



Univerzita Palackého
v Olomouci

Filozofická fakulta
Katedra muzikologie

Jakub Fischer

**Silné hudební zážitky a jejich význam pro sebeprožívání
VŠ studentů**

Intensive musical experiences and self-experiences in life of
university students

Bakalářská práce

Vedoucí práce: **Mgr. et Mgr. Martina Stratilková, Ph.D.**

2020

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně a uvedl všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 12. 8. 2020

Zde bych rád poděkoval vedoucí mé práce Mgr. et Mgr. Martině Stratilkové, Ph.D., za vstřícný přístup, ochotu mi vždy odborně poradit a za čas, který věnovala našim konzultacím. Čas je totiž to nejcennější, co jeden druhému můžeme věnovat.

„Let me tell you something about music...it's a beautiful thing..“

- Mac Miller

Obsah

1	HUDBA A EMOCE	2
1.1	ÚVODEM K LIDSKÉ EMOCIONALITĚ	2
1.2	SPECIFIČNOST HUDEBNÍCH EMOCÍ	3
1.3	EMOCE VYJADŘOVANÉ A EMOCE PROŽÍVANÉ	4
1.4	TEORIE HUDEBNÍCH EMOCÍ	5
1.5	FYZIOLOGICKÉ REAKCE NA POSLECH HUDBY	5
1.6	FUNKCE HUDBY V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	6
1.7	MIMOŘÁDNÉ (HUDEBNÍ) ZÁŽITKY	7
1.7.1	<i>Peak experiences</i>	7
1.7.2	<i>Strong experiences in Music</i>	9
2	HYPO-EGOICKÉ FENOMÉNY A HUDBA	12
2.1	JÁSTVÍ A EGO	12
2.2	DŮLEŽITOST HUDBY V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ	14
2.3	HYPO-EGOICKÉ STAVY	15
2.4	FLOW	17
2.5	ZMĚNĚNÉ STAVY VĚDOMÍ	18
3	EMPIRICKÁ STUDIE.....	22
3.1	METODOLOGICKÝ RÁMEC STUDIE	22
3.1.1	<i>Výzkumné cíle</i>	22
3.1.2	<i>Výběr osob a jejich oslovení</i>	23
3.1.3	<i>Sběr dat</i>	23
3.1.4	<i>Analýza dat</i>	24
3.2	VÝSLEDKY STUDIE	25
3.2.1	<i>Narativní transformace rozhovorů</i>	25
3.3	PROŽITEK, KONTEXT A PŘÍNOS SILNÝCH HUDEBNÍCH ZÁŽITKŮ	30
4	DISKUZE.....	36
5	ZÁVĚR	37
	BIBLIOGRAFIE.....	40

I.

1 Hudba a emoce

1.1 Úvodem k lidské emocionalitě

Prožívání emocí tvoří nedílnou součást lidského života. Poznání našeho vnitřního světa však není ani ve 21. století zdaleka u konce, zejména proto, že emocionální procesy vyjadřují jedinečnost lidské osobnosti v různých životních situacích. Ve své práci se budu věnovat především silným hudebním zážitkům v souvislosti s prožíváním VŠ studentů. Volím zde výraz „silné“, jelikož se s ním pracuje v anglicky psané, dominantní literatuře, zatímco výraz „hluboké“ je v českém jazyce běžnější.

Během let zkoumání psychologie stále ještě plně neodpověděla na zásadní otázku – co vlastně *emoce* jsou? Jejich označení se odvozuje od latinského slovesa „emovere“, což znamená „vzrušovat“. Latinské „motio“ potom znamená „pohyb“. Tedy „emoce“ jsou překladem ze slova „emotio“, jež lze chápat jako „citový vzruch“ (Nakonečný, 2000, 8). Proto se užívá ve vědecké sféře v souvislosti se zkoumáním psychické stránky člověka, jejím procesům a reakcím na ně samotné. Hartl a Hartlová (2010, 126) ve svém *Velkém psychologickém slovníku* vysvětlují emoce jako „širokou škálu citových prožitků a doprovodných fyziologických změn“ a také jako „širší pojem než cit, zastřešující subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami a motorickými jevy, u kterých lze zjišťovat intenzitu a čas trvání“.

Jedním z výzkumných přístupů k emocím je „**teorie zhodnocení**“ (*appraisal theory*) (Poláčková, 2018, 91), podle níž jsou emoce výsledkem okamžitého kognitivního hodnocení určitého vjemu. Například radost může být vyvolána přijetím zprávy, kterou člověk vyhodnotí jako pozitivní, protože je v souladu s jeho vnitřními motivy, hodnotami či zájmy. Jednotlivé emoce jsou v kontextu různých situací zhodnocovány jedinečným vzorcem, i přesto lze v různých situacích identifikovat společný vzorec zhodnocení (common appraisal pattern) pro každou emoci. Například při situacích jako je prohra v zápase, ztráta blízkého, nebo propuštění z práce, se vynořuje emoce smutku, která má společný vzorec zhodnocení „ztráty“. Emoce tedy nejsou reakcí na stimul, ale na zhodnocení významu stimulu jedincem v jeho konkrétním rozpoložení (2018, 41). Tato hodnocení mohou v mnoha případech vyústit v behaviorální změnu. Například při pocíťování strachu v situaci jedincem vyhodnocené jako nebezpečné, se může projevit změna chování ve formě útěku (Scherer, 2004, 239-251).

Zkoumání emocí je spjato s jejich vyjadřováním. Pokud se jedná o nonverbální formu, ta bývá vyjadřována přednostně výrazy obličeje. Na tomto badatelském poli položil základy Charles Darwin a později na jeho práci navázali Paul Ekman se svým kolegou Wallace V. Friesenem. Ti se na začátku 80. let 20. století zasloužili o identifikování šesti univerzálních

mimických podob obličeje pro šest základních emocí, jimiž jsou radost, smutek, zlost, znechucení, strach a překvapení (Ekman & Friesen, 1971, 124-129). Své poznatky nazvali „**teorií primárních emocí**“ (Poláčková, 2018, 70-76).

Jistým přirozeným způsobem tušíme, že hudba s emočním prožíváním člověka souvisí velmi úzce. Ať už se jednalo o původní obyvatele Jižní či Severní Ameriky, tančící a vřískající kolem ohně, nebo Amadea Mozarta komponujícího *Serenádu č. 13 pro smyčcový kvartet a kontrabas G dur*, tyto lidé jistě registrovali pocity, které jim hudební aktivity zprostředkovávaly. Aby bylo možné emoce lépe klasifikovat, formuloval James Russell „**cirkumplexní model emocí**“, ve kterém popisuje dvě vlastnosti, jimiž jsou emoce charakterizovány. Jedná se o pojmy **valence** (hodnocení emoce od nelibé po libou) a **arousal** (míru aktivace) (Russell, 1980, 1161-1178).

Pokud se chceme zabývat souvislostmi emocí a hudby, je na místě položit si několik základních otázek. Je skutečně pravda, že hudba vyvolává emoce? Pokud ano, jakými mechanismy hudba emoce vyvolává? A liší se tyto emoce od emocí každodenních? V posledních dvou dekadách se přece jen objevily teorie a studie k jejich ověření, jež by mechanismus vyvolání emocí objasňovaly.

1.2 Specifičnost hudebních emocí

Problematikou odlišnosti emocí hudebních od emocí, které prožíváme v každodenním životě, se zabývají muzikologové Scherer & Zentner (2008, 494-521). Ve svých pracích uvádí příklad pocitu **transcendence** (pocit, že hudba přesahuje pouhý význam složených zvuků). Tvrdí, že pocit transcendence je běžným důsledkem poslechu hudby, který ovšem nelze definovat prostřednictvím Russelova modelu emocí (nelze jej jasně hodnotit, ani měřit přesnou míru aktivace), proto se kategoricky liší od emocí běžných.

Hudba tedy vyvolává specifickou třídu „**estetických emocí**“, jež se od těch každodenních liší tím, že jsou vyvolávány recepcí konkrétního druhu uměleckého díla (obrazu, divadelního představení, hudby atd.) (Konečni, 2008, 115-129). Třída „estetických emocí“ zahrnuje často behaviorální a fyziologické aspekty reakcí, jimž nelze vždy snadno porozumět. Nicméně zjištění některých empirických studií naznačují, že ačkoli lze „estetické emoce“ považovat za specifické právě pro poslech hudby, mohou se uplatňovat také v každodenním kontextu (Juslin, 2013, 235-266).

Jsou tedy hudební emoce něčím skutečně specifické? Neexistují zcela přesvědčivá fakta, jež by dovolovala dát kladnou, anebo naopak zápornou odpověď. Specifické se ovšem zdá být, jakým způsobem hudba přispívá k prožívání každodenních situací.

1.3 Emoce vyjadřované a emoce prožívané

Ve výzkumných pracích Kate Hevnerové (1936, 246-268) byli posluchači požádáni, aby při každém poslechu zvolili z dotazníku emoci, která z jejich hlediska nejlépe „pasuje“ ke konkrétní skladbě. Ve chvíli, kdy žádná odpověď „nepasovala“, měli posluchači možnost popsat emoci, kterou vnímali vyjádřenou v hudbě (perceived), nebo také emoci, kterou pociťovali v reakci na poslech (felt). Výsledky ukázaly, že posluchač, který je „pozitivně“ naladěný, nemusí vždy emočně reagovat na smutně znějící hudbu, a i přesto dokáže rozpoznat, že hudba vyjadřuje emoci s nízkou aktivační hladinou a negativní valencí. Podobně, pokud posluchač rozeznal „šťastně“ znějící hudební kus, mohl pociťovat negativní emoci, měl-li ho spojenou s nepříjemnou událostí v minulosti.

V dalším z dotazníkových průzkumů většina respondentů (70%) uvedla, že často cítili tu samou emoci, jakou podle nich hudba vyjadřovala (Juslin & Laukka, 2004, 217-238). Z těchto zjištění vyvstává otázka, do jaké míry se mohou lišit pocity prožívané od vnímaných. Scherer & Zentner (2008, 498) zkoumali tuto distinkci pomocí záznamů, ve kterých účastníci popisovali, s jakou frekvencí pociťují nebo vnímají danou emoci při každodenním poslechu oblíbené hudby. Ukázalo se, že vnímané emoce byly běžnější než ty pociťované.

Respondenti často zmiňují pocity zalíbení v reakci na hudbu, která zní smutně, ale také pociťují negativní emoce v reakci na hudbu, která se jim líbí (Garrido & Schubert, 2013, 11–26). V takovém případě se shodují se slovy muzikologa Petra Kivyho, který ve své práci píše:

“Pociťuji určité zalíbení v hudbě, která je smutná, protože jde o kvalitní smutnou hudbu, ale pociťuji také nudnost v hudbě smutné, která kvalitní není” (Kivy, 2001, 147).

Dále dodává, že pokud k pociťování emocí potřebujeme vjem, na který lze reagovat, potom v hudbě tento vjem představuje hudba samotná.

Opačného názoru než Kivy jsou Hunter, Schellenberg a Schimmack (2010, 47-56). Ve své práci zmiňují poznatek, že vnímané a pociťované emoce se mohou mnohdy shodovat. Například pokud posluchač rozezná v hudební skladbě smutnou emoci, může se cítit smutný také. Nicméně uznávají, že jsme schopni častěji emoce v hudbě vnímat, než je díky poslechu prožívat.

1.4 Teorie hudebních emocí

Juslin and Västfjäll (2008, 559-575) přidávají ke Kivyho tvrzení, že *teorie zhodnocení* není pouze jedinou perspektivou, ze které lze emoce v hudbě nahlížet. Ve svých pracích uvádí další východiska, která považují za důležitá: zkoumání mozku a jeho reakcí (například reakce na disonanci), mechanismus podmiňování (například pokud máme nějaké hudební dílo spojené s pozitivními nebo negativními emocemi) a asociace s objekty, jejichž imaginace ovlivňuje emoce pociťované.

Proti *teorii zhodnocení* se vymezují Molnar-Szakacs a Overy (2006, 235-241), kteří zastávají fyziologický proces tzv. automatického zrcadlení (automatic mirroring). Tento proces je zajišťován systémem zrcadlových neuronů (mirror-neuron system), prostřednictvím kterého jsou během poslechu stimulovány motorické oblasti mozkové kůry.

Psychologický výzkum v posledních desetiletích významně pokročil v našem porozumění emocím, a to především díky variabilitě metod zkoumání, které zahrnují experimenty (Rickard, 2004), dotazníkové studie (Juslin, Laukka, Västfjäll and Lundquist, 2011), vzorkování zkušeností (experience sampling) (Sloboda, O'Neill and Ivaldi, 2001), rozhovory (Schäfer, Smukalla, Oelker, 2014), nebo dokonce zkoumání procesů mozku (Koelsch, Fritz, von Cramon, Müller and Friederici, 2006). Přednosti některých metod vyváží nedostatky jiných, což umožňuje získat poměrně ucelený obraz problému.

