

# ÁHRIFA- MÁTTUR TÓNLISTAR

ein af frumþörfum  
mannsins

Samhliða þróun í geðlæknisfræðum á síðustu árum hefur áhugi manna vaknað á að kanna hlutverk óhefðbundinna meðferðarráða sem hjálpartækja í meðferð geðrænna vandamála og er músíkþerapía ein þeirra," skrifar Valgerður Jónsdóttir, músíkþerapisti, í tímaritið Geðhjálp árið 1990.

**V**ALGERÐUR Jónsdóttir lauk námi í músíkþerapíu frá The University of Kansas og The University of Texas medical Branch. Hún rekur ná Tónstofu Valgerðar í samvinnu við Tónmenntaskóla Reykjavíkur og hefur í áratug beitt tónlist í meðferð skjólstæðinga sína.

„Segja má að meðalinn felist í þeirri tilheingingu að vilja sanna hlutlegt áhrifaframt tónlistar, þess lífforms sem ef til vill er huglagstast allra; að útskýra með orðum míli sem stærkast er í sími orðlausu mynd," segir Valgerður aðspurð um reynslu sína af músíkþerapíu og áhrifaframt tónlistar. „Tónlist er ekki bara háningarform. Nýta má hana sem meðferðartækni. Slíkt krefst vísdalegra vinnubragna. Áhrif tónlistar eru mæld. Eðlisþættir hennar eru kannaðir skipulega og áhrifaframt. Við getum til dæmis rannsakað hvaða áhrif hrynjandi eða hljóðfóni hefur á líkama og sál og kynni niðurstöður tilrauna er kanna hvernig tónlist hefur lífan eða lagðunarmyndir einstaklinga og hópa. Við þurfum að vera meðvitund um þau áhrif sem hljóðheimurinn hefur á okkur; að gera okkur grein fyrir því að tónlist er öflug tæki sem má nota markvisst í jákvæðum tilgangi. Eins þurfum við að vera meðvitund um að tónlist getur haft neikvæð áhrif sé komi beitt af vanþekkingu. Fyrr en teyg- und tónlistar er „þetta“ en ömur ráðast af því til hvers á að nota hana og hvernig henni er beitt. Því getur til dæmis hljóðgagnatónlist gagnast vel í ákvæðum tilgangi en gert lítt verra í annan tíma. Í meðferð er sjálfþróttin tónlist sam- lega þýðingarmest fyrir einstaklinginn, það er málak, sem leikna er af fingrum fram og ekki hefur beyrst áður. Þess líttar spuni ísamt þeirri tónlist sem einstaklingurinn veður sjálfur enduráttar reynsla hans, menntun, hæfileika, þæfir, lífan og hugarstand. Þar með opnar leið til túsakpta," segir Valgerður.

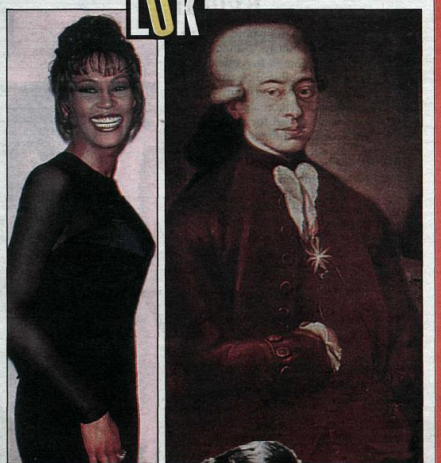
## Máttur tónlistar

Í áður nefndri grein í tímaritinu Geðhjálp segir Valgerður meðal annars: „Niðurstöður vísdalegra rannsókna sýna, að tónlist hefur áhrif á líkama- og hugastarfsemi. Niðurstöður rannsókna sýna einnig að tónlist er drögurfrætt meðferðar- og hjálpartækni í hverju felst máttur hennar? Músíkþerapistar, læknar, líffélisfræðingar, heimspekingar og áhrif fræðimenn hafa velt þessu fyrir sér og komist að mörgum og málöfnum niðurstöðum; bæði eðlisfræðilegum, sem byggjast á eðli tónræna fyrirséðra, og sálfræðilegum, er taka má af öllum viðbrögðum manna við tónheini og hljóðheini. Samt er spurningunni ef til vill enn ósvarað.

