

Czułość w muzyce i jej oddziaływanie na emocje. Praktyki pedagogiczne i terapeutyczne

MONIKA BACHOWSKA*

Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

Autorka zajmuje się w tekście tematyką czułości jako zjawiska emocjonalnego. Ukazuje śpiew jako medium mające wpływ na rozwój dziecka. Podaje liczne przykłady kompozytorów klasycznych i ich czułe podejście do wychodzących spod ich piór dzieł. Podkreśla rolę kolędy i jej wpływ społeczny, a także kołysankę jako najbardziej wpływową melodię ludzkości. Ukazuje miłość będącą źródłem nieskończonej liczby pomysłów twórczych w muzyce. Tekst zawiera krótkie odniesienie do muzykoterapii i jej czułych metod. Autorka opisuje rolę pedagogiki bez przemocy poprzez związek z muzyką.

SŁOWA KLUCZOWE: czułość w utworach muzycznych, muzykoterapia, wpływ muzyki na rozwój społeczno-emocjonalny dzieci

Sensitivity in music and its impact on emotions. Pedagogical and therapeutic practices

The text deals with the subject of tenderness as an emotional phenomenon. It shows singing as a medium that affects the development of a child. He gives numerous examples of classical composers and their sensitive approach to the works coming out of their pen. It emphasizes the role of the carol and its social impact, as well as the lullaby as humanity's most influential melody. It shows the love that is the source of an infinite number of creative ideas in music. The text contains a brief reference to music therapy and its sensitive methods. She describes the role of non-violent pedagogy through the relationship with music.

KEYWORDS: tenderness in musical works, music therapy, influence of music on social and emotional development of children

Czułość jako jedna z największych potrzeb człowieka – konteksty biologiczne i psychologiczne

W psychologii mówi się, że pragnienie czułości to podstawowa potrzeba wywodząca się z relacji między matką a dzieckiem. Wszystkie czynności związane z pielęgnacją niemowlęcia połączone są z dotykiem i mają podstawowy wpływ na budowanie bliskości fizycznej. Przytulanie, przewijanie, kąpiel, głaskanie tworzą pierwszą ważną grupę wrażeń, które zapuszczają korzenie naszych odczuć i potrzeb na całe życie (Grębecka-Romanowska, 2023). Nasza skóra jest narządem zmysłów o największej powierzchni. Każdy zna zapewne odczuwanie głodu dotyku, czułości i przytulania, bowiem mają one istotny wpływ na stan naszej kondycji psychicznej. Znamy sporo przykładów eksperymentów laboratoryjnych nad zachowaniem zwierzęcych niemowląt zostawionych bez mam, którym dano do wyboru miękkie gałganek lub drewnianą lalkę. Zawsze wybierają to, co wydaje się miękkie i do czego da się przylgnąć tak, żeby tworzyło choć niewielkie poczucie bezpieczeństwa. Doświadczenia pokazują, że stymulacja sensoryczna jest ważniejsza od zaspokojenia uczucia głodu. Z upływem lat nasza potrzeba dotyku drugiego człowieka napotyka coraz mniej okazji do zaspokojenia. Psychologowie rozumiejący ten problem wprowadzają specjalne programy zapewniające zaspokajanie tej jednej z podstawowych potrzeb w zakładach geriatrycznych. Badania świadczą o tym, że czułe objęcie chroni przed stresem, powoduje łatwiejsze radzenie sobie z problemami, zmniejsza ciśnienie krwi. Mówi się również, że czułe przytulenie może mieć swoje konsekwencje w czasie i jest jak witamina o przedłużonym działaniu. Uściski działają również na zwiększenie poziomu oksytocyny, hormonu miłości, odpowiedzialnego za zachowania społeczne (Degges-White, 2015).