Rostoucí počet výsledků empirických studií v průběhu let ukázal, že je nutno počítat s různými složkami zkoumaných emocí, jimiž jsou: fyziologické reakce, aktivace mozkových oblastí spojených s emocemi a schopnost emočního vyjádření (Nyklíček, Thayer, Van Doornen, 1997, 304-321) (Witvliet & Vrana, 2007, 3-25). Většina studií se však zabývala pouze jednou z těchto komponent emocí.

Scherer & Zentner (2001, 363) v tomto poli výzkumů navrhli, aby se badatelé zaměřili na „synchronizaci“ emočních a fyziologických reakcí. Tento jev se do jisté míry projevil ve výzkumu Hilmerssona, Juslina a Carlssona (2009, 61-90) a zahrnoval zvýšený pocit štěstí respondentů se současně zvýšenou aktivitou zygomatického svalu (který má na svědomí úsměv) a zvýšenou vodivostí kůže. Výsledky také ukázaly, že čím intenzivnější emoce hudba pro posluchače vyjadřovala, tím větší byla pravděpodobnost fyziologické reakce.

1.5 Fyziologické reakce na poslech hudby

Relativně běžnou emocionální reakcí na poslech hudby je pocit „husí kůže“. Obecně je tento jev známý jako „chills“ (Grewe, Katzur, Kopiez, Altenmüller, 2010, 220-239). Jeden z prvních, kteří začali fenomén chills v souvislosti s hudbou zkoumat, byl Avram Goldstein (1980), který jej popsal jako „pocit mravenčení, pramenící z intenzivního hudebního zážitku“. 60% studentů,

zabývajících se studiem hudby, v jeho výzkumu uvedlo, že chills pocítli v posledním týdnu několikrát. John Sloboda (1991, 110-120) uvedl, že si 90% účastníků jeho výzkumu (hudebníků profesionálních i amatérských) dokázalo vybavit pocity „mrazení v zádech“ v posledních pěti letech.

Hudební psychologové se shodují, že tento zážitek může být podmíněn osobnostními faktory, přičemž je tato predispozice nejčastěji označovaná jako „otevřenost ke zkušenosti“ (openness to experience) (McCrae, 2007, 5-11). V Goldsteinově výzkumu *Thrills in response to music and other stimuli* (1980, 126-129), pocítovali posluchači chills převážně v horní části páteře, kolem zadní části krku, ale také se zde vyskytly odpovědi, že se tento pocit mravenčení šíří i do dalších částí těla. Ve fyziologických hodnotách – při měření vodivosti a teploty kůže či aktivity srdečního tepu – však změny zaznamenány nebyly. Geen a Rakosky (1973, 280-292) zjistili, že chills nevyvolává pouze hudba, ale také agresivní filmové scény či scény, při kterých pozorovatel pocítil strach. Z biologického hlediska se může tato emocionální odpověď projevit i v reakci na změnu vnější teploty.

V reakci na hudbu pocítilo chills 96% účastníků již zmíněné Goldsteinovy studie a 92% potom v reakci na dramatické scény. Panksepp (1995, 171-207) ve své studii uvedl, že z hudebních charakteristik se pro tento fenomén zdá být příznačné zpomalení tempa, zvýšení hlasitosti, nebo náhlá změna hlavního nástroje.

1.6 Funkce hudby v každodenním životě

Lidé se naučili zakomponovat poslech hudby do svého běžného pracovního či studijního dne. Když vyjdete na ulici, je zde velká šance, že zahlédnete někoho se sluchátký.

Hudba je na psychologickém poli považována za každodenní zdroj uspokojení individuálních lidských potřeb (DeNora, 2001, 71-104). Vnímáme ji jako prostředek, díky němuž jsme schopni poradit si s každodenním stresem. V dnešní uspěchané době je snaha zpomalit každodenní dění na svém místě. Miranda & Claes (2009, 215-233) navrhly způsoby jak využít poslech hudby k lepšímu zvládnání stresu. Prvním je emoční „management“, neboli poslech hudby za účelem nastolení emoční rovnováhy, druhým způsobem je poslech hudby jako psychická podpora zvládnání každodenních úkolů a posledním je poslech jako způsob dočasného úniku před každodenními povinnostmi. U skupiny adolescentů se ukázalo, že poslech hudby pomohl k emoční rovnováze, nicméně životním překážkám už museli čelit sami. Mnoho studií přineslo poznatek, že dominantním důvodem konzumace hudby je její schopnost regulovat vnitřní prožívání člověka (Sloboda, O'Neill, Ivaldi, 2001, 9-32).

Jako proces *regulace nálady* (mood regulation) se chápe přímé ovlivňování, udržování, nebo prodlužování trvání pozitivní či negativní nálady (Eisenberg, Spinrad, 2004, 334-339).

Rozdíl mezi náladou a emocí potom spočívá v tom, že náladu popisujeme jako relativně dlouhotrvající emocionální stav bez konkrétní příčiny (Schimmack & Crites, 2005, 397-436).

Někteří teoretikové argumentují, že nálady jsou dispozice k určitému směru kognice. Siemer (2005, 296-308) udává jako příklad účastníky svého výzkumu, kteří byli vyzváni, aby si vybavili vzpomínky, při nichž pociťovali smutek nebo vztek. Ukázalo se, že množství s náladou spojených vzpomínek určovalo, do jaké míry je respondent schopen danou náladu opět prožívat.

Regulace nálady může a nemusí být vědomá a může být zaměřena na různé aspekty emočního prožívání – expresivní chování, individuální zážitek z určité situace, nebo s důrazem na fyziologické reakce (Gross, 1998, 287-290).

Nakonec hudba nenesou pouze funkce psychologické, ale i další, které mohou být s funkcí psychologickou spojené. Jak již bylo výše zmíněno, s hudbou se setkáváme v každodenním životě. Ať už se jedná o puštěné rádio v práci, nebo třeba večerní koncert rockové kapely. Od útlého mládí si pěstujeme hudební vkus a rozlišujeme hudbu, která se nám líbí a která ne.

V posledních 20 letech byl uveden třífaktorový model důvodů k poslechu hudby. Chamorro-Premuzic, Goma, Furnham a Muro (2009, 149-155), kteří model navrhli, píše, že zahrnuje: užití hudby v emocionální rovině, kognitivní užití hudby (prostý poslech, bez potřeby regulace emocí) a užití hudby k „dokreslení“ atmosféry prostředí, v němž se pohybujeme. Bogt, Mulder, Raaijmakers a Gabhainn (2010, 147-163) ve své práci uvádí čtyři důvody „mladých“ lidí k poslechu hudby, jimiž jsou: zlepšení nálady, překonávání stresu a problémů, definice vlastní identity a vymezení sociálního statusu.

1.7 Mimořádné (hudební) zážitky

1.7.1 Peak experiences

V roce 1959 zavedl Abraham Maslow, pro společnou charakteristiku „výjimečných vnitřních prožitků“ v lidském životě, pojem „**peak experience**“. Uvedl jej po pečlivé analýze vlastního výzkumu, složeného ze 190 psaných a 80 ústních výpovědí. Požádal respondenty, aby popsali „nejúžasnější zážitek svého života; moment vytržení, nebo extáze, pramenící z poslechu hudby, lásky k jiné osobě, okamžiku kreativity, nebo nečekané imprese výtvarného díla“. Tyto **vrcholné zážitky** následně popsal jako „momenty nejvyšší spokojenosti a vnitřního naplnění“ (Maslow, 2014, 135). Následně uvedl, že tyto zkušenosti evokují nejen fyziologické, ale i emoční vzrušení, a to často až spirituálního charakteru. Během svých letitých výzkumů zjistil, že tyto zážitky ovlivňují individuální aspekty psychické stránky člověka, a také, že mnohdy

společným výsledkem těchto zkušeností bývá v určitém ohledu zlepšení kvality života (well-being).

Maslow popisuje, že vrcholné zážitky nenesou žádné negativní aspekty, naopak, že se vždy jedná o pozitivní zkušenost v rámci toho, jak se v průběhu prožitku i po jeho odeznění daný jedinec cítí. Velmi charakteristickým aspektem bývá také dezorientace v čase a prostoru. Příkladem může být básník, nebo umělec v tvůrčím vytržení, jenž si neuvědomuje okolní prostředí a nevnímá běh času.

Dále respondenti uvedli, že vědomí problémů, zábran, úzkostí, vnitřních strachů, nebo povinností výrazně pokleslo, či dokonce zmizelo. Pokusil se tedy ve své knize popsat tyto zážitky z hlediska psychoanalýzy:

„To, co zde popisují, lze vnímat jako splynutí ega, id, super ega a ideálního ega, vědomí, předvědomí a nevědomí, primárních a sekundárních procesů, syntézu principu slasti a principu reality, za zdravou regresi beze strachu a v zájmu nejvyšší zralosti, za skutečnou integraci člověka na všech úrovních.“ (Maslow, 2014, 152)

Na začátku své práce se Abraham Maslow domníval, že tyto zkušenosti může zažít pouze ten, kdo dosáhl nejvyššího vrcholu jeho pyramidy potřeb, tedy, stal se sebeaktualizovaným. Nicméně své poznatky přehodnotil a uvedl, že člověk, který zažívá vrcholný stav, je v tomto prožitku sebeaktualizovaným. V souvislosti s vrcholným zážitkem proto **sebeaktualizaci** definoval jako „příhodu nebo náhlé vzplanutí, v němž se schopnosti člověka spojí obzvláště účinným a příjemným způsobem, jde o okamžik, v němž je člověk celistvější, otevřenější vůči zážitkům, expresivnější a bezprostřednější, kreativní, méně závislý na svých nižších potřebách, a který překračuje hranice vlastního ega“ (2014, 152-153).

Dále uvádí, že při běžném vnímání sebeaktualizovaných jedinců a při vrcholných zážitcích „průměrných“ lidí, může člověk zapomenout na sebe a na své ego. Středobodem vnímání potom nemusí být ego, nýbrž objekt. Při estetickém zážitku může být pozorovatel pohlcen objektem natolik, že jeho „self“ prost zmizí (2014, 134-135).

Jednou z mnohých odpovědí byla také zmínka o vnímání konkrétní situace, jako by byla v danou chvíli celým světem (2014, 144). Tyto aspekty měly pro některé zkoumané osoby až terapeutické účinky, jelikož uvedly, že jim život „zase dává smysl“.

Byly zde i aspekty, kterým Maslow přiřkl větší anebo menší míru důležitosti. Zdálo se, že nezáleží ani tak na etnické příslušnosti, pohlaví nebo věku osoby, která tento zážitek popisovala, jelikož významným aspektem se ukázala být spíše jistá osobnostní „otevřenost“ jakékoli zkušenosti. Mnoho respondentů mělo minimální, případně vůbec žádné hudební vzdělání, a tak tento faktor také nehrál zásadní roli.

V souvislosti s hudbou popsal Maslow zážitek jako „okamžik, v němž posluchač splyne s hudbou; hudba se stává jím a posluchač se stává hudbou“ (2014, 160). Takovéto stavy se podle Maslowa mohou objevit u kohokoli v jakékoli fázi života.

Gabrielsson (2011, 91-110) uvádí, že se setkal s řadou případů, kdy posluchač pouze zaregistroval hudbu v pozadí, přičemž posleze tuto zkušenost označil za „intenzivní hudební zážitek“. Ať už se při podobných intenzivních zkušenostech jednalo o poslech v prostředí domova, který do prožitku vnášel rodinnou atmosféru, nebo o poslech v městské hromadné dopravě prostřednictvím sluchátek, respondenti ve výzkumných pracích Herberta (2013, 372-394) uvedli, že těmto stavům předcházela jakási vnitřní potřeba „utéci“ před vnějším světem.

1.7.2 Strong experiences in Music

Účastníci projektu „SEM“, jak jej Gabrielsson a Lindström (1993, 2000, 2003) nazvali, byli požádáni, aby co nejpodrobněji popsali „nejintenzivnější zážitek z poslechu hudby jaký kdy zakusili“ (2003, 163). Výsledné množství dat bylo uvedeno do „deskriptivního systému“ (SEM-DS), který zahrnoval nejen nejběžnější atributy silných zážitků při poslechu hudby, ale také sedm dílčích kategorií: obecné vlastnosti zážitků při poslechu hudby, fyzické reakce na poslech, percepce, kognice, pocity/emoce, existenciální/transcendentální změny a osobní/sociální změny (2003, 454). Tyto kategorie byly vytvořeny za účelem zaznamenání aspektů, které se v intenzivních zážitcích s hudbou „přirozeně vyskytují“:

1. Z výpovědí respondentů, jsou „SEM“ popisovány jako neobvyklé, přirozeně silné, nezapomenutelné zážitky, které se často nedají vystihnout slovy.
2. Fyzickými projevy mohou být *chills*, pláč, změna intenzity dechu, zvýšení srdečního tepu, nebo teploty těla. Reakcí také může být chuť dát se do zpěvu, tance, nebo určitého expresivního vyjadřování. Někteří lidé také popisují stavy potřeby absolutního klidu, nebo dokonce pocit mimotělní zkušenosti. Projevy mohou být určeny uvolněním svalů anebo naopak jejich zvýšenou tenzí.
3. Na smyslové úrovni může tato zkušenost zahrnovat sluchové, vizuální, nebo kinestetické prvky. Obecně je přítomno zvýšené multimodální vnímání.
4. Kognitivní úroveň zahrnuje elementy jako změnu chování, přehodnocení proběhlé situace, změnu vnímání těla, mysli, času a prostoru, případně také asociaci starších zážitků a určitých obrazů. Jedinec často přichází k novému náhledu na určitou životní situaci nebo vztah.
5. Emocionální elementy spočívají v intenzivním zakoušení emocí – pozitivních i negativních, často ale smíšených. Pozitivní emoce dominují, konkrétně pocit vrcholného štěstí či absolutní satisfakce, přičemž mohou být doprovázeny pocity, jež

naopak charakterizuje nízká intenzita vzrušení, jako např. pocit míru, klidu. Negativní pocity jsou ve většině případech vyvolány díky asociací náročných osobních životních situací, než že by byly nutně vyvolány hudbou samotnou. Například, pokud se jedinci při poslechu asociuje ztráta milované osoby, pociťuje většinou smutek, nebo vztek.

