

Wydział Pedagogiki i Psychologii
Zakład Psychologii Ogólnej

BEATA GUTOWSKA-TECZA

*Ekspresja w muzyce i jej wykorzystanie w metodach
muzykoterapii (metodzie aktywnej percepcji oraz terapii
poprzez twórczość kompozytorską)*

Expression in Music: Its Use in Musicotherapeutic Methods (a Method of Active
Perception and Therapy Through Composing)

Muzyka [...] jak każdy rodzaj ludzkiej ekspresji [...] jest zawsze próbą wyrażenia myśli, stanów psychicznych, emocji i utrwalenia ich za pomocą systemu muzycznych znaków w jej tylko właściwym języku dźwięków

Tadeusz Baird

Podjmując temat ekspresji w muzyce i wykorzystania jej w metodach muzykoterapii (metodzie aktywnej percepcji) oraz terapii poprzez twórczość kompozytorską, uważam za istotne sprecyzowanie pojęć zawartych w tytule.

Ekspresja [...] w dziele sztuki [to] zdolność sugestywnego wyrażania przeżyć za pośrednictwem odpowiednich środków artystycznych. (Encyklopedia 1973, s. 680)

Muzyka jest zbiorem symboli akustycznych możliwych do określenia miarami liczbowymi, jest też nosicielem pewnych treści o charakterze przede wszystkim emocjonalnym (T. Natanson 1979, s. 52)

Zamierzam uzasadnić przedstawioną tu definicję muzyki, która zawiera przyjęte *a priori* założenie, że muzyka zawiera w strukturach dźwiękowych treści emocjonalną. Potwierdzenie prawdziwości tego założenia jest bardzo ważne, gdyż warunkuje między innymi zasadność istnienia dziedziny muzykoterapii. Niezwykle interesująca (uzupełniająca powyższą) jest również definicja muzyki Ernsta Kurtha oraz Hansa Mersmanna, według których „muzyka jest promieniowaniem prasił, które działają w duchowym świecie niesłyszalnym, jest ich

wydzwiękiem, potęgą natury, dynamiką działającą w nas nieświadomie woli” (T. Natanson 1979, s. 102). Kontynuując lub rozszerzając owe rozumienie muzyki, można byłoby dodać, że istotnie muzyka jako wynik wibracji, ruchu (nawet wibracji niesłyszalnych dla ludzkiego ucha, które jest bardzo ograniczone na odbiór dźwięków) wypełnia cały wszechświat, dając właśnie przez swoje istnienie dowód istnienia tego bytu. Ale warto byłoby zastanowić się nad tym, czy i w jaki sposób może na ten byt (a konkretnie na byt poszczególnego człowieka) wpływać. Narzuca się odpowiedź, że muzyka taki wpływ posiada właśnie z tego powodu, że „wpisana” jest w najdrobniejszy atom bytu (w tym również atomy naszego ciała); natomiast kontrolowanie i sterowanie określonym jej wpływem na człowieka jest możliwe przez tegoż w procesie autoterapii (aktywności twórczej) lub terapii prowadzonej przez drugiego człowieka (muzykoterapeuty). Wszelkie nie kontrolowane oddziaływanie muzyki na człowieka przez przyrodę (np. muzyka ptaków, burzy, szmer potoków) może przypadkowo, ale nie zawsze musi wpływać korzystnie na psychikę człowieka, podczas gdy muzykoterapeuta studiujący przypadek swojego pacjenta ma dużą szansę na dobranie odpowiedniej muzyki, do której odbioru chory jest predyponowany.

Wybitny filozof włoski Alberto Caracciolo wskazuje (według mnie słusznie), że w momencie muzycznym objawia się wieczność „która przenikając czasowość nadaje sens i ruch życiu ludzkiemu. Muzyka, która nie nazywając dokładnie niczego [...] ukazuje się jako najbardziej tajemniczy refleks [...] zagadką, którą jest egzystowanie jako działanie i doznawanie działania” (B. Tęcza 1985, s. 197). Według W. Weavera muzyka to trzy poziomowy zbiór informacji, z którego pierwszy dotyczy dokładności przekazywania symboli akustycznych, drugi treści przekazywanych przez muzykę, a trzeci efektów przez nią wywoływanych. Stąd wynikają trzy problemy: akustyczny (zawierający problem muzykalności odbiorcy), semantyczny oraz estetyczny.