Działanie mózgu ludzkiego zostało przyporządkowane czterem jego płatom – czołowemu, skroniowemu, ciemieniowemu i potylicznemu oraz mózdzkowi. Płat czołowy odpowiada za planowanie, przewidywanie

konsekwencji naszych działań, rozszyfrowywanie i organizowanie informacji docierających zewsząd, a także za zachowania społeczne. Płat ciemieniowy natomiast za odczuwanie wrażeń zmysłowych, orientację przestrzenną oraz procesy poznawcze, płaty skroniowe są odpowiedzialne za słuch, uczucia i pamięć oraz rozumienie mowy, zaś płat potyliczny za widzenie i interpretację powstałych obrazów. Mózg zarządza ruchem, równowagą i najprawdopodobniej bierze również udział w regulacji funkcji poznawczych oraz emocji (Chrobaki in. 2014). W przetwarzaniu muzyki biorą udział wszystkie powyższe części mózgu, gdyż jest ona tworem niezwykle złożonym i do jej pełnej interpretacji potrzebne jest rozpoznanie wielu jej elementów, za analizę których odpowiadają różne ośrodki nerwowe. Mózg musi przekonwertować rytm, tempo, kierunek melodii, dynamikę, frazowanie, barwę, tekst (jeśli jest), a na głębszym poziomie także przetworzyć emocje i reakcje z nimi związane (Levitin, 2016, s. 96).

Ośrodek w mózgu zwany układem limbicznym odpowiada za zarządzanie reakcjami ciała na różnego rodzaju bodźce, co ma wyraz w odczuwaniu radości, lęku, euforii czy smutku. Słuchanie muzyki wzbudza aktywowanie kilku substancji chemicznych, które kierują wydzielaniem dopaminy i endorfin zapewniających wrażenie radości i dobrego samopoczucia. Muzyka może wywoływać przeróżne emocje i przez to w jakiś sposób wpływać na ludzkie zachowanie. Może nawet wzmacniać więzi międzyludzkie, a przykładem tego jest tworzenie poczucia przynależności podczas wykonywania hymnu, kiedy połączenie słowa z muzyką nabiera znaczenia symbolu tego, co reprezentuje i definiuje grupę.

Nad tymi kwestiami pochyła się nie tylko nauka, ale i sztuka. *Czuły narrator* Olgi Tokarczuk to pozycja literacka, w której podmiotem szerokich rozważań jest czułość będąca:

sztuką uosabiania, współodczuwania, a więc nieustannego odnajdywania podobieństw. Tworzenie opowieści jest niekończącym się ożywianiem,

nadawaniem istnienia tym wszystkim okrucinom świata, jakimi są ludzkie doświadczenia, przeżyte sytuacje, wspomnienia. Czułość personalizuje to wszystko, do czego się odnosi, pozwala dać temu głos, dać przestrzeń i czas do zaistnienia i ekspresji [...] Czułość jest najskromniejszą odmianą miłości [...] dostrzega między nami więzi, podobieństwa i tożsamości. Jest tym trybem patrzenia, które ukazuje świat jako żywy, żyjący, powiązany ze sobą, współpracujący i współzależny” (Tokarczuk, 2020, s. 288).

Muzyka jest uniwersalnym środkiem dysponującym wartościami i aktywnościami wymienianymi przez autorkę. Jako jedna ze sztuk przemawia językiem trafiającym do każdego odbiorcy, jego wrażliwości i możliwości. Kształtuje subtelnie indywidualności i jednoczy tłumy. Draży duszę człowieka do głębi i wpływa na poziom kultury środowisk i narodów.

Funkcje muzyki

Muzyka jest zjawiskiem niezwykle rozbudowanym, składającym się z wielu elementów, a także oddziałującym na wiele sposobów. Oddziaływanie to uzależnione jest od indywidualnego odczuwania odbiorcy, jak też od funkcji muzyki: poznawczej, wychowawczej, estetycznej, emocjonalnej (ekspresyjnej), relaksującej, terapeutycznej, mobilizującej (inspirującej), promującej zdrowie (Wrona-Polańska, 2012, s. 221).

