

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

## **Psychologické aspekty hudby v životě člověka**

Léčebný vliv hudby na psychickou a somatickou složku jedince

Vedoucí práce: Mgr. Karel Ochozka

Autor práce: Zuzana Vrbová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: III.

2010

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

29. 3. 2010

.....

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Karlu Ochozkovi  
za cenné rady, připomínky, inspiraci a metodické vedení práce.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>1. HUDBA JAKO LÉK V HISTORII LIDSTVA A V SOUČASNOSTI</b> .....	<b>8</b>
1.1 VZNIK A VÝZNAM HUDBY V PRAVĚKU .....	8
1.2 TERAPEUTICKÝ VÝZNAM HUDBY STARÝCH CIVILIZACÍ .....	9
1.3 ZAPOMNĚNÍ STŘEDOVĚKU A NOVOVĚKÁ IATROMUSIA .....	10
1.4 MODERNÍ LÉČENÍ (S) HUDBOU - MUZIKOTERAPIE .....	11
1.5 ETNICKÁ A MIMOEVROPSKÁ HUDBA V KONTEXTU SOUČASNÉ PSYCHOLOGIE.....	14
1.6 SOUČASNÉ TRENDY V HUDBĚ – HUDBA NEW AGE.....	17
<b>2. ZÁKLADNÍ PRVKY HUDBY A JEJÍ PŮSOBENÍ NA ČLOVĚKA</b> .....	<b>20</b>
2.1 ZVUK .....	20
2.2 TÓN.....	21
2.3 LIDSKÉ UCHO A NEUROFYZIOLOGIE VNÍMÁNÍ HUDBY .....	21
2.4 PROCES VNÍMÁNÍ HUDBY .....	22
2.5 RYTMUS, MELODIE, HARMONIE .....	24
2.6 NA CO HUDBA PŮSOBÍ .....	25
2.6.1 <i>Tělo</i> .....	26
2.6.2 <i>Psychika</i> .....	28
2.6.3 <i>Duše</i> .....	30
2.7 AKTIVNÍ A RECEPTIVNÍ FORMA HUDBY.....	32
2.7.1 <i>Instrumentální hra na hudební nástroj</i> .....	33
2.7.2 <i>Zpěv</i> .....	34
2.7.3 <i>Poslech hudby</i> .....	35
<b>3. HUDBA A MOZEK</b> .....	<b>36</b>
3.1 NEUROFYZIOLOGIE ZPRACOVÁNÍ HUDBY V MOZKU.....	38
3.2 PRAVÁ A LEVÁ HEMISFÉRA – HUDBA.....	39
3.3 MOZARTŮV EFEKT – VZTAH HUDBY A OBECNÉ INTELIGENCE .....	42
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>46</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>48</b>
<b>ABSTRAKT</b> .....	<b>51</b>

# Úvod

*„Jak ubozí jsou ti lidé, kteří nikdy nezpívají, a zemřou se vši svou hudbou v sobě.“*

Victor Hugo

Ve své práci se zabývám hudbou a jejími mnoha složkami a sférami, ovlivňujícími člověka po fyzické, psychické i duchovní stránce života. Zahrnuje vývoj a historii využívání hudby k léčebným účelům, základní prvky hudby a jejich působení na člověka (jež tvoří hmotou část díla) a za vyvrcholení lze potom považovat kapitolu věnovanou spojení hudbě a mozku. Závěrečná kapitola představuje jakousi nadstavbu, nejvyšší řídicí centrum celé práce, neboť zde pojednávám o řízení mozku, zpracování hudby mozkem a vlivu hudby na lidské chování, vnímání, prožívání i myšlení – a to ze samotného jádra řízení našich životů.

Když jsem si vybírala téma své bakalářské práce, věděla jsem, že se budu zcela určitě zabývat hudbou. Konkrétní podoba mé práce pomalu krystalizovala v průběhu jejího tvoření. Prvotní myšlenky, jež mne ale k tématu hudby a člověka přivedly, pocházely již z dob dávno minulých.

Hudba mne provázela takřka celým mým životem. V šesti letech jsem dostala pod stromeček od rodičů keyboard. Má hudební „kariéra“ začala ale vlastně již o rok dříve, kdy jsem byla vybrána přímo ze školky do Základní hudební školy Dukelská, kde jsem řízením osudu strávila celých devět let, navštěvovala školní sbor, učila se hudební nauce, hrát na flétnu a jiné nástroje. Sama jsem mimoto docházela na hodiny keyboardu až do svých 12-13 let. V průběhu střední školy jsem se sama naučila hrát na kytaru (a když se nyní dívám zpět se všemi znalostmi, kterých jsem čerstvě nabyla, vidím, že i mé kytarové chvílky pro mne fungovaly jako jistý způsob muzikoterapie). I nyní zde, na vysoké škole, jsem se dostala do styku s hudbou, tentokrát ale k nástroji mému srdci nejmilejšímu – ke klavíru.

Když jsem se snažila vytvořit osnovu této práce, dostaly se mi do rukou knihy různého zaměření. Jedny představovaly klasickou vědeckou literaturu hudební

psychologie, druhé se zdály být mnohem alternativnější, přesto svým obsahem velmi lákavé. Při tvoření této práce jsem tedy pociťovala mírný rozpor. Věřila jsem, že co se píše v knihách alternativních, je z velké míry pravdou, chtěla jsem dát ale své práci hmotný psychologický základ. Přicházelo mi jaksi proti podstatě samotné hudby, abych se její mocný léčivý vliv, jež jsem mnohokrát zakusila na vlastní kůži, snažila svázat vědeckými tezemi a nechala tak podstatu hudby zkostrbatět a vyschnout jako léčivou studnu.

V mém vlastním pojetí hudby vědu k její tvorbě, poslechu či interpretaci nepotřebuji. Kdyby mne hudba neuchvátila právě něčím živelným, nespoutaným a oživujícím, nikdy bych se k ní neuchýlila. Proto jsem při vytváření struktury své práce horečně přemýšlela, jak vlastně celé téma postavit. Měla jsem pocit, že mi neustále samotný princip hudby jaksi uniká, tím jak se snažím onu léčivou sílu vyjádřit slovy. Vzpomněla jsem si na úvod z jedné knihy, pojednávající o ženském prvku jungovskou analytičkou, která když se rozhodla napsat o fenoménu ženského prvku a jeho podobě ve světě, zažívala podobnou rozpolcenost při hledání správné formy. Hudba má se ženou mnoho společného. Nelze ji svázat terminologií, neboť potom už nejde o její čistý projev a i forma jakou je o ní pojednáváno se slučuje spíše s poetickou, barvitou, bohatou a ničím nespoutanou podobou. Na hudbu nahlížím jako na léčitelku, matku, pečovatelku, zvláštní ženskou esenci. Hudba je přínosem pro všechny, kdo se jí dokážou otevřít a ten kdo si najde cestu k hudbě, najde si cestu i ke štěstí, možná k samotnému životu – tak to vnímám já.

Abych ale zmírnila rozpor, který jsem na počátku pociťovala, musím říci, že nakonec jsem ke své velké spokojenosti zjistila, že ani hudební psychologie nemusí být psána suše, vědecky a nezáživně a že i v ní jsem často nacházela metaforická přirovnání a poklony uctívající nedosažitelnost hudby slovem.

Podářilo se mi tedy, alespoň doufám, propojit ve své práci hudební psychologii s alternativními proudy české i zahraniční literatury. Základním nosníkem celé práce je dílo autora doc. PhDr. Františka Sedláka, CSc., o jehož *Základy hudební psychologie* se často opírám v otázkách podstaty hudební terminologie. Z oblasti muzikoterapeutické jsem hojně využila přehledné dílo Doc. PhDr. Arne Linky,

CSc. - *Kapitoly z muzikoterapie*. Konečně zastupitelé alternativní literatury, kde v prostředí České republiky se pohybuje v popředí hudební scény Vlastimil Marek a od něhož jsem čerpala z jeho dvou děl *Hudba jinak* a v menší míře z knihy *Tajné dějiny hudby*. Ze zahraničních zdrojů se mi velkou inspirací pro nové myšlenky stala kniha *Mozartův efekt* od hudebníka a muzikologa Dona Campbella.

Jaké jsem si stanovila pro svou práci cíle? Hudba pro mne vždy představovala slovy nevyjádřitelný zdroj síly a energie, přesto jsem se nikdy nezabývala hudební psychologií či muzikoterapeutickým působením. Velkou výzvou tedy pro mne bylo přiblížení se základním principům fungování hudby v odborném a profesionálním využívání. Hlavní motivací mi byla myšlenka vyvolaná mým vlastním postřehem, kdy jsem si všimla, že lidé, kteří dovedou hrát na hudební nástroj, jsou často mnohem více vynalézaví i v jiných oblastech života, umí aplikovat poznatky z jedné oblasti i do oblastí dalších. Sama pro sebe jsem tedy byla přesvědčena, že hudba určitě pomáhá navyšovat využívání lidského potenciálu, ať už propojováním hemisfér nebo právě rozvíjením jiných druhů inteligencí, kterými člověk disponuje. Taktéž jsem byla přesvědčena, že hudba dokáže působit na oblasti těla, psychiky a duše – jen jsem to neměla nijak podložené.

Práce mi rozsahem nedovoluje věnovat se všem psychologickým aspektům hudby v životě člověka, proto jsem zvolila především aspekty, týkající se léčebného pojetí. Mým cílem, jež jsem si sama pro sebe stanovila, bylo tedy proniknout skrze hudební psychologii k základům působení hudby na lidskou psychiku i k fyziologickým zákonitostem, působícím na vytváření a vnímání hudby. Koneckonců tělo a psyché, jak už dnes víme, jsou velmi úzce propojeny a vzájemně na sebe působí. Od těchto psychologických základů jsem se mohla poté věnovat i prozkoumávání alternativních teorií a především samotnému spojení hudby a mozku, které mne nejvíce fascinovalo. Svou práci tedy pojmám jako svou prvotní sondu do světa psychologie a hudby a mé cíle jsou především „seznámit se“ a vyvodit patřičné závěry na výše zmíněné hypotézy, přičemž jednotlivé cíle těsně korespondují s názvy a tématickými okruhy kapitol.

# 1. Hudba jako lék v historii lidstva a v současnosti

## 1.1 Vznik a význam hudby v pravěku

Hudba, jako specifický výtvar člověka, spadá do kategorie lidského umění. Jak se s počátky polidštvování prvních předchůdců dnešního člověka začala vytvářet lidská kultura, byly položeny základy také prvním hudebním projevům jako specificky lidské, společensky determinované tvorbě.

Nejdůležitějším obratem ve vývoji hudby u pravěkých lidí se stalo protistojné postavení palce, což spolu s dalšími vývojovými změnami psychofyzilogického charakteru (vývoj řeči, představivosti, uvědomělá činnost aj.) značně pozměnilo možnosti a schopnosti člověka upravovat si své životní prostředí ( např. výrobou nástrojů).<sup>1</sup> Spolu s praktickou sebezáchovnou dimenzí života se objevila i dimenze nová – totiž estetická. Tato potřeba vyrábět krásno je bezprostředním přídomkem umění.

Tak jako umění, i hudba měla své kořeny vzniku, ač tyto důvody prvotního tvoření hudby nejsou zcela definovatelné. Jelikož hudba vychází z jedinečně daného kulturního pojetí, zdá se nejpravděpodobnější, že důvodem vzniku hudby v odhadovaném období před 40 000 lety, byly jakési magické rituály, založené na víře v získávání ochranné moci, kontaktu s duchy, úspěchu při lovu, zahnání zlých sil apod.<sup>2</sup>

Od počátku věků tedy hudba byla spojována s mocí magickou, principem kultickým a rituálním a s něčím, co činilo z člověka vyluzujícího hudbu jakýsi most či spojnicí mezi nebem a zemí. Fakt, že hudba nebyla záhadou jen od úsvitu lidského pokolení, ale existovala už mnohem dříve, dokládá takto F. Koukolík: *„Kořeny hudby jsou, podobně jako kořeny jazyka, zřejmě něco daleko staršího, než jsme my. Sahají do hlubin asi tak 600 milionů let. Proč ne – stačí si poslechnout hudební zvuky hmyzu, žab, ptáků, velryb... Ale to není všechno.“*<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Srov. NAVRÁTIL, M. *Dějiny hudby*, s. 15–16.

<sup>2</sup> Srov. Tamtéž, s. 16.

<sup>3</sup> KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*, s. 58.