6. Existenciální a transcendentální aspekty zahrnují mnohdy nové porozumění lidské zkušenosti, různé náboženské vize nebo pocity setkání s něčím, co přesahuje lidské chápání. Tyto zážitky si zpravidla uvědomíme až v následné reflexi.
7. Osobní a sociální aspekty pak zahrnují pocity svobody, nezávislosti, nově získané naděje do budoucna, osobnostní sílu, motivaci, nebo „čistější“ pohled na sebe sama. Tato motivace často ústí ve snahu pokračovat s tvorbou nebo poslechem hudby.

Respondenti jako prvky, které se podílejí na silném prožívání hudby, písemně zaznamenali: rytmus, harmonii, dynamiku nebo i hlasitost skladby. Někdy byl dostačující jen výraz konkrétního akordu nebo tónu. Významným prvkem se zdá být i téma skladby a text, který může v mnoha případech nést emoční aspekt.

Dále z projektu vyšlo najevo, že věk nebo pohlaví ve vnímání hudebních charakteristik hraje menší roli, než by se mohlo zdát. Gabrielsson s Lindströmem uvedli, že ženy ve většině případů reagovaly emotivněji než muži, a to konkrétně pláčem, nebo pozitivními pocity, které měly nízkou intenzitu aktivace (pokora, příjemný klid atd.). Mladší lidé měli tendenci reagovat na poslech hudby fyzicky (pohyby těla), což se u lidí ve vyšším věku neprojevovalo (Gabrielsson, Lindström, 2000, 100-108). Zajímavým zjištěním bylo, že ženy častěji zaznamenávaly smíšené pocity a pocity spojené s náboženským vyznáním. Projekt „SEM“ zahrnoval množství výzkumů, sbíraných a analyzovaných během jednoho desetiletí a pracoval s experimenty v různých žánrových oblastech, jimiž byly pop a rock.

Jelikož chtěli Gabrielsson a Lindström zohlednit také zkušenost osob, které nejsou aktivními hudebníky, měnili v souladu s tím i místa poslechu, kam zahrnuli různé koncertní sítě, restaurace, kostely, obchody, ale i pohodlí domova. Dále se zajímali o to, s kolika a jakými dalšími lidmi posluchač tuto událost zakouší a do jaké míry je respondent schopen pociťovat vliv okolí, které jej obklopuje. Účastnili se i posluchači, kteří poslouchali hudbu o samotě. Výsledky ukázaly, že intenzivní prožitky byly hlášeny z celkového počtu v 68% případů, kdy jedinec poslouchal hudbu s lidmi, které znal, v 19% případů byl jedinec o samotě a ve 12% případů s lidmi, které neznal. Výsledky se projevovaly pro různé typy hudby, ať už se jednalo o folk, rock, nebo náboženskou hudbu. Při poslechu o samotě se jednalo nejčastěji o vážnou hudbu, pop a další žánry. Hudebníci zaznamenali nejčastější výskyt intenzivních prožitků, když vystupovali s někým, koho znali (Gabrielsson, Lindström, 1993, 118-139).

V psychologických výzkumech, které se uskutečňovaly v průběhu dalších let, se objevovaly různorodé výpovědi posluchačů o jejich zkušenostech s poslechem hudby. Od těchto výchozích bodů začaly vznikat koncepty, které měly společné centrální téma – niterné zážitky při poslechu hudby. Ať už se jednalo o koncept “ecstasy“ Marghanity Laski nebo Beckerem diskutovaný koncept “trance“. Je nutno poznamenat, že tyto koncepty nejsou identické, ačkoli můžou mít shodné některé z charakteristik. Například časově starší “peak experiences“ jsou Maslowem definovány jako pozitivní zážitky (a nemusí být vyvolány hudbou), kdežto některé “strong experiences in music“ mohou být doprovázeny i negativními zkušenostmi.

Lamont (2012, 574-594) se pokusil srovnat prožitek z poslechu hudby se dvěma odlišnými koncepty pojmu štěstí (happiness), jak je používá pozitivní psychologie. Jeden koncept říká, že pocit štěstí je hédonický způsob prožití potěšení (mohl by být bližším konceptem k poslechu hudby). Druhým konceptem je tzv. eudemonia, neboli prožívání života spokojenou cestou. „Eudemonia“ zahrnuje jakousi snahu o uspokojení skrze splynutí s daným úkolem nebo aktivitou a také vnímání smyslu v daném konání (např. když se někdo věnuje dobrovolnictví, nebo aktivitám, které někomu, nebo něčemu mohou prospět).

Kvalita života (**well-being**) potom může být rovnováhou těchto tří aspektů, konáme-li každodenní úkony – s mírou splynutí s daným konáním, potěšením proudícím ze samotného konání a vnímání smyslu v něm. V souvislosti s hudbou by se tato rovnováha mohla projevovat nejčastěji u hudebníků.

V roce 2014 přispěli Thomas Schäfer, Mario Smukalla a Sarah-Ann Oelker svou kvalitativní studií „How music changes our lives: A qualitative study of the longterm effects of intense musical experiences“ do *Psychology of Music*. Vycházeli z poznatků Maslowa i Gabrielssona a pokusili se lépe porozumět intenzivním zážitkům s poslechem hudby z hlediska dlouhodobých účinků. Za způsob práce s daty si zvolili „zakotvenou teorii“ (Hendl, 2016, 243), pomocí níž data analyzovali. Komunikace s respondenty probíhala prostřednictvím rozhovorů. Z výpovědí vyšlo najevo, že se zážitek charakterizoval vstupem posluchačů do „změněného stavu vědomí“, který měl za následek posílení emocionálního vnímání u samotných posluchačů a to i k druhým lidem. Většina respondentů (9/13) zaznamenala, že jim zkušenost pomohla překonat jakési vnitřní „zábrany“ sebe-přijetí. Výrazným dlouhodobým „after-effectem“ byl také nárůst motivace, inspirace, uvědomění si vlastních hodnot a chuť se jimi řídit nebo i pocít harmonie, který chtěli od té chvíle ve svém životě pociťovat.

2 Hypo-egoické fenomény a hudba

2.1 Jáství a Ego

Způsob myšlení je to, co lidskou bytost dělí od té zvířecí. Přirozeně přemýšlíme o svém „Já“ jakožto oddělené jednotce fungující ve vztahu ke zbytku světa. V průběhu dospívání si začínáme klást otázku, jakou vlastně to naše „Já“ hraje v tomto světě roli. Vývojem lidského „Já“ se zabývají různá vědecká odvětví – filosofie, psychologie, sociologie, psychiatrie a v neposlední řadě neurologie.

Na denní bázi se s naším „Já“ setkáváme v situacích, které od nás vyžadují kognitivní práci. Sem můžeme zahrnout vnímání, prožívání (emoce), proces uspořádání mezilidských vztahů nebo zvládání různých úkolů. Jakým způsobem smýšlíme o sobě samých, ovlivňuje náš život, třeba nám i znesnadňuje existenci. Člověk je nucen v různých životních obdobích řešit určité překážky a jejich překonávání je ovlivňováno tímto konceptem sebepojetí.

Základními perspektivami jsou pojetí „já jako subjekt“ (z aj. self-as-subject) a „já jako objekt“ (z aj. self-as-object) (Cakirpaloglu, 2012, 641-670). Smýšlení z hlediska „já jako subjekt“ umožňuje přemítat o událostech minulých, vztahovat je k událostem v přítomnosti a vytváří tak představy o událostech příštích. Northoff, Heinzl & Greck (2006, 440-457) popisují „já jako subjekt“ jako vnímání, které směřuje pozornost na „tady a teď“ – to znamená, že jsme si vědomi, když se dotýkáme některého předmětu, nebo pociťujeme určitou emoci. Vnímání z hlediska subjektu nemusí vždy využívat konceptuální myšlení, namísto toho může pouze poskytovat vjemy, ať už fyzické nebo mentální, a zdržovat se interpretace. Z hlediska vnímání subjektu jsme schopni přijmout určitou situaci za „naši situaci“, to znamená za zkušenost, kterou v daném okamžiku zakoušíme. O takovýchto zkušenostech pak mluvíme z pohledu první osoby, coby našeho reflektujícího „Já“. Rozlišování těchto soudů ale nezahrnuje myšlenku na to, že by naše mysl byla umístěná v tomto těle, nebo, že bychom toto fyzické tělo vlastnili (Legrand, 2003, 544-546), spíše že pohyby a akce nás samotných jsou skrze toto tělo zprostředkovávány.

Druhým konceptem je tedy pojetí „já jako objekt“. Na rozdíl od prvního konceptu, kdy považujeme sebe sama za původce naší zkušenosti, zde se stáváme vnějším objektem zkušenosti. Naše vnímání zde vyžaduje pohled třetí osoby, to znamená, že jsme schopni nahlížet sami na sebe jako na osoby druhé. Tvrdíme-li, že se cítíme smutně, mluvíme zde o sobě jako o „Já“, které v tu chvíli cítí smutek nezávisle pocitech ostatních. „Já jako objekt“ umožňuje reflektovat perspektivu, ze které vnímáme svět (2003, 547).

Jako lidé trávíme velké množství času přemítáním o tom, kdo jsme, co máme rádi, jakým způsobem se od sebe navzájem lišíme (žijeme přece život společenský), ale to, co

nacházíme, nás často neuspokojuje. To nás nutí k vnitřní reflexi toho, jakým způsobem na nás nahlíží druzí lidé, jakým způsobem se dotýkají hodnoty společnosti našeho „já“. Podobné smýšlení může vést až k iluzorním soudům o sobě samém a o tom, co jsme mohli udělat lépe nebo jinak, abychom se k těmto hodnotám přiblížili.

Ačkoli v průběhu našeho života dokážeme rozeznat vlastní fyzické i mentální změny (např. v dětství nám nemuselo rajče chutnat a dnes, v dospělosti, na něj nedáme dopustit), stále o sobě dokážeme mluvit jako o „Já“ dnes a „Já“ tenkrát. Dokonce i když přijdeme o část těla, stále dokážeme chápat sebe sama jako „já“.

Abychom lépe porozuměli pojům „Já“ a „Ego“, je třeba zmínit určité distinkce. Oba pojmy nesou velmi podobný význam. U obou dominují vědomí a racionální uvažování. Nicméně pojem „Ego“ do psychologie zavedl psychoanalytický přístup k lidské mysli S. Freuda a vymezil mu funkce, vlastnosti i postavení v poměrně složité struktuře osobnosti. Pojem „Já“ je spíše obecnějšího charakteru a vlastnosti, které zahrnuje, určil Freud pro další složku osobnosti a tou je „Superego“ (Cakirpaloglu, 2012, 146).

Ego, které ovlivňuje naše duševní funkce, funguje jako určitý filtr, skrze který vnímáme okolní svět. Má vliv na to, čemu věnujeme pozornost, o čem přemýšlíme (kognice), jaké hodnoty jsou pro nás důležité (motivace), také má vliv na to, co ovlivňuje naše pocity (prožívání emocí), a na to, jak se chováme (Dambrun & Ricard, 2011, 138-157). Myšlení z hlediska „já jako objekt“ a konstrukt ega přirozeně vytváří čtyři aspekty sebevnímání – obávání se v kontextu našich soukromých životů (z aj. self-preoccupation – myšlení, které je dominantně ovlivněno našimi životy a tím, čím si zrovna procházíme), egocentrismus (z aj. egocentrism – myšlení ovlivněno naší vlastní perspektivou situací), egoismus (z aj. egoism – přemýšlení o hodnotách nejvýhodnějších pro sebe sama), heteronomie/dualistické myšlení (z aj. heteronomy – chování založené na vlastních výchozích představách, očekáváních) (Ryan & Rigby, 2015, 245-265).

