

Ewa Klimas-Kuchtowa

MUZYKA W PROMOCJI ZDROWIA – ZNACZENIE DLA POZYSKIWANIA I POGŁĘBIANIA WSPARCIA SPOŁECZNEGO

Punktem wyjścia do moich rozważań będzie z jednej strony psychologia pozytywna, w tym przede wszystkim teoria poszerzania umysłu i budowy zasobów B. Fredrickson (Czapiński 2004), z drugiej – rozważania o wsparciu społecznym, zarówno strukturalnym, jak i funkcjonalnym (Sęk 2003).

Ze względu na pierwszy obszar teoretyczny chciałabym podkreślić, iż emocje negatywne, jakie w nas powstają w wyniku kontaktu z określoną sytuacją, sygnalizują nam jedynie, czego należy unikać, emocje pozytywne natomiast skłaniają nas nie tylko do podtrzymywania aktualnego stanu, ale „sprzyjają (...) poszerzaniu pola widzenia, wychodzeniu poza gotowy repertuar sprawdzonych, nawykowych myśli i czynności” (Czapiński 2004, s. 101). Jak podkreśla Fredrickson, emocje o znaku pozytywnym mają charakter samowzmacniający, co oznacza, iż „poczucie szczęścia nie tylko wynika z powodzenia życiowego, ale także (a może przede wszystkim) buduje owo powodzenie” (Czapiński 2004, s. 102).

Nie ulega wątpliwości, że prawidłowe, „dobrze dopasowane” wsparcie sprzyja emocjom pozytywnym. Szczególnie będzie to dotyczyć wsparcia funkcjonalnego jako:

„interakcji społecznej, w której dochodzi do przekazywania lub wzajemnej wymiany emocji, informacji, instrumentów działania i dóbr rzeczowych. (...) Celem jest podtrzymanie oraz zmniejszenie stresu, opanowanie kryzysu przez towarzyszenie, tworzenie poczucia przynależności, bezpieczeństwa i nadziei oraz zbliżenie do rozwiązania problemu i przezwyciężenia trudności” (Sęk 2003, s. 22).

Nie można jednak pominąć również wsparcia strukturalnego, które określamy jako:

„obiektywnie istniejące i dostępne sieci społeczne, które wyróżniają się od innych sieci tym, że poprzez fakt istnienia więzi, kontaktów społecznych czy przynależności pełnią funkcję pomocną wobec osób znajdujących się w trudnej sytuacji” (Sęk 2003, s. 21).

Wydaje się, iż z tym ostatnim typem wsparcia muzyka jest związana szczególnie.

Jeśli przypomnimy sobie równanie Albeego, które stwierdza, że o **wielkości prawdopodobieństwa zagrożenia chorobą, patologią czy trudnościami w poradzeniu sobie z sytuacją trudną decyduje stosunek czynników ryzyka (biologicznych, psychicznych, społecznych i ekologicznych) do zasobów (również biologicznych, psychicznych, społecznych i ekologicznych)**, to zauważymy, że **zmniejszenie warto-**

ści ułamek (a więc zmniejszenie prawdopodobieństwa patologii) można osiągnąć nie tylko przez ograniczanie czynników ryzyka, lecz także przez zwiększenie wartości mianownika, czyli przez zwiększenie zasobów (Sęk 1997). Do zasobów społecznych zalicza się przede wszystkim wsparcie społeczne. A oto kilka przykładów łączących wsparcie z muzyką.

- **Muzyka buduje więzi, które towarzyszą zaspokajaniu potrzeby afiliacji.**

Dotyczy to zarówno najprostszych poziomów przynależności, jak i form daleko bardziej wysublimowanych. John D. Barrow w książce *Wszelświat i szuka* podkreśla (1998, s. 247):

„Istniały kultury, w których nie znano rachunków, istniały kultury, w których nie znano malarstwa, kultury, w których nie znano koła lub w których nie znano pisma. Ale nigdy nie istniała kultura, w której nie było muzyki”.

Kilka stron dalej znowu podejmuje ten wątek (Barrow 1998, s. 275):

„Jedną z uderzających cech ludzkiej cywilizacji wszędzie na świecie jest powszechność wykonywania i odbioru muzyki. Podobną uniwersalnością cechuje się ludzka zdolność do mówienia i liczenia”.

Powszechność muzyki i zapotrzebowanie na nią łączą nas transkulturowo, choć istnieją również różnice w tym zakresie. Jednolitość obejmuje jednak terytoria większe niż jednolitość języka.

„W różnych krajach mówi się językami narodowymi, ale całe formacje cywilizacyjne gustują w określonych formach muzycznych. Z pewną dozą szowinizmu nazywamy to muzyką zachodnią, wschodnią, afrykańską, arabską itd. Mamy tu na myśli, że w każdej cywilizacji chętnie słuchane są dźwięki ułożone według określonych wzorów, których zasady układania nieco się różnią między sobą” (Ackerman 1990, s. 219).