## 1.2 Terapeutický význam hudby starých civilizací

Současné prameny, zabývající se tematikou hudby a jejím léčebným tedy terapeutickým účinkem na člověka, uvádějí, že první zmínky o prapůvodním využívání hudby k těmto účelům lze hledat už u starých civilizací. O spojení hudby a medicíny, jejichž kombinaci představuje současná muzikoterapie lze ale hovořit až v kontinuu 19. - 20. století. Muzikoterapii lze tedy považovat za velmi mladý a dosud neprobádaný obor. Přesto je nesporné, že tradice léčení hudbou se objevovala již u starých Summerů, Babyloňanů, v Egyptě, Číně, Indii, Řecku, Římě či u Indiánů.<sup>4</sup>

Tato dávná forma muzikoterapie se lišila od formy dnešní muzikoterapie především mírou vědecké odbornosti a vírou v reálné nadpřirozené síly, jak uvádí Arne Linka: *„Počátky muzikoterapie, tohoto podivuhodného můstku mezi medicínou a hudbou, nacházíme vlastně už v šerém dávnověku, kdy hudbě byla přičítána nejen schopnost ovlivňovat citění, smýšlení a rozhodování lidí, což koneckonců není v rozporu ani s našimi dnešními zkušenostmi, ale navíc přímo magická moc, která se projevovala údajnou způsobilostí hudby vyjadřovat, ovlivňovat, spoluvytvářet, anebo zase naopak narušovat a kazit jak věčný kosmický, tak stávající společenský řád, korespondovat s božstvy a démony ve snaze uchlácholit je, napomáhat člověku k úspěchu například při lovu nebo v boji, překonávat přírodní síly a zahánět nemoc i smrt.“*<sup>5</sup>

Lze také předpokládat, že hudby se využívalo ve spojitosti s různými rituály, doprovázenými tancem a podáváním halucinogenních nápojů, které měnily stav vědomí člověka. Šíře hudebního pojetí starých civilizací ale, jak píše Marek, zahrnovala celou škálu hudby, vhodnou pro komplexní souhrn příležitostí, již představovala jak hudba *„...orgiastická, rituální, hlasitá, excitovaná, tak uklidňující, ztišující, dnes bychom řekli relaxační.“*<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 45-59.

<sup>5</sup> Tamtéž, s. 46.

<sup>6</sup> MAREK, V. *Tajné dějiny hudby*, s. 16.

Za dobře známého prvního veřejného léčitele hudbou lze považovat postavu biblického Davida, který za pomoci hry na svou harfu vyléčil krále Saula z jeho depresivních stavů. Podobných příběhů nalezneme v mytologii starých civilizací mnoho. Ve většině případů existují bájně pověsti, v nichž původcem hudby či hudebního nástroje je samo božstvo, které přináší lidem dar hudby na zemi.<sup>7</sup>

Beze sporu by toto téma bylo zajímavé uvést extenzivněji. Za zmínku by stálo také umění práce se zvukem u řeckých amfiteátrů, aplikování hudby ve státním zřízení v Číně či matematicko-filosofická pojetí Pythagorase, Platóna či Aristotela a mnoho dalších fenoménů z oblasti hudby starých civilizací – které ale nejsou předmětem mé práce a proto je uvádím v této kapitole jen ve stručnosti.

### **1.3 Zapomnění středověku a novověká iatromusia**

V období středověku se léčivá síla hudby v křesťanské Evropě téměř zcela ztratila z běžného života a upadla v zapomnění. Místem jejího výskytu byly kostely a kláštery, tedy hudba jako léčivý prostředník se vyskytovala, pokud vůbec, pod záštitou křesťanství, kde obvykle sehrávala v rámci církevních obřadů uklidňující funkci.

Změna nastává až s příchodem renesance a v pozdním novověku, především v 17. a 18. století. V tomto období se léčení hudbou začalo říkat *iatromusia* (z řec. *iatreia* – léčení) a její základní principy pramenily z řeckého učení o harmonii kosmu, která se promítala za pomoci hudby do živého organismu. Vliv křesťanství působil i nadále, především byly převzaty myšlenky transcendentálních sil, jež mohou mít vliv na psychosomatické a psychické pochody člověka. Krásným příkladem využití hudby k léčebným účinkům může být melancholií a depresemi trpící španělský král Filip V., jemuž je na dvůr

---

<sup>7</sup> Srov. MAREK, V. *Tajné dějiny hudby*, s. 12-17.

přizván slavný operní pěvec Farinelli, který krále nakonec svým božským zpěvem z tíživých stavů vyléčí.<sup>8</sup>

*„V 17. a 18. století se tedy objevila profese, která byla přímým předchůdcem muzikoterapeutů – iotrohudebníci. Psychické změny chápaly jako následek fyziologických pochodů v těle a léčili živou hudbou prostřednictvím speciálních léčivých skladeb.“<sup>9</sup>*

## 1.4 Moderní léčení (s) hudbou - muzikoterapie

Z hlediska otázky léčení hudbou bych ráda zmínila také specifický, interdisciplinární vědní obor, jež stále hledá své konkrétní zařazení jako samostatná věda, přesto je ale oborem nejvíce povolaným o *léčbě (s) hudbou* hovořit – tedy muzikoterapii.

Z historického pohledu jsem již mírně nastínila v předchozích kapitolách, že muzikoterapie jako tradiční léčení hudbou je známa jako lidstvo samo. Ovšem až v poválečném období 2. poloviny 20. století se ve skutečnosti začala muzikoterapie jako vědní disciplína formovat a její dnešní podobu nazýváme moderní neboli novodobá muzikoterapie. Podle Jaroslavy Zeleiové se mnozí autoři liší v zařazení muzikoterapie do konkrétního oboru, neboť existuje několik muzikoterapeutických škol a z toho vyplývá i nelehká definice vlastního zaměření a předmětu muzikoterapie.<sup>10</sup>

Co je tedy **předmětem** muzikoterapie (dále jen MT) a co vlastně samotné slovo znamená? Slovo muzikoterapie je odvozeno ze dvou jazyků – řecké *therapia* znamená (mj.) ošetřování, léčbu, latinské *musica* představuje hudbu. Předmět a obsah MT se jeví jako velmi široký a nekonkrétní a často používaný pojem „léčení hudbou“ se zdá zavádějící.

---

<sup>8</sup> Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*, s. 19-20.

<sup>9</sup> Tamtéž, s. 20.

<sup>10</sup> Srov. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*, s. 27-28.

Velmi výstižně postihuje oblast předmětu MT Arne Linka, když činí rozdíl mezi *lечením hudbou a леченím s hudbou*. Jinými slovy, ne vždy dokáže hudba vyléčit určitý zdravotní problém či handicap (ať už psychického či fyzického rázu). Hudbě lze přisuzovat schopnosti jako kladné působení na psychický stav pacienta, zmírnění bolesti, depresí, silných negativních emocí, působení na zlepšení pacientova stavu – tedy dozajista jde o aplikaci hudby do oblasti medicíny, ale ještě nikoliv o léčení samotné.

Dalším kritériem zúženého vidění MT je fakt, že ne vždy je hudby užíváno jako prostředku k působení, ale spíše jako záminky k jiným terapeutickým cílům, kde nejpodstatnější je např. společné cítění sounáležitosti jedinců ve skupině (např. při muzikoterapeutických hrách).<sup>11</sup>

Zeleeiová nabízí k této problematice velmi přehledné třídění třech hlavních muzikoterapeutických konceptů, s nimiž souvisí tedy i obsah, náplň a předmět MT. Rozděluje MT do kategorií dle realizace na *pedagogickou, medicínskou a psychoterapeutickou* disciplínu.

Pedagogickou MT se rozumí především speciální, léčebná, sociální a výchovná terapie. Cílovými klienty jsou lidé tělesně či mentálně postižení, děti a mládež s vývojovými poruchami a poruchami v učení či komunikaci. Z tohoto hlediska tedy jde o aplikování hudby v terapii zejména za cílem osobnostního rozvoje, senzomotorických i samoobslužných dovedností a sociální integrace jedince.

Medicínský koncept MT se váže především na vyvolávání pozitivní atmosféry prostřednictvím hudby v nemocničních a jiných léčebných zařízeních. Jak Zeleeiová píše: „*Hudba slouží jako audioanalgetikum nebo sedativum, nebo jiným způsobem pozitivně ovlivňuje tělesný či psychosociální stav.*“<sup>12</sup> Zde se tedy hudby využívá například k odvrácení pacientovi pozornosti od bolesti či naopak k podpoře zaměřování pozornosti při podávaném výkonu (např. porod), snížení fyziologických reakcí na stres atd.

Posledním konceptem MT dle Zeleeiové je koncept psychoterapeutický. Z názvu lze lehce odhadnout, že tento směr bude aplikovat stejné postupy a klást

---

<sup>11</sup> Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 36-44.

<sup>12</sup> ZELEEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*, s. 57.

stejně cíle jako sama psychoterapie, což je záměrné působení psychologickými prostředky na psychický stav člověka za jeho současné aktivní spolupráce a plánované ovlivňování pacientova chování či prožívání. MT v tomto směru tedy působí na pozitivní postoj a sebeakceptaci, rozvoj a autonomii osobnosti, odolnost vůči stresu či zátěži, navázání uspokojivých mezilidských vztahů apod. Zvláštní důraz je i zde kladen na vztah terapeut – klient, jež sám o sobě skrývá léčivý potenciál.<sup>13</sup>

MT využívá své speciální **formy** působení v závislosti na potřebách klienta, jež vycházejí z jeho psychického či somatického předpokladu v konkrétní moment terapii. Zde se autoři shodují mnohem snadněji než v ohledu předmětu samotné MT. A. Linka ve své knize prezentuje následující druhy MT: *Hudební autoterapie* (sebeléčba) a *hudební heteroterapie* (terapeut a klient jsou odlišeni); *aktivní MT* (aktivní podíl klienta na hudební aktivitě) a *receptivní MT* (pasivní, poslechová forma); a v neposlední řadě také rozlišení dle počtu klientů na *MT individuální* (1 terapeut na 1 pacienta), *skupinová MT* (do 20 členů, jde o skupinovou dynamiku) a *hromadná MT* (více než 30 členů, nejde o skupinovou dynamiku – např. koncert).<sup>14</sup> Více o jednotlivých formách MT v kontextu působení na člověka bude následovat v kapitole 2.7.

Na závěr lze tedy říci, že muzikoterapie urazila od svých mlhavých počátků velmi dlouhou cestu a reálně je nyní schopna zasahovat, ovlivňovat, léčit a vyléčit celou řadu jak psychických, tak somatických jevů. Přesto autoři zabývající se touto tematikou ještě stále poukazují na velkou nejasnost, nedefinovanost v mnoha problematikách oboru MT. Její pozitivní vliv na člověka je ale nesporný, překvapivě nejvíce právě v medicínské oblasti, kde již vědci dosáhli mnohých kýchých pozitivních výsledků ( např. svalová tuhost, dechová kapacita aj.)<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Srov. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*, s. 49-77.

<sup>14</sup> Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 60-80.

<sup>15</sup> Srov. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*, s. 57.

## 1.5 Etnická a mimoevropská hudba v kontextu současné psychologie

Do své práce jsem zařadila také hudbu, jež není často uvažována v kontextu naší západní kultury, přesto si myslím, že by byla velmi zajímavým psychologickým předmětem, neboť se zcela liší v prvcích hudby, jež jsou typické právě pro pojetí evropské.

Ve své knize *Rytmus a čas v etnické hudbě* vyjadřuje autor Vlastislav Matoušek důležitost, kterou přináší zařazení etnické hudby do předmětu zkoumání hudební psychologie. S tímto názorem se plně ztotožňuji, neboť jak Matoušek poznamenává: „*Tak jako ostatní projevy kultury, i hudba je výrazně multikulturní jev a evropocentristem deformovaný pohled na ni je dnes již nepřijatelným anachronismem.*“<sup>16</sup>

Co činí etnickou hudbu velmi rozdílnou od hudby evropské, je převážně dominantní postavení rytmu v kompoziční výstavbě hudebních děl. Jak známo, hudba evropského charakteru je spíše orientována na melodii s doprovodným rytmem. Proto jsou často pro nás autentické etnické skladby až příliš nestravitelné, neboť nemáme s etnickou podobou hudby dostatečnou sluchovou zkušenost a tyto rytmicky založené písně se nám zdají být spíše primitivního charakteru.<sup>17</sup>

Přesto jsme lidé žijící ve světě duality, proto i náš mozek zpracovává informace rozdílně a to nejen v závislosti na uchu, jímž přijímáme zvuk, ale také v pravé a levé hemisféře našeho mozku. František Koukolík ve své publikaci uvádí souvislosti melodie, rytmu a zpracování mozku: „*V mozku dospělých lidí má zpracovávání melodie a rytmu odlišné hemisferální dominance. Pravá hemisféra je dominantní pro rytmus, levá pro melodii.*“<sup>18</sup>

Když tedy uvážíme, co dnešní psychologie ví o funkcích a zaměřeních těchto dvou rozdílných hemisfér – nebylo by zajímavým experimentem sledovat rozdílné

---

<sup>16</sup> MATOUŠEK, V. *Rytmus a čas v etnické hudbě*, s. 14.

<sup>17</sup> Srov. MATOUŠEK, V. *Rytmus a čas v etnické hudbě*, s. 13-19.

<sup>18</sup> KOUKOLÍK, F. *Sociální mozek*, s. 193.

působení hudby na psychiku u člověka odchovaného západním hudebním pojetím a člověka mimoevropské kultury?

