

MUZIKĀLAIS PĀRDZĪVOJUMS PSIHOLÓGISKAJĀ UN TERAPEITISKAJĀ ASPEKTĀ

Musical experience from psychological and therapeutic perspective

Mirdza Paipare

Liepājas Universitāte, Latvija

E-pasts: mirdza.paipare@liepu.lv

Abstract. *The author of the paper is a musician, educator and certified music/art therapist. This enables her to view this particular issue both from musicians, teachers and music/art therapist's view.*

Within a three-year period research was conducted and the research data on the role of musical emotions in human life were summarised. The research results allow to draw meaningful conclusions on the role of musical emotional experience not only in a person's life, but also to identify the musical emotions impact on vital areas of human life, concerning the senses, emotions, perception, behaviour, culture, identity.

Findings of the study show that scientific application of music provides not only aesthetic, but also educational and even therapeutic effect. Interpretation of the obtained results shows their applicability in pedagogy, psychology, music science, and health care.

Keywords: *emotions, listening to music, musical experience, music therapy, experience.*

Šodien mūzika un tās klausīšanās ir viena no svarīgākajām problēmām mūzikas pedagogijā un psiholoģijā, tā skar gan komponistu, gan izpildītāju un klausītāju, un no šī viedokļa dalās mūzikas radošajā (komponists), atskaņotājmākslinieka (izpildītājs) un klausītāja uztveres psiholoģijā (arī šī uztvere daļēji ir "līdzradīšana"). Mūzikas klausīšanās zinātniskajā literatūrā tiek definēta arī kā muzicēšana (Small, 2000).

Mūzikas psiholoģiju interesē ne tikai atsevišķu mūzikas žanru uztvere, specifiskās īpatnības aktīvajā vai pasīvajā klausītāju (komponistu, atskaņotāju) darbībā, bet arī mūzikas sociālp psiholoģiskie aspekti, kas skar daudz plašāku problēmu loku nekā tikai komponista, izpildītāja, klausītāja mūzikas uztveres psiholoģiskie mehānismi. Te jāņem vērā arī masu saziņas līdzekļi, tajā skaitā – kritika, ārpusmuzikālie faktori un mūzikas iedarbība/ietekme, un iepriekšējā pieredze un daudzi citi parametri. Ne mazāk svarīga ir arī mūzikas un muzikalitātes specifika ar muzikālās dzirdes, spēju, uztveres īpašību un pārdzīvojuma analīzi (apercepcija, konstantums, vispārinājums utt.), kā arī integritātes, diferencitātes, adekvātuma jautājumiem. A.Paiks (Pike, 1978) definē muzikālo pārdzīvojumu: „Mūzikas emocionālais pārdzīvojums ir perceptuāli emocionāls tēls: klausītājs, kas uztver mūziku kā kustību un tās ekspresīvo/ izteiksmes kvalitāti, iesaistās tās kvalitatīvajā kustībā un pārdzīvo spontānas un mainīgas vai arī mazāk mainīgas, ilgstošas jūtas. Šis pārdzīvojums lielā mērā ir patīkams.“ Klausītājam var būt apgrūtināti aprakstīt savas izjūtas, tam vajadzīgs bagāts vārdu krājums un šajā ziņā ir lielas atšķirības starp dažādiem cilvēkiem. Tātad uzmanība netiek vērsta vienīgi

uz atsevišķām, vienkāršām jūtām, ko iespaido mūzika, bet uz jūtu pārdzīvojumu kā veselumu. „Muzikālai pārdzīvojums turpinās postkomunikatīvajā fāzē pēc fizioloģisko reakciju nobeiguma mūzikas uztveres laikā dzirdes priekšstatu līmenī un var saglabāties ilgstoši”. (Bočkarjovs, 2006).