Ze względu na swój abstrakcyjny charakter muzyka wpływa głównie na sferę emocjonalną człowieka, ma wpływ na kształtowanie jego psychiki, poczucia estetyki, rozwija inteligencję i wyobraźnię, wspiera komunikację interpersonalną, a indywidualnie buduje poczucie własnej wartości i odczuwanie spełnienia i sensu istnienia (Natanson, T. 1979).

Muzyka jest niezwykle ważna dla człowieka od samego początku istnienia nowego organizmu ludzkiego. Już w okresie prenatalnym możemy wpływać

na rozwój płodu podczas jego kształtowania się w ciele matki – dobierając odpowiedni rodzaj muzyki, możemy skutecznie oddziaływać na prawidłowy rozwój systemu nerwowego malucha i jego kondycję emocjonalną. Niejednokrotnie matki oczekujące swoich jeszcze nienarodzonych dzieci nucą im łagodne melodie, które później są kojarzone przez będące już na świecie niemowlęta. Mateusz Mularczyk, dyrygent w projekcie VRC na dobranoc, który odbył się w 2016 roku w Narodowym Instytucie Audiowizualnym, mówi:

Śpiew jest moim zdaniem tą formą aktywności muzycznej, która ma dla dzieci szczególnie ważne znaczenie. Śpiewanie dzieciom, a potem śpiewanie z dziećmi ma kluczowe znaczenie w rozwijaniu ich muzykalności oraz wrażliwości – nie tylko muzycznej. Śpiew jest czynnością bardzo intymną. Osoba, która śpiewa odkrywa przed nami swoje wnętrze i przekazuje swoją emocjonalność – jest to bardzo ważne w rozwoju psychicznym młodego człowieka (Mularczyk, 2016).

Kołysanka towarzyszyła człowiekowi od zarania dziejów. Piosenka śpiewana dziecku podczas zasypiania, niosąca wyciszenie, zawsze kojarzy się z ramionami matki, kołysaniem do snu, ze spokojem, odczuciem przyjemności i bezpieczeństwa.

Miłość i czułość stanowią też nierozzerwalny element tańca. Same tańeczne figury sprzyjają zbliżeniom poprzez ujęcie dłoni czy kibici partnerki, a wirujące muślinowe kreacje nadają im zwiewności i pobudzają delikatność wyobraźni. I ta wyobraźnia właśnie była powodem konwenansów, które przez długi czas uznawały dotyk w tańcu za nieprzyzwoity. Z czasem przywyknęto do bezpośrednich kontaktów i taniec zyskał więcej swobody w wyrażaniu czułości. Najpiękniej uwidacznia się ona jednak w scenach baletowych, w których plastyczność, niezwykła miękkość i momenty, w których partner unosi tancerkę z niewiarygodną lekkością, szczególnie ujmuje wrażliwość widza i słuchacza zarazem.

Jedno z największych arcydzieł w historii to *Jeziro łabędzie* Piotra Czajkowskiego z tańcem kobiety-łabędzia, która dotknięta straszną klątwą może przybrać ludzką postać jedynie nocną porą. Miłość kochanków można podziwiać poprzez ruch i muzykę również w balecie Sergiusza Prokofiewa *Romeo i Julia*. Czuły klimat niesie również *Dziadek do orzechów* Piotra Czajkowskiego, w którym *Taniec Cukrowej Wieszczki* to jedna z najbardziej wymagających partii popisowych primabalerin. Sam balet wpisał się w klimat Bożego Narodzenia i rokrocznie wystawiany jest w tym okresie na scenach całego świata.