Svo virðist sem flest af ekki líl samfélög manna frá 18. öld að hafi líknað at- háttir ísna sína vöðunda er byggðust á öllum þeim þáttum er finna má í tónlist samtímsins, þ.e. athafnir er byggðust á skipulagðri notkun tóna, hljóð- falls, hljóðfæra og söngs. Með hljóðn á þessu má segja að tónlist virðist eð- lilegur hluti mannlægrar hegðunar, þ.e. að manninn sé meðlítt að tjá sig tónrænt að tónlist sé samspjstækni frábrugðin öðrum."

Valgerður lýkur grein sinni með þessum orðum: „Eðlisþættir tónlistar, lag- lína, hljómar, hrynjandi, hljóðfall, styrkleiki, form, blær, stíll og margt fleira, hljófa til og virkja andlega og líkamlega starfsemi hvers manns. Þjóning- máttur tónlistar umlykur alla djft reynslu og tilfinninga og getur leitt man- inn um vönduðar reynsluheiminn, hvort heldur sé heilmur er yfirbörð- kemndar og almennur eða náinn og persónulegur."

VALGERÐUR Jónsdóttir: „Í meðferð er sjálfþróttin tónlist samleiga þýðingarmest fyrir einstaklinginn."



## ÁHRIFAVALDAR

AF sjálfum tónskáldum virðist tón- list Mozarts hafa jákvæðast áhrif á hugafar fólk. Tveggjaöldurinn ósláur Whitney Houston í laginu „I Will Always Love You“ er ekki talinn heppilegur til að létta hunda. Öðru máli gegnir um tálkun Sheryl Crow á laginu „All I Wanna Do (Is Have Some Fun)“ sem þýkir sérlega vel til þess fallið að létta geðla geóð.



## Áhrifa- máttur tónlistar

„Lestir menn eiga sínar góðu og slæmu áhrifa og gjóftagst er einn málafant og meiningin eru margir frævingir brugðlar er við hinum nið- nefndu. Tónlist getur þar hátt mikil áhrif og þótt undarlegt mæg virðast gripa samir til þess ráks að segja tregðala tónlist á fönnu þegar þeir eru dæptir með þeim afleiðingum að þeir verða einn daginn. „Sátt söngs sý- so mað“ eða söngur líg söngs svo margt söng Eilon John á sínum tíma og eru það vísdalega orð að sönnu.

Nýlega heitit frétt í Morgunblaðinu þess efnis að rannsóknir sýndi að bandarísk sveitastöð gæti leitt til þunguðs og ó- væntingar, samkvæmt niðurstöðum tveggja breiðra sálfræðinga. Í fréttinni segir meðal annars: „Þýðingarmest rannsóknir, sem kyn- nar voru á áhrifum vísdalegrar tónlistar í Birming- ham á Englandi sýna, að tónlist getur haft talverð áhrif á hegðun fólk. Í önnu rann- sókn kom fram þeir svörum milli sjálfmörk- hraða karlmanns í nokkrum bandarískum borgum og spulnar sveitastöðlistar í dæpari.

## Lögin sem létta lundina



Þessi tegund tónlistar fellar oft- en eðli um manni ástíva og að- ástíva sambanda.

Svo málg voru þau orð en þó má benda á að ótrúg sveitastö- ðir getur líka ver- ði fráséðarmál- leg og upp- örvanli, ekki síst þegar stígnin er „I Will Always Love You“ annars vegar og löð þróðlega lag Sheryl Crow, „All I Wanna Do (Is Have Some Fun)“ hins vegar. Í fyr- nefnda laginu er hljóði til þeirra þjóning- sem óendurþróttin sál valdur, en löð sál- nefnda er þróng líffróttu og hvatningu til að fara út og skemmta sér árlega. „Menn- þetta réttir fróttuð sér hvort lagó sé heppi- legra til að rífa sig upp úr eyðindu.“ segja bandarískir sérfræðingar. Ög þeir skora á fólk að hlæsta á lagó „I Will Survive“ með Gloria Gaynor ef það finnur hjá sér hinn minnsta velt af þryggleysa eða minnimáttar- kemnd.