Šodien mūziku izmanto un iesaka pielietot arī kā cilvēka psihiskās un fizioloģiskās darbības aktivizējošu vai līdzsvarojošu faktoru, tai skaitā - kā mūzikas terapiju veselības aprūpē. Mūzikas ierakstu producenti lielā izvēlē piedāvā speciāli sakomplektētus mūzikas un arī dabas norišu (putnu dziesmas, ūdens čalošana, negaiss u.tml) ieskaņojumus, kas domāti klausītāja relaksācijai, noskaņas radīšanai; ar to nodarbojas arī TV kanāls *Landscape*, pārraidot dabas skatus, ko sintezē kopā ar atbilstošu mūziku. Tātad - ar mūziku ikdienā esam cieši saistīti ikviens, nereti tā veido “skanisko” fonu (transportlīdzeklī, mājās, darbā u.c.), kuru patiesībā nesaklausām, lai gan it kā dzirdam. Kādas veidojas cilvēka attiecības ar šo brīnišķo mākslu, vai, nereti veidodama skanisko fonu, tā vēl saglabā savu augstās mākslas funkciju un nozīmi?

Mūzikas funkcionēšanas lietišķo aspektu sapratne un risināšana ir daļa no praktiskā uzdevuma mūzikas psiholoģijā. Tādējādi mūzika, tās skanējums un apzināta uztvere vai arī daļēji neapzināta, fona loma kļūst par citu zinātņu pārstāvju un darbības sfēru uzmanības priekšmetu (rūpniecība, bizness, tirdzniecība, sadzīve, medicīna, kultūra u.c.).

Šos jautājumus teorētiski un praktiski risina gan receptīvā ar uztveri saistītā, gan radošā jeb aktīvā mūzikas terapija (Paipare, 2011.) (piem., improvizācija, vokālā terapija: dziedāšana korī, ansablī, ar instrumentālu pavadījumu vai bez tā), kustību terapija ar mūziku (aerobika un tās paveidi, līnijdejas), mākslas terapija (zīmēšana, gleznošana, veidošana mūzikas pavadījumā), u.c. Mūzikas daudzveidīgās izmantošanas jomas radījušas pat jaunus terminus – apzīmējumus, kuros izpaužas gan mūzikas jaunās funkcijas, gan tās universālā būtība. Tādi ir, piemēram, apzīmējumi - raksturojumi “gaismas mūzika”, “dzirdes-redzes polifonija”, “skanošās vides estetizācija”, “skanošais interjers”, u.c. Kalpojot sadzīvei, biznesam, rūpniecībai, vizuālās informācijas papildināšanai un medicīnai mūzika bieži vien nebūt nezaudē savu vērtību, bet gan atklājas jaunos izpausmes veidos un formās; jebkurā gadījumā tomēr svarīgi apzināties mūzikas kā mākslas būtību un specifiku vizuālo un loģiski uztveramo (vārds, valoda, arī vizuālie simboli, zīmes) psiholoģiskās iedarbības komponentu vidē.

Mūzikas jomas speciālistiem un visiem, kas mūziku tā vai citādi izmanto kā līdzekli audzināšanas un personības veidošanas, psihofizioloģiskās un psihiskās regulācijas darbā, ir īpaši svarīgi analizēt un izprast mūzikas uztveres psiholoģijas jautājumus.

Pētot mūzikas uztveres un daiļrades psiholoģiskās likumsakarības, mūzikas psiholoģijai jāapskata ne tikai personības (lielos vilcienos: komponists, izpildītājs un klausītājs) individuālās, neatkārtojamās īpašības, bet arī virkne sociāli nozīmīgu, cilvēkam raksturīgu un piemītošu īpašību. Personības īpašības, psihiskie procesi un stāvokļi, kas ir cilvēka kā subjekta vispārpsiholoģisks pamats viņa

muzikālās darbības laikā, ir arī sabiedriska vērtība, kas tiklab pakļaujas, kā ietekmē mūsu dzīves sabiedrisko, izglītības un kultūras sfēru.