W rozważaniach na temat ekspresji w muzyce problem semantyczny jest podstawowy, bowiem od jego rozwiązania zależy zasadność rozważań dwu pozostałych. Dotyczy on zarówno spraw kompozycji (czy komponowanie jest wyłącznie budowaniem formy, a więc i struktury dźwiękowej, czy także wyrażeniem określonych treści), jak i sprawy interpretacji istniejących utworów (czy zwracać uwagę wyłącznie na strukturę formalną, czy też ujmować je — jako dzieła wielowarstwowe — w kategoriach formy i treści). Jeśli muzyka nie posiadałaby elementów, które wpływałyby na psychikę człowieka, byłaby bezużyteczna w psychoterapii (mówiąc ściślej — w muzykoterapii).

W myśl badań psychologów, którzy doszli do wyników badań wykazujących, że „bodźce muzyczne trafiają do układu informacyjnego, jakim jest system nerwowy człowieka, [a] spowodowany bodźcami muzycznymi proces metaboliczny przebiega w odpowiednim systemie sygnalizacyjnym, wywołując reakcje psychiczne i wegetatywne [które] wiążą się z procesami przemian chemicznych w ustroju ludzkim” (T. Natanson 1979, s. 53).

Muzykoterapia bezsprzecznie wciąż zyskuje coraz szersze rzesze zwolenników, wykorzystując fakt, że nośniki dźwięku umożliwiają spotkanie kompozytora

z odbiorcą za pośrednictwem wykonawcy lub wręcz dają możliwość autoterapii poprzez wyeksterioryzowanie emocji przez twórczość muzyczną.

Zamierzam przedstawić zarówno wyniki badań na ten temat, jak i sposoby dojścia do nich, jakie uzyskałam w pracy magisterskiej napisanej w r. 1984 na UMCS pt. *Problem treści w polskiej muzyce współczesnej*. Zastosowałam wówczas siedem metod: metodę czasowo-przestrzenną lokalizacji każdej wypowiedzi (wychodząc z założenia, że nie ma myśli niczych, pozaprzestrzennych i pozaczasowych); metodę empiryczną, słuchowej weryfikacji wypowiedzi o muzyce; metodę inkontrolologiczną, polegającą na badaniu zarówno wypowiedzi kompozytorów, jak i tworzonych przez nich dzieł w świetle ich spotkań z innymi ludźmi (spotkań bezpośrednich lub zachodzących za pośrednictwem dzieł), zakładając, że prawie każda myśl jest w gruncie rzeczy skierowana przeciw komuś (B. Croce 1866–1952) lub stanowi interpretację, modyfikację, lub rozwinięcie cudzych myśli; metodę antycypowania; metodę centralnych kategorii, polegającą nie tylko na badaniu poglądów, ale także na badaniu aparatury pojęciowej; metodę porządkowania materiału oraz metodę dialektyczną dążącą do ujęcia przedmiotu badań ze wszystkich możliwych stron. Uzyskałam wyniki badań, które dają się przedstawić w następujący sposób:

Muzyka jest sztuką semantyczną, posiada treść muzyczną (myśl zawartą w strukturze dźwięków) i treść emocjonalną, utożsamianą przeze mnie z autobiograficzną (dźwięki komponowane w stanie emocjonalnego napięcia, powstałego pod wpływem spotkania twórcy z obiektem — będącym źródłem inspiracji dla danego, tworzonych w określonym czasie utworu). Kompozytor pod wpływem spotkań bezpośrednich z filozofami, malarzami, poetami, muzykami, czy pośrednich poprzez dzieła — wzbogaca swoją osobowość twórczą o nowe warstwy w procesie dezintegracji pozytywnej, a fakt rozróżnienia w muzyce twórcy poprzez rozpoznanie jego indywidualnego stylu (kształtowanego przez spotkania) dowodzi pewnej formy istnienia kompozytora w dziele — jego myśli i uczuć (B. Tęcza 1984, s. 106).