Každý z nás vynakládá určitou mentální energii k tomu, aby s tímto lidským údělem ve světě přežil či ještě lépe uspěl. Po staletí toto úsilí vedlo ke snaze porozumět příčinám adaptivní schopnosti lidského „já“ a otázkám, co vlastně ono „já“ znamená.

Ačkoliv se chování, spojené s dominantní „nadvládou“ ega, týká nás všech, nejčastěji se o něm hovoří v souvislosti s mladší generací, především dospívajícími. 21. století skýtá mnoho možností, ať už v rámci cestování či dostupnosti obsahu na internetu. Možná, že svoboda na této rovině umožnila „egu“ chopit se vůdčí role v životech dospívajícími, jelikož v tak uspěchané době není snadné poznat sebe sama.

Za posledních 20 let se psychologové a odborníci na duševní zdraví začali stále více přiklánět k pohledu filozofů či duchovních učitelů, podle něhož je „self-preoccupation“ zdrojem intrapersonálních problémů, které často ústí v psychické poruchy (Erber, Erber, 2000,

142-148). Nicméně lidé postupem času přišli na různé způsoby, jak tuto nadbytečnou mentální aktivitu oslabit.

Na východě už dlouhá staletí pracují s rozmanitými typy meditací a západní svět se naučil od těchto myšlenek odvést pozornost zapojením se do různých aktivit. Například zapojením do určitého sportu, hrou na hudební nástroj, nebo poslechem hudby. Nebezpečným způsobem, hlavně západního světa, jak „uniknout“ starostem je však užívání návykových látek. Potíž ale nastává v momentě, kdy tyto látky mají pouze dočasný účinek na změnu vnitřního dění mysli.

2.2 Důležitost hudby v období dospívání

V období dospívání hraje hudba velmi důležitou roli, mohli bychom říci roli „sekundárního vychovatele“. Rentfrow & Gosling (2006, 236-242) píše, že hudba je často jedinci užívána jako prostředek k řízení sociálních dojmů, například k pochopení vzájemné podobnosti preferencí a také k vnímání hodnot osoby, s níž jednájí. Hudební preference navíc mohou poskytnout určité informace o sociálním statusu člověka (North & Hargreaves, 2008, 47-53).

Obecně chápeme, že dospívání je „kritické“ období, v němž si jedinec utváří představu o sobě samém a v němž se musí potýkat s emocionálním neklidem a celkově zvýšenou emocionalitou (emoce jsou kratší, za to intenzivnější, než u dospělých) (Dahl, 2001, 1-12). Marie Vágnerová považuje za období dospívání 15-20 rok s určitou individuální variabilitou (2012, 370). V tomto období se formuje identita jedince, která předpokládá následný vstup do dospělosti. Dospělost je v našich sociokulturních podmínkách určena primárně finanční nezávislostí dospívajícího, i proto se horní hranice dospělosti VŠ studentů rozostřuje směrem k ukončení profesní přípravy (role vysokoškoláka nemá značně status dospělého) (2012, 372). Období dospívání je obdobím experimentování, objevování a prožívání. Vágnerová píše, že se v tomto věku „projevuje tendence k akcentování prožitků i vnějších projevů chování“ (souvisí s tím například poslech hlučné hudby) (2012, 467). Navíc každý nový prožitek působí na jedince intenzivně a ve většině oblastech se dospívající snaží dosáhnout nějakého maxima, vrcholu.

V tomto období se také učí emoce rozeznávat a vědomě s nimi pracovat (třeba podle nějaké terapeutické metody, je to velmi individuální). Právě hudba je u adolescentů velmi oblíbeným způsobem podpory mentálního stavu, a to po fyzickém cvičení druhým nejběžněji používaným prostředkem k regulaci nálady (Thayer, Newman & McClain, 1994, 910-920 in Papinczak, 2015, 1120). Proto se mnozí psychologové snaží na tuto „terapeutickou“ oblast využívání hudby dospívajícími ve své praxi zaměřit, přičemž necílí pouze na management emocí, ale využívají hudební poslech k naučení se jejich správnému vyjadřování (McFerran, 2019, 8).

Je tedy velmi důležitý jedincův pocit osobní pohody (well-being), který je určen pocíťováním kladných emocí a pozitivním psychologickým a sociálním fungováním jedince (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002, 1007-1022).

V dnešní době mají sociální sítě značnou schopnost ovlivnit sebepojetí jedince, ať už se jedná o vliv veřejně známých osobností anebo třeba blízkého okruhu přátel. Skrze tato média se hudba podílí na formování různých skupin posluchačů, resp. fanoušků, kteří mohou mít různý sociální status a s nimiž se daný jedinec může ztotožňovat. Kistler, Rodgers, Power, Austin a Hill (2010, 616-630) ve své práci odhalili, že dospívající mnohdy srovnávají hodnotu sebe sama s hodnotami osob hudebního průmyslu. Pak si lze dobře představit, že preference určitého žánru může ovlivnit chování či sociální postavení jedince.

2.3 Hypo-egoické stavy

Doba jde stále kupředu, ale některé pohledy na lidský život zůstávají stejné, nebo se mění minimálně. Jak již bylo zmíněno výše, nemálo odborníků na duševní zdraví, spirituálních učitelů, či psychologů pojednává o nadměrném přemýšlení jako o příčině životní nespokojenosti.

Opačnou pozici zaujímá jedinec, který nechce myslet na úkor „nadvlády“ ega a jehož chování se vyznačuje sníženou sebeidentifikací a chováním, které nezahrnuje tolik egem-zainteresované mentální aktivity. Jinými slovy – člověk, který žije **hypo-egoickým „stavem“** myslí, nemá potřebu identifikace se svými mentálními konstrukty, protože si je vědom, že tyto konstrukty vytváří pouze jeho mysl (neodráží skutečnost). Převedeno do praktické roviny: vidím, že náhle někdo omdlel. Zatímco adekvátní reakcí by bylo poskytnout první pomoc (např. zakloněním hlavy) a případně zavolat záchrannou službu, u řady lidí by takováto situace vyvolala nadměrnou produkci mentálních konstruktů o tom, co se s daným člověkem děje, a které by znemožnily jedinci rozvázně jednat. „Co teď budeme dělat?“, „Neumírá náhodou?“, „Přežije to?“. Pokud se ale člověk s mentálními konstrukty neztotožňuje v takové míře, snáze zachová „chladnou“ hlavu a koná (ale i přemýšlí) pouze v aktuálním kontextu nastalé situace. Vidí totiž, že člověk omdlel, ale nevidí, že by umíral.

Wayment & Bauer (2008, 14) popisují myšlení člověka se sníženou aktivitou ega jako myšlení, cítění a chování, při kterém se zdá být ego „potichu“, nebo alespoň „tišší“ než obvykle. Egoické chování jedince může určovat více aspektů, a to: kulturní zázemí, výsledky genetické výbavy, výchova a prostředí, v němž byl jedinec vychován, osobní zkušenosti a přesvědčení, nebo i určitá praxe (meditace, trénování bdělé pozornosti) (Dambrun & Ricard, 2011, 137-157).

Zároveň je třeba brát v potaz, že se během dne člověk nachází v různých stavech bdělosti, což aktivitu ega ovlivňuje také. Proto užívají výluh z čajových lístků nejen buddhističtí mniši v Koreji ke „správnému dosažení stavu mysli pro meditaci“. Tedy díky působení teinu

(kofein s pozvolnějsími účinky), který čajové lístky obsahují, jsou si jedinci po vypití vědomi stimulu vlastní kognice (tein přináší bdělost, lepší koncentraci a zároveň mysl zklidňuje – podporuje hypo-egoický „stav“ myslí).

Důležitým faktorem je, že člověk, jehož vnímání je značně hypo-egoické, neztrácí vědomí svého „já“ (v aj. „Me“, „I“). Lidé, kteří disponují tímto „nastavením“ myslí, vykazují minimální introspekci a namísto toho raději věnují svou pozornost přímé zkušenosti, aniž by o těchto zkušenostech rozsáhle přemýšleli, nebo je hodnotili. Jsou si vědomi svých vnitřních stavů, ale rozebírají jak se cítí, nebo proč se tak cítí pouze tehdy, je-li to nezbytné pro efektivní usměrnění jejich chování (Braun, Ryan & Creswell, 2007, 211-237).

V posledních letech se procesům zapojeným do hypo-egoického chování člověka začíná věnovat pozornost na několika úrovních analýzy. Primární oblastí výzkumu je „prosociální chování“ (např. jak přispívá hypo-egoický stav myslí k soucitu s ostatními) (Warren & Leary, 2016, 11).

V běžné interakci mezi lidmi může roztěkané myšlení vést k nadměrné pozornosti k dojmům druhých z naší přítomnosti, namísto soustředění se na samotnou komunikaci. Jak učil Shunryū Suzuki, jeden z prvních zen-buddhistických mnichů, kteří přinesli východní učení na západ (konkrétně do USA), o komunikaci:

„When you listen to a lecture, you should not have any idea of yourself. You should not have your own idea when you listen to someone. Forget what you have in your mind and just listen to what he or she says. To have nothing in your mind is naturalness. Then you will understand what the person says. But if you have some idea to compare with what he or she says, you will not hear everything; your understanding will be one-sided; that is not naturalness. When you do something, you should be completely involved in it. You should devote yourself to it completely.“ (Suzuki, 1970, 109)

Z hlediska energie vynakládané na pozornost k těmto aspektům komunikace je egocentrické myšlení značně vyčerpávající. Csikszentmihalyi (1988, 15-35) v referenci na „ekonomii pozornosti“ ve své práci poznamenal, že „energetickou“ hranicí je poslech dvou konverzací současně, což je ve většině případů velmi vyčerpávající a mnohdy neuskutečnitelné.

Překážkou ke vstupům do stavů, jež posouvají právě hranice naší pozornosti (např. *flow*), jsou jiné procesy ve vědomí, které vyčerpávají kognitivní zdroje (Wheeler & Treisman, 2002, 48-64). Právě jedním z těchto procesů je již zmíněné nadměrné přemýšlení o sobě samém. Proto Csikszentmihalyi & Figurski (1982, 135) píší, že pokud člověk o sobě méně přemýšlí, mohou být kognitivní zdroje využity v rámci procesů jako je *flow*.

2.4 Flow

Většina z nás už pravděpodobně někdy zažila pocit splynutí s vykonávanou aktivitou natolik, že ztratila vědomé pojetí o čase. Nejčastěji můžeme zaznamenat, že změna kognice přichází, když se do určité fyzické aktivity ponoříme celou svou myslí i tělem, ačkoli si to v daný okamžik neuvědomujeme úplně – jsme schopni uvědomění až po prožitku.

Pro takovýto způsob prožívání začal užívat maďarský psycholog Mihaly Csikszentmihalyi v roce 1975 pojem *flow* (jelikož se ve svých výzkumných pracích setkával s metaforou vodního proudu) a charakterizoval jej jako „stav hluboké absorpce myslí, ke kterému dochází při zapojení do určité aktivity, která je výzvou pro jedincovy schopnosti“ (Csikszentmihalyi, 1979, 89). Důležitým aspektem je ztráta „self-awareness“, čili uvědomování si sebe sama, ačkoli se z dlouholetého zkoumání zdá, že tato zkušenost na druhé straně obohacuje vnímání našeho Já. Jak sám v úvodu své práce poznamenal:

„Je zde zřejmý paradox: během zkušenosti flow naše sebe-reflexní myšlení mizí, ale přesto z této zkušenosti vycházíme s posíleným sebepojetím.“ (Csikszentmihalyi, 1975, 112)

Společně se svým kolegou následně identifikovali faktory, které tato zkušenost zahrnuje (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2001, 195-206):

1. Intenzivní a soustředěná koncentrace na přítomný okamžik nebo aktivitu, kterou člověk vykonává.
2. Splynutí vykonávané akce s povědomím.
3. Charakteristickým faktorem je také ztráta sebereflexe.
4. Pocit sebeovládání a doprovázející pocit nadhledu nad daným konáním.
5. Ztráta povědomí o čase uplynulém, plynoucím.
6. Zkušenost z práce bývá často obohacující.

Jeden z participantů Csikszentmihalyiho práce, věnující se horolezectví, poznamenal: „Když je obtížnost úkolu ve správné rovině, akce následuje akci v hladkých sériích a není potřeba se zaměřovat na vnější perspektivu úkolu, na druhou stranu, pokud se mi nedaří, okamžitě začnu přemýšlet o sobě samém.“ (1975, 85-86).

Ačkoli je nutno počítat u fyzické aktivity i s biologickým hlediskem (vylučování hormonů do krve), které má jistý vliv na sportovní prožitek, možnost splynutí našeho prožívání s aktivitou se popřít nedá. Konáním, kterým tento „stav“ myslí nastává, bývají zajímavé

aktivity, u nichž je schopnostní úroveň nastavená ve vyvážených hodnotách (rozšiřuje stávající schopnosti účastněného).