Šāda veida „muzikālajai socializācijai” ir milzīga nozīme mūsu *identitātes attīstībā*. Mūzika ļoti bieži ir saistīta ar mūsu emocionālajiem un nozīmīgiem notikumiem, kultūras aprisēm un periodiem, tā atraisa atmiņā jūtas, kas ir saistītas ar šīm nozīmīgajām dzīves situācijām. Šīs jūtas gan nav tieši tādas pašas, kā toreiz, jo mēs paši maināmies, un šodien piedzīvojam (izjūtam) pasauli citādāku, nekā agrāk. „Darbs ar atmiņām nav objektīva biogrāfijas rekonstrukcija, bet *jēgas meklējumi* un *jēgpilnu kopsakarību* atsegšana. Naratīvā prakse, tas ir – stāstu stāstīšana, iedod mūsu dzīves gājumam jēgu un nozīmi. No miljardiem piedzīvoto notikumu mēs izvēlamies noteiktas atmiņas, kuras kopā veido mūsu identitāti un jēgu. Pie tam mēs maināmies, un var gadīties, ka dažāda vecuma posmos pa atšķirīgiem ceļiem mēs nonākam pie dažādām atmiņām. Īsi sakot: esmu attiecīgā brīdī tas, ko no saviem „dzīves pavedieniem” kopā veidoju (Frohe- Hagemann, 2001).

Kad vēlamies atskatīties uz savu dzīvi (tās tapšanas gaitu/ procesu), atmiņām ar mūzikas palīdzību ir *integrējoša funkcija*. Mūzikas pieredze mūs intuitīvi (emocionāli) sasaista ar notikumiem, līdzīgi kā filmu mūzika ietekmē tās saturu, un saista mūs arī ar kultūras kontekstu, un lielā mērā ietekmē arī patriotiskas izjūtas (dzimtenes lepnuma izjūtu). Ar „muzikālā dzīvesstāsta” metodes palīdzību mēs iegūstam sinoptisku pārskatu par mūsu dzīves gājumu savas kultūras kontekstā, kas ved pie sinerģētiskas integrācijas un jaunu orientāciju attiecībā uz emocionāli nozīmīgiem dzīves notikumiem. Pie tam šī metode var darīt iespējamu „slikto” pieredžu pārstrādi, kā arī aktivizēt resursus. Tas īpaši nozīmīgi, ja šo problēmu aplūko terapijas ietvaros.

Naratīvās prakses potenciāls attiecībā uz muzikālo socializāciju nebūt vēl nav izsmelts. Naratīvie koncepti palīdz dzīvesstāstam „pieslēgties” tālākam stāstījumam un turpmākai dzīvei jo „izdzīvotā dzīve nav tikai faktu kapsēta, bet gan rekvizītu un kostīmu kolekcija, kuri vienmēr jaunā inscenējumā atgādina par dzīvoto dzīvi.” (Kraus, 1996), Tas nozīmē, ka cilvēkam nozīmīgi dzīves notikumi ar atmiņu palīdzību šeit un tagad tiek improvizēti un par jaunu inscenēti.

Šī pētījuma mērķis bija noskaidrot, kā cilvēki apraksta savu muzikālā pārdzīvojuma pieredzi un kā šī pieredze ir saistīta ar dažādām personības iezīmēm psiholoģiskajā un terapeitiskajā aspektā.

Metode

Palūdzām cilvēkus uzrakstīt autobiogrāfiskās atmiņas, kas saistītas ar mūziku, ar situācijām, kurās kaut kā iesaistīta mūzika, vēlams – jau pirmajos 10 dzīvības gados. Tādējādi kopumā iegūti 253 atmiņu pieraksti, kuru autori ir gan profesionāli mūziķi, gan mūzikas pedagogi un arī ar mūziku profesionālā darbā nesaistītas personas. Šādai muzikālās pieredzes izpētes metodei ir liela priekšrocība: tajā gūstam atbildes, kas nav saistītas ar eksperimenta (mākslīgi radītu) situāciju un saskare ar mūziku visdažādākajos tās izpausmes veidos notikusi dabiskā vidē.

Tādējādi iegūtie rezultāti sniedz informāciju ne vien par cilvēka pirmajiem spilgtajiem iespaidiem, kas nereti bijuši izšķirīgi attieksmes veidošanā pret mūziku kā tādu, gan arī to, cik liela ir vides, apkārtējo cilvēku, situācijas loma mūzikas kā fenomena eksistencē. Nereti izrādījies arī, ka pirmais spilgtais muzikālais iespaids tā vai citādi ietekmējis profesijas izvēli un turpmāko muzikālo attīstību. Svarīgi šķiet arī tas, ka pieaugušie spēj aprakstīt arī retrospektīvo pieredzi no savas bērnības, par ko vēl bērna vecumā nebūtu pratuši izteikties.