Eksterioryzacja w dziele polega na zawieraniu w nich świata wewnętrznego twórcy. Na wartość dzieł wpływa więc z pewnością „bogactwo duchowe człowieka [które] zależy od bogactwa jego stosunków z innymi ludźmi” (A. Nowicki 1981, s. 31). Chcąc poznać osobowość człowieka, należy więc badać spotkania, które wywarły na niego wpływ, sprawiając, że wzbogacił on swoją strukturę osobowości o nowe warstwy w wyniku dezintegracji pozytywnej. W przypadku dezintegracji negatywnej, gdy znamy jej przyczynę, istnieje dla nas możliwość jej przewyciężenia (m.in. właśnie poprzez odbieranie określonej muzyki lub poprzez twórczość muzyczną — autoterapię).

Należy odróżnić ekspresję w muzyce, jaką odnajdujemy w utworach instrumentalnych, od tej istniejącej w wokalnoinstrumentalnej. W tym drugim przypadku odbieramy zarówno treść literacką, jak i muzyczną (powstałą w umyśle kompozytora pod wpływem spotkania z dziełem literackim). Istnieje również możliwość wzbogacania muzyki własnymi znaczeniami. Wkraczamy tu na teren aktywnej percepcji, którą można potraktować jako rodzaj twórczości.

Cenne dla rozważań nad ekspresją w muzyce jest znamienne zdanie Bairda: „wszystko co piszę, jest ujętą w dźwięki autobiografią” (T. Baird 1982, s. 31). Nawiązując do definicji ekspresji w muzyce, którą przyjęliśmy na wstępie, że jest to zdolność do sugestywnego wyrażania przeżyć za pośrednictwem odpowiednich

środków artystycznych, należałoby rozwinąć tę myśl dodając, że człowiek może istnieć pełniej, poszerzając swój byt o wymiar stworzonych przez siebie dzieł, których tworzenie jednocześnie wzbogaca osobowość i może być stymulatorem uczuć. W tym wypadku dzieło jest etapem końcowym ważnego procesu niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania organizmu, którym tutaj jest proces komponowania muzyki (będący jednocześnie „lekarstwem” na deintegrację psychiki, które są wczytane w życie każdej rozwijającej się jednostki).

Ekspresja w muzyce odbierana może być w pewnym stopniu odmiennie przez określonego odbiorcę. Za każdym razem może on wydobywać z muzyki, której cechą jest wieloznaczność (wielosemantyczność), nowe, przedtem nie uchwycone odcienie, składające się na jej treść. Dwóch różnych odbiorców może na jednym koncercie odebrać ten sam utwór odmiennie.

Zakładam, że muzyka „leczy” przede wszystkim na poziomie podświadomości. Jej nieokreśloność sprawia, że dociera ona bezpośrednio do sedna problemu, likwidując go bez werbalizowania, jaką nieprawidłowość w psychice usunęła. Problem ten został częściowo podjęty przy badaniu aktywności muzycznej dzieci. Natanston relacjonuje wyniki obserwacji następująco:

Dziecko szuka w muzyce przede wszystkim pewnego rodzaju podniety, w przypadku czynnego stosunku (np. przez śpiewanie) czyni z muzyki teren wyładowania swej energii, swych doznań i uczuć. Czyni to przeważnie podświadomie (T. Natanson 1979, s. 94).

Przykładem ekspresji przez muzykę są z pewnością wszystkie arcydzieła genialnych kompozytorów, jak również ludzi, którzy stali się kompozytorami w wyniku silnych emocji, które znalazły ujście w twórczości. W tym wypadku utwory muzyczne to jednocześnie automuzykoterapia (a ogólniej autopsychoterapia), którą uważam za najlepszy i najskuteczniejszy rodzaj terapii — terapii przez twórczość. Na problem ten zwrócił uwagę Natanson, twierdząc, że „sztuka stanowi bardzo istotny środek ekspresji” i podkreślając „wychowawczą rolę aktywnej działalności artystycznej” (T. Natanson 1979, s. 23).

