ładują „baterie mózgowe” i wpływają na kontakt między świadomością a podświadomością.

W latach 50. XX wieku francuski

lekarz, dr Alfred Tomatis, odkrył zjawisko nazwane później „efektem Mozarta”. Jego obserwacje wskazywały na to, że niektóre rodzaje muzyki korzystnie wpływają na aktywność układu nerwowego, mają działanie uspokajające, poprawiają koncentrację, zmniejszają lęk i reakcje stresowe. Wśród tych kompozycji znalazły się utwory Mozarta, Beethovena, Vivaldiego czy Straussa, ale także chorały gregoriańskie.

Dziś w setkach centrów terapeutycznych wykorzystuje się zwłaszcza koncerty





i symfonie skrzypcowe. Muzyka Mozarta jest jasna, ma doskonałą formę i wysoką częstotliwość dźwięku. – Podczas ćwiczeń przy muzyce Mozarta widać, że pobudza ona mózg jak żadna inna – potwierdza Richard Berkeley, prezes Fundacji Nowa Orkiestra Kameralna. – Badania medyczne dowodzą, że pacjenci regularnie słuchający muzyki w czasie kuracji szybciej zdrowieją i zażywają mniej leków!

Fundacja współorganizuje w warszawskich szpitalach koncerty, które są za każdym razem bardzo gorąco przyjmowane przez pacjentów i personel medyczny. – Wierzymy, że dzięki naszej obecności pacjenci choć na chwilę zapominają o bólu i cierpieniu.

### Czego nie słuchać?

Nie każda muzyka wychodzi jednak na zdrowie. Adolf Hitler przypisywał ojcostwo swojej „dziejowej misji” Ryszardowi Wagnerowi. Twierdził, że właśnie po obejrzeniu w młodzieńczych latach dwóch oper, „Parsifal” i „Rienzi”, narodziła się wizja hitlerowskiego postapienia wobec narodu niemieckiego. A piosenka „Gloomy Sunday” skomponowana w 1933 roku przez Rezső Seressa? Według powszechnej opinii wywołała na Węgrzech falę samobójstw, a sam autor zabił się, skacząc z okna swojego domu wiele lat później. Zła sława otacza także piosenkę „I Dreamt That I Dwelt in Marble Halls” z operetki Rudolfa Frimla „The Bohemian Girl”. Podobno przynosi ona pecha każdemu, kto ją usłyszy. Nikt jednak nie wie dlaczego...

### Orkiestra organizacją doskonałą

Wróćmy jednak do pozytywnego oddziaływania muzyki. Czy dzięki niej pracownicy mogą być bardziej efektywni? Jak najbardziej. Znakomity dyrygent, Roger Neirenberg, proponuje wykorzystanie paradygmatu muzycznego w biznesie, czyli pokazanie tych samych zależności, jakie są między dyrygentem i orkiestrą – jako organizacją – oraz liderem i menedżerami.

– Orkiestra to dla mnie organizacja doskonała – mówi, zainspirowany przez Neirenberga, Piotr Czarnecki, prezes Zarządu Raiffeisen Bank Polska. – Tam pewne prawdy o profesjonalizmie, współdziałaniu, procesie, przywództwie są naturalne i znane nieomal od stuleci.

Na spotkanie 200 top menedżerów z banku zaprosił on Nową Orkiestrę Kameralną. Bankowców posadził między muzykami, aby nie tylko widzieli i słyszeli, ale również poczuli tę organizację.

– Pokazałem, jakie są skutki, gdy ktoś czyta niewłaściwie nuty, opóźnia swoją partię, jaką to wprowadza dysharmonię. Słyszy ją każdy, nawet ten słuchacz, który nie zna utworu – opowiada Piotr Czarnecki. Sam doskonale rozumie muzykę – w końcu to jego pasja od 37 lat. Ponad 20 lat temu wraz z kolegami założył zespół wokalny Des Singers. Na ich repertuar składają się dzieła z dawnych epok –

od średniowiecza do klasycyzmu, muzyka XIX-wieczna, ale też piosenki z okresu międzywojennego. Dziś pracują w różnych firmach, robią różne rzeczy, połączył ich jednak śpiew, który przerodził się w przyjaźń. – W dzisiejszym zwariowanym świecie te spotkania śpiewacze pozwalają nam, by w pełni poczuć się człowiekiem. Po próbie wychodzę spokojny i czysty – zwierza się Piotr Czarnecki.