Iespējams, ka šādi veidotās atmiņu studijas ļauj priekšstatīt arī mūzikas jēgu, nozīmi kultūrā visumā, kā arī pieņemt to, ka videi, mūzikas reālās (skaniskās) eksistences kontekstam nereti var būt izšķiroša nozīme ceļā uz mūzikas sapratni, uz tās akceptēšanu vai noraidošas attieksmes veidošanu visai turpmākajai dzīvei.

Izvēloties šādu, biogrāfisko atmiņu analīzes metodi, protams, jāreķinās ar to, ka nereti cilvēki neatceras savas visagrākās bērnības pārdzīvojumus, jo vairāk par kādu „absolūti pirmo” pārdzīvojumu atmiņā iespiedies vēlāks, spilgtāks pārdzīvojums. Gadās arī, ka respondenti apraksta pat samērā nesenus ar mūziku saistītus notikumus, jo tie viņiem likušies būtiskāki pieredzē vai izšķiroši tālākajā dzīvē, attiekmē pret mūziku. Šādi fakti liecina ne vien par dažādu, pašgribētu un pašizvēlētu jautājuma interpretāciju, bet arī par to, ka mūsu atmiņa ir selektīva, tajā uzglabājam spilgtāko faktoloģisko vai emocionālo informāciju. Bez tam šī selektivitāte saistāma arī ar atmiņu vēlāku pārvērtēšanu, faktu interpretāciju: cilvēka pašsaglabāšanās instinkts un nepieciešamība apzināties sevi, savu pašvērtību, var ieviest korekcijas pagājbības faktu vēlākā interpretācijā, kad „aizmirsta” vai pārvērtēta tiek tā negatīvā pieredze, kas varētu destruktīvi iedarboties uz cilvēka pašapziņu un pašvērtējumu. Tādējādi autobiogrāfiskajās atmiņās ir gan iepriekšējās pieredzes izklāsts, gan – tās interpretācija no šodienas personības viedokļa. Šādas interpretācijas klātbūtne tomēr nemazina autobiogrāfisko atmiņu nozīmi psiholoģijas pētniecībā.

Autobiogrāfisko atmiņu pierakstiem ir vēl kāda kopīga iezīme: tajos parasti jūtams diezgan augsts emocionālais tonuss. Arī šis fakts saistāms ar to, ka mūsu specifiskajā atmiņu „fondā” saglabājas, „izfiltrētas” tās, kas saistītas ar spēcīgu emocionālo kontekstu, afektu pārdzīvojumu.

Pārbaudot iegūtos atmiņu pierakstus, analīzes ceļā iespējams iegūt priekšstatu par to, kādā kontekstā mūzika afektīvi, spilgti iedarbojusies uz personu. Pirmkārt, var novērot pieredzi, kurā mūzika pati attiecīgajai personai bijusi ar īpašu jēgu, nozīmi, spilgtumu apveltīta, - tad var runāt par *internālo* (iekšējo) nozīmīgumu, svarīgumu, otrkārt, īpaši spilgti var izcelties konteksts, kurā šis spilgtais muzikālais pārdzīvojums noticis, - tas ir *eksternālais* (ārējais) svarīgums. Šāds nozīmīgums var būt gan ar pozitīvu, gan ar negatīvu vai neitrālu nozīmi turpmākajā dzīvē, pieredzē. Praktiski tomēr izrādās, ka neitrālas nozīmes (vai bez nozīmes) pagājušie muzikālie notikumi atmiņā netiek saglabāti vai netiek aktualizēti. Analizējot iegūtās anketas, izrādās arī, ka nav atmiņu pierakstu, kuros spilgtais muzikālais pārdzīvojums būtu ar negatīvu nozīmi personības tālākajā dzīvē, kas arī saprotams: cilvēki izvairās atsaukt atmiņā savu negatīvo pieredzi, negatīvo pārdzīvojumu. Gadās, ka šādu negatīvo

pieredzi izklāsta saistībā ar ārējiem faktoriem (tāda, piemēram, var būt „bēgšana mūzikā”, lai nomāktu sevī ar negatīvu pieredzi saistītās emocijas, nepatīkamās atmiņas), bet daudz retāk vai nemaz – ar internālu negatīvu pieredzi, kam pamatā paša radītās problēmas.