Powołując się na introspekcję, twierdzę, że komponowanie redukuje napięcia i ich źródła (frustracje), czego dowodem jest moja własna twórczość muzyczna (B. Tęcza 1985, s. 82–89). Uważam, że zarówno twórczość muzyczna, jak i aktywna percepcja to wyśpiewanie nieświadomości osobowej i zbiorowej. To rodzaj *katharsis*. To czynność katektyczna. Usuwa zahamowania, problemy bez ich nazywania (na poziomie podświadomości). O ile w psychoanalizie Freuda analiza snów umożliwia ujawnienie ukrytych wypartych treści psychiki ludzkiej, a werbalizacja problemu prowadzi do jego zrozumienia, a następnie likwidacji, o tyle twórczość muzyczna lub analiza (aktywna percepcja) odpowiednich dzieł (słuchanie zalecane przede wszystkim w muzykoterapii) spełnia tę samą rolę; przy czym twórczość redukuje napięcie automatycznie podczas procesu jej trwania. W procesie twórczym pod wpływem źródła inspiracji pojawiają się myśli i uczucia, które z kolei na podstawie posiadanego rzemiosła kompozytorskiego wpływają na zapis przez kompozytora takiego a nie innego utworu — innymi słowy są one eksterioryzowane w przedmiot, jakim jest parytura. Materiał zinterioryzowany przez kompozytora oczywiście kształtuje proces twórczy. Z kolei w czasie wykonywania utworu, w procesie aktywnej percepcji, dzięki

masie apercypcyjnej słuchacz odbiera, ale i dopełnia zawarte w muzyce myśli i uczucia wysiłkiem swojej wyobraźni. W czasie słuchania utworu wyzwalają się ambiwalentne (choć nie identyczne) do tych, jakie miał twórca, uczucia oraz myśli. Pobudzane w ten sposób powodują one aktywność psychiki odbiorcy, ruch, który prowadzi do zmian. Od muzykoterapeuty zależy dobór właściwej muzyki, która — wprowadzając takie a nie inne zmiany — polepsza stan psychiczny słuchającego. Ciekawe spostrzeżenie C. Debussy'ego, że „muzyka zaczyna się tam, gdzie kończą się słowa” (T. Kaczyński 1972, s. 17) można potraktować jako streszczenie powyższych rozważań porównujących metodę analizy snów Freuda z proponowanym przeze mnie spojrzeniem na wpływ twórczości percepcji (aktywnej) w leczeniu zaburzeń psychicznych.

O ekspresji w muzyce wypowiadają się kompozytorzy, którzy z pewnością najlepiej znają istotę problemu. T. Baird uważa, że muzyka „jest emanacją ludzkiego życia indywidualnego i zbiorowego” (T. Baird 1982, s. 26), W. Lutosławski, chociaż nie uważa muzyki za sztukę semantyczną, jednakże stwierdza:

Sam słuchając muzyki, przeżywam ją, angażując swą pamięć, zdolność interpretacji doznań i reagując na każdy impuls przekazywany przez kompozytora utworu (Program WJ 1969).

K. Penderecki w wywiadzie udzielonym R. Wasicie powiedział o swoim dziele:

Pasja w zamyśle jest dynamicznym, a niekiedy nawet drapieżnym przeżyciem (L. Erhardt 1975, s. 78).

Nie należy przemilczać faktu, że istnieją kompozytorzy, którzy zdecydowanie kwestionują semantyczność muzyki. B. Schaeffer uważa, że dzieło muzyczne jest tworem „asemantycznym w pełnym tego słowa znaczeniu i semantyzującym się dopiero pod wpływem pozamuzycznych dokojarzeń” (B. Schaeffer 1969, s. 25) i że muzyka nie jest w stanie oddać (przedstawić) uczuć i wszystko to co [...] skłonni byśmy byli rozumieć jako wyraz emocjonalny, polega na asocjacjach pośrednich (B. Schaeffer 1969, s. 36). Uważam, że asocjacje pośrednie nie zaistniałyby, gdyby muzyka, nie posiadając w swych warstwach warstwy emocjonalnej, nie miałyby mocy inspirującej do zaistnienia asocjacji. Stąd wypowiedź Schaeffera zawiera sprzeczność, a jednocześnie nie zaprzecza i nie kwestionuje faktu ekspresji w muzyce.