Jak Matoušek uvádí, tato problematika je dnešní hudební psychologí stále více či méně ignorována. Proto zatím neexistuje dostatek podkladů ke zhodnocení takových závěrů.

Dalším specifickým prvkem v kompoziční struktuře etnické hudby je podle Matouška jiné vnímání času v hudbě. Matoušek používá pojmu tzv. hudebně transcendentního času: „...*který se vyznačuje nápadnou časovou disproporcí vůči času hudebně strukturnímu v hudebních projevech vázaných na nějakou formu spirituality...*, kde pohyb a časové proporce probíhají nikoliv dle hudebních zákonitostí a logiky, ale v mnohem větších rozměrech, právě v důsledku vazby na posvátno a „věčnost“, či hypnotickou, exaktickou „nekonečnost.“<sup>19</sup> S tím souvisí i fakt, že etnická hudba se od evropské liší svým zaměřením a často plní především *mimoestetické funkce*, které mají spojitost s rituály, terapií (použijeme-li slovník západní kultury) či formou sociálně integrační.

Mimo hlavní vědecký proud se vyskytuje i hudebně tématická literatura zaměřená více populisticky, která se zabývá tématem etnických hudebních kultur a jejich léčivých účinků na člověka. Jedním z obhájců a přispěvatelů je také Vlastimil Marek, který se zabývá mimo jiné i léčením skrze hudbu a nástroje etnických kultur.

Marek poukazuje zejména na specifické účinky etnických hudebních nástrojů skrze působení různě frekvenčních zvuků na náš mozek. V současné době vědci rozlišují čtyři základní druhy mozkových vln. Vlny beta se pohybují v rozmezí *od 14 do 20 Hz* a jsou produkovány mozkiem při běžném, bdělém stavu vědomí. Vlny alfa mají rozsah *od 8 do 13 Hz*, vyskytují se při uvolněných i bdělých stavech, jako například polosnění. Vlny theta dosahují rozsahu *od 4 do 7 Hz* a vyskytují se při hlubokém stavu uvolnění, ve spánku či meditaci. Konečně vlny delta o rozsahu *od 0,5 do 3 Hz* a vyskytují se ve stavu hlubokého spánku či bezvědomí a doprovázejí procesy tělesné regenerace.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> MATOUŠEK, V. *Rytmus a čas v etnické hudbě*, s. 50.

<sup>20</sup> Srov. MAREK, V. *Hudba jinak*, s. 36-37

Jak je v obecné psychologii známo: „...změna vln rytmické bioelektrické aktivity mozku souvisí se změnou psychofyziologických stavů (bdění, spánek) i se změnou stavů vědomí (zvláštnosti korespondující s tzv. transcendentální meditací) a psychické činnosti vůbec (změny úrovně vzrušení a motivace atd.)<sup>21</sup>, působí tedy beze sporu na psychický stav jedince.

Zde Marek poukazuje na variace šamanských nástrojů jako je buben, tamburína, chřestidla, štěrchátka, tibetské mísy a jiné nástroje etnických kultur, jež jsou schopny dosahovat alikvotních tónů (vyšší harmonické tóny) a specifických zvukových frekvencí, jež navozují změněný stav vědomí.<sup>22</sup>

Měřením frekvencí zvuku vydávaného některými bubny, jež používají šamani při svém léčení, se například zjistilo, že určité bubny mohou produkovat zvuk o frekvenci odpovídající vlnové frekvenční délce theta. Tím dochází v mozku k zpracování těchto vln pravou mozkovou hemisférou, jejíž aktivace pomocí této frekvence přináší uvolněný stav, jakého dosahuje člověk například v meditaci.<sup>23</sup>

Problematika etnických nástrojů a jejich působení na psychický i fyzický stav člověka se jistě ocitá z vědeckého hlediska teprve ve svých počátcích. Přesto již existují především v zahraniční literatuře experimenty doložené výsledky, jež dokazují úspěšnost léčení psychofyziologických problémů skrze nízkofrekvenční, pro naše ucho neslyšitelné zvuky. Proti těmto výzkumům stojí i jiná tvrzení, poukazující na škodlivost nízkofrekvenčních zvuků pro lidský organismus.

Jak uvádí trochu ironicky Marek: „Často si vzpomenu na to, jak se svého času všichni lékaři a profesoři posmívali naivnímu doktoru Semmellweisovi, který šířil takový nesmysl, že když si před operací umyje ruce mýdlem, sníží riziko pooperačních komplikací.“<sup>24</sup> Věda neustále dosahuje nových poznatků, proto si myslím, že je na místě aby zůstal člověk vůči těmto věcem otevřený a učil se a zkoumal výsledky jiných, možná nevědeckých kultur, které ale rozhodně nabízejí mnoho podnětného materiálu a druhý pohled na problematiku hudby, zvuku a léčení v obecném smyslu vůbec.

---

<sup>21</sup> NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*, s. 141.

<sup>22</sup> Srov. MAREK, V. *Tajné dějiny hudby*, s. 36-41.

<sup>23</sup> Srov. Tamtéž, s. 36-41.

<sup>24</sup> Tamtéž, s. 21.

## 1.6 Současné trendy v hudbě – hudba New Age

Závěrem kapitoly pojednávající o hudbě jako léku v dějinách lidstva jsem do své práce zařadila i nově vzniklý směr hudby, jež se začal formovat v 60. letech 20. století a je proto teprve jakýmsi novorozenětem v hudebním světě. Hudba nového věku, New Age, vzniká jako pokus o navrácení hudbě její původní léčivou sílu.

Čím se liší od naší dnešní rockové, popové, R'n'B hudby či hudby vážné tedy artificiální? Především orientací, záměrem, smyslem a cílem této hudby, pro terapii vlastně stvořené, tedy jakýmsi posláním. Hlavní rozdílnost spočívá v *pomalém tempu*, jež by nemělo překročit 60 dob za minutu (záměrné působení na zklidnění srdečního rytmu a dechu), dále v *délce skladeb*, jež se pohybuje od 5 do 20 minut, tak aby byl ponechán prostor pro navození skutečné relaxace, kterou kratší skladby nedovolují, především jde ale o vynechání *jazykové složky* skladeb.

Skladby New Age záměrně vynechávají textovou stránku písně, neboť oblast působení písní je zaměřena na naši pravou mozkovou hemisféru, která jak známo, je domovem pro intuici, hudbu, poezii, neexistuje v ní pojem času, nedokáže uvažovat analyticky a nerozumí řeči ani slovům. Jde tedy především o velmi pozitivní působení na pravou mozkovou hemisféru, jejíž aktivování může navodit hluboké uvolnění. Oproti tomu záměrné vyloučení zapojení hemisféry levé, která by se snažila skladbu racionalizovat či hodnotit a bránila by tak řádné relaxaci.<sup>25</sup>

Hudba New Age nelze zjednodušeně zařadit či žánrově vymezit. Jak ji charakterizuje Linka: „*Lze říci, že jde o hudbu novou především sonicky, zvukově, barevně, založenou na vydatném a expresivním využití elektroakustických, exotických nebo jiných méně frekventovaných nástrojů. Popřípadě nevšedním způsobem využívaných tradičních instrumentů, a dalších emocionálně působivých zvukových zdrojů.*“<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Srov. MAREK, V. *Hudba jinak*, s. 136-145.

<sup>26</sup> LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 106

Z hlediska směrů v New Age lze dle členění V. Marka vyjmenovat mezi hlavními především hudbu inspirovanou dálně-východní filosofií – East West, etnickou (tedy lidovou), enviromentální (zahrnující zvuky přírody), elektronickou a počítačovou, New Age vycházející z jazzu, k meditaci, popovou, „space music“ (hudba prostoru), progresivní (jež zahrnuje směsici psychedelie, symfonie, experimenty) ad.<sup>27</sup>

Někteří skladatelé hudby New Age považují současnou moderní hudbu za agresivní, pozbytou uzdravujících prvků či člověku neprospěšnou.

Dle mého názoru je možné se na tuto problematiku dívat ze dvou stran a každá je ve svém stanovisku opodstatněná. Záleží asi v největší míře na osobnosti člověka, který si hudební žánr zvolí, a především na jeho aktuálním či dlouhodobém psychickém rozpoložení. Proto se nebráním myšlence, že pokud je člověk psychicky nevybitý, pustí-li se například silně emočně, možno i negativně laděnou hudbu, může mu poslech přinést částečné uvolnění. Pokud by ale takovou hudbu poslouchal příliš frekventovaně a intenzivně, připadá mi to stejné, jako kdyby se dobrovolně nořil do ještě temnějších rovin, než kdy už se sám nachází.

Na příklad takového přebytku šíření negativní hudby může poukázat výrok jednoho muže, který praktikoval tibetský buddhismus a pracoval s tibetskými mísami, s jejichž pomocí „čistil“ léčivými vibracemi negativní emoce a působil harmonicky na tělo i duši. Na jedné z jeho přednášek se vyslovil k právě tenkrát aktuálnímu zemětřesení v New Orleans, že to byla právě velmi agresivní, rapperská hudba a text, respektive vibrace, produkované místními rapperskými gangy, které strhly obrovskou vlnu negativní energie a manifestovaly se navenek jako ničivé zemětřesení.

Tuto hypotézu uvádím spíše jako metaforické přirovnání, přesto si myslím, že dokáže posloužit jako vhodný příklad k zamyšlení. Abych se ale vrátila ke své původní myšlence, Linka ve své knize *Kapitoly z muzikoterapie* zmiňuje, že každému člověku může pomáhat naprosto jiný styl hudby a nelze v žádném případě škatulkovat či radikálně vymezit pro všechny jen jeden hudební styl

---

<sup>27</sup> Srov. MAREK, V. *Hudba jinak*, s. 148.

vhodný k terapeutickým účelům.<sup>28</sup> Stejně tak i Marek, ač přes mnoho námitek píše, že *každá* hudba je v podstatě léčivá. Záleží ovšem na míře a dalších okolnostech jejího „užívání“.

V předešlé kapitole jsem se zmínila o existenci mozkových vln, jejichž pulzování měřitelné frekvencí je srovnatelné s vibrací zvuku. I na tomto principu pomáhá hudba New Age uvolňovat a relaxovat psychiku člověka a navozovat meditativní stavy. Vlastimil Marek ve své knize *Hudba jinak* uvádí, že pokud hudba obsahuje *nepravidelné rytmy* nebo *absenci rytmů* vůbec, dochází v mozku posluchače k navození mozkové vlny theta, která je spojována s šamanskými zážitky, v odborné terminologii nazývané „šamanské vědomí.“ Namísto toho se hudba skládá z velmi dlouhých, jakoby v čase nekončících, táhlých melodií, jež vedou k hlubokému stavu uvolnění, jakého člověk není schopen často ani ve spánku. Působení hudby New Age je o to působivější, zavřeli člověk oči a odevzdá se plně své intuitivní složce vědomí.<sup>29</sup>

Nutno ovšem podotknout, že nelze rozhodně tvrdit, že hudba New Age je lékem působící na všechny naše neduhy. Dalším faktem je, že tento styl nebo hudební žánr může být po čase poslouchání považován za do jisté míry monotónní a hudebně jaksí neprocesuální, neboť v něm nenacházíme – podobně jako v etnické hudbě - žádné vývoje, postupy, přechody, expozice atd. Zkrátka, jedná se o hudbu zaměřenou na relaxační a meditační činnost, tak jak se tato hudba podle žánrů často v obchodních regálech také nalézají.

Závěrem této kapitoly je konečně také nutno říci, jak zdůrazňuje Marek, že: „*Vždy je ale rozhodující ochota člověka hudbě naslouchat. Pokud se člověk rozhodne, že mu hudba nepomůže, a zablokuje se, nepomůže téměř nic.*“<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 94

<sup>29</sup> Srov. MAREK, V. *Hudba jinak*, s. 136-145.

<sup>30</sup> Tamtéž, s. 145.

## 2. Základní prvky hudby a její působení na člověka

### 2.1 Zvuk

K tomu abychom mohli pochopit jak vlastně člověk vnímá hudbu, je nutné nejprve rozebrat, co je to vlastně zvuk a jak ho náš sluchový analyzátor zpracovává do námi výsledně vnímané podoby.

Zvuk se dá popsat jako mechanické vlnění, kterému se říká zvukové vlny. Lze ho změřit podle jeho *frekvence* (výška či hloubka zvuku) a *intenzity* (hlasitost). Další vlastností, jež dává zvuku typický charakter je *barva* (témbr) a *délka* zvuku.

- **Frekvence** je měřitelná v hertzech (Hz), v jednotkách, které určují počet cyklů za sekundu, v nichž zvuková vlna vibruje.
- **Intenzita** se dá změřit v decibelech (dB). Například šepot má přibližně intenzitu 30 dB, bolest z přílišné intenzity začíná na hranici 125 dB.<sup>31</sup>
- **Barva** udává charakteristickou podobu zvuku. Neexistuje škála podle níž by se dala barva změřit. Na místo toho existují subjektivní termíny, jež popisují barvu neboli témbr. Ďeplov uvádí následující rozčlenění termínů:

představy světelné: světlý, temný, lesklý, matný;

představy hmatové: drsný, ostrý, suchý;

představy prostorově objemové: plný, prázdný, široký, masivní.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Srov. CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*, s. 39-40.