Wykorzystanie muzyki w procesie edukacji i terapii

Krzysztof Penderecki wielokrotnie podkreślał rolę edukacji w życiu każdego człowieka, a szczególne znaczenie upatrywał w edukacji dzieci. W utworzonym przez niego Europejskim Centrum Muzyki w Luśławicach swoją przestrzeń ma również edukacja dla najmłodszych. Odbywają się tam liczne kursy mistrzowskie różnorodnych kierunków instrumentalnych oraz koncerty Luśławickiej Orkiestry Talentów skupiającej uczniów szkół muzycznych I stopnia. To działania mocno podkreślające wartość inwestowania wszelkich starań w staranną opiekę nad młodzieńczym potencjałem. Edukacja bez przemocy w jak najprzyjemniejszej atmosferze przynosi zaskakujące jakościowo efekty. Wszystkie dzieci otaczane są w Centrum ciepłem i troską, a praca podczas długich muzycznych prób mija, nie pozostawiając poczucia obciążenia ani znużenia. Działanie muzyki w połączeniu z czułym podejściem i wyrozumiałością pobudza w młodych adeptach sztuki chęć do poprawy jakości swojej gry, jak i ogólne uczucie zadowolenia i przyjemności. Wyjeżdżają oni stamtąd niechętnie i z tęsknotą oczekują kolejnych spotkań w tym niezwykłym miejscu.

Inny muzyk, założyciel słynnego Instytutu Kształcenia Talentu, Shinichi Suzuki uznał, że nie ma ludzi niezdolnych, są tylko źle wychowywani lub kształceni w niewłaściwy sposób. Miał też przekonanie, że skoro mamy przeżyć we własnym towarzystwie całe życie, trzeba więc uczynić je jak najbardziej wartościowym (Suzuki, 2010). Książka jego autorstwa pod tytułem *Karmieni miłością* opowiada o metodach wielowymiarowego kształcenia człowieka ze szczególnym uwzględnieniem jego czułego traktowaniu. Autor pisze o wyprowadzaniu siebie z błędu w kwestii niewiary we własne możliwości, o działaniu opartym na analizie błędów oraz o pozytywnej motywacji. Dzieci w Szkole Suzuki uczą się gry na skrzypcach nawet już od trzeciego roku życia. W zajęciach obowiązkowo uczestniczą zarówno dzieci, jak i ich rodzice, najczęściej są to ich mamy. Latorośle, motywowane w pełnej komfortu atmosferze, bez wywierania żadnego nacisku, dodatkowo w bezpiecznym towarzystwie swoich najbliższych, poddają się procesowi edukacji poprzez zabawę i naśladownictwo. Uczą się gry na instrumentach tak, jak człowiek uczy się pierwszego języka, jakim się posługuje. Skrzypce stają się dla dzieci czymś w rodzaju zabawki, są przedmiotem naturalnie towarzyszącym dziecku, obok wszystkich innych codziennych akcesoriów.

Z czasem gra staje się coraz bardziej doskonała, a poziom grających nie odbiega jakością od wykonań uczniów szkół muzycznych, ale w przeciwieństwie do nich, ich edukacja sprawia im przyjemność i nie obciąża stresem przesłuchań czy ocen. Wspólne muzykowanie od najmłodszych lat przyzwyczajają młodego wykonawcę do obecności współgrających i współuczestniczących w całości procesu edukacji. Nie posiada więc on uprzedzeń przed prezentowaniem swoich umiejętności. Głównym założeniem kształcenia jest rozwijanie zdolności dziecka w sposób harmonijny, by uczynić z niego człowieka szlachetnego i wrażliwego. To podejście do kształcenia poprzez muzykę, pełne wyrozumiałości i czułości, może stawiać Szkołę Suzuki za przykład zdrowego i skutecznego

systemu edukacyjnego dostępnego dla każdego człowieka, bez względu na predyspozycje wrodzone.

Ciekawym projektem muzycznym wspomagającym wychowanie dzieci jest *Pomelody*. Pochodząca z Krakowa Anna Weber wraz z profesjonalnymi instrumentalistami stworzyła kunsztowną bazę, w której znajdują się wysokiej jakości artystycznej opracowania piosenek dla najmłodszych. Oprócz muzyków działa tam również zastęp grafików, filmowców i innych kreatywnych ludzi tworzących zbiór ambitnych materiałów, które wspierają rozwój dziecka, opierając się na czułości, łagodności i bezpieczeństwie.