Stejným způsobem může tento pocit splynutí (chápaný jako určitá změna kognice) nastat u jakékoli jiné denní aktivity. Ať už se jedná o mytí nádobí, psaní tohoto textu, nebo třeba hry na hudební nástroj. Často přece říkáme, že jsme se konečně dostali „na vlnu“, že nám to psaní jde. Z hlediska názoru, se dokážu shodnout s myšlenkou, že se jedná hlavně o míru vůlí vyvíjené koncentrace na to, co teď vykonáváme. Paradoxem může být, že pracujeme-li se záměrem si tento stav navodit, patrně nenastane. Vzniká totiž bezděčně.

Waterman (2004, 209-228) píše, že flow může mít dalekosáhlé účinky na podporu osobnostního růstu a je esenciální v procesu formování identity jedince, protože zvyšuje vnitřní motivaci a aktivuje komplex myšlenek, které vytvářejí základ pro tento potenciální osobnostní růst. Potom, jsou-li aktivity, u kterých se náročnost stále zvyšuje, konány ve „stavu“ flow, šance na rozvoj identity u jedince stoupá současně s rozvojem jeho schopností.

2.5 Změněné stavy vědomí

Vědomé bytí je jednou z hlavních složek lidského poznání. Dle konceptu Davida Aldridge je vědomé bytí lidskou aktivitou, jež je uskutečňována sama o sobě, a která zahrnuje vnitřní a vnější porozumění (Aldridge & Fächner, 2006, 11). Aldridge charakterizuje změněné stavy vědomí jako stavy vědomí, při nichž ztrácíme pojetí sebe samých nebo identifikaci s naším tělem. Tyto stavy se potom mohou objevit spontánně, nebo mohou být vyvolány různými příčinami, jako je zkušenost traumatu, zakoušením vysoké teploty, neurochemickou nevyvážeností v těle, sociální aktivitou např. tancem, nebo užitím psychotropních látek.

Pokud umíme rozeznat změnu naší kognice, musí zde být pojetí „normálního“ stavu vědomí. Tassi & Muzet (2001, 185) rozlišují dvě úrovně vědomí. První úroveň je „fyziologický stav“, který se spontánně mění v závislosti na míře bdělosti a biologických rytmů (činnosti orgánů v různých denních dobách atd.). Druhou úrovní jsou stavy, které jsou záměrně vyvolány – na jedné straně psychotropními látkami, na druhé například tancem za doprovodu hudby.

Pokud někde zmíníme pojmy *trans* nebo *extáze*, často se lidem vybaví šamanské rituály a představy pocitů „naprostého blaha“ s nimi spojené. Oba tyto koncepty prožitků mají určité z historicko-kulturní zakotvení, a to zpravidla tam, kde hudba ovlivňovala společenské dění daných národů. Toto dění bylo mnohdy spojováno s náboženstvím, nebo alespoň určitou formou víry, jež do těchto prožitků vnášela pocit něčeho, co přesahuje lidské vnímání.

Původní obyvatelé Ameriky jsou často vyobrazováni s maskami na obličejích a s hudebními nástroji v rukou, tančící kolem ohně. Tyto národy pochopily, že hra na hudební nástroje, nejčastěji perkusivní, přináší hrajícím i posluchačům určitý zážitek změny kognice. Jistá monotónní rytmizace perkusivních nástrojů je dodnes využívána jako prostředek

k dosažení určitého stavu mysli, v němž údajně mohli zkušený šamani komunikovat s duchy zemřelých, nebo duchy přírody. Hraje zde roli nejen pohyb za doprovodu hudby, ale i rytmizace biologických funkcí (může vznikat i neuvědoměle, právě dosažením tohoto stavu mysli). Proto bývá trans popisován jako „hluboké a soustředěné vnímání hudby za doprovodu nekontrolovaných pohybů těla“ (Becker, 2004, 42).

Je nutno poznamenat, že *trans* bývá posílen v okamžiku, kdy zavřeme oči. Omezení vnímání na úrovni zraku nám totiž ponechává schopnost soustředit se pouze na vjemy sluchu a pohybu. Jak píše o meditaci v tibetském pojetí Sogjal Rinpoče ve svém rozšířeném a komentovaném pojetí „klasické“ *Tibetské knihy mrtvých*:

„...je několik důvodů, proč mít oči otevřené. S otevřenýma očima je méně pravděpodobné, že usnete. Meditace také není prostředkem k úniku před světem a k úniku z něho do zážitku změněného stavu vědomí velmi podobného transu..“ (Sogjal, 2017, 91)

Gilbert Rouget ve své knize „*Music and Trance: A Theory of the Relations between Music and Possession*“ popisuje rozdíly mezi transem a extází. Například zde zmiňuje, že si prožitek transu nelze zapamatovat, na rozdíl od stavu extáze. Z jeho hlediska je u stavu transu vždy přítomná stimulace sensorického vnímání (hudba, vůně, specifické zvuky), kdežto při extázi bývá často přítomné utlumení smyslů (na úrovni zraku množství světla, na úrovni sluchu minimální hluk, nebo i ticho a na úrovni omezení těla v biologických funkcích například půst) (Rouget, 1985, 10).

Síla tohoto prožitku je nejspíše relativní, záleží na mnoha okolnostech a individuální citlivosti člověka, nicméně zastávám názor, že se liší intenzita stavu transu při poslechu hudby v autobuse, od „opojného“ tančení při večerním bubnování.

Rouget (1985, 315) rozeznává tři druhy úrovně *transu* – emocionální, společenský (přítomnost skupiny) a šamanský. Emocionální *trans* má nejbližší k běžné posluchačské zkušenosti, jelikož čerpá svůj potenciál z vysokého stupně korespondence mezi hudbou a emočním stavem posluchače).

Při společenském *transu* hudba indukují a dále udržuje *trans* pomocí zvyšování a snižování hlasitosti i rytmu – například tímto charakterem se vyznačují specificky zpívané náboženské melodie, přičemž mohou být doprovázené lehkým pohybem (Rouget, 1985, 317).

V šamanském *transu* je funkce hudby podobná funkci v divadle – plná symbolických a emocionálních kvalit. Zpěv slouží ke komunikaci se zúčastněnými, ale i s přírodními silami, které přesahují vědomý svět šamana. Zde jsou to hlavně písně, ale i komplexní průběh rituálů, které vyvolávají *trans*. Hudba slouží jako kontext, který podporuje vstup do *transu* a zároveň jej činí kontrolovatelnějším.

Ve shrnutí – emoční trans má potenciál se projevit při běžnějším poslechu hudby, kdežto společenský a šamanský trans nesou charakteristické prvky divadla, hudby a tance.

S pojmem *extáze* pracovala Marghanita Laski, která se zabývala extatickými typy prožitků. Píše, že prožitek extáze je často spojován s událostmi jako početí dítěte, sex, nebo náboženská oddanost. Také uvedla, že dle jejího mínění by bylo namístě studovat „prožitek extáze v oblasti hudby, jelikož tento vztah vykazuje nejvýraznější nacházení souvislostí mezi tím, co prožitek vyvolává a jeho následným „efektem“ (Laski, 1961, 190).

Společným úkazem těchto zkušeností je, že nás pocitově „vytrhávají“ z běžného vnímání sebe sama. Naše jáství se zde ztrácí a s ním i problémy, překážky, nebo obavy, které nám znepříjemňují život.

II.

3 Empirická studie

3.1 Metodologický rámec studie

3.1.1 Výzkumné cíle

Z předchozí kapitoly je zřejmé, že intenzivní zážitky spojené s poslechem hudby mohou určitým způsobem ovlivnit naše vnímání života. Ačkoli v průběhu let bylo realizováno několik výzkumů a z nich následně shromážděno mnoho dat, zaměřovaly se spíše na konkrétní moment tohoto hudebního prožitku. Zkoumání silných hudebních zážitků a jejich vliv na kvalitu života (well-being) z dlouhodobého hlediska, započali Gabrielsson a Lindström, na které navázali Schäfer, Smukalla a Oelker.

Aktuální práce se ovšem zaměřuje na **význam** silných zážitků v životě vysokoškolských studentů a přistupuje k jeho realizaci jako k **fenomenologickému zkoumání**, jakožto k jednomu z přístupů **kvalitativního výzkumu**, jenž si klade za cíl „popsat a analyzovat prožitou zkušenost se specifickým fenoménem, kterou má určitý jedinec nebo skupina jedinců“ (Hendl, 2016, 128). Cílem výzkumu je tedy popsat silné hudební zážitky vysokoškolských studentů a význam, který mají v jejich sebeprožívání. Z tohoto cíle se odvozují výzkumné otázky:

- 1) Jaký charakter mají silné hudební zážitky VŠ studentů?
- 2) Jakým způsobem modulují tyto zážitky, pokud vůbec, u studentů prožívání sebe sama?
- 3) Jakým způsobem se tyto zážitky objevují v životě studentů?
- 4) Promítají se tyto zážitky nějakým způsobem do pocitu osobní pohody v každodenním životě studenta?

Postup realizace výzkumu:

1. Vyhledání a oslovení osob, jejichž osobní zkušenosti s poslechem hudby vykazují relevantní aspekty zkoumaného fenoménu a následné navázání spolupráce s nimi.
2. Sběr dat pomocí rozhovorů.
3. Analýza dat.

3.1.2 Výběr osob a jejich oslovení

Výběr respondentů je primárně založen na podobě *účelového vzorkování*, ve kterém se jedná o výběr zkušenostně bohatých případů (Hendl, 2016, 143). V rámci toho by měly zážitky respondentů odpovídat zážitkům popsáním v teoretické části a zároveň by měli být respondenti schopni si je zpětně vybavit. Účastníci jsou v osmi případech osoby mně známé, u kterých jsem předpokládal intenzivní zkušenost s poslechem hudby, a na základě toho je také oslovil. Důvodem mého předpokladu bylo mé povědomí o jejich rozmanitém hudebním vkusu, dlouholeté posluchačské zkušenosti a mimořádný zájem o hudebně-kulturní události. Naopak pro výběr účastníků nebylo stěžejní, jaké má či nemá respondent hudební vzdělání, tedy například zda se věnuje hře na nějaký hudební nástroj, ačkoli se někteří z účastníků aktivně podílí na vytváření hudby.

Zkoumaný soubor jsem se pokusil rozšířit také *metodou sněhové koule*, při které je další participant výzkumu doporučen již stanoveným respondentem (Hendl, 2016, 154), což do výzkumu přivedlo dva účastníky.

Mimořádné (hudební) zážitky bývají někdy spojovány s užíváním halucinogenních látek. Při prvních pokusech o oslovení případných účastníků se tato skutečnost projevila. Ovšem ve své práci se této souvislosti nevěnuji, ačkoli sama představuje zajímavé téma. Výběr osob jsem tedy vedl tak, že žádný z účastníků výzkumu nebyl při zážitku, o kterém referoval, ovlivněn psychotropními látkami.

Účastníky jsou studenti různých vysokých škol (MUNI, UPOL, OSU), pohybující se ve věkovém rozmezí 19 až 23 let, 4 ženy a 6 mužů. Objasnění smyslu této práce jsem účastníkům poskytl pomocí telefonického rozhovoru či psaným textem prostřednictvím některé ze sociálních sítí. Respondenti mi poskytli informovaný souhlas, který zajišťuje zachování jejich anonymity, poskytuje jim možnost kdykoli od této práce odstoupit a zároveň vyjadřuje souhlas s publikováním výsledků výzkumu publikovány (při záruce zachování anonymity).

V mém výzkumu se stěžejní otázky netýkaly hudebních žánrů, které by mohly intenzivní hudební zkušenost podmiňovat. Přesto pokládám za užitečné zde jednotlivé žánry uvést pro celistvější představu o zkušenostech participantů. V mém výzkumu se objevily žánry: post-punk, progresivní rock, alternativní rock (2), elektronická hudba (3) z toho - downtempo (1), psytrance (1) a elektronická hudba v kombinaci s vážnou hudbou (1), dále pop a slovy osmé respondentky - „klavírní hudba“.

3.1.3 Sběr dat

S každým z účastníků byl proveden *kvalitativní rozhovor*, „který není pouze sběrem dat, ale může mít i intervenční charakter“ (proto je namístě nabídnout dotazovanému možnost

dodatečného setkání) (Hendl, 2016, 171). Za optimální strategii kvalitativního rozhovoru jsem zvolil *rozhovor narativní*. Při tomto rozhovoru není účastník konfrontován se standardizovanými otázkami, ale je vyzván k volnému vyprávění. Pracuje se se čtyřmi fázemi: stimulací, vyprávěním, kladením otázek pro vyjasnění nejasností a zobecňujícími otázkami (Hendl, 2016, 178).

Na začátku každého setkání jsem dotazovanému opět přiblížil téma rozhovoru. Potom jsem mu poskytl dostatek času na sumarizování myšlenek (fáze stimulace) a jakmile byl připraven, mohl samovolně přejít k co nejdetailnějšímu popisu své zkušenosti, případně jsem se ho zeptal, zda může přistoupit k vyprávění. Po fázi vyprávění, v případě, že dotazovaný nezmínil myšlenku přínosu prožití zkušenosti, zeptal jsem se na to já: „Rád bych se zeptal, jestli máš pocit, jestli bys mohl/a říci, že ti tyto zážitky přinesly něco nového, nějaký vhled do tvého každodenního života?“.