Piemērs Nr.1

Kādreiz TV rādīja seriālu „Tvīnpīka”. No tās filmas gandrīz neko nesapratu, tikai zinu to, ka tur bija kas šausmīgs, vismaz tolaik man tā šķita. Šo filmu „ierāmēja” skaņdarbs Tas man palicies atmiņā kā kaut kas drausmīgs, biedējošs un nepatīkams. Katru reizi, to dzirdot, izjūtu nepatiku, varētu pat teikt, paniku, bailes.

Katru reizi, kad to dzirdu, mans ķermenis nepatikā, riebumā notrīc..

Mūzika bija lēna, zemos toņos.. grūti pateikt, man pat šobrīd, domājot un atceroties kļūst nepatīkami.

Mana attieksme pret šo mūziku kļuva nepatīkama. Ne jau pret visu mūziku, tikai pret tādu, kas līdzinājās tai, kura bija no filmas.

Pēdējo reizi šī mūzika par sevi lika manīt pirms nepilna mēneša. Biju lielveikala 4. stāvā un pēkšņi dzirdu, ka pa visiem skaļruņiem sāk skanēt šī mūzika. Es paliku nervoza un devos uz tuvāko izeju. Nobraucu stāvu zemāk- tur skanēja tas pats, arī zemākajos stāvos tas pats. Ilgi nedomāju.. nevienam no draugiem nevienam neko nepaskaidrodama, pametu šo lielveikalu.

Analizējot vides un personības faktoru attieksmes, izrādās arī, ka negatīva pieredze no ārējās vides ļoti reti apvienojas ar spilgti pozitīvu muzikālo (iekšējo) pārdzīvojumu; visbiežāk pozitīvā ārējā un iekšējā pieredze darbojas komplimentāri, viena otru pastiprinot.

Piemērs Nr.2

Izstāstīšu vissāpīgāko gadījumu. Tas notika nu jau pirms 8 gadiem. Biju stāvoklī, bet spontānajā abortā zaudēju savu bērniņu., pie tam tas ilga pāris dienas ārsta zemās profesionalitātes dēļ un bija riktīgi smags laiks fiziski un garīgi. Pēc tam biju izmisumā, man tik ļoti sāpēja viss notikušais.. Mājās man nez no kurienes bija pieklīdis mūzikas disks bez vāciņa. Tās dziesmas jau iepriekš biju dzirdējusi, bet nu nekā īpaši uzrunājoša. Tā bija tāda viegla „pop” mūzika. Klausoties tomēr viena dziesma mani uzrunāja. Es pat nezinu kāpēc, jo vārdi man nebija saprotami, tie bija angļiski. Mūzika it kā spēja izteikt manas sāpes, saprast mani. Visu dienu es klausījos atkal un atkal tikai to vienu dziesmu un raudāju un raudāju. Spēju izraudāt lielo izmisumu.

Atmiņu studijās atklājas, ka mūzikas skumjajam vai pat traģiskajam raksturam var būt pozitīva iedarbība un arī pēcdarbība kā pieaugušā, tā bērnu vecumā (ne velti dažkārt runājam par „laimes asarām”!).

Piemērs Nr.3.

Tas notika, kad mācījos vidusskolā, bet atceros to vēl kā šodien. Tā kopības sajūta, dziedot Mežaparka estrādē, šķiet, nezudīs nekad. Dziedājām galvenokārt latviešu tautas dziesmas, kas šķiet ļoti vienkāršas, bet patiesībā tas bija ilgs un grūts darbs, līdz izturējām vairākas koru skates. Bija liels gods būt tur – Rīgā un vienoties kopīgās dziesmās.

