

# MUSIC

## Psihologia muzicii

Cum ne afectează muzica starea de spirit? Care este cel mai bun mod de a-ți dezvolta abilitățile muzicale? Cum variază definiția muzicii de la o cultură la alta?

*Music. Psihologia muzicii* explorează impactul fundamental pe care muzica îl are asupra vieții noastre de zi cu zi și influența acesteia asupra societății, grupurilor și indivizilor. Lucrarea demonstrează beneficiile muzicii în ceea ce privește funcționarea intelectului nostru, sănătatea și starea generală de bine și analizează talentul muzical dintr-o dublă perspectivă: ca dar înnăscut și ca abilitate ce poate fi cultivată și dezvoltată prin practică și exercițiu.

Muzica ne prilejuiește o mai bună înțelegere a umanității și a vieții moderne, iar volumul de față ne arată semnificația ei și puterea pe care o răsfrânge asupra comportamentului nostru.

**Susan Hallam** este profesor emerit de Educație și Psihologie a Muzicii în cadrul Institutului de Educație de la UCL (Colegiul Universitar din Londra). În 2015 a fost distinsă cu un ordin onorific – MBE (*The Most Excellent Order of the British Empire*); înainte de a deveni profesor universitar, Susan Hallam s-a bucurat de o carieră de succes atât ca muzician profesionist, cât și ca profesor de muzică.

## COLECȚIA **Psihologia VIETȚII MODERNE**

*Psihologia vieții moderne* reprezintă o serie de cărți ce își propune să demonteze miturile și pseudoștiința din jurul celor mai importante teme ale vieții.

Explorează factorii psihologici ascunși care ne conduc, de la dorințele și aversiunile noastre subconștiente, până la instinctele sociale înnăscute, care se transmit de la o generație la alta. Accesibilă, plină de informații și stârnind în permanență curiozitatea, fiecare carte este scrisă de un expert în domeniu și examinează modul în care informațiile bazate pe cercetări se compară cu înțelepciunea populară; în același timp, ilustrează potențialul psihologiei de a îmbogăți felul în care înțelegem umanitatea și viața modernă.

Aplicând o lupă psihologică asupra unei întregi game de subiecte și probleme contemporane – de la sex la dependență și până la teoria conspirației – *Psihologia vieții moderne* vă poate ajuta să le priviți pe toate cu alți ochi.

Din aceeași colecție:

### ***Fashion. Psihologia modei***

Carolyn Mair

### ***Trust. Psihologia încrederii***

Ken J. Rotenberg

### ***Sex. Psihologia sexului***

Meg-John Barker

### ***Addiction. Psihologia dependenței și a comportamentului adictiv***

Jenny Svanberg

*Susan Hallam*

# *MUSIC*

*Psihologia muzicii*

Traducere din limba engleză de  
Claudia Drăgănoiu

**Prior.**  
București, 2019

## PRIOR MEDIA GROUP

Adresă: Str. Răspântiilor, nr. 32,

București, sector 2, 020548

Telefon: +4021 210 89 08

Fax: +4021 212 35 61

E-mail: office@prior.ro

Web: www.prior.ro; www.ebookshop.ro

Ediția originală:

*The Psychology of Music*, Susan Hallam, ISBN 9781138098541, Routledge, 2019.

© 2019 **Susan Hallam**. All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by **Routledge, a member of the Taylor & Francis Group**.

The right of Susan Hallam to be identified as author of this work has been asserted by her in accordance with sections 77 and 78 of the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Ediția în limba română:

*Music. Psihologia muzicii*, Susan Hallam

© 2019 **Editura PRIOR**, București, România

Ediția în limba română a fost publicată cu acordul **Routledge, membră a Grupului Taylor & Francis**.

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Prior Media Group. Nici o parte a prezentei publicații nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă, fie ea tipărită sau electronică, incluzând fotocopierea, înregistrarea sau vreo altă formă de stocare, fără acordul scris al editorului.