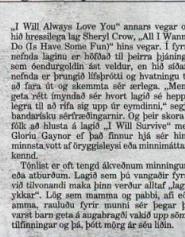
Tónlist er oft tengd ákvæðum niðringum eða ástívaum. Lagó sem þó vangarfr fyrst við tilvönduð málka þinn verður alltaf „lagó ykkar“. Lagó sem mamma og pabbi, af eða annars, rauðlaði fyrir minni sér þegar þú verst barn gæta á upplagð valóð upp sömu tilfinningar og þú. Létt málg er sé láta.

## Áhrifa- máttur tónlistar

„Lestir menn eiga sínar góðu og slæmu áhrifa og gjóftagst er einn málafant og meiningin eru margir frævingir brugðlar er við hinum nið- nefndu. Tónlist getur þar hátt mikil áhrif og þótt undarlegt mæg virðast gripa samir til þess ráks að segja tregðala tónlist á fönnu þegar þeir eru dæptir með þeim afleiðingum að þeir verða einn daginn. „Sátt söngs sý- so mað“ eða söngur líg söngs svo margt söng Eilon John á sínum tíma og eru það vísdalega orð að sönnu.

Nýlega heitit frétt í Morgunblaðinu þess efnis að rannsóknir sýndi að bandarísk sveitastöð gæti leitt til þunguðs og ó- væntingar, samkvæmt niðurstöðum tveggja breiðra sálfræðinga. Í fréttinni segir meðal annars: „Þýðingarmest rannsóknir, sem kyn- nar voru á áhrifum vísdalegrar tónlistar í Birming- ham á Englandi sýna, að tónlist getur haft talverð áhrif á hegðun fólk. Í önnu rann- sókn kom fram þeir svörum milli sjálfmörk- hraða karlmanns í nokkrum bandarískum borgum og spulnar sveitastöðlistar í dæpari.

## Lögin sem létta lundina



Þessi tegund tónlistar fellar oft- en eðli um manni ástíva og að- ástíva sambanda.

Svo málg voru þau orð en þó má benda á að ótrúg sveitastö- ðir getur líka ver- ði fráséðarmál- leg og upp- örvanli, ekki síst þegar stígnin er „I Will Always Love You“ annars vegar og löð þróðlega lag Sheryl Crow, „All I Wanna Do (Is Have Some Fun)“ hins vegar. Í fyr- nefnda laginu er hljóði til þeirra þjóning- sem óendurþróttin sál valdur, en löð sál- nefnda er þróng líffróttu og hvatningu til að fara út og skemmta sér árlega. „Menn- þetta réttir fróttuð sér hvort lagó sé heppi- legra til að rífa sig upp úr eyðindu.“ segja bandarískir sérfræðingar. Ög þeir skora á fólk að hlæsta á lagó „I Will Survive“ með Gloria Gaynor ef það finnur hjá sér hinn minnsta velt af þryggleysa eða minnimáttar- kemnd.

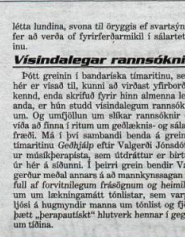
Tónlist er oft tengd ákvæðum niðringum eða ástívaum. Lagó sem þó vangarfr fyrst við tilvönduð málka þinn verður alltaf „lagó ykkar“. Lagó sem mamma og pabbi, af eða annars, rauðlaði fyrir minni sér þegar þú verst barn gæta á upplagð valóð upp sömu tilfinningar og þú. Létt málg er sé láta.