Dažreiz pa radio tiek atskaņotas dziesmas no svētkiem „Rīgai 800” repertuāra. Pat tad „skudriņas skrien pa kauliem”, jo vienmēr atceros tās fantastiskās izjūtas. Kad dzirdu tās dziesmas atskaņojot, cenšos apstāties un izdzīvot to vēlreiz, jo ne jau katru dienu ir iespēja piedalīties tik grandiozā pasākumā, kur emocijas ir tik sakāpinātas, ka dziedot aizlūzt balss un asaras birst aiz prieka.

Ja godīgi, agrāk nemaz neapzinājos, cik tas ir skaisti piedalīties Dziesmu svētkos. Draugi tikai runāja, stāstīja, ka tas tik esot kaut kas! Pārliecinājos, kad pati tur nokļuvu un nenožēloju ne vienu minūti no tā ko piedzīvoju!”

Tieši tāda pat reakciju gamma var rasties arī klausoties mūziku, jo jūtīgāks ir pats cilvēks, jo spēcīgāka iespējama mūzikas ietekme gan uz viņa psihi, gan uz atmiņas procesiem. Tai var būt gan pozitīva, gan arī negatīva ietekme. Mūzikas ietekmē veidojusies ilglaicīgā atmiņa var kļūt spēcīgs indikators cilvēka personības attīstībai un ietekmēt ar muzikālo pārdzīvojumu gan profesijas izvēli, gan emocionālo uztveri. Ja pirmais iespaids bijis pozitīvs, tas, iespējoties ilglaicīgajā atmiņā, parasti saglabājas atmiņā uz mūžu.

Piemērs Nr.4

„Savos pusaudža gados (14 – 16 gadu vecumā), reiz koncertā Latvijas Universitātes Lielajā aulā kopā ar dažiem klasesbiedriem klausījos pirmo reizi mūžā Baha Mateja pasiju. Īsti neatminos, kāpēc un kā tur nokļuvām, bet atceros, ka tur – koncertā guvu spēcīgi muzikālu pārdzīvojumu- cik spēcīga un dziļa var būt mūzika – nekad iepriekš kaut ko tādu `debešķīgu` nebiju piedzīvojusi mūzikā. Tas lāva man saprast, kādas `augstas sfēras` var skart mūzika, it kā uzkāptu augstu kalnos un no turienes redzētu dzīvi. Grūti šo pārdzīvojumu aprakstīt vārdos. Nozīme – attieksmē pret mūziku sapratu, cik daudz tā var `pateikt` par būtiskām lietām, cik daļi tvert globālus jautājumus, uzrunāt cilvēka dziļāko būtību.”

Rezultāti

Veicot šo „Autobiogrāfisko atmiņu un muzikālā pārdzīvojuma studijas”, par spilgtākā muzikālā pārdzīvojuma ietekmi uz cilvēku, raksta autore mēģināju konstatēt, kādu iespaidu cilvēka ilglaicīgajā atmiņā ir atstājusi pirmā saskarsme ar muzikālo pārdzīvojumu. Vai šis pārdzīvojums ir veicinājis profesijas izvēli saistībā ar mūziku, vai šī pieredze ir pozitīva, neitrāla vai negatīva.

Analizējot šos atmiņu un muzikālā pārdzīvojuma studiju rezultātus, var secināt, ka 2/3 respondentu pirmais muzikālais iespaids ir bijis liels pārdzīvojums, kas vēlāk liek pamatus izvēlēties profesiju saistībā ar mūziku. Šī atmiņa ir bijusi pozitīva pieredze, bet ne neitrāla vai negatīva, tādēļ tā arī veidojusies spilgti emocionāla, kas iespiežas ilglaicīgajā atmiņā. Tā, savukārt, pārtop selektīvajā atmiņā un darbojas kā pašsaglabāšanās instinkts. Var secināt, ka šis pārdzīvojums

vispildgtāk palicis atmiņā no bērnības – līdz 12.g.v. (48% no visiem respondentiem). Bez tam interesanti, ka vispildgtāk šis pārdzīvojums palicis atmiņā tieši saistībā ar vizuālo uztveri (40% no visiem respondentiem), kurš darbojas kā spēcīgs blakus faktors, t.i., – noskatoties operas vai kāda cita veida muzikālu izrādi (53% no visiem respondentiem). Tātad svarīga ir vide, apstākļi, kādos mēs atrodamies. Turpretim negatīvā pieredze saistās ar vidi un izpildījuma veidu un gandrīz nekad - ar pašu mūzikas klausīšanos. Respondentam bija svarīgi – ar ko tajā brīdī viņš bijis kopā. Pētījums liecina, ka pirmais muzikālais pārdzīvojums gūts kopā tieši ar ģimeni un saviem vienaudžiem (klasesbiedriem).