Pozytywne działanie czynnego „uprawiania” muzyki, np. śpiewania, zwłaszcza dla kogoś, kto nie ma za sobą edukacji muzycznej i pracuje w innej dziedzinie, potwierdza Małgorzata Barucka, prezes Zarządu Chóru Archikatedry Warszawskiej. – W naszym chórze śpiewają osoby w różnym wieku – młodzi i starsi. Reprezentują odmienne zawody: studenci, inżynierowie, nauczyciele, prawnicy, rzemieślnicy... Muzyka „uprawiana na żywo” daje wiele satysfakcji, której ludzkiem nierazko brakuje w pracy zawodowej – mówi.

### Z garażu na scenę

Nawet Mozart zajmował się „komercją” (pisał przecież na zamówienie cesarza), która zyskała później miano muzyki użytkowej. Jest nią m.in. muzyka tworzona do reklam. Czy jest ważniejsza od obrazu? Otóż nie. – Jeśli reklama ma spełnić swoją funkcję, wszystkie jej elementy muszą być dobrane perfekcyjnie. Wiele zależy od tego, na ile udana jest synergia dźwięku i obrazu – mówi Jarek Wiewiórski, dyrektor kreatywny agencji reklamowej Leo Burnett, podając przykłady reklam Hondy, które rok po roku zdobywały Złote Lwy na festiwalu w Cannes. Do jednej z nich muzykę tworzyli copywriterzy, do drugiej ścieżkę dźwiękową tworzył wyłącznie chór, naśladując odgłosy pracującego silnika, kropli deszczu i świstu wiatru. – W reklamie rzadko zaczyna się od muzyki – tłumaczy Jarek Wiewiórski. – Najpierw jest pomysł, później dobiera się utwór. I nie ma reguły, czy jest to utwór z aktualnych list przebojów, evergreen, unikalna ścieżka stworzona na potrzeby określonej kampanii, czy wyszperana skądś muzyczna perleka.

Kiedyś do pisania muzyki na potrzeby reklamy zatrudniano sławy. Przez ostatnie 20 lat to marki stały się trendsetterami muzyki, wyciągając z garażu niszowych twórców. Może ktoś pamięta zespół Babylon Zoo porywający fanów przebojem „Space me”, wykorzystanym po raz pierwszy w reklamie marki Levi’s? A José Gonzáles, mało znany artysta wybrany w castingu do reklamy Sony Bravia? – Muzyka w reklamie musi coś komunikować i być adekwatna do przekazu – potwierdza Jarek Wiewiórski. – Przerost formy nad treścią nie jest w tym przypadku dobrym rozwiązaniem. Poważny Haendel w reklamie Levi’s? A może cisza? Wszystko dozwolone, ale z umiarem.

Nie da się ukryć, że muzyka jest wszędzie. Oddziałuje na człowieka, dając radość wszystkim zmysłom. Ważne jest, aby umieć ją zauważać i przeżywać. **1**



Diana Krall



Aga Zaryan



Zespół założony przez Piotra Czarneckiego, prezesa Raiffeisen Bank



Richard Berkeley, prezes Fundacji Nowa Orkiestra Kameralna



Erykah Badu



Rafał Blechacz



Marcin Nowakowski

**Piosenka „Stayin’ Alive” zespołu Bee Gees ma 103 uderzenia rytmu na minutę. Wykorzystali to w praktyce lekarze i studenci z Uniwersytetu w Illinois, słuchając właśnie tego utworu podczas wykonywania masażu serca**