Kontynuując temat ekspresji w muzyce, należy zdać sobie sprawę z faktu, że: „przez komponowanie rozumiemy taki układ informacji kompozycyjnej, którego rezultat jest bogatszy od tego, co zapisujemy” (B. Schaeffer 1976, s. 58). Tutaj właśnie istnieje ta przestrzeń, którą nazywamy ekspresją w muzyce, świadcząca o zasadności muzykoterapii, (dziedziny wchodzącej w obszar psychoterapii). Jej rozwój rokuje — moim zdaniem — ogromne sukcesy w leczeniu zaburzeń psychicznych. Aby dopełnić i dookreślić temat ekspresji w muzyce, myślę, że warto przypomnieć pogląd włoskiego filozofa Cleto Carbonary — który podzielam — że jedność treści i formy jest syntezą aprioryczną w tym sensie, że w akcie twórczym mamy od samego początku do czynienia z jednością i dopiero później *a posteriori*, możemy drogą analizy estetycznej wyodrębnić składniki treściowe i formalne.

Interesujące wyjaśnienie zjawiska wyzwalania się emocji podczas percepcji muzyki podaje Friedrich von Hausegger (1837–1899), gdy twierdzi:

Wie die Natur der Muskelkonzentration von dem Grade und der Art der Erregung, hängt auch die Lautäußerung nach Stärke, Dauer, Höhe oder Tiefe von der Art der Muskelbewegung ab. Damit ist eine Beziehung zwischen Lautäußerung und Erregungszustand.

(Tak jak natura koncentracji mięśni zależna jest od stopnia i rodzaju wzruszenia, tak i wyrażenie dźwięku zależy też od siły, trwania, wysokości lub głębi rodzaju ruchu mięśni. W związku z tym jest związek między wyrażeniem dźwięku i stanem wzruszenia).

Muzyka, będąc również rodzajem dotyku — to wibracje, które dochodzą do aparatu słuchowego, ale działają na powierzchnię całego ciała — jest rodzajem sztuki wielorako wykorzystującej ekspresję istniejącą w niej jako następstwo faktu, że jest tworzona w stanie emocjonalnego napięcia, co determinuje odbiór emocjonalny powodujący oczekiwane zmiany w psychice (negatywne lub pozytywne w przypadku prawidłowego stosowania określonej muzyki do określonych wymagań terapeutycznych odbiorcy).

Już w starożytności wypowiediano się twierdząco na temat wpływu muzyki na psychikę. Pitagorejczycy twierdzili, że „muzyka wносиła do ciała i duszy harmonię przez takie elementy, jak melodia i rytm” (L. A. Hiller 1971, s. 9). Warto byłoby zastanowić się nad tym, jaka melodia i jaki rytm dla współczesnego człowieka (Polaka) byłyby najbardziej skuteczne w określonym stanie zachwiania równowagi psychicznej. Przedstawiając ten problem w sposób najbardziej ogólny i uproszczony, należałoby podzielić chorych na nadmiernie pobudzonych, którzy wymagają uspokojenia muzyką, oraz pacjentów, którym potrzebna jest muzyka pobudzająca. Stąd wyłaniają się dwie podstawowe grupy utworów muzycznych do wykorzystania w muzykoterapii: pierwsza — zawierająca utwory działające relaksująco na psychikę człowieka oraz druga — zawierająca dzieła, których rytm, melodia, dynamika, artykulacja, harmonia oraz agogika wpływają pobudzająco, stąd są pożądane do percypowania w stanach depresyjnych. Metoda aktywności twórczej natomiast (według mnie) zawsze trafia w sedno problemu i to bez zbędnego weryfikowania czy uświadamiania sobie całej złożoności problemu. Niweluje ona bowiem problem już na poziomie podświadomości maksymalnie skutecznie (choć nie zawsze ostatecznie). Potwierdzeniem są m.in. moje doświadczenia jako kompozytorki czy przykład kompozytorów zrodzonych z potrzeby wyeksterioryzowania emocji w jedynej w swoim rodzaju formie dźwięków (J. Różycki 1996, s. 1–28). Zamieszczam część partytury utworu (skomponowanego przez takiego właśnie kompozytora) z uwagi na jego wartość artystyczną i ciekawe połączenie instrumentów tradycyjnych ze śpiewem ptaków oraz fakt, że *Marzenie* Jerzego Różyckiego skomponowane zostało na komputerze. Z pewnością ten sposób komponowania stanowi przyszłość dla kompozytorów oraz jest potwierdzeniem faktu, że potrzeba wyeksterioryzowania emocji w twórczości muzycznej kreuje twórców, jednocześnie wzbogacając świat dzieł, które z kolei mogą być z powodzeniem wykorzystane w muzykoterapii (w aktywnej percepcji).