Pēc klasifikācijas - kāda veida mūzika vispildgtāk saglabājusies atmiņā, varam secināt, ka trešdaļai respondentu visspēcīgāk iespiodusies atmiņā klasiskā mūzika (32% no visiem respondentiem) un emocionāls skaņējums attiecīgi 29%. Tas norāda, ka svarīga ir ne tikai vide, cilvēki, izpildījuma veids, bet arī notikums, kurš saistīts ar pašu mūzikas skaņējumu. Nenoliedzami, konkrēta mūzika cilvēkā vienmēr izraisa kādas asociācijas.

Noslēgums

Visas muzikālā pārdzīvojuma nianse šajā rakstā nav iespējams ietvert. Tāpēc var akcentēt dažas priekšrocības naratīvajai praksei muzikālajā socializācijā:

- Tā paplašina redzesloku attiecībā uz sociālo kultūras piederību
- ļauj kļūt redzamām personiskām un sabiedrības vērtībām un ar to saistītajai pasaules ainai. Izskaidro no šīs pasaules ainas izrietošās ieaudzinātās pieredzes, uzvedības, attiecību modeļus, kā arī paštēlu
- dod informāciju par socializācijas procesu emocionālo stilu un klimatu
- rāda mūzikas kā resursa iespējas darbā ar emocionāliem pārdzīvojumiem

Kopumā, aplūkojot mūzikas un mūzikas klausīšanās ietekmi uz cilvēka atmiņas pārdzīvojumu, varētu izteikt šādus secinājumus:

1. Katra cilvēka pirmais pozitīvais emocionālais pārdzīvojums iespēžas ilglaicīgajā atmiņā un vairāk vai mazāk paliek kā spilgts emocionāls akcents uz visu mūžu. Turpmāk viņš izvēlas klausīties mūziku, kas atbilst viņa gaumei, inteliģences līmenim un personīgai pieredzei. No šiem faktoriem ir atkarīgas arī asociācijas, ko izsauks konkrētā mūzika klausītājam.
2. Pozitīvā pieredze ir no pašas mūzikas, lai arī vide to var ietekmēt. Negatīvā pieredze dažreiz atmiņā saglabājas it kā no pašas mūzikas, un gandrīz nekad no mūzikas klausīšanās.
3. Pārdzīvojums no reiz dzirdētā ietekmē cilvēka mūzikas uztveri uz mūžu. Vēlāk personīgajā atmiņā iespiodusies īpaša mūzika cilvēkam ļauj atbrīvoties no stresa, negatīvām emocijām, kā arī palīdz koncentrēties.
4. Šāda muzikālā pārdzīvojuma analīze izmantojama gan pedagoģiskajā darbā, lai atskatītos un novērtētu mūzikas pedagoga sniegto ievirzi un lomu mūzikas lomas vērtēšanā un izpratnē, gan mūzikas psiholoģijā, lai izprastu mūzikas iedarbības psiholoģisko mehānismu lomu cilvēka uzvedībā, gaumes izzināšanā, rakstura, tipāžas noteikšanā, testēšanā.

5. Mūziku kā terapijas līdzekli iespējams izmantot gan psihisku traumu, gan fizisku slimību gadījumos. Šajos gadījumos ar selektīvās atmiņas „palīdzību”, mēs izvēlamies mūziku, kas atbilst individualitātei, dažreiz tā var pat būt tikai viena dziesma vai kāds konkrēts mūzikas stils.
6. Mūzikas terapijā autobiogrāfisko atmiņu studijas nozīmīgas darbā ar demences pacientiem, kā arī pēc insulta, iegūtām traumām, paliatīvajā aprūpē u.c., kur nozīmīga ir atmiņu reproducēšana pieredzē.

