

WIESŁAW PRASTOWSKI

# Muzyka i poezja – nośniki emocji

Od dłuższego czasu na spotkaniach Klubowych u Medyków organizowanych przez Stowarzyszenie Lekarzy Dolnośląskich oprócz prezentacji wybitnych przedstawicieli wrocławskiej medycyny i twórców kultury Dolnego Śląska, obecna jest muzyka wykonywana przez artystów z Akademii Muzycznej im. Karola Lipińskiego. Mieliliśmy okazję wysłuchać geniuszy muzyki światowej.

Niektórzy z nas pytali dlaczego.

Dlatego, że muzyka jest czymś więcej niż tylko źródłem przyjemności.

Jest językiem, który pozwala się porozumieć ludziom w różnym wieku i wytwarza krąg empatycznej wspólnoty.

Badania neurobiologów dowodzą, że muzyka wywołuje podobne reakcje, niezależnie od zdolności muzycznych i poznawczych słuchaczy.

Muzyka stanowi najbardziej bezpośrednią formę komunikacji, stanowi ważną część życia każdego z nas, tak samo ważną jak język czy gesty. Muzyczny dialog sprawia, że się zbliżamy do siebie, wzmacniamy więzy, które leżą u podstaw naszej egzystencji.

Dźwięki muzyczne wpływają na nastrój i procesy fizjologiczne człowieka bardziej niż słowa, dodają zapału i energii, uspokajają, stymulują chęć życia.

Od zarania dziejów starano się wyjaśnić dlaczego muzyka ma na nas tak wielki wpływ. Określano to na różne sposoby – od daru niebios, po narzędzie diabła, od tworu matematycznego, po efekt uboczny języka.

Wszegobecność muzyki stanowi jedną z największych tajemnic, jakimi istota ludzka została obdarzona.

Od lat 50. ubiegłego wieku starano się wyjaśnić moc muzyki porównując ją do mowy, bowiem rozumienie mowy, jak i muzyki wymaga rozpoznawania dźwięków. Kora słuchowa czyli obszar mózgu odpowiedzialny za słyszenie jest zaangażowana w przetwarzanie podstawowych aspektów muzyki (częstotliwość i głośność), a sąsiadujące z nią obszary przetwarzają bardziej złożone cechy muzyki, takie, jak harmonia i rytm.

Wiadomo, że muzyka jak i język mają swoją gramatykę, której zasady określają jak należy łączyć słowa lub akordy, frazy stworzone z melodii w większe całości.

Badania neurobiologów z ostatnich lat wskazują, że muzyka pobudza obszary mózgu zaangażowane w rozumienie języka i posługiwanie się nim, w tym ośrodki Broka i Wernickiego, które znajdują się w lewej półkuli mózgu.

Można przypuszczać, że składnia muzyczna, która określa kolejność akordów we frazie powstała na bazie mechanizmów związanych z gramatyką języka.

Dźwięki muzyki angażują również inne regiony mózgu odpowiedzialne za emocje takie, jak strach, radość i smutek. Stwierdzono, że uszkodzenie jądra migdałowatego zakłóca odczuwanie strachu w odpowiedzi na usłyszaną piosenkę a także smutek. Można powiedzieć, że tak jak język ułatwia prowadzenie dialogu na poziomie semantycznym, tak muzyka wydaje się pośredniczyć w porozumieniu emocjonalnym w wiarygodny sposób komunikuje emocje.

Muzyka jako nośnik emocji jest bardzo przydatnym elementem życia grup i społeczności. Gromadzimy się razem słuchać muzyki, by razem śpiewać, tańczyć czy grać na instrumentach muzycznych. Muzyka spaja grupy społeczne, tworzy empatyczne więzi z jej członkami.

Badania ostatnich lat wykazują, że muzyka pobudza motoryczne obszary mózgu, prawdopodobnie ma związek z przetwarzaniem rytmu. Aktywuje się obszar przedruchowy mózgu, który pobudza do ruchu oraz mózdzek, który koordynuje ruchy fizyczne, bowiem rytm i ruch mogą wspólnie rezonować.

Muzyka działa na nas częściowo dlatego, że gdy słyszymy melodię jesteśmy w stanie dostosować się do niej. Wiemy w jaki sposób powinniśmy ułożyć mięśnie, by wydać dźwięk, który właśnie usłyszeliśmy.