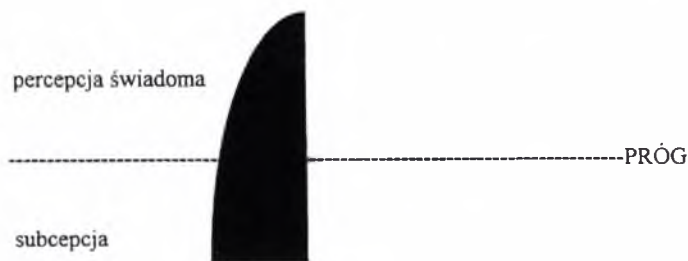
Arystoteles na temat ekspresji w muzyce wniósł ciekawe spostrzeżenie, twierdząc, że „jest ona zewnętrzną manifestacją wewnętrznych stanów emocjonalnych i moralnych” (L. A. Hiller 1971, s. 9). Rozwijając tę myśl (i rozumując w kontek-

ście współczesnych rozważań na ten temat), należałoby ją uzupełnić o problem przyczyny tych manifestacji (tzn. źródeł inspiracji), gdyż to właśnie źródło inspiracji, będące spotkaniem z człowiekiem lub jego dziełem, wyzwała te stany w podmiocie, które eksterioryzuje w procesie twórczym (w dzieło), manifestując w ten sposób na zewnątrz to, co zaistniało w jego świecie wewnętrznym dzięki spotkaniu.

Muzyka, posiadając semantyczne właściwości, zawiera również i te właściwe tylko jej samej, co sprawia, że możemy ją odróżnić od innych dziedzin sztuki (poezji, rzeźby, malarstwa, tańca, architektury). Muzyka absolutna (pozbawiona ekspresji) nie istnieje, bo gdyby tak założyć, byłby to „taki sam nonsens jak poezja absolutna, to jest poezja bez myśli, złożona z samych tylko stóp metrycznych i rytmów” (H. Kretzschner 1911, s. 175). Muzyka absolutna nie może istnieć także chociażby dlatego, że komponowana przez człowieka nie może być oderwana od twórcy. „Zaczyna się tam, gdzie kończą się słowa” (T. Kaczyński 1972), ażeby „wyrazić myśl, którą da się ująć tylko w dźwięki” (Res Facta 1972, s. 19).

Przed planowaniem percepcji w muzykoterapii warto zapoznać się z poglądami Leonarda B. Meyera, który uważa, że znaczenie muzyczne zależy od wyuczonej reakcji na bodziec muzyczny, oraz że to nie wydarzenia muzyczne są istotne, ale sam fakt oczekiwania na nie — „oczekiwania, które mogą być zaspokojone wprost i natychmiast lub też w ogóle nie” (L. B. Meyer 1974, s. 39), co właśnie pobudza emocje i intelekt odbiorcy (B. Tęcza 1985, s. 81).

Percepcji świadomej zawsze towarzyszy subcepcja, jak to zauważył J. Wierszyłowski, twierdząc, że: „na subiektywne odczucie utworu wpływają w znacznym stopniu bodźce nieuświadomione (subcepcyjne)” (J. Wierszyłowski 1981, s. 234).



Ryc. 1. Schemat percepcji dwupoziomowej
A scheme of two-level perception

Myślę, że wysokość progu zależy od muzykalności i wrażliwości odbiorcy na ekspresję w muzyce. Z pewnością w muzykoterapii należałoby wykorzystać oba rodzaje odbioru zawartych w muzyce ekspresji, tzn. tej, która dotyczy percepcji świadomej, oraz tej subcepcyjnej danego odbiorcy, gdzie tylko terapeuta zdaje sobie sprawę z tego, co pacjent słucha i przeżywa (mam tutaj na myśli stosowanie także ultradźwięków oraz dźwięków o częstotliwości drgań odbieranych przez człowieka, lecz „podawanych” poniżej progu słyszalności).

W myśl rozważań Władysława Witwickiego, że odbiorca „żywo reagujący na muzykę mimo woli przybiera i objawia taki wyraz i gest, jaki mu graza muzyczna poddaje” (W. Witwicki 1929) — taniec można przyjąć również jako rodzaj aktywnej percepcji muzyki (która go prowokuje) oraz jako jeden z wielu podanych tutaj potwierdzeń ekspresji w muzyce.