Mūzikas terapeitiskajā grupā autobiogrāfisko atmiņu studijas ir labs izvērtēšanas instruments pieredzes apmaiņai grupā, kur galvenais terapeitiskais mērķis: radīt atklātības, tolerances un savstarpējas cieņas un uzticības vidi (klimatu). Kopīgas sarunas, dalīšanās ar muzikālajām pārdzīvojuma atmiņām ir jūtīgs jautājums, jo nekur citur nemēdz būt tāda netolerance kā estētikas lauciņā, attiecībā uz muzikālo gaumi. Ātri var ar savu gaumi devalvēt vai ierobežot citu. Domu apmaiņa par mūzikas klausīšanās ieradumiem vienmēr ir emocionāli `sprādzienbīstama` tēma, tātad terapeitiskam procesam īpaši derīga. Sarunas par dzirdēto mūziku veicina spēju tolerēt un cienīt dažāda veida muzikālo socializāciju un muzikālo gaumi.

Par to, lai mūzika tiktu lietota, parūpējusies elektroniskā industrija, mūzikas industrija, Internets un izklaides industrija kopumā. Mums atliek ticēt, ka lielākā daļa cilvēku, virzoties cauri dažādiem dzīves periodiem, iegūstot dažādas sociālās lomas un piedzīvojot eksistenciālās krīzes, pieprot navigāciju cauri daudzveidīgajam muzikālajam okeānam un atrod tieši to mūziku, kas nepieciešama konkrētās vajadzības apmierināšanai vai pārdzīvojuma gūšanai.

Summary

Nowadays, music and listening to it is a topical issue in music pedagogy, psychology and music therapy as well. In each of the branches listening to music has a different meaning; however in musical socialisation field it plays an important role. In her research “Autobiographic and musical emotional experience studies” on the most striking musical effect on human emotions the author of the paper tried to determine what effects the first exposure to musical experience leaves on a person’s long-term memory.

The obtained results showed that for 2/3 of respondents the first musical impression has been a great emotional experience (a strong musical experience) that later on lays foundations for choosing a profession related to music. This memory has been a positive experience, but not neutral or negative; therefore it has developed as vividly emotional and that penetrates the long-term memory. The brightest memories have been preserved from childhood. The most memorable experience is directly related to visual perception, which acts as a powerful adjacent factor, i.e. – watching an opera or some other kind of musical performance. Negative experiences are related to the environment and the medium of performance and almost never with listening to music as such. It was important to the respondent – with whom he was together at that moment. The study shows that the first musical experience comes directly from the family and peers. In conclusion it can be said

that narrative practice in musical socialisation has its own advantages They make it possible to discover music as a resource in dealing with emotional experiences also in music therapy.

**Literatūra
Bibliogrāfija**

1. Frohne-Hagemann, I. (2001). *Das musikalische Lebenspanorama (MLP) – narrative Praxis und inszenierende Improvisation in der Integrativen Musiktherapie*, in: dies.: *Fenster zur Musiktherapie. musik-therapie-theorie 1976-2001*. Wiesbaden: Reichert
2. Kraus, W. (1996). *Das erzählte Selbst. Die narrative Konstruktion von Identität in der Spätmoderne*. Pfaffenweiler: Centaurus.
3. Paipare, M. (2011). *Mūzikas terapija*. No: *Mākslu terapija*. Sast. K. Mārtinsone. Rīga: Raka.
4. Pike, A. (1978). The theory of uncounscious perception in music. A phenomenological criticism. *Journal of Aesthetics and Art Chriticism*. Vol 25, no 4.
5. Small, C. (1998). *Musicking: The Meanings of Performing and Listening*. Middletown, Conn.: Wesleyan University Press; Hanover, N.H.: University Press of New England.
6. Бочкарёв Л. (2006). *Психология музыкальной деятельности*. Москва Классика-XXI.

Mirdza Paipare	Liepaja University, Latvia E-mail: mirdza.paipare@liepu.lv Phone: +371 29799951
-----------------------	---