*Notă privind mărcile înregistrate.* Numele produselor sau ale companiilor pot constitui mărci înregistrate și sunt utilizate numai pentru identificare și explicații, fără intenția de încălcare a legilor în vigoare.

### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**HALLAM, SUSAN**

**Music : psihologia muzicii** / Susan Hallam ; trad. din lb. engleză de Claudia Drăgănoiu. - București : Prior, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-973-88195-7-3

I. Drăgănoiu, Claudia (trad.)

159.9

**Editor:** Ion Arzoiu

**Traducător:** Claudia Drăgănoiu

**Redactori:** Diana Cîmpeanu

**Tehnoredactare și pregătire pentru tipar:** Carmen Dumitrescu

**Copertă:** © Routledge; Carmen Dumitrescu

## *Cuprins*

1	Muzica – semnificație și funcții	7
2	Procesarea muzicii	21
3	Dezvoltarea abilităților muzicale generale pe tot parcursul vieții	39
4	Muzica în viața de zi cu zi	57
5	Beneficiile muzicii asupra sănătății și stării de bine	73
6	Aspecte privind abilitățile muzicale	87
7	Dezvoltarea abilităților muzicale la nivel profesionist	105
8	Beneficiile muzicii asupra abilităților intelectuale	123
	Lectură suplimentară	139
	Referințe bibliografice	143



# 1

---

## *Muzica – semnificație și funcții*

Ce este muzica? Ceea ce noi numim muzică este condiționat din punct de vedere cultural și individual. Desigur că sunetul constituie o realitate obiectivă, dar – pentru ca acesta să fie considerat muzică – noi trebuie să-l recunoaștem ca atare. Ceea ce se percepe drept „muzică” variază în funcție de cultură, de subcultură și de indivizi. Muzica unei culturi sau a unei subculturi se poate să nu fie recunoscută astfel de membrii alteia. O definiție relativ neutră din punct de vedere cultural a muzicii ar fi „arta sau știința ordonării sunetelor în note și ritmuri, pentru a produce o structură sau un efect dorit”<sup>1</sup>. În culturile occidentale, de-a lungul timpului, o atenție sporită a fost acordată calităților estetice ale muzicii. Una dintre definiții afirmă că aceasta este „arta combinării sunetelor produse de voce (sau de mai multe voci) ori de un instrument (sau mai multe), în vederea atingerii unei frumuseți a formei și facilitării exprimării emoției”<sup>2</sup>. Desigur, o asemenea definiție a muzicii depinde de considerente personale în ceea ce privește frumusețea formei și exprimarea emoției. Aici

există variații. Într-adevăr, ceea ce pentru unii înseamnă „muzică”, pentru alții nu constituie nici ceva frumos, nici capabil de a exprima emoție. Dacă acceptăm acest sistem de referință, trebuie să stabilim, în primul rând, ce genuri sau stiluri considerăm că pot fi numite „muzică”.

În culturile neoccidentale, muzica poate avea semnificații diferite. În anumite culturi, conceptul de muzică îl integrează pe cel de dans – de exemplu, populația Igbo din Nigeria nu are un cuvânt anume care să desemneze muzica; termenul *nkwa* înseamnă deopotrivă „a cânta cu vocea, a cânta la un instrument și a dansa”<sup>3</sup>. Există culturi în care producerea muzicii este o activitate colectivă, la care toată lumea participă în mod activ. Acest aspect contrastează cu muzica clasică occidentală, unde rolurile sunt împărțite clar între muzicieni și public – deși în cazul muzicii neclasice, se poate ca publicul să participe la eveniment cântând și dansând. În ansamblu, muzica nu poate fi înțeleasă independent de contextul în care e produsă. Cultura influențează muzica, iar muzica, la rândul ei, influențează comportamentul uman. Din această perspectivă, muzica ar putea fi considerată „un sunet organizat conform unui tipar acceptabil din punct de vedere social”<sup>4</sup>. Totuși, în societățile moderne, multiculturale, unde muzica acceptată de societate diferă de la un subgrup la altul, uneori chiar de la un individ la altul, o definiție contemporană potrivită ar fi că muzica este un sunet organizat după un tipar acceptat fie la nivel social, fie la nivel individual.