Wart przypomnienia wydaje się tutaj przykład australijskich aborygenów, którzy dzielą swoje terytoria wyimaginowanymi liniami, nazywanymi liniami pieśni – linie te określają przynależność do określonych rodów i opisują terytoria przez nich zajmowane. Pieśni te budują poczucie rodowej tożsamości.

W takim kontekście nie można też nie wspomnieć o znaczeniu hymnów narodowych, czy innych pieśni, utworów pełniących funkcję symboli przynależności narodowej, etnicznej czy wyznaniowej. Nasza historia zna takich utworów wiele – wystarczy wspomnieć „Bogurodzicę”, „Mazurka Dąbrowskiego” czy „Rotę”.

Z historii innych narodów przychodzi na myśl słynny chór z „Nabucco” Giuseppe Verdiego, a także (mniej już znane) sceny chóralne z kolejnych jego oper („Lombardczycy”, „Ernani”), które zaczęły być traktowane jako symbole walki o wolność i zjednoczenie Włoch. Intencje te stały się tak wyraźne, że wznoszono okrzyki *Viva Verdi!* i wypisywano ten okrzyk na murach włoskich miast – był on kodem o patriotycznym znaczeniu: *Viva Vittorio Emanuele Re d'Italia!*, a inspiracją do manifestowania tak silnej jedności była właśnie muzyka.

W taki sam sposób muzyka może być wspomnieniem kraju rodzinnego, manifestacją nostalgii imigrantów – będzie dodawać im siły i wzmacniać poczucie jedności (znowu wsparcie strukturalne, a może także trochę funkcjonalne – wsparcie w emocjach). Można to wyraźnie zaobserwować w społeczeństwach wielonarodowościowych, jak np. Stany

Zjednoczone czy Australia, ale oczywiście również w Wielkiej Brytanii, Niemczech czy Francji, gdzie wraz ze zjednoczeniem Europy przybywa imigrantów, nie mówiąc już o potomkach dawnych emigrantów przybyłych do wymienionych krajów jeszcze w okresach mocarstwowych. Kulturowanie muzyki „starego kraju” ma zwykle znaczenie integrujące, przypominające o korzeniach, budujące tożsamość i stymulujące do odczuwania łączności z tymi, którzy w „starym kraju” pozostali.

- W nieco węższym do poprzedniego zakresie **muzyka jest czynnikiem uspołeczniającym, uaktywniającym towarzysko, ułatwiającym komunikację**. Fakt ten podkreśla się w muzykoterapii, przekonuje o tym codzienna obserwacja. Ch. Rueger tak pisze (2000, s. 11):

„(...) kto kocha muzykę, dla kogo stanowi ona ważny element życia, ten nigdy nie jest sam. Ten należy do najlepszego towarzystwa – wspólnoty ludzi wrażliwych, umiejących słuchać, zdolnych do miłości – a więc i miłości godnych”.

A T. DeNora stwierdza (2000, s. 109): muzykę można rozpatrywać jako

„środek organizujący potencjalnie odmienne jednostki tak, aby ich działania mogły przedstawiać się jako intersubiektywne, zorientowane wzajemnie, skoordynowane, kierowane i zgodne”.

Autorka używa tutaj ładnego metaforycznego określenia i podkreśla, iż muzyka „orkiestruje” społeczne działania.

- **Muzyka może też stanowić podstawowy warunek w tworzeniu się i organizacji grup interakcyjnych opartych na tzw. kulturach upodobaniowych (*taste cultures*)** – D.J. Hargreaves, A.C. North (1997). Grupy takie dostarczają silnego wsparcia strukturalnego. Muzyka zaspokaja tutaj, jak już wspominałam, potrzebę przynależności, a przez to, pośrednio, również jedną z potrzeb podstawowych, potrzebę bezpieczeństwa („nie muszę się bać, nie jestem sama”).

- **Muzyka może pełnić także rolę narzędzia wsparcia funkcjonalnego, szczególnie w aspekcie emocjonalnym**. Osobą udzielającą wsparcia może być sam kompozytor („muzyka „mówi” właśnie to, co chciałabym powiedzieć, a co tak mi trudno wyrazić słowami”), wykonawca („gdy słucham tego wykonania, moje napięcie odpływa”), przyjaciel („posłuchaj tego ze mną, a zmartwienia znikną; zagrajmy, pospiewajmy razem, a będzie ci lepiej”).

