

GLASBENA UMETNOST

TOREK, 19. 5. 2020

GLASBA IN RAZLIČNA RAZPOLOŽENJA

Danes bomo govorili o glasbi in različnih razpoloženjih, ki jih le-ta zbuja v nas. Ali obratno – o različnih razpoloženjih in glasbi, ki ustreza našemu trenutnemu razpoloženju.

Za razmislek o vplivu glasbe na nas si najprej preberite spodnji zapis.

Dve osmošolki (OŠ Laporje) sta z integrativnim psihoterapevtom g. Matijem Samcem opravili kratek intervju za njuno raziskovalno nalogo. G. Samcu sta postavili štiri vprašanja.

1. Kako glasba vpliva na mlade?

Dejansko bosta znali na to odgovoriti vidve, ko bosta obdelali z vprašalnikom pridobljene podatke. Vajin konkreten odgovor bo tisti, ki šteje, za okvir pa si lahko pomagata s spodnjim seznamom. Vplive lahko opazujemo na telesni, duševni, družbeni in okoljski ravni posameznika. Predvideval pa bi naslednje potencialne vplive glasbe:

- vpliva na čustveno stanje mladih,
- mladim daje občutek povezanosti z družbeno skupino (npr. prijateljice, subkultura),
- mladim pomaga prebroditi različne osebne stiske (npr. prebolevanje ljubezenske zveze),
- vpliva na vzdušje v prostoru in ga ustvarja(ambient) ter pomaga ustvariti zabavo (glasba je lahko tudi hrup, kadar je preglasna in ne ustreza okolju – sosedom, živalim ...),
- vzpodbuja telesni izraz skozi ples in petje, gibanje – obvladovanje stresa skozi gibanje je pomembno za zdravje,

- bogati notranji svet mladih z estetskimi (lepimi, umetnostnimi) izkušnjami, ki jih s spominom lahko vedno prikličemo in doživimo znova,
- z energičnim ritmom in vsebino lahko prebudi oziroma "da energijo",
- sporoča ideje in vrednote, ki mladim so-oblikujejo podobo o sebi in svetu (ta sporočila, ideje in podobe pa niso nujno pozitivne in zdrave),
- omogoča pomiritev in obvladovanja stresa (umirjene pesmi, klasična glasba, zborovsko petje, meditativni inštrumenti, kot so bobni, pojoče sklede in gong),
- omogoča, da se v mislih preselimo v bolj prijetno doživljanje in situacijo (kadar nam je težko in potrebujemo začasni umik),
- poslušanje glasbe, predvsem pa izraz skozi igranje inštrumentov, pesnjenje in petje pomagajo mladim, da izrazijo svoje občutke, preživijo osebno stisko in se osebnostno razvijajo v stiku s svojimi občutki,
- obuditev spominov na čas, ko smo slišali določeno pesem (glasba lahko prikliče spomine).

2. Ali so razlike v pogostosti poslušanja glasbe glede na starost in spol?

Iskreno povedano glede spola ne bi znal predvideti, me pa zelo zanima, kaj bosta odkrili z raziskavo. Z višjo starostjo mladih bi predvideval večjo pogostost in pomembnost poslušanja glasbe, pa tudi bolj opredeljeno, katero glasbo pogosteje izbirajo. Za najstnike bi morda pričakoval, da bodo s starostjo bolj opredeljeni za določene glasbene zvrsti.

3. Zakaj je dobro, da poslušamo glasbo, kaj sproži v nas?

Na kratko: omogoča nam vzburjanje različnih čustvenih stanj in stanj zavesti, ki nam lahko pomagajo, da ozavestimo in predelamo različna doživljanja. V nas lahko sproži široko paleto različnih doživetij z mnogimi odtenki. Omogoča nam doživetje in učenje novega doživljanja. Glasba – najboljšo zdravilo? 10 Glasba v nas vzbudi neko doživetje in novo učenje. Na glasbo lahko gledamo kot zapleten medij prenosa sporočila, katere namen je v poslušalcu sprožiti neko doživljanje, skozi katerega se nekaj nauči. Vsako živo bitje (vključno s človekom) je v stiku s svojim okoljem. Po eni strani iz okolja s svojimi