<sup>32</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 72-73.

## 2.2 Tón

Tón je základní hudební veličinou nebo-li jednotkou. Vlastnosti tónu se shodují s vlastnostmi zvuků, mluvíme tedy o *frekvenci, intenzitě, délce a barvě* tónu. Tón je však rozdílný od zvuku především tím, že jeho kmity mají sinusový charakter, oproti tomu zvuk je pojem nadřazený a zahrnuje jak tón, tak třesk a hluk, jež jsou charakteristické nepravidelným kmitem. I ty se ale v hudbě využívají.<sup>33</sup>

Dále ještě víme, že tón se skládá ze *základního tónu* a vyšších harmonických neboli *aliquotních tónů*. Ty jsou velice důležitou složkou tónu, udávající specifickou barvu tónu a liší se u každého nástroje i hlasu. Představují celistvé násobky kmitočtu základního tónu a spolu s ním jsou vnímány naším sluchovým analyzátozem jako *celek*.

Lze říci, že kolísání (pulsace) barvy tónů spolu s intenzitou a výškou určuje a způsobuje niternost a emocionálnost našeho prožívání a vnímání hudby. Takový jev se nazývá *vibrato* a lze ho přisuzovat pěveckému hlasu i některým hudebním nástrojům.<sup>34</sup>

## 2.3 Lidské ucho a neurofyziologie vnímání hudby

Lidské ucho dokáže zachytit zvuk přibližně od 16 do 20 000 Hz. Zvuky, jež kmitají o frekvenci od 1 do 16 Hz se nazývají *infrazvuky*, zvuky o kmitu nad 20 000 Hz se nazývají *ultrazvuky*. V obou případech jsou pro lidský sluch neslyšitelné (právě s těmito zvuky se snaží pracovat alternativní hudební útvary jako předešlá zmíněná hudba New Age, hudba mimoevropská aj.).

---

<sup>33</sup> Srov. *Malý encyklopedický slovník A–Ž*, Encyklopedický institut ČSAV, s. 1049.

<sup>34</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 72-74

*Sluchovým analyzátozem* se rozumí sluchový orgán (periferní část), sluchová nervová dráha a část mozkové kůry ve spánkovém laloku levé mozkové hemisféry.

Velmi zajímavý je zjištěný fakt, že člověk dokáže vnímat nejen sluchovým orgánem, ale také skrze *kůži či kosti* vznikem vibračních počítků (vjemů), zpracovávaných kožně svalovým systémem, jež by ideálně pro nejlepší vnímání měly dopadat na co největší plochu těla.<sup>35</sup>

Za důležité považuji ještě zmínit koncept vnímání hudby amerického neurologa H.W. Magouna, který zmiňuje František Sedlák. Magoun se zabývá vnímáním hudby v mozku z hlediska vědomých i nevědomých procesů zde probíhajících. Informace přicházejí do mozkových hemisfér dvěma systémy:

- specifickým, který přenáší vnější smyslové podněty z okolního světa
- nespecifickým, jež zprostředkuje reakce zevnitř, z podkoří mozku, kde jsou uchovány orgány pro hmotný základ emocí a motivů. Ty posléze odráží zpětně do vědomí pocity, nálady, vzrušení apod.<sup>36</sup>

## 2.4 Proces vnímání hudby

Vnímání hudby je procesem velmi komplexním a jeho problematiku se zde pokusím pouze nastínit a vyzdvihnout nejpodstatnější jevy, dotýkající se předmětu mé práce.

Při hudebním vnímání, což je velmi složitý psychofyziologický proces, dochází k analyticko-syntetickému zpracování díla přijímajícím posluchačem. Z hlediska činitelů, ovlivňující vnímání uvádí Sedlák tři činitele: ***osobnost vnímajícího jedince*** (s jeho reakcemi na hudbu), ***hudební dílo*** (objekt vnímání) a ***komunikativní proces*** (představuje vztah vnímajícího subjektu k hudbě a její cesty k němu). K osobnosti vnímatele se pojí mnoho složek, určujících charakter

---

<sup>35</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie* 174.

<sup>36</sup> Srov. Tamtéž, s. 176

vnímání. Mezi hlavní lze uvést hudební vlohy, schopnosti, temperament, paměť, hudební myšlení, emocionální a percepční citlivost a celoživotní hudební zkušenosti vnímatele. Vlastní proces vnímání poté probíhá zejména na třech úrovních: *anticipace* (předvídání posloupnosti hudby), *aktuální* (právě probíhající) *slyšení* a *zpětné slyšení* (konfrontace skladby s původními očekáváními posluchače).<sup>37</sup>

Zatímco osobnost vnímatele v procesu hudebního vnímání reflektuje veškeré psychické pochody a děje při poslechu hudby, samotné hudební dílo a jeho struktura tyto psychické pochody v člověku vyvolává. Na základě takového principu v podstatě pracuje muzikoterapie. Otázkou jež si tedy kladu je: Jak může hudební struktura díla ovlivňovat psychiku člověka?

Jde o zcela komplexní záležitost. Existuje zde vazba mezi posluchačem a dílem, již mezi sebou komunikují a posluchač vychází z této interakce obohacen o nové zkušenosti a zážitky.

Hudební dílo odráží tvůrcův hudebně umělecký vztah ke skutečnosti. Je určitým způsobem schopno komunikovat a vyústit ve *významové a obsahové sdělení*, které vyvolává u posluchače psychickou odezvu. Podstatné přitom je, že chápání a prožívání hudebního díla je podmíněno nejen jeho výstavbou (strukturou), ale výrazně i psychikou vnímatele. Jde tedy o to, zda a jak posluchač dekóduje obsah díla, který mu přiřkl jeho tvůrce a který odráží širokou škálu významů symbolizující životní události, dobovou atmosféru, osobní pocity, duševní hnutí apod.<sup>38</sup>

U posluchače se při poslechu hudby velmi uplatňují hudební představy s působností na psychický stav. Logicky se opět odráží od specifické struktury hudebního díla, a dochází ke konfrontaci představ minulých, současně navozených daným poslechem a těmi, jež jsou očekávány. Setkáváme se s představami *fantazií* či *denním sněním*.

Oboje tyto funkce mají pozitivní vliv na naši psychiku. Jak uvádí František Sedlák: „*Tyto novotvary naší představivosti vznikají sice na základě předcházející*

---

<sup>37</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 181-191.

<sup>38</sup> Srov. Tamtéž, s. 192-195.

*zkušenosti, jsou však určitým „odletem“ od reality do imaginárního světa, vytvořením subjektivního „fantazijního“ prostoru. V tom spočívá i jejich osvobozující funkce z běžného stereotypního vnímání, která může mít i značný psychohygienický a terapeutický účinek.“ K dennímu snění zase Sedlák poukazuje takto: „V okamžicích „splynutí“ s hudbou je jedinec schopen zesílit i pozornost k vlastnímu „já“. (...) Jedinec si buduje svůj imaginární svět, v němž kompenzuje své konflikty a nachází v něm náhradní uspokojení svých nesplněných přání.“<sup>39</sup>*

## 2.5 Rytmus, melodie, harmonie

Za základní prvky hudby využívané v terapeutickém kontextu považují mnozí muzikoterapeuti rytmus, melodii a harmonii. Vyčlenila jsem tyto tři složky a poukážu na jejich návaznost v působnosti na člověka v interakci s psychickou, fyzickou i duchovní stránkou člověka v dalších kapitolách.

- **Rytmus** je velice komplexní pojem, označující různé druhy pohybu, které organizuje v časové posloupnosti. Řadí se k němu pojmy metrum, jež tvoří jakousi vnitřní organizaci rytmu, puls jako pravidelné opakování dob, tempo jako rychlost průběhu hudební interpretace a motorické cítění (psychofyzilogický základ rytmu).<sup>40</sup>
- **Melodie** je syntetický, souhrnný celek časové struktury výšek tónů a rytmu. Zatím co rytmus může existovat sám o sobě jako hudební fenomén, časová struktura tónu nemá bez rytmu hudební smysl. Ve spojení vzniká melodie jako základní atribut hudební kompozice<sup>41</sup>.

---

<sup>39</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 186.

<sup>40</sup> Srov. Tamtéž, s. 110-118.

<sup>41</sup> Srov. POLEDŇÁK, I. *ABC Stručný slovník hudební psychologie*, s. 135-136.

- **Harmonii** nebo-li harmonické cítění v hudbě lze popsat jako schopnost rozlišovat konsonance (soulad) a disonance (nesoulad), prožívat vazby akordů i polyfonní (vícehlasnou) výstavbu hudebního útvaru. Harmonie má úzký vztah s *tonalitou*, která je chápána jako vztahově-výškový řád tónů v melodii.<sup>42</sup> Elementární formu souzvuku představuje současné zaznění dvou tónů, složitější forma souzvuku tří a více tónů je označována jako akord.<sup>43</sup>

## 2.6 Na co hudba působí

Hudba působí na oblast celého člověka, jak prokazují dnešní výsledky jednak z oblasti medicínské, tak i muzikoterapeutické, pedagogické a dalších. Významné je především vztahové pojetí lidské psychiky a těla. Mluví se o tzv. psychosomatických účincích, což ve zkratce znamená, že psychický stav působí na fyzický stav jedince.<sup>44</sup> Obecně známo je ale také opačné působení fyzického stavu na stav psychický. Psyché a sóma jsou zkrátka úzce propojeny a ovlivňují se. Tento vztah platí i při aplikování hudby na člověka a na jeho základě lze s hudbou pracovat.

V minulých kapitolách jsem zmínila, že mezi posluchačem a hudebním dílem dochází ke komunikačnímu procesu. V tomto ohledu bych ráda nyní více rozvedla tzv. „*vrstvou*“ *teorii hudebního díla*, kterou uvádí F. Sedlák ve svém knize.

V hudbě si lze představit tři složky hudebního díla: *vrstvu hmotnou* (akustické podněty skladby), *vrstvu významovou* (nesoucí hudební znaky, vyvolávající ve vědomí poslouchajícího význam a obsah) a *vrstvu obsahovou* (jakýsi obsah, informace, celkové sdělení díla).<sup>45</sup>

---

<sup>42</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 100-109.

<sup>43</sup> Srov. KANTOR, J., LIPSKÝ M., WEBER, J. A KOL., *Základy muzikoterapie*, s. 45-46.

<sup>44</sup> NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, s. 87.

<sup>45</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 194-197.

K těmto třem vrstvám lze analogicky přiřadit tři vrstvy lidské osobnosti a její psychiky. *Vrstva biogenní* zpracovává akustické podněty, *vrstva psychogenní* je podněcena a oživena významovou složkou hudebního díla a konečně *vrstva sociogenní* má rozhodující význam pro odkrytí způsobu hudebního sdělení, obsahu hudby i pro přijetí estetické informace v hudbě obsažené.<sup>46</sup>

Tyto vrstvy na sebe navzájem reagují, působí, propojují se a dialog hudebního díla s posluchačem významně podněcuje psychické změny, evokuje bytostné síly a přispívá k tvůrčímu rozvoji osobnosti.<sup>47</sup>

V následujících kapitolách člením působení hudby dle konkrétního využití na tělo, psychiku a duši, přesto nelze jednotlivé složky zcela oddělit, protože neustále platí, že tělo a psychika se vzájemně ovlivňují.

### 2.6.1 Tělo

Jaký vztah má hudba a tělo? A Jak hudba na tělo působí?

Vztahu hudby a těla se lze dopátrat skrze pojem *rytmus*. Vědci, kteří zkoumají vliv hudby na plod v prenatálním období často zmiňují působení matčina tlukotu srdce, který působí jako jakýsi prvotní rytmus, hudební akt v existenci budoucího dítěte. Skutečnost, že rytmus je hluboce zakořeněn v lidské osobnosti vychází z tzv. *prenatálního podmiňování*. Již v embryonálním životě dítěte se vytváří smysl pro vnímání časového průběhu hudby. Dítě má již před narozením do paměti vtisknuty vzorce počítání dob, které odpovídají frekvenci matčina srdce, tedy asi 72 úderů za minutu.<sup>48</sup>

Rytmus se u člověka projevuje v činnosti srdce (pulsace tepen), v dechových, spánkových a energetických cyklech, v příjmu potravy, koncentraci pozornosti apod. Každý jedinec má vlastní individuální rytmus.<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup> Srov. HOLAS, M. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*, s. 63.

<sup>47</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 197.

<sup>48</sup> Srov. Tamtéž, s. 117.

<sup>49</sup> Srov. KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. A KOL, *Základy muzikoterapie*, s. 138.