W tym kontekście można by wspomnieć o znaczeniu muzyki w kreowaniu przeżyć estetycznych, a jeszcze precyzyjniej, przede wszystkim o **wywołanych muzyką przeżyciach emocjonalnych**. W estetycznym doświadczaniu muzyki odbiorca konstytuuje przedmiot estetyczny – w odniesieniu do muzyki jest to szczególnie istotne ze względu na trzy warstwy kreacji – kreacji kompozytorskiej, wykonawczej i wreszcie odbiorczej. W oparciu o muzykę, wykreowaną podczas kontaktu z nią, słuchacz konstytuuje przedmiot estetyczny. Emocje towarzyszące tej kreacji są niekiedy tak silne, że można porównać je do doświadczenia szczytowego (A. Maslow) czy ekstazy (Panzarella, za: Gabrielsson 1991) – jako przykład: ekstaza odnowy, związana ze zmianą percepcji świata – świat wydaje się lepszy, piękniejszy, bogatszy w wartości; może to dotyczyć także innych ludzi, a to już będzie nawiązywało do odczuwania wsparcia: „należę do świata ludzi, jestem im przyjazny i oni są przyjaźni mnie”). Jeden z czołowych współczesnych psychologów muzyki, A. Gabrielsson (1991), używa tutaj określenia „silne doświadcze-

nie muzyczne”. Wśród szesnastu czynników, wyodrębnionych na drodze analizy czynnikowej jako występujących w tym doznaniu, dla naszych rozważań szczególnie istotne będą:

- zjednoczenie z muzyką;
- bardzo silne poczucie szczęścia;
- wzmożone poczucie istnienia;
- identyfikacja z wykonawcą.

W rozwinięciu analizy czynnikowej znaleźć można jeszcze: intensywne poczucie wspólnoty, pokrewieństwa, miłości, pokory, a także doświadczanie obecności Boga.

Tak więc słuchacz w kontakcie z dziełem kreuje muzykę – głęboko doznawana muzyka nie tylko porusza słuchacza, ale zmienia jego samego, jego odbiór świata, relacje z innymi. Takie ujęcie pozwala przyjąć wręcz **spotkaniowy charakter tego doznania** (w znaczeniu nadawanym terminowi przez J. Tischnera, 1998). Może też dojść wtedy do zatarcia granicy między „ja” i „nie ja”, do identyfikacji z dziełem, ale też do transcendowania poza nie.

W spotkaniu muzycznym poziomów spotkania może być wiele – przede wszystkim chodzi tu o spotkanie z dziełem, z muzyką, ale także z kompozytorem, wykonawcą i z sobą samym. Może też, jak wspomniałam, dotyczyć spotkania z Absolutem, Najwyższą Wartością, z Bogiem.

- I jeszcze na koniec **kilka przykładów z badań dokumentujących znaczenie muzyki dla kształtowania się wsparcia społecznego**. Kilka lat temu przeprowadzono w Szwajcarii szeroko zaprojektowany eksperyment nad wpływem rozszerzonego wychowania muzycznego na młodzież szkolną. Wykazał on między innymi niezbitą znaczącą poprawę społecznego klimatu i wzrost integracji w klasach objętych badaniem w porównaniu z klasami kontrolnymi (Klimas-Kuchtowa 1993, 1995). Zbliżone wyniki uzyskano także w wielu innych badaniach i programach edukacyjnych. Na taki skutek rozszerzonego programu wychowania muzycznego przy wykorzystaniu metody Z. Kodály zwróciły uwagę I. Barkoczi i C. Pleh (1992). W grupach objętych programem dostrzegły również wzrost poczucia odpowiedzialności wobec grupy i nasilenie się umiejętności współdziałania. Warto wspomnieć też Projekt Zero Uniwersytetu Harvarda (Klimas-Kuchtowa 1998), w którym poza wzrostem odpowiedzialności zauważono też zwiększenie się tolerancji na cudze niepowodzenia, co także stanowi ważny element w dawaniu wsparcia funkcjonalnego. Trzeba w tym miejscu przytoczyć również tzw. **Efekt Mozarta** (Campbell 2000), pojęcie, które w wyniku upraszczającej popularyzacji, zdobyło sobie, niestety, także wielu przeciwników. Nie będziemy tu zagłębiać się w tę dyskusję, wspomnę jedynie, że omawiane w oryginalnych opracowaniach autora oddziaływania muzyki posiadają dokumentację empiryczną. Wśród wniosków ważnych dla naszych rozważań podkreślić trzeba, że – jak pokazały liczne badania – muzyka wzmacnia zdolności społeczne, buduje radość wspólnoty, a jednocześnie pozwala budować mocne poczucie własnej tożsamości.