Wykorzystywanie w ostatnich latach technik radiologicznych z użyciem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego i pozytronowej tomografii emisyjnej pozwoliło wykazać te aktywne obszary mózgu, które reagują na akordy ale nie reagują na słowa. Obszarem tym okazała się górna bruzda skroniowa – część powierzchni mózgu w pobliżu uszu. Która reaguje na niewerbalne dźwięki parajęzykowe, takie jak ruchy oczu i ciała.

Tworząc muzykę ludzie komunikują się i współpracują ze sobą, niejako ćwiczą aktywności i funkcje społeczne. Ważny jest również efekt psychologiczny – wywoływanie uczucia przyjemności poprzez wydzielanie w mózgu dopaminy pojawiającej się w jądrze półleżącym w układzie limbicznym wpływającym na motywację i kontrolę zachowania. Integralny z tym jest układ nagrody, który wykształcił się, aby zwiększać szansę przeżycia i rozmnażania oraz aby zaspokoić popędy i pozwala nam rozpoznawać, które czynności są korzystne a które nie. Pobudzany jest przez dopaminę nazywaną hormonem szczęścia. Stąd ten nagły przypływ energii i szczęścia gdy słyszymy swój ulubiony utwór muzyczny. Muzyka dociera do wszystkich komórek naszego ciała. Wpływa na funkcjonowanie naszych narządów wewnętrznych, a poprzez

twór siatkowaty – na nasze mięśnie, poprzez podwzgórze w mózgu – na pracę przysadki mózgowej, która stymulując wydzielanie hormonów wpływa na nasz temperament, sposób zachowania i usposobienie, ale może także wspomagać metody leczenia i rehabilitacji. Okazuje się, że procesy terapeutyczne przebiegają sprawniej i dlatego muzykoterapia znajduje coraz powszechniejsze miejsce w medycynie, bo pozbawia stresu związanego z przeżywaniem nieszczęścia choroby i jej leczeniem.

Słuchając muzyki poznajemy sekrety uzdrawiających dźwięków a poprzez muzykę zbliżamy się do siebie i do tego co boskie.

Życie staje się poprzez sztukę a szczególnie muzykę i poezję bogatsze, budzi w duszy człowieka pogodne poczucie wolności i błogą świadomość jakiejś przemożnej energii, która zdaje się unosić nas w powietrzu.

Poszukując prawdy człowiek stworzył filozofię, która kreuje wizję zewnętrznego i wewnętrznego świata, porządkuje podstawowe wyobrażenia o jego istocie, charakterze i o relacjach między światem zewnętrznym i człowiekiem.

Pomaga określić samego siebie. Tworzy wizję człowieka, jego natury, celów, dążeń i możliwości sposobu życia, jego wartości, podporządkowania lub suwerenności jego praw jako osoby ludzkiej. Mówi o miejscu roli człowieka w świecie, otwiera potrzebę tworenia i działania na polu nauki i sztuk pięknych.

Poezja jest sztuką. Pozwala nam odczuwać czas, jako sekwencję zdarzeń odnotowywanych w naszej świadomości. Bowiem czas wypełnia przestrzeń a przestrzeń istnieje tylko między zdarzeniami. Nasze życie jest szczególnym uporządkowanym łańcuchem zdarzeń. Życie ma zatem miarę czasu, o której decyduje człowiek.

Poetom życie podpowiada aby byli odmienni, ze światem dzielili się swoją innością. Być może poezja jest iskierką nadziei, która próbuje odmienić świat. Nie chcę, aby to zabrzmiało nieskromnie, ale poeta czasami słyszy szept niebios, słyszy coś, co każe mu śpiewać w odmiennej tonacji. Bo kto raz zaśpiewał ten nigdy nie przestanie. Tak, jak świeca, która się pali, zwykle wypala się do końca.

Pisanie, to ciągle poszukiwanie nowych form wyrażania siebie za pomocą kolorów, zapachów, światłocienia właściwych słów, poszukiwania prawdy w pięknie zawartym w naturze. Poeta przemycą ukradkiem własną osobowość w pisanie wierszy.

(Dokończenie na stronie 4)