### *Universalitatea muzicii*

Oricum am alege să definim muzica, aceasta este universală și poate fi găsită în toate culturile. Face parte din însăși esența umanității. Răsplătește, clarifică și îmbogățește sentimente și



experiențe comune. De-a lungul timpului, a jucat un rol semnificativ în viața oamenilor din toată lumea.<sup>5</sup> În ciuda acestui lucru, identificarea unor trăsături universale ale muzicii și ale procesului de producere a muzicii s-a dovedit dificilă, deși muzica este prețuită pretutindeni datorită impactului pe care îl are asupra emoțiilor. Cântatul este universal și majoritatea culturilor folosesc instrumente. Alte eventuale elemente universale ar fi prezența unui ritm; împărțirea secvențelor muzicale în grupuri mai mici de fraze; echivalența unor înălțimi separate de o octavă (intervalul de opt note consecutive dintre două sunete, unul având durata dublă față de celălalt); prezența cvintei perfecte (intervalul format între două sunete aflate la o distanță de cinci trepte într-o gamă diatonică); organizarea înălțimii sunetelor într-un sistem tonal, de obicei asimetric (în muzica occidentală, gama diatonică, care conține cinci tonuri și două semitonuri la fiecare octavă). La o vedere de ansamblu, însă, nu există elemente care să apară constant în toate culturile.<sup>6</sup> În acest moment, nu se poate spune cu certitudine dacă muzica este produsul unor norme asimilate pe cale culturală sau al unor procese neurale și cognitive prezente la nivel universal. Cel mai probabil, muzica se bazează pe o interacțiune a acestor elemente.

O altă cale de identificare a unor caracteristici universale ale muzicii ar fi analiza gradului în care muzica exprimă emoții similare. Muzica produsă de culturi diferite poate comunica aceleași emoții, dar prin structuri tonale și ritmice distincte. Fără îndoială că muzica are puterea de a exprima și de a evoca o paletă largă de emoții; cântece din toată lumea aduc în prim-plan experiențe umane importante, comune – de exemplu, prietenie, bucurie, alinare, cunoaștere, religie, dragoste. Aceste teme, laolaltă cu cântecele pentru copii, inclusiv cântece de leagăn și cele care însoțesc

jocurile copilăriei, pot fi găsite în toate culturile și par să fie universale.<sup>7</sup>

### *Muzica - apanaj unic al ființelor umane*

Pe lângă dezbaterea privind universalitatea muzicii, apare și întrebarea dacă muzica reprezintă sau nu un apanaj unic al oamenilor. Se poate vorbi despre muzică în cazul sunetelor produse de animale? Sunt animalele capabile să reacționeze la muzică sau să producă ele însele muzică? În privința primei întrebări, dacă percepem sau nu sunetele scoase de necuvântătoare (ciripitul păsărilor, de pildă) drept muzică depinde în măsură covârșitoare de gusturile noastre personale. Pentru a doua întrebare, răspunsul este mai complex. Există dovezi că animalele reacționează la muzică. De exemplu, există o serie de dovezi de natură anecdotică cum că vacile produc mai mult lapte când se aude muzică pe fundal. Acest lucru se întâmplă probabil datorită faptului că muzica reduce stresul care inhibă eliberarea de oxitocină, un hormon esențial în producerea laptelui. Există, de asemenea, dovezi că păsările care pot imita sunete umane se pot mișca în ritmul muzicii cu un tempo diferit.<sup>8</sup> Bio-muzicologii susțin că sunetele emise de animale constituie același tip de limbaj muzical precum cel folosit de oameni. De exemplu, păsările și-au dezvoltat modele de înălțime a sunetului și de ritm asemănătoare celor umane, în timp ce balenele folosesc multe dintre conceptele găsite în muzica oamenilor, inclusiv ritmuri, lungimi ale frazelor și structuri vocale similare.<sup>9</sup> Din contră, primatele care ne sunt cele mai apropiate rude demonstrează prea puține calități care să fie interpretate drept muzicale. Acestea nu au capacitatea de a produce semnale vocale complexe și nu există nici o dovadă că se pot mișca pe ritmul muzicii.<sup>5</sup> În general, chiar printre primat, semnalele vocale