- To, co dotychczas rozwinęłam, dotyczyło przede wszystkim kontaktowania się z muzyką w odbiorze. W ostatnim punkcie, dopiero gdy mówiłam o rozszerzonych programach edukacji muzycznej, jedną z form działań było wspólne jej wykonywanie. Właśnie **znaczenie aktywnego, zespołowego uprawiania muzyki dla budowania wsparcia** chciałabym teraz podkreślić. Znaczenie takiej aktywności z racji swojej natu-

ry jest tworzeniem więzi poprzez wspólne działanie. Może to zostać jeszcze wzmocnione, gdy aktywność taka, choćby u niektórych wykonawców, dostarcza *flow* (tak jak rozumie to M. Csikszentmihalyi). Nawet jednak bez tak mocnego zaangażowania, bez uskrzydlenia tworzenie więzi przez wspólne działanie jest niezaprzeczalne, a **medium muzyczne jeszcze ten proces potęguje**.

Bardzo interesująco przedstawiła pewien aspekt tego zagadnienia W. Chmielnik (2007), analizując beletryzowane dokumenty dotyczące radzenia sobie w sytuacjach granicznych (obozowych) przez zespołowe wykonywanie muzyki czy wspólne śpiewanie. Oczywiście wspieranie się uczestników zespołu przy okazji działalności muzycznej nie było jedynym pozytywnym mechanizmem wynikającym z podjętych działań, ale z pewnością muzyka miała w tym znaczenie niebagatelne. Dostarczała wsparcia emocjonalnego, wartościującego, duchowego, a więc różnorodnych typów wsparcia funkcjonalnego – dzięki tym działaniom wielu więźniom udało się przetrwać. Dotyczyło to zarówno wykonawców, jak i słuchaczy.

Zdaję sobie sprawę, iż to, co przedstawiłam, ma charakter jednostronny – istnieje też „druga strona medalu” – muzyka nie tylko, jak mówił Arystoteles, „łagodzi obyczaje”, lecz może być również czynnikiem ryzyka w równaniu Albeego. Omówienie tylko aspektu pozytywnego nie było prostą ucieczką przed obiektywizmem i wszechstronnym spojrzeniem na zagadnienie (zainteresowanych odsyłam do napisanego przeze mnie rozdziału, w książce poświęconej muzykoterapii – Klimas-Kuchtowa, w druku).

Bibliografia

- Ackerman D. (1990), *Historia naturalna zmysłów*, Warszawa: Książka i Wiedza.
- Barkoczi I., Pleh C. (1992), *Analiza psychologiczna kodályowskiej metody wychowania muzycznego*, Warszawa: Wyd. Akademii Muzycznej w Warszawie.
- Barrow J.D. (1998), *Wszechświat a sztuka*, Warszawa: Amber Sp. z o.o.
- Campbell D. (2000), *The Mozart Effect for Children*, New York: Quill, Harper Collins Publishers.
- Chmielnik W. (2007), *Paradise Road. Terapeutyczne funkcje muzyki w sytuacjach granicznych*, nieopublikowana praca dyplomowa. Akademia Muzyczna w Krakowie, Studia Podyplomowe: Muzykoterapia, Kraków.
- Czapiński J. (2004), *Psychologiczne teorie szczęścia*, w: Czapiński J. (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: PWN.
- DeNora T. (2000), *Music in Everyday Life*. Cambridge: University Press.
- Gabriellson A. (1991), *Badanie doświadczenia muzycznego w psychologii muzyki*, w: K. Miklaszewski, M. Meyer-Borysewicz (red.), *Psychologia muzyki. Problemy, zadania, perspektywy*, Warszawa: Wyd. Akademii Muzycznej im. Fr. Chopina.
- Hargreaves D.J., North A.C. (1997), *The Social Psychology of Music*, Oxford: Oxford Univ. Press.
- Klimas-Kuchtowa E. (1993), *Muzyka łagodzi obyczaje – eksperyment szwajcarskich pedagogów*, „Wychowanie Muzyczne w Szkole”, XXXVII (184), nr 2.
- Klimas-Kuchtowa E. (1995), *O wyższą rangę przedmiotu wychowanie muzyczne*, „Wychowanie Muzyczne w Szkole”, XXXIX (193), nr 1.
- Klimas-Kuchtowa E. (1998), *O amerykańskich poszukiwaniach nowych form edukacji muzycznej*, „Wychowanie Muzyczne w Szkole”, XLII (211), nr 4.
- Klimas-Kuchtowa E. (w druku), *Muzyka w prewencji i promocji zdrowia*, Wrocław: Akademia Muzyczna.

- Rueger Ch. (2000), *Muzyczna apteczka, Na każdy nastrój od A do Z*, Warszawa: Bertelsmann Media Sp. z o.o., Diogenes.
- Sęk H. (1997), *Psychologia wobec promocji zdrowia*, w: I. Heszen-Niejodek, H. Sęk (red.), *Psychologia zdrowia*, Warszawa: PWN.
- Sęk H. (2003), *Wsparcie społeczne jako kategoria zasobów i wieloznaczne funkcje wsparcia*, w: Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik, *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Tischner J. (1998), *Filozofia dramatu*, Kraków: Wyd. „Znak”.