Uważam, że istnieje potrzeba badań nad automuzykoterapią. Należałoby sprawdzić, czy każdego pacjenta można skłonić do podjęcia prób komponowania; czy zapoznawać go z istniejącymi systemami notacji muzycznej, instrumentami muzycznymi i sposobami wydobywania z nich dźwięku, czy skłaniać go do aktywnej percepcji arcydzieł muzyki, zapoznawać z jej historią, nazwiskami kompozytorów, tytułów utworów, nazwami form muzycznych i stylów, czy raczej nakłaniać do twórczości: prób samodzielnego odkrywania, wytwarzania, porządkowania i zapisywania materiału dźwiękowego (szczególnie przy wykorzystaniu komputera, którego programy muzyczne dają ogromne możliwości techniczne twórcom — m.in. umożliwiają natychmiastową weryfikację dźwiękową tego, co zostało wpisane w partyturę). Sprawą najważniejszą jest z pewnością sprawdzenie, czy podjęte przez pacjenta próby komponowania rzeczywiście wpłynęły na poprawienie jego stanu zdrowia. Również należałoby kontynuować badania pogłębiające naszą wiedzę na temat percepcji muzyki pobudzającej oraz wyciszającej oraz jej wpływu na określone typy emocjonalne.

BIBLIOGRAFIA

- Baird T., Grzenkowicz I, *Rozmowy, szkice, refleksje*, Kraków 1982.
 Gatz F. M., *Musikästetik in ihren Haprichtungen*, Stuttgart 1929.
 Encyklopedia Powszechna PWN, Warszawa 1973.
 Erhardt L., *Spotkania z Krzysztofem Pendereckim*, Kraków 1975.
 Hiller Lejaren A., Isaacson L. M., *Muzyka eksperymentalna — komponowanie za pomocą komputera*, „Res Facta” 1971, nr 9.
 Kaczyński T., *Rozmowy z Witoldem Lutosławskim*, Kraków 1972, 17.
 Kretzschner H., *Gesammelte Aufsätze über Musik*, t. II, Leipzig 1911.
 Meyer L. B., *Emocja i znaczenie w muzyce*, Kraków 1974.
 Natanson T., *Wstęp do muzykoterapii*, Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk 1979.
 Nowicki A., *Nauczyciele*, Lublin 1981.
 Nowicki A., *Vanini w muzyce polskiej* [w:] A. Nowicki (red.) *W 400 lecie urodzin Vaniniego*, Lublin 1985.
 Program, *Warszawska Jesien*, 1969.
 Różycki J., *Marzenie* (partytura), Montreal 1996.
 „Res Facta” 1972, nr 19.
 Schaeffer B., *Dźwięki i znaki. Wprowadzenie do kompozycji współczesnej*, Warszawa 1969.
 Schaeffer B., *Wstęp do kompozycji*, Kraków 1976.
 Tęcza B., *Problem treści w polskiej muzyce współczesnej*, Lublin 1984.
 Tęcza B., *Śnieg (Et nix ab alto absque strepitu decidit), Portret inkontrolologiczny (T.T.)* [w:] A. Nowicki (red.), *W 400 lecie urodzin Vaniniego*, Lublin 1985, 82–89.
 Tęcza B., *Wybrane problemy filozofii kultury Alberta Caracciola*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska”, Lublin, X, 14: Sectio J, 1985.
 Wierszyłowski J., *Psychologia muzyki*, Warszawa 1981.
 Witwicki W., *O naturze tańca*, „Muzyka” 1929.

SUMMARY

Expression in music is an ability to express feeling via artistic means. Acoustic symbols are then the carriers of emotional contents. Music as a result of vibrations (also those which are now audible by the human ear) fills the whole universe giving a proof of the latter's existence through its own existence. Being „written“ into the atoms of being, it influences them, and also the man, who is a body of those atoms.

A controlled effect of music on man is dealt with by a music therapist or a creator in the process of composing, which in its essence is *authomusicotherapy* consisting in emotion exteriorisation. Nowadays, owing to music programs in PC; there is a possibility of *authotherapy* through music creation for many people. Through emotion exteriorisation in the creative process, music contains emotional contents, which the author of the present paper identifies with autobiographic contents, meaning the contents composed in the state of emotional tension under the influence of an encounter of a creator with the source of inspiration at a definite time. Besides a controlled effect of music on man, there is also an uncontrolled one through nature (birds' music, storm, stream ripples), which can also happen to be useful.