Siłę wpływu muzyki na funkcjonowanie ludzkiego organizmu wykorzystuje dziedzina muzykoterapii, bazując na licznych badaniach – w tym obrazowania medycznego, i na praktyce. Przypisywanie muzyce funkcji terapeutycznej obserwowane jest w wielu zapisach od najdawniejszych czasów. Znamy biblijną opowieść o Dawidzie, umiejącym grać na lirze, który uleczył króla Saula z dręczących go koszmarów. Księgi kultur Dalekiego Wschodu, traktaty pochodzące z Chin czy starohinduskie (Konfucjusz, Lao-Tse), a także starożytne kultury europejskie ukazują muzykę jako czynnik mający potężną siłę determinującą ludzkie myślenie i zachowanie (Hanke, 1978, s. 8). Pitagoras w V w. p.n.e. mówił o przenikaniu się dwóch płaszczyzn: muzyki sfer (*musica mundana*) oraz muzyki ciała ludzkiego (*musica humana*), co ma niepodważalny wpływ na równowagę psychiczną człowieka.

Współczesna muzykoterapia rozszerza swój zasięg już nie tylko na wszystkie zakresy medycyny (psychoterapia muzyczna, neuromuzykoterapia, muzykoterapia somatyczna), lecz niemalże na wszelkie dziedziny humanistyczne, a także niektóre ściśle, budząc zainteresowanie różnych środowisk i stając się częścią szerokiej debaty naukowej i ogólnokulturowej. Do udziału w niej zapraszani są biolodzy, fizycy i antropolodzy kulturowi, filozofowie, oprócz przedstawicieli tak oczywistych dla muzykoterapii profesji, jak muzykologia, psychologia czy pedagogika (Kleszcz, 2011, s. 132).

Jak widać rozwój medycyny ogólnie pojętej przyczynił się do wielkiego postępu w wykorzystywaniu wiedzy i metod dla dobra zdrowia i kondycji psychicznej ludzkości. Elementy dzieła muzycznego, będące kiedyś podstawą dla działania, stały się jednymi z części składowych skomplikowanego procesu leczniczego.

Muzykoterapia jest procesem, w którym wykwalifikowany muzykoterapeuta posługuje się muzyką lub jej elementami w celu przywracania zdrowia, poprawy funkcjonowania lub rozwoju osób z różnorodnymi potrzebami natury emocjonalnej, fizycznej, umysłowej, społecznej lub duchowej” (Stachyra, 2012, s. 27).

Obecna muzykoterapia służy nie tylko psychoterapii w leczeniu nerwic, ale również stała się środkiem rehabilitacyjnym w leczeniu schorzeń kardiologicznych, pulmonologicznych, reumatologicznych, onkologicznych, a także w pediatrii (Wrona-Polańska, (2012). „Muzyka towarzyszy często lekarzom podczas wykonywania zabiegów chirurgicznych” – mówi Przemysław Ptak, młody kardiochirurg operujący w Szpitalu Jana Pawła II w Krakowie, poza pracą śpiewający basem w krakowskim chórze Insieme.

Emotywność to wywołanie w odbiorcy emocji. Najłatwiej, najbardziej naturalnie, bez potrzeby zrozumienia struktur w emotywny sposób oddziałuje na człowieka właśnie muzyka (Kofin, 2012, s. 31). Każdy, nawet największy amator niemający pojęcia o technicznej strukturze utworów muzycznych, wykazuje emocjonalną reakcję na muzykę, potrafi się nią nawet niekiedy pasjonować. Mózg kojarzy rodzaje dźwięków z powstałymi pod ich wpływem reakcjami i, co za tym idzie, wywołanymi emocjami. Dźwięki wydobywane rytmicznie będą nas pobudzać do tańca, *crescendo* w muzyce uzyskane przez spiętrzenie głośności, zagęszczenie faktury wzmocni w nas napięcie, *dysonans* często wywoła zdenerwowanie i oczekiwanie na rozwiązanie w *konsonansie*, zaś tony ciche i powolne wyraźnie nas uspokoją. Wszechobecność muzyki w świecie, a najbliżej nas we własnych domach, świadczy o tym, że muzyka w sposób spontaniczny