tind să fie strâns legate de circumstanțe specifice de comunicare.<sup>10</sup> În prezent, lumea științifică dezbate încă dacă animalele, asemenea oamenilor, au o serie de trăsături comune care le permit să producă muzică.

### *Semnificația evoluționistă a muzicii*

O altă dezbateră privește o eventuală semnificație evoluționistă a muzicii. Orice răspuns la această întrebare nu poate fi decât speculativ. Unul dintre argumente propune ideea că muzica include multe dintre criteriile clasice ale complexe adaptări evoluționiste a omului. Nici o cultură nu a existat până acum fără muzică (universalitate); dezvoltarea muzicală în cazul copiilor tinde să urmeze, în mare parte, același model; simțul muzical este foarte răspândit (toți adulții au capacitatea de a aprecia muzica și de a-și aminti melodii); există o memorie specializată pentru muzică; mecanismele corticale specializate din creier sunt și ele implicate; există paralele între semnalele emise de specii diferite, de exemplu păsări, giboni și balene; muzica are capacitatea de evocare a unor emoții puternice, ceea ce implică existența unor tipuri de comportament adaptabile, legate de ascultarea și producerea muzicii.<sup>11</sup>

Dacă muzica are într-adevăr o origine evoluționistă, care ar fi aceasta? Principalele teorii sugerează posibilitatea ca muzica să fi evoluat în legătură cu următoarele elemente:

- selecția sexuală, ca parte a ritualului de împerechere;
- coeziunea socială, creând sau menținând coeziunea socială prin promovarea solidarității de grup și a altruismului;
- efortul de grup, contribuind la coordonarea muncii în grup;

- dezvoltarea perceptuală, contribuind la chestiunea mai generală a dezvoltării capacității de percepție a sunetului;
- dezvoltarea abilităților motorii, prin cântatul însoțit de mișcare și prin alte oportunități de cultivare a acestor abilități, facilitare de producere de muzică;
- reducerea conflictului, diminuând conflictul interpersonal în cadrul grupurilor, prin intermediul unor activități comune, care nu sunt susceptibile de a provoca neînțelegeri sau certuri;
- timpul liber în siguranță, furnizând o modalitate de petrecere a timpului liber, care evită implicarea în eventuale situații periculoase; și
- comunicarea între generații, furnizând un instrument folosit pentru păstrarea memoriei, care să transmită informație de la o generație la alta.<sup>12</sup>

Mai multe teorii se axează pe importanța muzicii în raport cu coeziunea socială, promovând un comportament cooperant și sincronizând emoțiile mai multor indivizi, care pot apoi acționa în colectiv, pentru a se putea proteja și apăra.<sup>13</sup> Dezavantajul este că acest lucru oferă un teren propice pentru dezvoltarea unor sentimente ostile față de cei din afara grupurilor. Natura multifacțată a procesului de producere a muzicii facilitează, de asemenea, dezvoltarea simultană a unei game largi de abilități și deprinderi pentru viață, incluzând dezvoltarea limbajului; abilități de ascultare, monitorizare și evaluare; concentrare; comunicare; percepția stărilor și a emoțiilor; deprinderi fizice. În ansamblu, procesul de producere a muzicii implică părți multiple ale creierului și poate avea un rol unic în facilitarea dobândirii și a menținerii capacității de a fi membri ai unei culturi, ajutându-ne să interacționăm cu alții în context social și furnizându-ne competențele intelectuale care ne deosebesc de alte specii.<sup>14</sup> Acest lucru este dovedit de