## Áhrifa- máttur tónlistar

„Lestir menn eiga sínar góðu og slæmu áhrifa og gjóftagst er einn málafant og meiningin eru margir frævingir brugðlar er við hinum nið- nefndu. Tónlist getur þar hátt mikil áhrif og þótt undarlegt mæg virðast gripa samir til þess ráks að segja tregðala tónlist á fönnu þegar þeir eru dæptir með þeim afleiðingum að þeir verða einn daginn. „Sátt söngs sý- so mað“ eða söngur líg söngs svo margt söng Eilon John á sínum tíma og eru það vísdalega orð að sönnu.

Nýlega heitit frétt í Morgunblaðinu þess efnis að rannsóknir sýndi að bandarísk sveitastöð gæti leitt til þunguðs og ó- væntingar, samkvæmt niðurstöðum tveggja breiðra sálfræðinga. Í fréttinni segir meðal annars: „Þýðingarmest rannsóknir, sem kyn- nar voru á áhrifum vísdalegrar tónlistar í Birming- ham á Englandi sýna, að tónlist getur haft talverð áhrif á hegðun fólk. Í önnu rann- sókn kom fram þeir svörum milli sjálfmörk- hraða karlmanns í nokkrum bandarískum borgum og spulnar sveitastöðlistar í dæpari.

## Lögin sem létta lundina



Þessi tegund tónlistar fellar oft- en eðli um manni ástíva og að- ástíva sambanda.

Svo málg voru þau orð en þó má benda á að ótrúg sveitastö- ðir getur líka ver- ði fráséðarmál- leg og upp- örvanli, ekki síst þegar stígnin er „I Will Always Love You“ annars vegar og löð þróðlega lag Sheryl Crow, „All I Wanna Do (Is Have Some Fun)“ hins vegar. Í fyr- nefnda laginu er hljóði til þeirra þjóning- sem óendurþróttin sál valdur, en löð sál- nefnda er þróng líffróttu og hvatningu til að fara út og skemmta sér árlega. „Menn- þetta réttir fróttuð sér hvort lagó sé heppi- legra til að rífa sig upp úr eyðindu.“ segja bandarískir sérfræðingar. Ög þeir skora á fólk að hlæsta á lagó „I Will Survive“ með Gloria Gaynor ef það finnur hjá sér hinn minnsta velt af þryggleysa eða minnimáttar- kemnd.

Tónlist er oft tengd ákvæðum niðringum eða ástívaum. Lagó sem þó vangarfr fyrst við tilvönduð málka þinn verður alltaf „lagó ykkar“. Lagó sem mamma og pabbi, af eða annars, rauðlaði fyrir minni sér þegar þú verst barn gæta á upplagð valóð upp sömu tilfinningar og þú. Létt málg er sé láta.

## Áhrifa- máttur tónlistar

„Lestir menn eiga sínar góðu og slæmu áhrifa og gjóftagst er einn málafant og meiningin eru margir frævingir brugðlar er við hinum nið- nefndu. Tónlist getur þar hátt mikil áhrif og þótt undarlegt mæg virðast gripa samir til þess ráks að segja tregðala tónlist á fönnu þegar þeir eru dæptir með þeim afleiðingum að þeir verða einn daginn. „Sátt söngs sý- so mað“ eða söngur líg söngs svo margt söng Eilon John á sínum tíma og eru það vísdalega orð að sönnu.

Nýlega heitit frétt í Morgunblaðinu þess efnis að rannsóknir sýndi að bandarísk sveitastöð gæti leitt til þunguðs og ó- væntingar, samkvæmt niðurstöðum tveggja breiðra sálfræðinga. Í fréttinni segir meðal annars: „Þýðingarmest rannsóknir, sem kyn- nar voru á áhrifum vísdalegrar tónlistar í Birming- ham á Englandi sýna, að tónlist getur haft talverð áhrif á hegðun fólk. Í önnu rann- sókn kom fram þeir svörum milli sjálfmörk- hraða karlmanns í nokkrum bandarískum borgum og spulnar sveitastöðlistar í dæpari.

## Lögin sem létta lundina