zaspokaja naszą potrzebę odczuwania przyjemności. Właśnie świadomość tej współzależności pozwala na wykorzystanie muzyki w psychoterapii w odpowiedni sposób. Podstawowym działaniem jest ustawianie pacjentowi odpowiednio wybranego repertuaru muzycznego, który będzie wywoływał u niego stan wyciszenia, uspokojenia. Może on być dawkowany podczas specjalnie organizowanych sesji albo aplikowany jako spontanicznie towarzyszący materiał dźwiękowy niewymagający skupienia, a mimowolnie oddziałujący na podświadomość. Inną metodą jest działanie poprzez osobiste muzykowanie pacjenta.

Wielką zasługę przypisuje się terapii śpiewem (Pankowie, 1983, s. 103). Głosem możemy wyrazić emocje na wiele sposobów, a śpiew w grupie, oprócz osiągania indywidualnego dobrostanu, może służyć pracy nad fobią społeczną bądź pokrewnymi społeczno-komunikacyjnymi problemami. Spore zasługi przypisuje się również improwizacji ruchowej do muzyki, szczególnie w ramach tanecznej terapii grupowej. Działania w tym trybie mają szczególne znaczenie podczas tworzenia wspólnych układów kroków, figur, często w towarzystwie atmosfery zabawy. Od każdego z pacjentów wymaga się pracy nad wieloma elementami składającymi się na efekt końcowy, np. orientacji w terenie, szeregu cząstkowych zabiegów ruchowych. Służy to, m.in. uwalnianiu od uwagi skierowanej wyłącznie na siebie, by możliwe było aktywne i twórcze zaangażowanie się w proces kooperacji.

Podsumowanie

Wszystkie wymienione aktywności muzyczne w kontekście czułego ich oddziaływania wplatają się w przekonanie o podstawowym znaczeniu muzyki w ogólnym rozwoju ludzkości. Nie można więc pominąć refleksji o konieczności świadomego edukowania społeczeństwa do czynnego uczestniczenia w życiu muzycznym. Kompetentne społeczeństwo będzie

mogło praktycznie korzystać z dobrodziejstw niesionych przez kulturę (Jabłońska, 2014, s. 146). Kompetencja nie opiera się wyłącznie na znajomości odczytu zapisu nutowego i znajomości literatury. Wiąże się z nabywaniem wrażliwości na piękno i umiejętności koncentracji na jakości artystycznej, polega na uczestniczeniu w życiu kulturalnym społeczeństwa, tworzeniu identyfikacji wspólnotowej. Znane jest powiedzenie „muzyka łagodzi obyczaje”. Karol Szymanowski w swej rozprawie *Wychowawcza rola kultury muzycznej w procesie kształtowania społeczeństwa* wskazuje, że muzyka silniej niż inne sztuki budzi w każdym człowieku potrzebę życia na wyższym poziomie świadomości i jest dziedziną najbardziej powszechną, mogącą konstruować zachowania wspólnotowe i niwelować podziały społeczne. Należałoby o tym pamiętać w naszej codzienności i świadomie korzystać z muzycznego dorobku pokoleń i naszych osobistych możliwości w kierunku upowszechniania potrzeby kształtowania umuzykalnionego społeczeństwa.