Rytmus je také významným buditelem a mobilizátorem člověka k pohybové aktivitě. Nejen že rytmus můžeme cítit jaksi z vnějšku, můžeme ho cítit i uvnitř, což se potom projevuje pohyby (svalové stahy hrudního koše, bránice, pohyby hrtanu, napínačů a svěračů hlasivek, zrychlené dýchání spod.).<sup>50</sup>

Toho, že je rytmus spojen s biologickými a psychomotorickými projevy se využívá například v muzikoterapii, kdy hudba působí jako podnět k pohybu, který spojen s hudebním a tělesným prožitkem opět působí zpětně i na psychiku, například skrze odreagování se, vypnutí, relaxaci. Dále může působit rytmická hudba jako prostředek pro rehabilitaci pacientů, kdy tělesná cvičení mohou být namáhavá nebo bolestivá, hudba však napomáhá tyto překážky překonat.<sup>51</sup>

Další, v lékařské praxi uplatňovanou metodou léčení s hudbou, je využití analgetické funkce, jak uvádí Linka. „*Hudební nebo zvukové podněty vhodného druhu odvádějí pozornost od bolesti i přímo snižují bolest, čehož se využívá v chirurgii, stomatologii, gynekologii a porodnictví, kde hudba zároveň plní i funkci uklidňovací, zklidňující.*“<sup>52</sup>

V problematice léčení těla hudbou se neustále objevují nové a nové poznatky. Marek ve své knize *Hudba jinak* uvádí výsledky světových výzkumů, podle nichž se hudby využívá u léčby pacientů s Alzheimerovou nemocí, po infarktových stavech, při mentálních problémech, na fyziologické úrovni hudba pozitivně ovlivňuje srdeční tep, rytmus dechu, krevní tlak, galvanický odpor kůže, hormonální úroveň krve, imunitní systém, mozkové vlny a další.<sup>53</sup>

Americký neurolog Olivek Sacks ve svém velmi rozsáhlém díle *Musicophilia* uvádí, že hudbou, konkrétně aktivním zpěvem, lze vyléčit pacienty postižené mozkovou mrtvicí, kteří vykazují různý rozsah afázie (porucha řeči způsobená narušením řečových center v mozku<sup>54</sup>). Postupným muzikoterapeutickým působením lze tedy znovu obnovit schopnost mluvení.<sup>55</sup>

---

<sup>50</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 116.

<sup>51</sup> Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 90.

<sup>52</sup> Tamtéž, s. 88.

<sup>53</sup> Srov. MAREK, V. *Hudba jinak*, s. 121-124

<sup>54</sup> Srov. LECHTA, V. a kol. *Diagnostika narušené komunikační schopnosti*, s. 203.

<sup>55</sup> Srov. SACKS, O. *Musicophilia*, s. 209-217.

Don Campbell zase zmiňuje kromě využívání hudby na operačním sále jako anestetika také nejnovější prováděné výzkumy zaměřující se na vliv hudby na obnovu fungování nervů: „*Je možné, že hudba se podílí na obnově fungování nervů hned několika způsoby: umožňuje regeneraci nervových buněk, řídí vytvoření nových nervových spojení a drah a zkracuje čas nutný k obnovení funkčnosti.*“<sup>56</sup> Mnoho výzkumů se také zabývá možností obnovení mozkové činnosti ve spojitosti s infarktem, již zmíněnou mozkovou mrtvicí, hluchotou či motorickými, kognitivními, smyslovými a dalšími funkcemi.<sup>57</sup>

Nejvíce se spojení hudba - tělo v souvislosti s léčbou věnuje současná muzikoterapie. Tam lze hledat mnoho uspokojivých výsledků, nové výzkumy však pravděpodobně do budoucna ještě osvětlí další spojitosti a možnosti léčby.

## 2.6.2 Psychika

Velmi širokou působnost hudby lze prokázat v jejím působení na lidskou psychiku. Je dokázáno a v dnešním repertoáru muzikoterapeutů se značně využívá rozličného působení různých hudebních *výstav* a *výrazových prostředků* děl, které existují jako paralely k vnitřním *citovým* a *myšlenkovým procesům* člověka. Polarita citu tak může být vyjádřena (v evropské hudbě) např. za pomoci *tonality durové* (vyvolává radost) či *mollové* (evokuje smutek). Dalším významným prostředkem je *melodie* a její stoupání, jež navozuje pocity radosti či extáze a oproti tomu klesající melodie, navozující pocity stísněnosti či smutku. Dále rozpětí *intervalů*, kdy malé rozpětí navozuje atmosféru klidu a uvolnění, oproti velkému rozpětí, navozujícímu napětí a neklid, dále kontrast (tonální, rytmický, tempový atd.), rytmus, dynamika apod.<sup>58</sup>

Těchto znalostí využívá muzikoterapie, která dokáže přesně zařadit a typizovat určitou skladbu ve spojitosti s psychickým problémem pacienta. A. Linka uvádí

---

<sup>56</sup> CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*, s. 122.

<sup>57</sup> Srov. Tamtéž, s. 122.

<sup>58</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 223-224.

velmi široký seznam skladeb k různým muzikoterapeutickým účelům ve své knize *Kapitoly z muzikoterapie*.

V dnešní době je více než kdy v minulosti přikládán mnohem větší význam právě psychické stránce člověka, která koresponduje se stránkou fyzickou. V. Marek uvádí ve své knize myšlenku Laurie Rugensteinové, mj. muzikoterapeutky, která říká: „*Léta nevyslovených pocitů a autocenzury, doprovázené často dojmem bezmoci, jsou pak manifestována disonancí a fragmentací našich životů.*“<sup>59</sup>

Skrze hudbu se lze tedy vyjádřit, vyzpívat, vykřičet či jakkoliv jinak vybit, což může uvolnit staré neprožitě emoce, vyvolat zapomenuté, vytěsněné představy, uvolnit spoustu nahromaděného napětí. A nemusí to být hudba profesionální, ale třeba i naše vlastní.

Campbell poukazuje na léčivý vliv vlastního rapování, vhodné pokud zrovna člověk není v dobré náladě či se potřebuje vybit, jež dokáže očistit psychiku stejně jako pouhé zpívání hlásek či zvuků v asociaci s různými pocity, které jsme mohli například vytěsnit nebo je nemáme prožité.<sup>60</sup>

Hudba má tedy vliv na psychiku, jak když ji člověk sám tvoří, tak když ji jen poslouchá (tímto tématem se podrobněji zabývá kapitola 2.7).

Z muzikoterapeutické praxe lze nabídnout velmi široký přehled využití hudby k ovlivnění psychického stavu jedince. Linka uvádí jako široce užívanou **funkci preventivní**. Hudba jako preventivní prostředek může pomáhat lidem citově strádajícím, deprimovaným, trpícím depresi, zarmouceným, stresovaným, též invalidním (slabozrakost, nevidomost), či lidem v krizových životních situacích. Dokáže zmírnit, odplavit depresivní pocity a navodit naopak pocity radosti, smysluplnosti, lásky apod. Další široké využití hudby je v **terapii**. Uplatňuje se především při odstraňování neuróz a funkčních poruch, u psychogenně podmíněných defektů, koktavosti, zájímavosti, dyslektického čtení a dysgrafického psaní, vývojové opožděnosti, mentální retardace, při léčbě autismu, některých psychóz a jiných onemocnění.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> MAREK, V. *Hudba jinak*, s. 128-129

<sup>60</sup> Srov. CAMPBELL, D. Mozartův efekt, s. 109-112

<sup>61</sup> Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 81-92.

Dalším podnětným působením na psychiku člověka je možnost změnit jeho pohled sám na sebe, dojít skrze hudbu většího sebeocení, sebexplorace, sebevědomí, uvědomění si vlastní hodnoty. Jedince může změnit své zaryté postoje a představy o sobě i o světě, rozvinout komunikační schopnost apod. Některé další možnosti působení hudby na psychiku ve vztahu jedince k sobě samému popisuje J. Zeleiová ve své publikaci *Muzikoterapie*.<sup>62</sup>

### 2.6.3 Duše

Pojmu duše se v psychologii příliš nepoužívá, neboť byl na konci 19. století opuštěn jako nevědecký, ačkoliv původně byla psychologie chápána právě jako věda o duši. Dle definice M. Nakonečného pojem duše vyjadřuje buď existenci zvláštní nehmotné podstaty, jež je nositelkou života (zahrnující i její psychické funkce), nebo celek duševního života člověka, vylučující metafyzické přívlastky (mající vztah k Jsoucnu).<sup>63</sup>

Duše je jistě jeden z pojmů, o kterém by se dalo filozofovat a nazírat na něj z mnoha úhlů pohledu. Přenechávám tyto diskuze filosofii, metafyzice, psychologii a dalším a chtěla bych se v této kapitole podívat na různé možné návrhy léčení duše hudbou, ať už si pod tímto pojmem každý představí cokoliv. Pojímám duši jako duchovního činitele psychické činnosti i nehmotnou existenci a z tohoto konceptu budu vycházet. Tím se možná dostanu i k dávným mytickým legendám, do oblasti pro vědu těžko dostupnou, kdy se tradovaly pověsti o zázračných účincích hudby.

Co lze tedy považovat ze léčení duše? Více autorů uvádí obzvláštní působení hudby na stav umírajícího člověka. V. Marek zmiňuje příběhy využívání hudby ve starobincích, nemocnicích a jiných ústavech, kde skutečně existuje vyškolený tým muzikantů, zpěváků a muzikoterapeutů, jež se věnují člověku v jeho poslední chvíli těsně před smrtí a dopomáhají mu nejen zklidnit dýchání, srdeční tep,

---

<sup>62</sup> Srov. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*, s. 139-140.

<sup>63</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, s. 430

celkově se uvolnit, ale také „přejít“ do jiné dimenze.<sup>64</sup> Hudební působení je spojeno i s dotyky a polohou těla muzikoterapeuta vůči umírajícímu, lze tedy říci, že se jedná o jakýsi způsob terapie.

A. Linka zase uvádí možnost využívání hudby pro člověka nacházejícího se v krizové životní situaci. Hudba může pomáhat sebevrahům, kandidátům unáhlených manželských rozvodů apod. K tomuto účelu dokonce vyvinula jistá muzikoterapeutka H. M. Grobová jakousi *muzikoterapii první pomoci*, jež se zabývá právě výše zmíněnými krizovými situacemi v životě člověka.<sup>65</sup>

V neposlední řadě jistě hudba pomáhá lidem nacházet také jejich *smysl života*, důvod ke smysluplné existenci, alternuje možné radosti, dokáže vykreslit a navodit představy něčeho krásného a hluboce smysluplného, pro co stojí za to žít.

Vhodným příkladem je účinek hudby na silně slabozraké nebo nevidomé lidi, které hudba ochraňuje před těžkými psychickými poruchami, jež by se mohly vyvinout i v poruchy somatické. Na tyto lidi může působit jejich handicap velmi depresivně. Hudba jim dovoluje plout představami nádherných krajin, „vidět“ vnitřním zrakem to, co očima vidět sami nemohou. Stejný účinek má i hudba aktivně provozovaná, která dává handicapovaným lidem silnou motivaci a inspiraci k životu.<sup>66</sup>

Další možnosti využití léčby s chronicky a nevléčitelně nemocnými pacienty uvádí D. Campbell, kdy se dočítáme znovu a znovu o uklidňujícím, konejšivém účinku hudby, jež pomáhá překonávat nesmyslnou existenci některých trpících lidí, či kdy je hudba doprovází v jejich posledních okamžicích.<sup>67</sup>

---

<sup>64</sup> Srov. MAREK, V. *Hudba jinak*, s. 130-132.

<sup>65</sup> Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 82.

<sup>66</sup> Srov. Tamtéž, s. 82.

<sup>67</sup> Srov. CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*, s. 192-201.

## 2.7 Aktivní a receptivní forma hudby

Z hlediska vlivu hudby na fyzickou, psychickou i duchovní složku člověka lze vymezit dvě základní formy jejího využívání. Při *aktivní formě* se jedinec sám aktivně zapojuje, při *receptivní* neboli *pasivní formě* hudbu pouze vnímá. Takovéto členění je převzaté z muzikoterapeutického konceptu, kde se podle potřeby pacienta využívá právě jedné či obou forem, jejichž účinek se hodí k různým příležitostem.

Milan Holas rozčleňuje muzikoterapii na **produktivní (neboli aktivní)**, při níž se nejčastěji využívá tzv. Orffovské muzikoterapie (muzikoterapie založená na aktivní práci se všemi smysly, na výměně, tvorbě, akci a reakci)<sup>68</sup> a na muzikoterapii **receptivní (neboli pasivní)**, **poslechovou**, při níž bývají aplikovány tři základní formy MT. *Komunikativní muzikoterapie* se využívá k navázání mezilidských vztahů; *reaktivní muzikoterapie* se zaměřuje na vyvolání emocionálních prožitků spojených s konfliktními zážitky osobnosti a *regulativní muzikoterapie* si klade za cíl harmonizaci psychofyzické struktury osobnosti.<sup>69</sup>

Z hlediska psychologie hudby nás ale bude více zajímat konkrétní činnost aktivního či receptivního využívání hudby a její účinek na psychofyzickou složku člověka. Z toho úhlu pohledu je výstižnější koncept aktivní hudební tvorby, jako aktivního vyvíjení hudební činnosti jedincem. Takovou činností může být *instrumentální hra* na hudební nástroj nebo *zpěv*. Z hlediska receptivního působení hudby se jedná zejména o čistý *poslech*, tedy vnímání hudby.

