

Wprowadzenie

Relacja pomiędzy muzyką i zdrowiem nasuwa tak wiele skojarzeń, jak wieloznaczne są obydwie te terminy. Zdrowie to przecież nie tylko dobrostan - tak trudny zresztą do zdefiniowania. Nie tylko też brak choroby, jak niektórzy potocznie uważają. Na jakim poziomie zresztą rozpatrywać chorobę - biologicznym, psychicznym, społecznym czy duchowym? Zdrowie to proces, zdolność, wartość. To także dążenie do samorealizacji, do szczęścia rozumianego nie tyle hedonistycznie, co eudajmonistycznie. Dodatkowo jeszcze rozróżnić trzeba zdrowie obiektywne oraz poczucie zdrowia, zdrowie subiektywne. Jak więc ustalić obszar tej relacji?

A muzyka... nie tylko wibracja, drgania o określonych właściwościach fizykalnych (co także istotnie działa nie tylko na ciało odbiorcy), nie tylko sztuka piękna, oparta na odpowiednio uszeregowanych dźwiękach, której podstawowym wymiarem jest czas. Muzyka to przede wszystkim medium subiektywne, kreowane przez kompozytora, przez wykonawcę i, co tutaj bardzo ważne, również przez odbiorcę, przez słuchacza (celowo różnicuję te dwa określenia). Muzyka to także zjawisko społeczne. DeNora (2000) podkreśla, że filozofowie od Platona (np. „Państwo”, „Prawa”) do Adorno zwracali uwagę na tę jej płaszczyznę. Lissa (2007, s. 13) pisze: „Człowiek tworzy muzykę, aby dać w niej wyraz swoim przeżyciom, które powstają zależnie od określonej rzeczywistości społecznej i mają być przekazane innym ludziom. Dzięki temu dzieło muzyczne, tworzone z myślą, że będzie słuchane i przeżywane przez innych ludzi, wplata się nie tylko w życie twórcy, ale i w życie innych ludzi...”. Muzyka ma również wymiar duchowy – estetyczne przeżywanie jej, a szczególnie silne doświadczenie muzyczne, pozwala na zatarcie granicy między słuchaczem a dziełem, na identyfikację z dziełem, transcendowanie poza własną istotowość, spotkanie (w znaczeniu zgodnym z ideą Tischnera (1998).

Trzeba też z całą mocą podkreślić, iż prozdrowotne oddziaływanie muzyki (we wszystkich wspomnianych wyżej obszarach) ma formę nie jedynie terapeutyczną, leczącą, lecz także profilaktyczną, znów na różnych poziomach („Być może kołysanki naszych babć stanowiły formę „muzykoterapii prewencyjnej” - Lecourt, 2008, s. 19), oraz promującą zdrowie (w całym bogactwie tego pojęcia).

Dlatego zaprezentowany zbiór obejmuje teksty bardzo różne, niekiedy wydawać by się mogło dalekie od siebie wzajemnie, a także od podstawowych skojarzeń ze „sztuką leczenia”. Bez wątplenia jednak muzyka leczy ciało i duszę, pozwala przetrwać ekstremalnie trudne sytuacje, nadaje życiu sens. Jej tworzenie i wykonywanie uskrzydla (jeden z polskich terminów zaproponowanych dla doświadczenia flow), angażuje, pozwala zapomnieć o codziennych dramatach. Słuchanie porządkuje, łagodzi, ale i pobudza. Działa na poziomie brzmieniowym, wibracyjnym i przeżyciowym: semantycznym i estetycznym. Wpływa

na sferę neurologiczną, immunologiczną, hormonalną, emocjonalną, poznawczą i duchową. Uwrażliwia, doskonali i po prostu cieszy. Stymuluje wsparcie społeczne i jest wsparciem (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 odpywa), przyjaciel (posłuchaj tego ze mną, a smutki znikną; zagrajmy, pospiewajmy razem, a będzie ci lepiej)” (Klimas-Kuchtowa, w druku).

Chciałabym podsumować cytatem zaczerpniętym z wypracowania ucznia III klasy liceum zawodowego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących (materiały zbierane w ramach badań): „Muzyka jest dla mnie celem samym w sobie. Nadaje mi ona sens życia. Daje radość i uspokojenie. Kiedy jestem z nią sam na sam, czuję, że jestem jakby z najbliższym przyjacielem”.

Po raz pierwszy oddajemy do rąk Czytelnika zeszyt monotematyczny. Mamy jednak nadzieję, iż proponujemy tak różnorodne konkretyzacje relacji „muzyka – zdrowie”, iż nie będzie to nużące. Omawiane ujęcia nie wyczerpują oczywiście wszystkich możliwych rozważań tego tematu. Wiele z nich inspirowane do stawiania nowych pytań, do formułowania dalszych hipotez, do podejmowania kolejnych wyzwań. Jako autorzy będziemy zadowoleni, jeśli stanie się to również udziałem Czytelnika.

Bibliografia

- DeNora T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge: University Press.
- Lissa Z. (2007). *Zarys nauki o muzyce*. Warszawa – Rzeszów: Agencja Wydawnicza Ad Oculos.
- Klimas-Kuchtowa E. *Muzyka w prewencji i promocji zdrowia* (w druku).
- Klimas-Kuchtowa E. (2000). *Przyjaciel zaklęty w dźwiękach. Znaczenie muzyki dla dziecka z dysfunkcją wzroku – analiza wypowiedzi*. [W:] S. Sidorowicz, P. Cylulko (red.), *Muzykoterapia w agresji, lęku i cierpieniu*. Wrocław: Wyd. Akademii Muzycznej.
- Tischner J. (1998). *Filozofia dramatu*. Kraków: Wydawnictwo Znak.