Bibliografia

- Chrobak, A. A., Siuda, K., Tereszko, A., Siwek, M., Dudek, D. (2014). Zaburzenia psychiczne a struktura i funkcje mózdzku – przegląd najnowszych badań. *Psychiatria*, 11(1). Pobrano z <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/38033/32030>
- Degges-White, S. (2015). *Skin Hunger: Why You Need to Feed Your Hunger for Contact. Research into the psychological benefits of a warm embrace*. Pobrano z <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/lifetime-connections/201501/skin-hunger-why-you-need-feed-your-hunger-contact>
- Devey, J. (1975). *Sztuka jako doświadczenie*. Ossolineum.
- Drösser, Ch. (2011). *Muzyka. Daj się uwieść*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Domina, I., Maciąg, M. (2023). *Muzyka w kontekście społecznym, kulturowym i medycznym*. Wydawnictwo Naukowe Tygiel.
- Guczalski, K. (2002). *Znaczenie muzyki, znaczenia w muzyce*. Musica Jagiellonica.
- Hadfield, Ch. (2013). *Wyjątkowe pożegnanie z kosmosem*. Pobrano z <https://demotywatory.pl/4129115/Wyjątkowe-pożegnanie-z-kosmosem>

- Hanke, L. (1978). Oddziaływanie muzyki na sfery psychiczne człowieka w aspekcie historycznym. *Zeszyty Naukowe PWSM we Wrocławiu*, (19), 7–14.
- Jabłońska, B. (2014). *Socjologia muzyki*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Kleszcz, H. (2011). *Muzyka a zdrowie człowieka w perspektywie psychologicznej*. Wydawnictwo UJ Alma Mater.
- Kłosiński, M. (1995). *Człowiek w sytuacji kontaktu z muzyką*. Wydawnictwo Instytutu Kultury.
- Kofin, E. (2012). *Muzyka wokół nas*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Levitin, D. J. (2016). *Zasłuchany mózg*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Łykowski, P. (2007). *Retoryka i zdobnictwo w muzyce dawnej*. W: E. Sasiadek (red.), *Wokalistyka i pedagogika wokalna. Materiały pokonferencyjne i tematy badawcze* (s. 153–163). Akademia Muzyczna we Wrocławiu.
- Manturzevska, M., Kotarska, H. (red.). (1990). *Wybrane zagadnienia z psychologii muzyki*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Grębecka-Romanowska, A. (2023). „Potrzeba czułości – co się dzieje, gdy nie jest zaspokojona?”. Pobrano z <http://psychoterapeutagdansk.pl/gabinet-psychoterapii-gdansk-11/>
- Metera, A. (2002). *Muzykoterapia. Muzyka w medycynie i edukacji*. Centrum Technik Nauki „Metronom”.
- Möller, H. J. (1984). *Aspekty psychoterapeutyczne w poglądach muzycznych tysiącleci*. Ossolineum.
- Mularczyk, M. (2016). Pobrano z <https://produkcja.muzykotekaszkolna.pl/ArticleExportHandler.aspx?t=pdf&id=34191>
- Natanson, T. (1979). *Wstęp do nauki o muzykoterapii*. Ossolineum.
- Pawłowski, W. (1999). *Muzyka i miłość*. PWM.
- Sacks, O. (2009). *Muzykofilia, opowieści o muzyce i mózgu*. Wydawnictwo Żysk i S-ka.
- Pankowie, I. W. (1983). *Relaks z muzyką*. Wydawnictwo związkowe CEZZ.
- Schmitt, E. (2008). *Moje życie z Mozartem*. Wydawnictwo Znak.
- Stachyra, K. (2012). *Podstawy muzyko-terapii*. Wydawnictwo UMCS.
- Suzuki, S. (2010). *Karmieni miłością, podstawy kształcenia talentu*. Centrum Rozwoju Uzdolnień Metodą Suzuki.
- Szymanowski, K. (1931). *Wychowawcza rola kultury muzycznej w procesie kształtowania społeczeństwa*. Towarzystwo Wydawnicze.
- Tokarczuk, O. (2020). *Czuły narrator*. Wydawnictwo Literackie.
- Wrona-Polańska, H. (red.). (2012). *Psychologia zdrowia w służbie człowieka*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.