čutili (telesom) zbiramo informacije, jih doživimo (duševnost) in se nekaj iz njih naučimo (o svetu, o drugih, o sebi ...). S tem nas vsako dejanje interakcije in komunikacije nekoliko spremeni in oblikuje (na ravni sprememb v možganih). Ta proces spreminjanja skozi učenje nas oblikuje vse do pozne starosti in smrti, vendar pa je to oblikovanje najbolj prisotno v otroštvu in se pri človeku v veliki meri zgodi do srede dvajsetih. To, kar smo se naučili iz doživetega, nas tako zaznamuje s predstavami o sebi, drugih in svetu. V vajinem primeru je ta komunikacija poslušanje glasbe, ki jo preko telesa (predvsem sluha in telesnih občutkov vibracij) zaznamo in doživimo, pa tudi interpretiramo, četudi nezavedno (ne mislimo nujno o tem – npr. vpliv scenske glasbe v filmih vpliva na ambient v sceni in čustveno stanje gledalca, ne da ta o tem razmišlja). Vsak od nas glasbo doživlja nekoliko po svoje, vendar pa imajo različne skladbe s svojimi lastnostmi na nas lahko precej podobne učinke. Po eni strani vplivajo hitrost, ritem, harmonija, jakost, prodornost, višina, globina, zapletenost, premori tišine, prehodi ..., po drugi strani pa je zraven lahko še besedilo, ki s svojim besednim sporočilom in petjem vpliva še bolj zapleteno. Besedila še bolj neposredno sporočajo ideje o svetu ... Včasih nam pomagajo najti nek nov smisel (nam pomagajo najti besede, da opišemo in dojamemo svoje počutje), včasih nam lahko pomagajo povedati nekaj, česar sami ne bi znali sporočiti. Vedno pa nam besedila sporočajo tudi neke vrednote oziroma pogled na svet. S tem se lahko počutimo bolj razumljene v svetu, če so naše vrednote in pogled podobni tistim v pesmi. Veliko lahko izvemo o sebi, če se vprašamo, zakaj nam je prav določena pesem všeč. Poslušanje enake glasbe kot jo posluša družbena skupina (npr. skupina prijateljic) nam lahko daje tudi občutek povezanosti s skupino, ker delimo nekaj skupnega, kar nam je všeč. Glasba nam omogoča tudi poglobljanje določenega doživljanja (čustvovanja) in nam s svojo raznolikostjo omogoča tudi nova doživetja in občutke, za katere (še) niti nujno nimamo besed.

4. Ali lahko gledamo na glasbo kot na neke vrste zdravilo?

Na glasbo bi lahko gledali tudi kot na obliko "psihološkega zdravila". V namene zdravljenja jo ljudje uporabljamo že od prazgodovine. Kot njen glavni zdravilni učinek bi izpostavil podporo pri sproščanju in vzbujanju prijetnih občutij (to omogoča imunskemu sistemu, da zdravi telo). Z besedili se lahko ta "prijetnost" še okrepi. Glasba ljudi tudi zbližuje (koncerti, zabave) in nam daje občutek povezanosti z drugimi,

kar je pomemben del duševnega in socialnega zdravja. Za vsako pravo zdravilo je treba vedeti, kdaj in komu se ga predpiše. Včasih ga je potrebno tudi zamenjati, ker nam ne daje več tistega, kar potrebujemo. Enako bi lahko rekli, da velja za glasbeno zdravilo. Če ga je preveč (je preglasno, prepogosto ali pa neustrezno), nam lahko tudi škodi. Dobro se je vsake toliko vprašati, kako se ob neki pesmi (ki jo preposlušavamo ali redno prepevamo) počutimo. Če se zavedamo svojih občutkov in čustev, lahko pridemo v stik s svojimi potrebami, jih ubesedimo, razumemo in ukrepamo tako, da si jih pomagamo zadovoljiti, če je možno. Glasba, ki jo poslušamo in prepevamo, je odraz nas samih in včasih lahko ugotovimo, da je čas za zamenjavo pesmi (na primer od otožnega prebolevanja v občutke polnosti, moči in optimizma), da se bolje podpremo na naši življenjski poti.

Celotna raziskovalna naloga je dostopna na tej povezavi (če koga zanima): <http://www.os-laporje.si/files/2019/02/Glasba-najbolj%C5%A1e-zdravilo.pdf>

Zdaj pa vaša naloga: sestavite seznam vsaj 5 skladb, ki ustrezajo **različnim** razpoloženjem.

Nekaj »razpoloženj« je tukaj, lahko (pravzaprav je priporočljivo) dopišete svoje:

- Ko prideš iz šole domov in hočeš samo malo miru
- Ko si slabe volje, ker ti gre vse narobe
- Ko se ti zdi, da je vsem vseeno zate in za tvoje mnenje
- Ko te nekaj/nekdo zelo razjezi
- Ko se počutiš žalostno (z ali brez razloga)
- Ko imaš res dober dan in te razganja od energije
- Ko se ti zgodi kaj lepega
- Ko se ti nasmehne ravno prava oseba
- Ko se počutiš preprosto lepo
- Ko hočeš na ves glas prepevat
- Ko si fantastične volje, ker prihaja poletje

Stvar lahko izgleda tako:

- Pesmi, ko sem dobre volje:...
- Pesmi, ko hočem peti na ves glas:...
- Pesmi, ko me vse jezi:....

ali tako:

- Bon Jovi: Bed of Roses – za romantično razpoloženje
- AC DC: Thunderstruck in
- AC DC: Highway to Hell – za dneve, ko imam ogromno energije, pa ne vem kaj naj z njo

Napišete na list papirja, zvezek, Wordov dokument..... in pošljete na **stasa.skarlovnik@gmail.com**.