---

<sup>68</sup> Srov. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*, s. 53.

<sup>69</sup> Srov. HOLAS, M. *Malý slovník základních pojmů z hudební pedagogiky a hudební psychologie*, s. 52-53.

## 2.7.1 Instrumentální hra na hudební nástroj

Instrumentální hra na hudební nástroj nabízí člověku velmi široké spektrum seberealizace. Nejen že se skrze ni zdokonaluje osvojování hudebních dovedností, ale vyžaduje i zapojení složek intelektových, citových, fantazijních a jiných, což působí jako komplexní psychický proces. Instrumentální hra má tak formativní účinek v hudebním vědomí jedince. V neposlední řadě disponuje instrumentální hra i jistými socializačními účinky – ať už při muzikoterapeutických cvičeních či v orchestru a jiném kolektivu.<sup>70</sup>

J. Zeleiová spojuje hudební nástroj s významným prvkem – *symbolem*. Skrze symboliku, kterou představuje nástroj se může jedinec setkat se svými nevyřešenými, často nevědomými *konflikty* z oblasti vztahů, vnitřních rozporů apod. Hudební nástroj má pro každého velmi specifický význam, proto neexistuje zobecněné přiřazení konkrétní emoce k určitému nástroji. Přesto lze vnímat jisté průvodní znaky, které od sebe nástroje odlišují. Například u smyčcových nástrojů ( housle, viola, violoncello apod.) a strunných nástrojů (kytara, harfa, lyra apod.) existuje paralela k *ženskému principu*, navozujícímu cosi jemného, něžného, konejšivého, mateřského, jakož i podoba tvarů nástrojů připomíná ženské tělo. Oproti tomu dřevěné dechové nástroje (zobcové flétny, hoboje, klarinet apod.) reprezentují *mužský princip* a podle psychoanalýzy připomínají falický tvar.

Co je ale pro hudební nástroj používaný jako symbol důležité, je především schopnost dovést klienta blízko k osobnímu tématu, přesto mu dovolit bezpečný odstup, který ho chrání před možným zraněním přímého pohledu na daný problém.<sup>71</sup>

Lze tedy říci, že hudební nástroj se stává důležitým zdrojem bohatým na psychofyzické stimuly a jak poznamenává F. Sedlák: „*Obohacuje psychický život o specifické hudební představy a fondy i o citové podněty, které nelze získat jinou hudební činností (např. jen zpěvem nebo poslechem hudby).*“<sup>72</sup>

---

<sup>70</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 235-236.

<sup>71</sup> Srov. ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*, s. 116-121.

<sup>72</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 235-236.

## 2.7.2 Zpěv

O účinku pěveckých činností je možné najít doslova celý chvalo zpěv nejen u zastánců alternativních metod, ale také v psychologii hudby.

Počínaje tedy hudební psychologii, zpěv je výrazným prostředkem sebevyjádření člověka na té nejzákladnější úrovni. Člověk jím vyjadřuje silné emoce, prožitky, myšlenky, nejnítěnější pocity, nálady, tužby, tvořivé síly apod. Neboť se v něm právě výše zmíněné stavy odrážejí, funguje i jako jakási introspektivní sonda do psychického stavu zpívajícího. Zpěvu se využívá u řady zdravotních a psychických neduhů, počínaje od dětské chraptivosti, koktavosti, nesprávného řečového projevu, léčení negativních emocí, nervového napětí, porušení citové rovnováhy, sociálních konfliktů, pocitů prázdnoty až po citovou deprivaci. Všeobecně prospěšný je zpěv pro zvýšení vitální kapacity plic, rozšíření hrudníku a pravidelné dýchání, kterým se okysličuje krev a urychluje výměna látek.<sup>73</sup>

D. Campbell staví lidský hlas do zajímavé souvislosti se schopností naslouchat, tentokrát ne fyziologicky, ale ve smyslu jeden druhému: „*Je možné, že v naší moderní společnosti, kde mají pubescenti často pocit, že je není slyšet, ten hlasitý jekot panku, heavy metalu a dalších forem populární hudby pomáhá uvolňovat potlačované emoce dysfunkčního dětství nebo zkrátka jen napětí vznikající v dospívání.*“<sup>74</sup>

Všichni autoři zabývající se zpěvem a lidským hlasem vesměs doporučují zpívání bez ohledu na to, jak intonačně čistý zpěv bude. Pro každého člověka je jeho hlas prostředkem k přímému léčení, neboť nám pomáhá reflektovat naše vnitřní psychické stavy i fyzickou bolest. O tom svědčí i známé zakřičení citoslovce „aúúúú“, když se nám stane něco bolestivého.

Mnoho mimoevropských kultur se zabývá zpěvem zcela jiného žánru než západní kultura. Tibetští mniši používají jako prostředek při meditaci velmi nízko položený zpěv, jež vyznívá jako hluboké mručení. Tímto způsobem si uvolňují

<sup>73</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, 249-250.

<sup>74</sup> CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*, s. 88-89.

hlasivky a dosahují emočního vyčištění od bloků, stejně tak jako duchovního zážitku či změny stavu vědomí. Další podobné monotónní zpěvné variace lze nalézt např. u severoamerických Indiánů, Pygmejů atd.<sup>75</sup>

V západním kontextu zmiňuje podobný terapeutický model Campbell. Intenzivní, dlouhé a monotónní zpívání nebo prozpěvování různých samohlásek se nazývá *tónování*. Jako terapeutický prostředek především uvolňuje hlasivky, snižuje napětí, tlumí bolest, okysličuje tělo, prohlubuje dýchání, uvolňuje svaly, zbavuje stresu, stabilizuje emoce, odstraňuje poruchy hlasového ústrojí, dokáže připravit pacienta na zákrok, tak že ho ztiší, uvolní apod.<sup>76</sup>

O zpěvu již byla zmínka i v kapitole 1.6 (o hudbě New Age), kde jsem také poukazovala na textovou stránku písně a její vliv na člověka a naopak vliv vynechání textové stránky. V tomto ohledu bych ještě ráda uvedla, že Sedlák i Marek svorně doporučují zpěv *lidových písní*, které dle Sedláka: „...*jsou realistickým odrazem života ...*“ a lze s nimi evokovat niterné estetické prožitky;<sup>77</sup> zatímco Marek uvádí, že při zpěvu lidové písně zklidníme dech, uvolníme hlasivky a tedy i emoční bloky. Navíc dodává, že: „*Mysl nezpracovává běžný chuchvalec na sebe navazujících a emoce vířících myšlenek – slova jsou v naprosté většině velmi snadno zapamatovatelná, nemusíme na ně „myslet“.* Vypínáme tedy běžně převládající logické, racionální myšlení – relaxujeme.“<sup>78</sup>

### 2.7.3 Poslech hudby

Krátce pojednám také o receptivní formě hudby – tedy o poslechu. Tato forma využívaná v muzikoterapii by neměla být zaměňována s aktivní formou MT, protože se jedná o hudební činnost zcela *pasivní*, ač může být doprovázena jinými formami činnosti (př. kreslení, tanec apod.).

---

<sup>75</sup> Srov. MAREK, V. *Hudba jinak*, s. 43-44.

<sup>76</sup> Srov. CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*, s. 90-97.

<sup>77</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 250-251.

<sup>78</sup> MAREK, V. *Hudba jinak*, s. 43.

V MT se často činí rozdíl mezi skladbou *reprodukovanou* z tzv. hudebních konzerv (CD, magnetofonových pásků, kazet atd.) a hudbou hranou *živě*. Živá hudba nabízí větší emocionální zážitek, společenský kontakt a taktéž bezprostřednost působení vizuálního vjemu. Oproti tomu hudba reprodukováná nabízí možnost se uvolnit, zaujmout pohodlnou polohu, případně i usnout. Navozuje příjemnou soukromou atmosféru, kterou v koncertním sále rozhodně nezažijeme. Dále hudba reprodukováná nabízí možnost využití sugestivního mluveného slova (např. pozitivní tvrzení) či jiné akustické doplňky. Na druhou stranu jí může být vyčítáno zkreslení zvukového přenosu, ať už je zapříčiněno poškozením přehrávače, kompaktdisku či špatnou nahrávkou.<sup>79</sup>

Poslech hudby je ale zážitek, který si může dopřát každý sám a nemusí proto nazývat své hudební chvílky muzikoterapií. Pokud jde ale o cílené poslouchání za určitým účelem, MT rozlišuje mezi strukturou (tedy výstavbou) děl, jež využívá k různým účelům. V tomto ohledu se jedná o repertoár skladeb a děl, jež korespondují se třemi základními formami receptivní MT, zmíněné v kapitole 2.7.

### 3. Hudba a mozek

Spojení hudba a mozek se často považuje za nejsložitější spojení v kontextu psychologie vůbec a stále zůstává v mnoha ohledech záhadou. O lidském mozku se již zjistilo mnoho významných poznatků, zcela ucelený obraz toho, jak mozek funguje, ale dosud neexistuje.

Z hlediska vývoje se hovoří o tom, že mozek je vhodné co nejvíce stimulovat v období od narození po 7.-10. rok života dítěte na základě existence určitých vývojových etap, během nichž jsou různé mozkové funkce obzvláště výkonné. Především se ale v raném období života vytváří celková struktura mozku, která

---

<sup>79</sup> Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 67-68.

závisí na míře podnětů, z nichž vzejdou mozkové synapse (spoje), jež nadále ovlivní emoční i kognitivní vývoj člověka po celý život.<sup>80</sup>

V posledních desetiletích se také vynořila teorie tzv. *Mozartova efektu*, který je spojován v podání různých autorů s různě širokými účinky. Obecně existuje předpoklad, že poslouchání hudby W. A. Mozarta by pro svou specifickou hudební výstavbu mělo zlepšovat zrakově-prostorové vidění, zvyšovat paměť, koncentraci, dopomáhat ke snadnějšímu učení, navyšovat či aktivizovat inteligenci apod.

Vyskytuje se též výrazná pluralita v názorech na zpracování hudby v konkrétní části mozku. Velmi zajímavá je problematika propojování mozkových hemisfér za pomoci poslechu či produkce hudby, které by opět mohlo velmi přispět k celkově harmoničtějšímu jednání, prožívání, či myšlení člověka a mnohonásobně navýšit využití lidského potenciálu.

Z hlediska evolučního a sociálního vývoje se vědci zabývají otázkou, zda hudba předcházela jazyku, např. v podobě tzv. „maminkovštiny“ či zda má člověk podobně jako v oblasti jazyka a řeči vrozenou znalost hudby, která není závislá na kulturně-hudební zkušenosti.<sup>81</sup>

Tyto a jiné otázky si vědci i hudebníci pokládají a snaží se naleznout odpovědi. Mnohé z nich zůstávají nadále otevřené, přesto je nutné říci, že byl zaznamenán výrazný pokrok a posun vpřed a neustále se dozvídáme nové a nové poznatky z oblasti mozku a hudby, které již poměrně vyčerpávajícím způsobem dokáží odpovědět na mnohá témata, stejně jako přibývá knih, věnujících se v širší extenzitě pouze tématu hudebně psychologickému. K tomu abych mohla zodpovědět některé z výše uvedených okruhů a otázek, nastíním v následující kapitole základní neurofyziologické zpracování hudby mozkiem a jeho odezvu v oblasti psychické i fyzické.

---

<sup>80</sup> Srov. SCHILLER, P. *Hry pro rozvoj dětského mozku*, s. 9-10.

<sup>81</sup> Srov. KOUKOLÍK, F. *Sociální mozek*, s. 188-191.

### 3.1 Neurofyzologie zpracování hudby v mozku

„Funkčně dominantní oblastí lidské nervové soustavy, v níž se uskutečňuje vývojově nejvyšší úroveň regulace, je mozek.“<sup>82</sup> Lidský mozek může vážit do 1,4 kg a je tak jedním z největších orgánů těla. Dělí se na tři oblasti – mozkový kmen, mozeček a přední mozek a je tvořen šedou a bílou hmotou, které jsou uspořádány do vrstev.<sup>83</sup>

Pro zopakování procesu percepce hudby znovu popíši, jak se hudba dostává do mozku. Periferní část sluchového analyzátoru (sluchový orgán) přeměňuje zvuk na nervové vzruchy, jež jsou sluchovou nervovou drahou vedeny do mozku, kde jsou zpracovány. Konkrétní oblastí zpracování akustické informace je část mozkové kůry ve spánkovém laloku levé hemisféry. K tomuto *specifickému procesu* (vnější), jež přináší vnější podněty se přidává ještě *proces nespecifický* (vnitřní), jež se v posledních letech stal předmětem mnohých zkoumání. Tzv. nespecifickým procesem prochází zvuková informace taktéž skrze *vývojově nejstarší oblasti mozkové kůry, tzv. podkorové orgány* – retikulární formace mozkový kmen, thalamus, hypothalamus a limbický systém.<sup>84</sup>

Podkorové orgány jsou z hlediska vnímání hudby velmi důležitými činiteli. **Retikulární formace** odpovídá za čilý stav bledosti a schopnost udržování pozornosti. **Thalamus** souvisí s primárním zpracováváním sensorických podnětů; **hypothalamus** řídí základní fyziologické funkce (krevní tlak, teplota, rytmus dýchání apod.) a vegetativní reakce organismu, které nepodléhají lidské vůli.<sup>85</sup>

Proto když zaslechneme hudbu, jejíž zpracování v mozku probíhá specificky i nespecificky, přičemž postup skrze výše zmíněné nespecifické dráhy vyvolává v těle (respektive v mozku) budivé reakce, projevuje se poslech i reakcemi v somatické oblasti – začneme si poklepávat prsty, podupávat nohami či se různě naklánět a hýbat.<sup>86</sup>

---

<sup>82</sup> NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*, s. 146.