Out of the three levels of a set of information contained in music besides the acoustic and aesthetic ones, it is just the semantic one which is the most significant. During the 4th National Meeting of Co-operators to the Institute of Musicotherapy at the National Academy of Music (1975) it was emphasised that anti-stressing effect by means of art is nowadays a prerogative of the time. The author thinks that music heals on the level of subconsciousness, it sings out the personal and collective unconsciousness. It is a cathartic activity and it removes problems without calling them. Most generally, patients should be divided into excessively animated and depressive ones, and then music should be divided into relaxing and animating. A therapist should realise both the conscious and subceptive (e.g. using ultrasound) perception of the patient, the latter being also important in musicotherapy and perception through movement expression (dance). It is an extremely important matter to check in the course of studies whether creative attempts improve the state of health in a significant way and also whether calming and exciting kinds of music affect definite emotional types.

The first system of the musical score consists of ten staves. The top staff contains a complex melodic line with many sixteenth notes and rests. The second staff features a long, sustained note with a fermata. The remaining staves contain various rhythmic patterns and rests, with some notes marked with accents.

The second system of the musical score consists of ten staves. The top staff continues the melodic line from the first system. The second staff has a long note with a fermata. The remaining staves contain rhythmic patterns and rests, with some notes marked with accents.

The image displays a page of handwritten musical notation on a grid of staves. The notation is organized into two main systems, each consisting of three staves. The first system on the left contains several lines of notes, including a prominent melodic line with eighth and sixteenth notes, and a lower line with fewer notes. The second system on the right features a more complex melodic line with many notes, and a lower line with sparse notes. The handwriting is in black ink on a white background with a light gray grid.

A page of handwritten musical notation for guitar, consisting of 12 staves. The notation is written in black ink on a white background. The first staff contains a series of rhythmic patterns, possibly chords or arpeggios, with stems pointing upwards. The second staff continues with similar rhythmic patterns. The third staff shows a more complex rhythmic structure with stems pointing both up and down. The fourth staff is mostly blank, with some faint markings. The fifth staff contains a series of rhythmic patterns, similar to the first two staves. The sixth staff is mostly blank. The seventh staff contains a series of rhythmic patterns, similar to the first two staves. The eighth staff is mostly blank. The ninth staff contains a series of rhythmic patterns, similar to the first two staves. The tenth staff is mostly blank. The eleventh staff contains a series of rhythmic patterns, similar to the first two staves. The twelfth staff is mostly blank.

The image displays a page of handwritten musical notation on a grid of 16 staves. The notation is organized into two main systems, each consisting of eight staves. The first system (top) features rhythmic patterns of vertical strokes and beams, with some notes and rests. The second system (bottom) includes more complex rhythmic figures, some with stems and beams, and a few notes. The handwriting is in black ink on a white background with a light gray grid.

The image shows a page of handwritten musical notation on ten staves, arranged in two systems of five staves each. The notation is dense and includes various rhythmic values, stems, and beams, characteristic of a musical manuscript. The first system (top five staves) shows a complex rhythmic pattern with many notes and stems. The second system (bottom five staves) continues the notation, with some notes appearing to be grouped or beamed together. The handwriting is clear and consistent throughout the page.

The image displays a page of handwritten musical notation on a grid of 16 staves, arranged in two groups of eight. The notation is written in black ink and consists of various rhythmic symbols, including vertical stems, horizontal lines, and curved shapes, which are characteristic of a specific musical notation system. The first group of eight staves shows a sequence of rhythmic patterns, with some staves featuring more complex, multi-measure-like structures. The second group of eight staves continues the notation, with some staves showing a more sparse, dotted pattern. The overall appearance is that of a personal or working manuscript, with clear, legible handwriting.

The image shows a page from a musical score, page 140, by Beata Gutowska-Tęcza. The page is divided into two systems of staves. The left system consists of 12 staves, with musical notation including notes, rests, and dynamic markings such as *mf* and *f*. The right system consists of 12 empty staves. The notation is written in a standard musical notation style, with notes and rests placed on the staves.