Rozhovory trvaly od 15 do 35 minut. Důraz byl kladen na pohodlí dotazovaného. Jako tazatel jsem se snažil být nezaujatý vůči každé výpovědi, být jako posluchač plně přítomen a neskákat do řeči dotazovanému. Vzhledem k situaci vyhlášeného mimořádného stavu v ČR a okolních zemích bylo 5 rozhovorů realizováno online formou prostřednictvím aplikace Skype (byl tak zajištěn bezpečný „kontakt“ i s účastníky ze zahraničí). Dalších 5 bylo potom realizováno osobním setkáním. V těchto případech se rozhovory konaly v přírodě, v případě jednoho respondenta v mém autě (ne za jízdy). Všechny rozhovory byly nahrávány (se souhlasem účastníků) buďto vnitřním audiosystémem počítače nebo audio rekordérem mobilního zařízení a následně byly přepsány do textové podoby pro účel analýzy.

3.1.4 Analýza dat

Zpracování a následné vyhodnocení dat vychází z textového přepisu proběhlých rozhovorů, přičemž analýza dat je prezentována ve dvou fázích. V první fázi („**Narativní transformace rozhovorů**“) analýzy jsem doslovné znění výpovědí účastníků převyprávěl za účelem explicitněji organizovaného sdělení a užil zde prvku postupu *analýzy případové studie*. Tento prvek „uvažuje případ jako celistvou entitu a hledá asociace, příčiny a následky uvnitř případu, případně provádí komparaci mezi několika málo případy“ (Hendl, 2016, 226). V případě mého výzkumu jde především o to, že mimořádný hudební zážitek lze považovat za událost, která nastala v jedinečné situaci, což tematická analýza neumožňuje zohlednit.

Ve druhé fázi analýzy („**Prožitek, kontext a přínos silných hudebních zážitků**“) uplatňuji metodu *fenomenologické interpretace*, která umožňuje identifikovat témata, jež jsou společná některým ze zážitků respondentů. Hendl ve své publikaci píše, že „ve fenomenologicky orientovaném výzkumu se výzkumník zaměřuje na osobní zkušenost, aniž by

jeho popis zahrnoval jakýkoli teoretický konstrukt, přičemž by měl výzkumník vyloučit jakékoli subjektivní předsudky o objektu zkoumání“ (2016, 266-267).

3.2 Výsledky studie

3.2.1 Narativní transformace rozhovorů

Respondent č. 1 (21 let)

Vyprávěl mi zážitek, který se mu přihodil, když se již po několikáté účastnil festivalu psytrancové hudby. K festivalu patří, že se koná v přírodě, „v takové dolině oblasti Hadinky“, zejména ale společenství lidí, „kteří mají společný zájem o hudbu, která se tam hraje“. „Vždycky se tam těším za těma lidma, protože tě to dokáže naladit a navíc, já se takhle dokážu těšit i předem ...“

Na tomto festivalu dokáže svou mysl odpoutat od okolního dění, přijímat jen hudbu, což podporuje koordinace s jejím rytmem – na hudebním zážitku je pro něj hodně důležitá příhodnost této hudby k tancování: „když poslouchám tu hudbu, poslouchám jenom ji a tělo nechávám volně přizpůsobit se rytmu. Tělo se navíc postupně uvolňuje a s ním nechávám volně plynout i myšleny“. „Potom, když tancuju, tak tančím se zavřenýma očima, tím pádem se dostávám do nějakého typu transu a mizí svět okolo mě, vnímám jen své bytí“. Pohyb si spojuje s „určitým druhem odreagování“, díky pohybu se „dostává do určité tělesné i duševní rovnováhy“. Nerad je totiž „středem pozornosti“. Zážitek se tedy vyznačoval překonáním jakýchsi „překážek“ v mysli. Tyto překážky v mysli mohou v respondentově životě ovlivňovat např. komunikaci (která s pozorností souvisí). „V tom prožitku tyhle překážky zmizely a já jsem se mohl cítit v pohodě, i když mi někdo pozornost v tu chvíli věnoval“. Respondent si v prožitku uvědomil, že se kladné emoce „dostávaly napovrch“. Po odeznění prožitku se vrací do normálního stavu, ale myslí si, že ho „takovéhle zážitky posunují vnitřně dál“.

Respondentka č. 2 (23 let)

Mi barvitě popisovala relaxační poslech jí tehdy neznámé post-punkové kapely, který se uskutečnil patrně v roce 2016. Tuto zkušenost popsala jako „první intenzivní zážitek s poslechem hudby“, u kterého vyloženě „...viděla barvy té hudby“. Objevila tak pro sebe kapelu, jejíž žánr jí „vzal za duši“ – „jakoby si mě našel a já jeho“. V průběhu vyprávění mi popisovala, jakým způsobem v daný moment vnímala zvuky nástrojů. Příznačným jevem pro její zážitek byl zvuk vnímaný jako pulzující barevné obrazce. Když zavřela oči, vybavovaly se jí barvy a silné duševní zážitky provázely i ty tělesné: „Ten zvuk byl pro mě natolik aktuální, že když jsem ty oči zavřela, lezl mi ten skvělý pocit po celém těle. Ta kytara, ta jemná basa,

všechno se mi to rozkládalo v hlavě a byl to pocit, který bych přirovnala k tekoucí smetaně. A najednou jsem to začla vidět v pulzujících barvách. Nejdříve to byla modrá, tmavší modrá, potom i oranžová a červená“. Prožívala „souznění něčeho, co je mi fakt blízké, vlastní“ a je si vědoma, že tento zážitek ovlivnil, jakým způsobem poslouchá hudbu: „od té doby bych už na festák nešla jen kvůli zábavě, ale hlavně kvůli samotnému prožitku. Teď si pustím hudbu v klidu, někam si lehnu na trávu, zavru oči a nejlépe se do ní vcítím.“

Respondent č. 3 (21 let)

Od dalšího z respondentů jsem si vyslechl o dvou momentech. Jeden se odehrál na podzim roku 2019 a druhý začátkem jara 2020. První zážitek se týkal jeho samotného, když se jednoho listopadového rána chystal do práce. „Ranní vstávání fakt nesnáším a vždycky mi pomohlo a pomáhá doteď, když si ráno pustím muziku a udělám si kafe, prostě takovou pohodku“. Popsal mi tu chvíli kdy „bylo šero, byla neděle, takže ... byl vzhůru v podstatě sám a tak ... si s tou kávou zašel na zahradu“, „tuhle chvíli ... si chtěl užít.“. Při kontrole mobilního zařízení si všiml, že jeden z jím sledovaných interpretů vydal novou skladbu. Rozhodl se jí tedy poslechnout. Nejen fyziologické změny prožitku zaznamenal v moment, kdy se začal „...uvolňovat a navíc ... se díval i po tom okolí zahrady, no a všiml ... si hvězd na nebi“, „spojení té hudby s pohledem na hvězdy, no já jsem zapomněl v ten moment, kdo jsem. Nevěděl jsem vůbec nic, jen jsem vnímal hudbu a hvězdy“. Jakmile písnička dohrála, uvědomil si, že by měl vyrazit do práce, a že jej škrtí košile. „Po celý ten poslech jsem byl prostě jinde. Nic jsem neřešil.“

Druhý zážitek popsaný respondentem se odehrál ve skupině nejbližších kamarádů. Domluvili se, že si společně jeden pátek poslechnou druhý, právě vydaný singl z přicházejícího alba kanadského R&B zpěváka. Popsal mi, že to „bylo nejtišších 6 minut, co ... kdy spolu zažili“, „nikdo neřekl ani hlásku a všichni z toho byli naprosto jinde. Nikdo neuměl mluvit, nikdo nechápal, co se děje, ani kolem, ani v té písničce. Husina všude na těle“. Od této chvíle, pokud společně očekávají nové album nějakého interpreta, poslech provozují v úzké skupince kamarádů.

Respondent č. 4 (22 let)

Mimořádné chvíle s poslechem hudby se u čtvrtého respondenta odehrály přibližně v letech 2017-2018. Nejprve mi vyprávěl o chvíli, kdy byl přítomen na koncertu, který se konal v prostorách průmyslové haly. Prostor se dělil na dvě části, ta horní sloužila k poslechu odehrávajícího se koncertu a ta spodní byla určena pro odpočinek. Respondent mi popsal, že „situace vznikla tak, že ... sešel z té zalidněné části, právě do prostoru chill zóny, kde všechno dunělo, řinčely trámy a okenice, úplně to prostě hekalo, jak se třásla ta celá budova“. Následně se zaposlouchal se do vibrací železné konstrukce budovy, jež tak silně rezonovala. Jeho

koncentrace na řinčení konstrukce byla natolik intenzivní, že najednou „přemýšlel, jestli je tohle vlastně taky ještě hudba, to, co zní tím domem, to propojení skrze ten materiál, tou vibrací zvuku“. „A takhle jsem se nad tím sekl, prostě jsem vnímal jen frekvence zvuku, vůbec mi nedocházelo, že něco zní z horního patra“. Tato zkušenost respondentovi pomohla rozšířit pole vnímání, ve kterém může být hudba ještě aktivní. Nakonec dodal, že dle jeho mínění to „nebyl až takový prožitek, jako spíše uvedení do určité úvahy, rozšířené myšlenky“.

Za druhou mimořádnou chvílí považuje okamžik, kdy shlédl záznam živého koncertu německé skupiny věnující se elektronické hudbě. Skupina spolupracuje v hudební rovině s různými filharmonii a tento koncert hrála právě s filharmonií Dánska. Ačkoli se nejednalo o posluchačský zážitek ve fyzické přítomnosti, zdůrazňoval respondent, že „tak silný prožitek u živého koncertu, i když jen z počítače, ale slušných beden, dlouho nezakusil“. „Vzpomínám si, že jsem seděl na gauči a vypadl úplně z kontextu toho prostředí. Přišlo mi, že jsem úplně opustil tělo, ten koncert byl tak zajímavý, že mi přišlo důležité vnímat jen ty návaly energie“. Bylo to pro něj natolik kreativně bohaté, že mu jeho tělo „přišlo jako něco, co je tam prostě navíc, vůbec to nebylo k tomu prožitku potřebné“.

Respondent č. 5 (23 let)

Pátý respondent mi vyprávěl o dvou výjimečných momentech, které se mu přihodily v roce 2010, když mu bylo 12 let. Tehdejší období popisuje jako „období, během kterého mě vůbec hudba nezajímala a nevěděl jsem, proč rodiče hudbu poslouchají“. Vyprávěl mi o návštěvě kina, kde měl možnost shlédnout fantasy film plný barevných efektů. Zásadní byla scéna, v níž hlavní postava čaroděje utvářela kolem železné konstrukce elektrické výboje, a která byla zároveň doprovázená písničkou, jež podtrhovala atmosféru utvářených výbojů. „V ten moment to na mě hluboce zapůsobilo. Vyloženě si myslím, že tam ten vizuál hrál důležitou roli, hodně to umocňoval a ty blesky v kombinaci s hudbou mi přišly naprosto skvělé“. „Měl jsem z toho prostě husí kůže“. Jakmile z kina odešel, musel o zážitku ještě dlouho vyprávět a „navíc ... hudbu začal naprosto jinak vnímat“, rozvinul se v něm „naprostý zájem hudbu objevovat“.

Navazující zážitek se odehrál nedlouho potom. Respondent se v tu chvíli nacházel sám doma a přepínal televizní kanály. Atmosféra byla umocněna přítímím a během přepínání narazil na stanici MTV, kde tehdy probíhal živý přenos předávání hudebních cen. „Byl jsem tam prostě jen já a ten svítící monitor“. Doprovodný program byl tvořen různými interprety a ve chvíli přepnutí hrála kalifornská kapela věnující se alternativnímu rocku. Důležitým faktorem při prožitku byla i znalost anglického jazyka, kterou respondent „tak nějak už vnímal, ale je jasné, že ... si spoustu slov domýšlel“. „Možná i tím to bylo umocněno, protože jsem si tam dotvářel ta slova. Měl jsem z toho pocit jakože opravdu WOW, husí kůže byla po celém těle“. „Fakt se

mi ten pocit líbil, byl asi nejpříjemnější, který si z té doby pamatuju“. Nakonec dodal, že od té doby emočně nabitě skladby vyhledává, ty, které by mu „mohly opět husí kůži způsobit“.