<sup>83</sup> Srov. BURNIE, D. *Stručná encyklopedie lidského těla*, s. 64.

<sup>84</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 174-176

<sup>85</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, s. 69-70.

<sup>86</sup> Srov. MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*, s. 66.

Tímto způsobem tedy můžeme vysvětlit vyvolávání reakcí hudbou na fyziologické úrovni těla. Pro hudební vnímání jsou však velmi důležité také reakce emocionální. Za centrum emocionality se považuje **limbický systém** a pro hudební vnímání má obrovský význam. Do velké míry také souvisí právě se zmíněným Mozartovým efektem i s koncepty muzikoterapie, na jejichž základech probíhá úspěšné učení se novým situacím, prožívání potlačených konfliktních situací nebo jednoduše zvyšování paměti.

Limbický systém je tvořen útvary, nazývanými se *amygdala* a *hippocampus*. Zatímco amygdala je označována jako centrum emocí, hippocampus je považován za centrum „emoční paměti“. Hippocampus tedy potřebujeme k tomu, abychom rozpoznali např. tvář člověka, amygdalu, abychom si uvědomili, zda je nám dotýčný člověk sympatický či nikoliv (z předchozí zkušenosti).<sup>87</sup>

Jak toto souvisí s vnímáním hudby? Limbický systém má výrazný vliv na osvojování nových poznatků a na učební proces. Čím je emoční pozadí výraznější, tím silnější a trvanlivější je následné ukládání sensorických informací do vědomostní struktury jedince.

Je proto možné předpokládat, že aplikováním hudebního díla s vysokým emocionálním nábojem se aktivuje limbický systém, propojí se s dalšími důležitými strukturami mozku a následně má vliv na osvojování si nových poznatků, činností a vzorců chování v motorické i psychické oblasti člověka.<sup>88</sup>

### **3.2 Pravá a levá hemisféra – hudba**

Další otázkou, jež se nabízí, je, kde se hudba zpracovává z hlediska mozkových hemisfér. V předchozích kapitolách jsem poukazovala na působení hudby na pravou a levou hemisféru. F. Sedlák zmiňuje, že se hudba zpracovává v spánkovém laloku levé hemisféry.<sup>89</sup> Hudba se ale obecně zpracovává v mozku

---

<sup>87</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, s. 70.

<sup>88</sup> Srov. MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*, s. 66.

<sup>89</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 174.

jako v *celku*, tedy v pravé i levé hemisféře. Učebnice biologie pro střední školy uvádí, že sluchová centra jsou uložena jako párový orgán v obou spánkových lalocích, přičemž vnímají všechny zvuky kromě lidské řeči.<sup>90</sup> M. Nakonečný ve svých *Základech psychologie* uvádí tabulku funkcí levé a pravé mozkové hemisféry. U funkcí sluchových jsou **levé hemisféře** přisouzeny zvuky vztahující se k mluvené řeči; **pravá hemisféra** se vztahuje k neřečovým zvukům v prostředí a hudbě.<sup>91</sup> Š. Mašura k tomuto tématu ve své publikaci uvádí: „*Na zpracování aferentních (přenášejících) podnětů a informací z vnějšího a vnitřního prostředí se zúčastňuje mozek jako celek, tj. obě hemisféry se všemi svými akčními oblastmi.*“<sup>92</sup>

Z výše zmíněného textu je jasné, že ať už určité specifické funkce přisuzují jednotliví autoři jiným konkrétním místům (a opravdu se to stává), hudba, tóny, zpěv, rytmus a melodie jsou zpracovávány v *obou hemisférách* v oblasti spánkových laloků. Přičemž pro zpracování významové a obsahové vrstvy díla (na psychogenní a sociogenní úrovni vnímatelovi osobnosti - viz. Kapitola 2.6) zapojujeme do procesu především *pravou hemisféru*, levá je však v menší míře zapojena do procesu také. Dle typu a hudební výstavby či struktury díla se potom proměňuje aktivace jednotlivých center a hemisfér. Při poslechu hudby bez textu pomalu utlumujeme aktivaci levé (řečové) hemisféry, při poslechu hudby s textem, jemuž rozumíme, zapojujeme i centra řečová, uložena v levé hemisféře.

K čemu vlastně slouží jednotlivé hemisféry a proč je o nich tak dlouze řeč? Tématem, obzvláště pravé mozkové hemisféry, se v posledních letech zabývají mnozí psychologové i alternativní autoři. John Brierley o hemisférách zjednodušeně píše: „*Každá z těchto dvou hemisfér má rozhodující roli v jiných duševních pochodech. U většiny praváků je levá hemisféra specializovaná na řeč, logiku a čísla a zdá se, že zpracovává informaci analyticky a postupně znak po znaku. Pravá hemisféra má převahu ve zrakově prostorových funkcích, například při rozpoznávání celých sjednocených obrazů. Hemisféry jsou vzájemně spojeny*

---

<sup>90</sup> Srov. HANČOVÁ, H., VLKOVÁ, M. *Biologie II. v kostce*, s. 145.

<sup>91</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*, s. 149.

<sup>92</sup> MÁTEJOVÁ, Z., MAŠURA, S. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*, s. 67.

*tuhým svazkem nervů, takže spolu mohou sdílet informace a dosahovat jednoty v myšlení a chování.“*<sup>93</sup>

Ještě jiná definice M. Nakonečného říká: „*Zatímco levá hemisféra je pokládána, zjednodušeně řečeno, za centrum abstraktně pojmového logické myšlení a matematických schopností, je pravá část pokládána za oblast hudebních schopností, prostorové představivosti a zpracování vizuálních dojmů.“*<sup>94</sup>

Při spojení obou hemisfér je tedy možné dosahovat větší jednoty myšlení a chování, rozumu a citu, zkrátka celkově větší harmonie. V západní kultuře je typická převážná „pravorukost“, tedy dominantní hemisférou je především ta levá. Opakem západního myšlení by potom mohlo být myšlení některých přírodních národů, které pociťují mnohem silněji přirozené rytmy přírody, jež na západě potlačuje jakýsi rytmus umělý a nepřirozený. Nabízí se otázka: Spojuje tedy hudba mozek v jeden celek, činí z člověka více všestrannou a vyrovnanou osobnost?

Mou první myšlenkou, když jsem začala psát tuto práci, byla představa hry na klavír, kdy jednou rukou zastupuje člověk rytmickou část skladby, druhou rukou vytváří melodii. Pokud obě ruce takto dokáže zkoordinovat ( a sama vím, že to zpočátku není snadné a vyžaduje to praxi a cvik), pak by mohl v ohledu na lateralitu hemisfér přeci obě poloviny spojovat v jeden celek, nebo je přinejmenším obě současně koordinovat.

Na tuto otázku může pomoci vědecký poznatek, který dokazuje, že rytmus a melodie jsou zpracovávány v jiné hemisféře. Např. F. Koukolík píše, že rytmus je zpracováván pravou hemisférou, melodie levou.<sup>95</sup> Jiní autoři ale uvádějí, že je to přesně naopak. Já osobně se nyní ztotožňuji s tvrzením Františka Koukolíka. Myslím, že to ale není podstatné ve zodpovězení otázky propojení hemisfér. Ať už je kterákoli hemisféra dominantní pro rytmus či melodii, fakt, že při poslechu nebo produkci hudby jsou zde obě hudebně-strukturální složky přítomny a působí tedy současně na mozek, vede k závěru, že obě hemisféry jsou současně aktivovány, což přispívá k jejich optimálnímu vyrovnání.

---

<sup>93</sup> BRIERLY, J. *7 prvních let života rozhoduje*, s. 60.

<sup>94</sup> NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, s. 70.

<sup>95</sup> Srov. KOUKOLÍK, F. *Sociální mozek*, s. 193.

Oblast spojení pravé a levé mozkové hemisféry se nazývá *corpus callosum*, což je jakýsi vazník bílé hmoty.<sup>96</sup> U profesionálních muzikantů bylo experimentálními výsledky prokázáno, že tato oblast, jež tvoří spojnicí obou hemisfér, koordinující jejich spolupráci, v porovnání s nehudebními jedinci vykazuje výrazně nápadné zvětšení, stejně jako vykazuje asymetrické zvětšení jedna část příslušné sluchové kůry u hudebníků s absolutním sluchem.<sup>97</sup> Americký neurolog, Oliver Sacks, k tomu ve své publikaci *Musicophilia* (znamená: láska k hudbě) dodává: „Anatomové by dnes sotva identifikovali mozek výtvarníka, spisovatele nebo matematika – avšak mozek profesionálního hudebníka poznají bez váhání.“<sup>98</sup>

Tolik tedy k tématu mozkových hemisfér. Další fakta a nejnovější výzkumy je možné nalézt v již zmíněné Sacksovo knize *Musicophilia*.

### 3.3 Mozartův efekt – vztah hudby a obecné inteligence

„Mozart je velmi dobrá maminka.“ Dr. Alfred A. Tomatis

Pojem Mozartův efekt se vynořil v 90. letech minulého století, kdy na Kalifornské univerzitě tým vědců odhalil, že poslech Mozartovi hudby (ve srovnání s poslechem hudby relaxační či ticha) zvyšuje dočasně abstraktní prostorové myšlení. Tyto výsledky strhly obrovský zájem veřejnosti a ze střídmych studií výzkumníků se stal v rukách neinformovaných lidí nepodložený trháč, slibující vlastnosti jakéhosi „kódu“ k vyšší mozkové činnosti.<sup>99</sup> Jaké jsou tedy skutečnosti a kde už ve svých hypotézách zabíháme příliš daleko?

Výzkumy skutečně potvrdily, že Mozartova hudba stimuluje a posiluje kreativní procesy pravé hemisféry spojené s prostorovým a časovým myšlením.

---

<sup>96</sup> Srov. HANČOVÁ, H., VLKOVÁ, M. *Biologie II. v kostce*, s. 144.

<sup>97</sup> Srov. SACKS, O. *Musicophilia*, s. 99.

<sup>98</sup> SACKS, O. *Musicophilia*, s. 99.

<sup>99</sup> Srov. CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*, s. 25-26.

Ačkoliv u zmíněných testů na Kalifornské univerzitě trval efekt zvýšení prostorové inteligence dospělých lidí asi 10-15 minut, když byl takový výzkum prováděn se skupinou předškoláků, vydrželo jim zvýšení inteligence po celý den.<sup>100</sup>

To by mohlo být vysvětleno rozdílnou strukturou dětského mozku, kde navíc do určitého věku převažuje jako dominantní pravá hemisféra a i po vyrovnání chvíli trvá než převezme dominanci hemisféra levá (u praváků), ale také značnou schopností tvárnosti dětského mozku, na niž dnes poukazují mnozí odborníci – a z toho vznikají také snahy hudebně na dítě působit od co nejujtějšího věku.

Pam Schiller k Mozartovu efektu píše: „*Ve studiích, které zahrnovaly předškoláky, starší školáky a středoškoláky, bylo zjištěno, že mozková aktivita vykazuje výraznou podobnost se zápisem Mozartovy hudby. Jsou-li schémata Mozartovi hudby podobná schématům, která mozek používá při spojení na synapsích, je možné, že naše mozky jsou z biologické podstaty vnímavé k určité hudbě?*“<sup>101</sup>

Na to by Don Campbell mohl odpovědět citováním výroku výzkumného týmu Mozartova efektu ze své knihy: „*Odhadujeme, že složitá hudba posiluje určité složky neuronové struktury, jež se podílejí na vyšší mozkové činnosti, jakou je například matematika a šachová hra. Jednoduchá repetitivní hudba může naopak mít účinek opačný.*“<sup>102</sup>

Na otázku **hudby a paměti** jsem už částečně odpověděla v kapitole 3.1 o neurofyziologii zpracování hudby v mozku. Podstatné jsou zde podkorové orgány, jmenovitě thalamus, hypothalamus a limbický systém.

Z obecné psychologie víme, že paměť se dá zjednodušeně rozdělit na krátkodobou a dlouhodobou paměť.<sup>103</sup> D. Campbell ve spojitosti s pamětí upozorňuje, že hudba je důležitým prostředníkem, skrze nějž lze zapojit do práce všechny smysly – což je nezbytný předpoklad pro **dlouhodobou paměť**. Příkladem může být silný emoční zážitek spojený s city, obrazem, zvukem apod.