Respondentka č. 6 (20 let)

Další účastnice výzkumu mi vyprávěla o zážitku z roku 2018, kdy se vydala s přítelem na koncert svého oblíbeného zpěváka do Varšavy. Jelikož jej už nějakou dobu poslouchala, znala texty všech autorových písniček. Interpretovu tvorbu popsala jako tvorbu, „jež na ní samotnou velmi emočně působí, dojíká ji a přispívá k tomu i to, že má zpěvák jemný hlas“. Mimořádný okamžik se následně přihodil v průběhu koncertu, když přirozeně zavřela oči. „Lidé kolem mě úplně zmizeli, ale nejenom fyzicky, ale nedokázala jsem ani vnímat, že tam se mnou někdo byl. Maximálně jsem se zaposlouchala do těch písniček a vnímala jenom emoce, které mnou proudily. Víím, že jsem plakala, smála se, byl to opravdu silný vnitřní zážitek“ „Šlo o moment, který byl opravdu hluboký a cítila jsem se v tu chvíli opravdu hezky“. Respondentka dále zmínila, že měla pocit „oprostění se od negativních vlivů“, „na vše zapomněla a jen tak byla“. Po tom, co tuto zkušenost prožila, lépe se dokáže vcítit do emočně bohatých skladeb, jelikož je schopná si vybavit daný okamžik znova. „Bylo na tom něco osvobozujícího, jakoby mi ten zážitek pomohl se tomu lépe otevřít.“

Respondent č. 7 (21 let)

Nejdříve mi představil svůj postoj k hudebnímu poslechu. Vysvětlil mi, že preferuje poslech různých pomalých skladeb za účelem relaxace např. před spánkem. Popsal mi následně období, ve kterém si vytvořil určitý návyk na poslech hudby během nočních procházek poblíž domova svých rodičů. Byly to chvíle, kdy „... se jakoby nabažil toho ticha a klidu, tak ... si třeba pustil nějakou klidnou skladbu potichu z reproduktoru toho mobilu“. Popisuje je jako momenty „kdy mi fakt přišlo, že se dostávám k nějaké své niterné pravdě, abych to tak řekl. Přišlo mi, že jakoby na něco přicházím, něco, co jsem už jako věděl“.

Dále se zmínil o jednom konkrétním momentu, jenž pokládal za mimořádný, protože poprvé dokázal rozeznat hloubku svého prožitku. Tento prožitek se přihodil za poslechu downtempové hudby, která klade důraz na melodickou linku doprovázenou hlubokými basy. Kontext svého života popsala jako „období, ve kterém ... pořád něco řešil, překonával spoustu problémů, a to především v hlavě“. Byla to pro něj chvíle, v níž „poprvé všechno dávalo smysl, jako bych se na ty věci díval poprvé z pohledu klidné mysli. Měl jsem fakt hluboký pocit smíření a vlastně velkého nadhledu. Ne, že bych konkrétně přemýšlel o těch problémech, ale přišlo mi to jako vzdálená věc, kterou fakt můžu zvládnout, věřil jsem tomu“. Respondent nakonec dodal, že je nyní schopný se do daného okamžiku alespoň myšlenkově vrátit a to mu přináší v určitých stresových situacích „jakýsi pocit klidu“.

Respondentka č. 8 (22 let)

Do svého hudebně poslechového světa mě uvedla vysvětlením, že pokud chce poslouchat hudbu kvůli nějakému prožitku, je nezbytné „udělat si prostor“, aby se mohla na poslech soustředit. Dále uvedla, že má velmi blízký vztah ke hře na piano, proto se její nejintenzivnější zážitek pojí s poslechem klavírní hudby. „Skoro bych to popsala tak, že když slyším nějakou klavírní skladbu, tak se do toho umím opravdu vžít a cítím, jako bych na něj hrála já, i když ten zvuk jen poslouchám“. V jarním období letošního roku se nacházela na španělském ostrově Tenerife, jelikož zde studovala během „Erasmového pobytu“. Respondentka mi popisovala chvíle, kdy se chodívala procházet do přírody ostrova a „většinou ... si tyhle klavírní skladby právě pouštěla do sluchátek“. Zmínila také, že má ráda, když je schopná rozeznat strukturu skladby, má ráda, „když má skladba začátek i konec“. Jedno odpoledne prožila něčím neobvyklý okamžik, při kterém „jakoby mě to teleportovalo do jiné dimenze, jako bych se na okolí začala dívat úplně jinak. Byl to najednou můj svět, nikdo tam nebyl, jenom já a hudba“. Vzpomínala, že „když ta píseň gradovala, vzbuzovala ve mně takovou energii, která mi zahřívala celé tělo, prostě jsem chtěla najednou spoustu věcí vykonat, ta motivace byla obrovská“. Své vyprávění uzavřela úvahami, že pokud by jí tento zážitek nepřinesl nic příjemného, nejspíše by se nesnažila si jej zopakovat. Klavírní hudbu si pustí vždy při sportu nebo jenom při procházce. Navíc, když tuto skladbu poslouchá znovu, má pocit, že je „stále vedená, doprovází mě všude, kam jdu“. „To, co je ve mně, souzní nějakým způsobem s tím prožitkem a to miluju.“

Respondentka č. 9 (19 let)

Devátá respondentka mi popsala své prožitky nejen s poslechem hudby, ale také z hlediska hry na hudební nástroj. Je frontmankou dívčí rockové kapely a věnuje se hře na elektrickou kytaru. Nejintenzivnější poslechovou zkušenost pamatuje v roce 2017 a popsala ji jako „splnutí, souznění se vším, co tu hubu tvoří. Všechno v tu chvíli do sebe zapadlo a já cítila jenom harmonii“. Tyto momenty zažívá častěji, ale je si vědoma, že nesou určitou rozdílnost na úrovni intenzity. Dodala, že po prožitku by chtěl posluchač takovouto zkušenost zažít znovu.

Když je součástí kapely, prožitkově velmi podobné momenty nastávají v rámci komunikace mezi spoluhráčky. „Když jsme na stagei nebo i třeba ve zkušebně, v okruhu blízkých přátel a já hraju na kytaru, prostě cítím, jak se ve mně něco hýbe. Je to něco, co se nedá vlastně popsat. Vím, že když jsem jednou hrála na kytaru a opravdu jsem byla v jiném vesmíru, tak jsem se podívala na mou spoluhráčku a v ten moment to prostě víš, cítíš to, zaplňuje to ten prostor úplně jinou energií. Potom to navíc třeba přechází i na ty ostatní, taková extáze, vrcholný zážitek při hraní“. Vyprávění uzavřela poukázáním na fyziologické změny,

jež většinou hru doprovázejí – „třeba mi začne bušit srdce jakoby do rytmu té hudby. Dech je v tu chvíli taky důležitý, protože v podstatě tohle všechno řídí. Když hudebník vnímá metrum, tak se automaticky přizpůsobí i dech. Všechno v tu chvíli dává smysl.“

Respondent č. 10 (21 let)

Oba prožitky se mu udály během dvou uplynulých let. Když mě uváděl do kontextu prvního prožitku, zmínil, že v té době velmi často poslouchal britskou rockovou kapelu, vedenou „frontmanem jehož hlas ... dokázal vyvolat pocit husí kůže“. Zázitek se odehrál během jízdy autem za přítomnosti kamaráda. „Já měl takovou možná trochu melancholickou náladu a tak jsem navrhnul, že si pustíme jednu písničku“. Svého kamaráda popsal jako kamaráda, se kterým „nikdy nejsme potichu“. Jakmile skladbu pustil, nastal moment, kdy „nikdo ani neceknu“, „jen ... oba seděli na těch sedačkách jako přibití a mlčeli“. „Nikdo nechtěl vůbec promluvit a oba jsme cítili ten emoční odkaz zpěváka. Tak hluboce jsem asi ještě písničku neprožil. Bylo to něco ojedinělého.“

Druhý prožitek se odehrál opět za jízdy autem. Respondent se vracel jeden pozdní večer domů a ještě, než konečně doma zaparkoval auto, rozhodl se, že objedná pár ulic a pustí si oblíbenou skladbu. V ten okamžik „... se cítil úplně jinak, než normálně“. „Až jsem měl pocit, že jsem opustil tělo, přišlo mi potom, že jsem jej vůbec nevnímal. Zvláštní na tom je, že jsem cítil velké povznesení, takovou motivaci, ale smutek zároveň“. Když se za těmito momenty ohlédne, dokáže si vybavit silný pocit motivace, jež v danou chvíli prožíval. Své vyprávění zakončil slovy, že měl tenkrát hluboký pocit povinnosti „po sobě něco na světě zanechat“. Rád by něco v tomto životě vytvořil a tyto zážitky mu to připomněly.

3.3 Prožitek, kontext a přínos silných hudebních zážitků

Prostředí a situace

Z výpovědí respondentů je patrné, že mimořádné hudební zkušenosti mohou nastat v různých situacích na různých místech. Ačkoli se výpovědi většiny respondentů liší právě variabilitou těchto míst, přesto bylo možné u třech z nich najít společného jmenovatele – **prostředí přírody**. Tento aspekt jakoby poukazoval na důležitost prostředí, ve kterém se chystáme hudbu poslouchat. U dvou respondentů se projevil zájem poslechnout si hudbu ve chvíli, kdy vyšli na „čerstvý vzduch“ („*jsem právě vstával ve 4h ráno do práce, takže bylo šero, byla neděle, takže jsem byl vzhůru v podstatě sám a tak jsem si tou kávou zašel na zahradu...*“ (R3), „*chodila jsem ven a byla často sama, většinou jsem si tyhle klavírní skladby právě pouštěla do sluchátek*“ (R8). Třetí respondent jel na festival s myšlenkou poslechu hudby, tedy u něj se neprojevila „chut“ poslechnou si hudbu spontánně. Festival se koná každoročně v oblasti Hadinky, tedy

v okolní přírodě města Vítkova a Budišova nad Budišovkou („ ... je festival, který se pořádá v přírodě, v oblasti Hadinky, v takové dolině“). (R1)

Specifickou okolností je také hudební poslech v autě. Desátý respondent prožil tuto mimořádnou zkušenost nejprve za jízdy autem v přítomnosti blízkého přítele, a později za jízdy autem o samotě („jen ... oba seděli na těch sedačkách jako přibití a mlčeli“. „Nikdo nechtěl vůbec promluvit a oba jsme cítili ten emoční odkaz zpěváka. Tak hluboce jsem asi ještě písničku neprožil. Bylo to něco ojedinělého...“, „... se cítil úplně jinak, než normálně. Až jsem měl pocit, že jsem opustil tělo, přišlo mi potom, že jsem jej vůbec nevnímal. Zvláštní na tom je, že jsem cítil velké povznesení, takovou motivaci, ale smutek zároveň“). (R10)

Společným rysem těchto vzniklých situací je **utvoření „momentu pro sebe sama“**, přičemž u třech respondentů vyplynula ze situace příhodnost poslechu hudby.

Emoční prožívání při poslechu hudby

Z výpovědí respondentů je patrné, že se jedná o prožitky s pozitivní emoční charakteristikou. Dále lze zaznamenat, že tyto prožitky mohou být také doprovázeny pocity smíšenými, které se mohou projevit protichůdnými fyziologickými reakcemi (pláčem a smíchem) – „Vím, že jsem plakala, smála se, byl to opravdu silný vnitřní zážitek“). (R6)

Žádný respondent nezmínil, že by při tomto prožitku pociťoval emoce, jež by mu byly nepříjemné, a to i v případě, že posluchač považoval skladbu za „smutnou“ („Zvláštní na tom je, že jsem cítil velké povznesení, ale smutek zároveň. Ta písnička je obou těchto emocí plná“). (R10)

Ve výpovědích dvou respondentů se objevila probuzená **motivace**: „cítil jsem velké povznesení, takovou motivaci...“ (R10), „vzbuzovala ve mně takovou energii, která mi zahřívala celé tělo, prostě jsem chtěla najednou spoustu věcí vykonat, ta motivace byla obrovská...“ (R8)

Fyziologické projevy emočního prožívání

Obecně chápeme, že se emoční prožitky většinou projevují tělesnými reakcemi. Tento projev popsali dva z respondentů – „husina všude na těle...“ (R3), „Měl jsem z toho prostě husí kůži...“ (R5). Jedna účastnice přispěla popisem fyziologických reakcí rovněž při hře na hudební nástroj – „treba mi začne bušit srdce jakoby do rytmu té hudby a dech je v tu chvíli taky důležitý, protože v podstatě tohle všechno řídí. Když hudebník vnímá metrum, tak se automaticky přizpůsobí i dech.“ (R9)

Fyziologickou reakcí na určitý vnitřní prožitek může být také **uvolnění těla** („když poslouchám tu hudbu, poslouchám jenom ji a tělo nechávám volně přizpůsobit se rytmu. Tělo se navíc postupně uvolňuje...“ (R1), „V ten moment, jak jsem to poslouchal, tak jsem se začal

uvolňovat...“) (R3), ať už je vyvolána pasivním poslechem bez pohybu, nebo aktivním pohybem při poslechu.