---

<sup>100</sup> Srov. CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*, s. 26-27.

<sup>101</sup> SCHILLER, P. *Hry pro rozvoj dětského mozku*, s. 64.

<sup>102</sup> CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*, s. 26.

<sup>103</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, s. 456.

Dále přirovnává informaci k zapamatování k jednotce, která bude mít o to menší velikost, čím více smyslů bude k jednotce přidruženo a tím snáze se bude také uchovávat i v **krátkodobé paměti**. Vhodným příkladem je rýmování při učení, které pomůže lépe ukládat informaci do paměti.<sup>104</sup> Proto může hudba na paměť pozitivně působit, zapojíme-li do činnosti co nejvíce smyslů – vyvoláme *emoce* a *prožijeme-li* danou věc do hloubky.

S hudbou souvisí i pojem **intelligence**. Bylo dokázáno, že prostorově zraková inteligence je zvyšována posloucháním Mozartovi hudby. Může ale hudba rozvíjet také *inteligenci obecnou*?

Na tyto otázky odpovídá již do uspokojivé míry hudební psychologie. Pojem obecné inteligence můžeme charakterizovat jako: „...*vnitřní dispozice k myšlení, tj. procesu chápání a řešení problémů.*“<sup>105</sup> Dnes už díky vědeckým poznatkům víme, že inteligencí existuje několik různorodých druhů. Rozlišujeme inteligenci: *jazykovou, logicko-matematickou, prostorovou, tělesně pohybovou, hudební, interpersonální (kontakt s lidmi), intrapersonální (sebepoznání)*. Jednotliví jedinci jsou schopni vnímat vzorce a utvářet vztahy mezi prvky v různých inteligenčních oblastech.<sup>106</sup>

Obecná inteligence je vždy propojena se speciálními dovednostmi – tedy speciálními druhy inteligencí. Hudební psychologie dnes s jistotou ví, že: „*Rozvoj hudebních schopností zvedá celkovou úroveň intelektu a obráceně...*“<sup>107</sup>

Mluvíme o tzv. *kladném specifickém transferu*, který zapřičiňuje, že vytvořené asociace a naučené formy z jedné oblasti se mohou přenášet do podobných situací jiných oblastí. Tedy například zpěvem lze pozitivně ovlivnit vývoj a plynulost řeči. Tento princip funguje i obráceně, tedy propojíme-li s činností celý psychický vývoj osobnosti, jde o *transfer obecný*.<sup>108</sup>

V oblasti vztahu hudební inteligence a obecné inteligence byly dokázány pozitivní výsledky. Intenzivní zájem o hudbu a její praktikování u dětí zvyšuje

---

<sup>104</sup> Srov.CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*, s. 164-167.

<sup>105</sup> NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, s. 301.

<sup>106</sup> Srov.SCHILLER, P. *Hry pro rozvoj dětského mozku*, s. 57.

<sup>107</sup> SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*, s. 45.

<sup>108</sup> Srov.Tamtéž, s. 47.

výkonnost a prospěšnost i v jiných vyučovacích předmětech, byl prokázán také kladný vliv hudebního sluchu na rozvíjení a osvojování cizích jazyků. U dětí, které praktikují výcvik čtení z not se prokázal výrazně vyšší smysl pro prostorovou orientaci, posílená pozornost atd. <sup>109</sup>

Podobných výsledků se lze dočíst i v knize *Mozartův efekt* Dona Campbella. Je tedy jasně prokázáno, že hudba pomáhá zvyšovat inteligenci, neboť její specifické schopnosti se umí přenášet i do jiných oblastí obecné a jiné inteligence a naopak dokáží působit i jako celek a také ho ovlivňovat.

Koneckonců vynikají inteligenční kvocient (IQ) byl prokázán u hudebních velikánů jakými byli např. J. S. Bach (125-140), L. v. Beethoven (135-140), W. A. Mozart (145-155) aj. <sup>110</sup>

Lze tedy říci, že Mozartův efekt doopravdy funguje, je ale nutné si vymezit a uvědomit základní pojmy a neslučovat dohromady aspekty, jež k sobě nepatří. A funguje nejen poslouchání hudby W.A. Mozarta, ale výrazně i praktikování hudby obecně i její pouhý poslech. Výstižně se k tomu vyjadřuje O. Sacks, který říká: „*Přestože troška Mozarta z dítěte lepšího matematika asi neudělá, není téměř pochyb o tom, že pravidelný poslech hudby a zejména aktivní účast v procesu vytváření či interpretování hudby může stimulovat rozvoj mnoha různých oblastí mozku... Pro většinu žáků a studentů může být hudba z hlediska vzdělání stejně tak důležitá jako čtení nebo psaní.*“<sup>111</sup>

---

<sup>109</sup> Srov. SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie* s. 47-48.

<sup>110</sup> Srov. Tamtéž, s. 49.

<sup>111</sup> SACKS, O. *Musicophilia*, s. 101.

## Závěr

Význam hudby v životě člověka dosahuje obrovských, možná netušených rozměrů. Ať už si to uvědomujeme nebo ne, ve svém každodenním životě jsme vystavováni všemožným zvukům. Proti některým z nich se neumíme bránit (nedokážeme jednoduše „zavřít“ uši, tak jako bychom to udělali v případě, že se nechceme na něco dívat), některé si sami vybíráme. Mnoho autorů se zabývá a ve svých publikacích upozorňuje na negativní vliv hudby příliš hlasité, nepřetržitě intenzivní nebo také na obyčejné, za to velice škodlivé působení televizních reklam. Ty nás doslova bombardují vlnou nezdravých kombinací zvuků, prudkého střídání tempa a nepřírozenou dynamikou, často ještě ve spojitosti s křiklavými barvami. Zkrátka agresivně a nemilosrdně útočí na naši psychiku.

Mnohé antické i předantické národy byly přesvědčeny, že původcem hudby jsou bohové. Hudba hrála klíčovou roli při mnohých obřadech, které působily jako tmel společností a kultur, od pradávna se používala také k terapeutickým účelům a k léčení.

V dnešní době se hudbou a její aplikací do oborů medicínských, pedagogických a psychoterapeutických zabývá novodobá muzikoterapie. Dosahuje pozitivních výsledků jak u lidí trpících nemocí na fyzické úrovni, tak u lidí s duševními problémy či poruchami, stejně tak je úspěšná i v léčení vyšších sfér naší duše.

Obzvlášť zkoumaným a podnětným se ukázal oslavovaný i hanobený Mozartův efekt. Kolik takových senzací slibných všeléků již lidstvo během své existence zakusilo? Myslím, že číslo je téměř astronomické. Z toho plyne i můj názor, že nic není stoprocentní ve všem. Když se tedy oprostíme od pochybování a nedůvěry, můžeme se podívat na Mozartův efekt jako na velice zajímavý přínos, který si myslím, především v budoucnu ještě přinese poznatky nemalých rozsahů a možná zboří i některé předsudky a mýty v hudební psychologii nadobro.

Mozartův efekt totiž funguje. Nefunguje jen hudba W. A. Mozarta, funguje hudba veškerá.

Nejlépe funguje pokud se nám líbí a pokud nás dokáže oslovit. Postupem času se tedy vrátíme k jakýmsi kořenům našich předků, o čemž svědčí právě oživená muzikoterapie, arteterapie apod. Ve vědeckých knihách se objevují shovívavější náhledy na různé, vědou hůře dosažitelné prvky a spolupráce západní medicíny či psychologie s východními alternativními metodami už dnes není zcela ojedinělým prvkem.

Myslím, že hudba si zaslouží naši pozornost, stejně jako si ji zasloužíme i my sami. Proto bychom se měli dobře starat i o výběr hudebního repertoáru, kterým se zásobujeme a jež si pouštíme „k sobě“.

Co tedy říci na závěr? Myslím, že se mi podařilo naplnit svá očekávání a původní stanové cíle a seznámit se více s oblastí hudby a s jejím léčebným vlivem na člověka, jak z pohledu hudební psychologie, tak i z alternativních zdrojů. Hodnotím tuto práci jako pro mne velmi zajímavou a přínosnou a jistojistě jsem objevila také několik dalších zajímavých témat, pro která nebylo v této práci již místo, ale kterými se snad budu moci zabývat i do budoucna.

Nebyla bych správným hudebníkem, kdybych na závěr opět nevplula do vod tvořivosti a nezakončila své myšlenky poeticky. Tak tedy, proč právě hudba? Snad proto, že...

*„Hudba je sladká, líbezná mluva, každému srdci srozumitelná. Pro city, pro něž by v žádné řeči slov se nenašlo, ona má výraz, v ní každý najde ohlasu.“*

Božena Němcová

## Seznam použité literatury

BRIERLEY, J. *7 prvních let života rozhoduje*. 2. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-484-2.

BURNIE, D. *Stručná encyklopedie lidského těla*. b.m. Talentum, 1996. ISBN 80-967390-4-2.

CAMPBELL, D. *Mozartův efekt*. Praha: Eminent, 2008. ISBN 978-80-7281-336-0.

HANČOVÁ, H., VLKOVÁ, M. *Biologie II. v kostce*. 3 vyd. Havlíčkův Brod: Fragment, 2004. ISBN 80-7200-972-9.

HOLAS, M. *Malý slovník základních pojmů z hudební pedagogiky a hudební psychologie*. Praha: AMU Praha, 2001. ISBN 80-85883-79-1.

HOLAS, M. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*. Praha: HAMU, 1998. ISBN 80-85883-27-9.

KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER J. A KOL. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.

KOUKOLÍK, F. *Sociální mozek*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1242-9.

LECHTA, V A KOL. *Diagnostika narušené komunikační schopnosti*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-801-5.

LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901834-4-1.

*Malý encyklopedický slovník A – Ž*. Encyklopedický institut ČSAV. Praha: Academia, 1972. ISBN neuvedeno.

MAREK, V. *Hudba jinak*. Praha: Eminent, 2003. ISBN 80-7281-125-8.

MAREK, V. *Tajné dějiny hudby*. Praha: Eminent, 2000. ISBN 80-7281-037-5.

MÁTEJOVÁ, Z, MAŠURA, S. *Muzikoterapia v speciálněj a léčebnej pedagogike*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo, 1992. ISBN 80-08-00315-4.

NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0.

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.

POLEDŇÁK, I. *Abc stručný slovník hudební psychologie*. Praha: Supraphon, 1984. ISBN neuvedeno.

SACKS, O. *Musicophilia: Příběhy vivu hudby na lidský mozek*. Praha: Dybbuk, 2009. ISBN 978-80-86862-92-7.

SEDLÁK, F. *Základy hudební psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-20587-9.

SCHILLER, P. *Hry pro rozvoj dětského mozku*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-905-4.

ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-5571.

ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9.

## **Abstrakt**

VRBOVÁ, Z. *Psychologické aspekty hudby v životě člověka. Léčebný vliv hudby na psychickou a somatickou složku jedince*. České Budějovice 2010. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Karel Ochozka.

### **Klíčová slova:**

léčení hudbou, hudební psychologie, muzikoterapie, hudba New Age, mimoevropská hudba, evropská hudba, vnímání hudby, struktura hudebního díla, psychika, tělo, duše, mozek, kognitivní procesy, Mozartův efekt

Práce se zabývá léčebným vlivem hudby na psychickou a somatickou složku jedince v historickém i současném pohledu. Prolínají se zde roviny hudebně psychologické, muzikoterapeutické a alternativní, přičemž práce vychází ze západního konceptu pojetí hudby. Východiskem jsou poznatky z hudební psychologie o hudebním vnímání člověka a struktuře hudebního díla. Poznatků z muzikoterapie využívám v aplikování hudebních prvků na oblast psychické, somatické a duchovní roviny člověka. Nadstavbu tvoří alternativní náhledy na využití hudby v léčebném kontextu. Speciální prostor je věnován spojení hudby a mozku a vlivu hudby na rozvíjení kognitivní složky osobnosti člověka.

## **Abstract**

VRBOVÁ, Z. Psychological Aspects of Music in the Life of Human. The Healing Effect of Music on Mental and Physical Component of the Individual. České Budějovice 2010. Bachelor work. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Department of Education. Supervisor Karel Ochozka.

### **Key words:**

music healing, psychology of music, music therapy, New Age music, non-European music, European music, perception of music, the structure of musical composition, psyche, soma, soul, brain, cognitive processes, Mozart effect

The Work deals with the therapeutic effects of music on mental and somatic component of the individual from the historical and contemporary perspective. There are three musical levels, the psychological, therapeutic and alternative one, whereas the work is based on the Western concept of music. The point of departure is knowledge of music psychology on human perception of music and the structure of musical composition. I use the knowledge of music therapy in applying the music elements on mental, physical and spiritual human level. The superstructure is made by alternative views on using music in a therapeutic context. Special space is devoted to combination of music and the brain and the influence of music on development of cognitive component of human personality.