Zároveň dva z respondentů zmínili **pocit „odtěsnění“** („... se cítil úplně jinak, než normálně. Až jsem měl pocit, že jsem opustil tělo, přišlo mi potom, že jsem jej vůbec nevnímal...“ (R10), „Přišlo mi, že jsem úplně opustil tělo, ten koncert byl tak zajímavý, že mi přišlo důležité vnímat jen ty návaly energie a tělo mi přišlo jako něco, co je tam prostě navíc, vůbec to nebylo k tomu prožitku potřebné“). (R4)

„Vypadl jsem z kontextu“

Některé zkušenosti popsané účastníky, by mohly poukazovat na „změněný stav vědomí“ posluchače při prožitku: „Vzpomínám si, že jsem seděl na gauči a vypadl úplně z kontextu toho prostředí, vůbec nevím, co se kolem mě dělo, přišlo důležité vnímat jen ty návaly energie...“ (R4), dále „byl to najednou můj svět, nikdo tam nebyl, jenom já a hudba..“ (R8), „Vím, že jsem zavřela oči a lidé kolem mě úplně zmizeli, ale nejenom fyzicky, ale nedokázala jsem vnímat ani, že tam se mnou někdo byl.“ (R6) nebo „spojení té hudby s pohledem na hvězdy, no já jsem zapomněl v ten moment, kdo jsem. Nevěděl jsem vůbec nic, jen jsem vnímal hudbu a hvězdy.“ (R3). „Potom, když tancuju, tak tančím se zavřenýma očima, tím pádem se dostávám do nějakého typu transu a mizí svět okolo mě, vnímám jen své bytí“ (R1).

Za společný aspekt těchto prožitků lze považovat **ztrátu vědomí kontextu, ve kterém se posluchač nachází**. Ze slov účastníků se dále jeví, že snížené vnímání prostředí je doprovázeno **koncentrací na přítomnou zkušenost** – „nikdo tam nebyl, jenom já a hudba“ (R8), „jen jsem vnímal hudbu a hvězdy“ (R3) nebo „a takhle jsem se nad tím sekl, prostě jsem vnímal jen frekvence zvuku, vůbec mi nedocházelo, že něco zní z horního patra“. (R4)

„Druh odreagování“

Je patrné, že poslech hudby funguje v životě člověka jako určitý druh „odreagování“, díky němuž se můžeme oprostit od každodenních starostí. U prvního respondenta navozuje takovou roli „odreagování“ pohyb („Já mám hodně spojený pohyb s určitým druhem odreagování. Cítím to tak, že se díky pohybu dostávám do určité tělesné i duševní rovnováhy“) (R1). Sedmá respondentka tento prožitek „odreagování“ popsala takto: „Oprostila jsem se od všech negativních vlivů, na vše zapomněla a jenom tak byla“. (R7)

Zároveň v případě prvního respondenta mu pomohla poslechová zkušenost odstranit jakési **„bloky v nevědomí“**. Při prožitku se respondent dokáže od těchto bloků „odpoutat“ a následně po prožitku s nimi vědomě pracovat – „Obecně nemám moc rád, když jsem středem pozornosti...díky té hudby a pohybu se dostávám do své určité rovnováhy a potom už ty pohledy neřeším a užívám si to. V tom prožitku zapomínám na překážky v mé mysli, které by mi bránily

se do té rovnováhy dostat, ale jakmile ten prožitek odezní, vrátím se svým způsobem do normálu, tak jak jsem jindy...“ (R1)

„Všechno dávalo smysl“

Následující prožitky se jeví jako, že respondentům pomohly navodit rovnováhu jejich prožívání vzhledem k vnějšimu dění. Zde mám na mysli **pocity „smíření, souznění a splynutí“** („*měl jsem fakt hluboký pocit smíření a vlastně velkého nadhledu“ (R7)*, „*popsala bych jej jako splynutí, souznění se vším, co tu hubu tvoří“ (R9)*, „*prožívala jsem souznění něčeho, co je mi fakt blízké...“ (R2)*). Zároveň u dvou z nich „*dávaly věci smysl“ (,v ten moment dávalo poprvé všechno smysl, jako bych se na ty věci díval poprvé z pohledu klidné mysli...“ (R7)*, „*všechno v tu chvíli do sebe zapadlo a já cítila jenom harmonii.“ (R9)*

Méně časté zážitky

Za první specifický aspekt mimořádného prožitku při poslechu hudby, jenž byl přítomen pouze u dvou účastníků, bychom mohli pokládat **spojení s vizuální zkušeností** – tedy přijímání vjemů i zrakem. V poslechových zkušenostech dvou respondentů je poukázáno na důležitost zrakových vjemů, které mohly prožitek umocňovat – „*tak silný prožitek u živého koncertu, i když jen z počítače, ale slušných beden, jsem dlouho nezakusil“ (R4)*, „*díval jsem se na živý přenos předávání nějakých hudebních cen, jednalo se o stanici MTV a tenkrát tam hrála jedna skupina, jakože v rámci té show, která předávání těch cen provázela“ (R5)*, „*v ten moment to na mě hluboce zapůsobilo, vyloženě si myslím, že tam ten vizuál hrál důležitou roli, hodně to umocňoval a ty blesky v kombinaci s hudbou mi přišly naprosto skvělé.“ (R5)*. V prvních dvou případech šlo o záznam živého koncertu. V druhém případě se jednalo o filmovou scénu, která byla záměrně podtržena konkrétní skladbou, zřejmě tak, aby působila co nejimpozantněji.

Příbuzným jevem, který se objevil pouze ve výpovědi jedné respondentky, je **vnímání zvuků doprovázené vjemem barev**. Přesněji řečeno, respondentce se při zavřených očích vybavovaly určité barvy v určitých fázích skladby. Jejím slovy: „*Ten zvuk byl pro mě natolik aktuální, že když jsem ty oči zavřela, lezl mi ten skvělý pocit po celém těle...a najednou jsem to začla vidět v pulzujících barvách. Nejdříve to byla modrá, tmavší modrá, potom i oranžová a červená“ (R2)*

Další specifickou poslechovou zkušeností se zdá být prožitý okamžik čtvrtého respondenta. Totiž tento okamžik nenastal při poslechu toho, co běžně označujeme za hudbu, ale při **rezonanci železné konstrukce budovy** („*sešel jsem z té zalidněné části, právě do prostoru chill zóny, kde všechno dunělo, řinčely trámy a okenice, úplně to prostě hekalo, jak se třásla celá ta budova...“ (R4)*). Respondent tuto zkušenost sám považuje spíše za „**vedení do**

nějaké úvahy, rozšířené myšlenky“, než za prožitek na emoční úrovni. Tímto momentem započal úvahy o tom, zda předměty, které je možné rozvíjet hudbou, vydávají také určitý druh hudby.

Poslechová zkušenost prvního účastníka je v tomto výzkumu výjimečná, protože se jako jediná pojí s **tělesným pohybem – tancem** („*když poslouchám tu hudbu, poslouchám jenom ji a tělo nechávám volně přizpůsobit se rytmu. Tělo se navíc postupně uvolňuje a s ním nechávám volně plynout i myšleny*“) (R1). Respondent navíc poukázal ve své prožité zkušenosti na důležitost spojení tance a poslechu hudby: „*a jakmile se tenhle proces začne dít, mysl překonává určité překážky, které by mi normálně v tancování před lidma částečně bránily. Já mám hodně spojený pohyb s určitým druhem odreagování. Cítím to tak, že se díky pohybu dostávám do určité tělesné i duševní rovnováhy...*“ (R1). Lze se tedy domnívat, že doplnění poslechu hudby fyzickým pohybem mělo za následek mimořádné prožívání určité intenzity.

Dlouhodobější přínos silných hudebních zážitků

Z realizovaných rozhovorů vyplývá, že každý respondent byl schopen rozeznat nějaký přínos této výjimečné hudební zkušenosti do svého každodenního života. Některé výpovědi jsou méně zjevné, některé jsou zjevnější. V průběhu analýzy se určité postřehy změn v každodenním prožívání účastníků jeví být společné, nebo alespoň podobné. Osm účastníků mi v rámci vyprávění samovolně sdělilo, jakým způsobem je hudební zážitek ovlivnil (nebo jakou změnu jim přinesl do každodenního života). Dva účastníky jsem podnítl k tomuto zamyšlení a ti mi následně odpověděli.

Jedna z takových změn se projevuje **snahou si opětovně daný okamžik prožít**, tedy navodit si nejlépe stejné prožívání při poslechu hudby. Slovy třech respondentů: „*Vliv to má podle mě takový, že když jsem to zažila jednou, chtěla jsem to zažívat potom pořád...člověk se takový okamžik potom snaží vyhledávat...*“ (R9), „*pokud by mi to nebylo příjemné, těžko bych se k tomu pořád vracela, snažila si jej znovu prožít. Pokaždé, když někam jdu, mám úplnou chuť si tu hudbu zase pustit...*“ (R8) a „*od té doby jsem si hledal právě písničky, které by mi mohly husí kůži způsobit, takže jsem se snažil ten pocit si znovu prožít...*“ (R5)

Za další přínos mimořádné poslechové zkušenosti bychom mohli považovat **změnu postoje ke způsobu poslechu hudby**. Referovali o ní tři z tázaných respondentů – „*od té doby bych už na festák nešla jen kvůli zábavě, ale hlavně kvůli samotnému prožitku. Ted' si pustím hudbu v klidu, někam si lehnu na trávu, zavřu oči a nejlépe se do ní vcítím.*“ (R2), „*Všichni to cítili stejně, jakože to bylo pro nás všechny intenzivní. Od té doby se takhle scházíme, když vychází něco, co si chceme poslechnout všichni. Děláme prostě sessions*“ (R3) a „*Když teď poslouchám písničky podobného typu, umím si vybavit tenhle moment a přenést si jej na tu písničku, která mi zrovna hraje. Myslím si, že to ještě lépe umocňuje mé prožívání v tu chvíli,*

bylo na tom něco osvobozujícího, jakoby mi ten zážitek pomohl se tomu lépe otevřít. Jsem na to více citlivá, řekla bych.“ (R6)

Pokud jde o prožitek, který ovlivnil posluchačův **zájem hudbu objevovat**, zaznamenali jej rovněž dva z účastníků. U prvního z respondentů byl tento okamžik jakýmsi vstupem do hudebního světa vůbec. Prožil si jej ve dvanácti letech, kdy nebyl schopen porozumět tomu, z jakého důvodu by se měl o hudbu zajímat – „*Když jsme potom šli z toho kina, tak jsem o tom musel pořád povídat. Vím, že jsem si uvědomoval, že mi to přeplo úplně pohled na hudbu, začal jsem jí úplně jinak vnímat. Moc se mi hudba najednou líbila, rozvinul se ve mně naprostý zájem tu hudbu objevovat...*“ (R5)

U druhého účastníka roznítila poslechová zkušenost **úvahy o tom, jaké jsou hranice toho, co lze považovat za hudbu a co už nikoliv**. Jak sám poznamenal, „*nejednalo se až zase o takový prožitek, jako spíše uvedení do nějaké úvahy, rozšířené myšlenky*“ – „*A když jsem nad tím docela hluboce přemýšlel, tak mě od té chvíle začalo zajímat, jestli je to vlastně taky ještě hudba, to, co dokážou přenášet ty konstrukce budov. Začal jsem o tom potom i psát, nějaké své postřehy a úvahy. Přišlo mi to jako šílená součást hudby, že třeba řetěz, který je rozvibrován nějakou hudbou, vydává vlastně taky určitou hudbu, přitom, když tam jen tak visí, tak nic moc neznamená. Pro mě byl tenhle zážitek zavádějící v tom, že se mi rozšířilo pole, ve kterém může být hudba aktivní...*“ (R4). Navíc jej tato zkušenost podnítila k zapisování si myšlenek (*Začal jsem o tom potom i psát, nějaké své postřehy a úvahy*).

Respondent číslo 7 poznamenal, že si zážitky **dokáže vybavit v určitých situacích a díky tomu usměrňuje své prožívání**. Užívá tuto vzpomínku za účelem navodit si pocitu klidu – „*Konkrétně mi to přineslo to, že se dokážu zpětně k tomu prožitku vrátit. Když třeba něco řeším a vzpomenu si na to, jak bych reagoval, kdybych byl ve stavu toho prožitku, posune mě to tímhle směrem. Lépe tímhle vnitřních vzhledem zachovám klidnou hlavu v určitých situacích, přináší mi to jakýsi klid...*“ (R7)

První respondent sám poznamenal, že jej „**obecně takovéhle zážitky posunují vnitřně dál**“. Protože nemá v oblibě být středem pozornosti, pociťuje v určitých chvílích jisté „překážky“ v komunikaci. Tím, že v prožitku cítí, „*když se kladné emoce dostávají napovrch*“, většinou si díky toho něco uvědomí, protože se v prožitku od těchto překážek odpoutává, což ovlivňuje jeho pocit osobní pohody („*V tom prožitku tyhle překážky mizí a já se můžu cítit v pohodě, i když mi někdo věnuje pozornost. Tohle si většinou uvědomím. No a postupem času díky toho uvědomění na tom můžu pracovat i v normálním životě.*“). (R1)

Hudební zážitek sedmého a desátého respondenta se jeví jako „**silné vnitřní uvědomění**“. Z obou výpovědí je patrné, že se posluchači při prožitku „*vyjevily*“ určité osobní hodnoty, které mohly být uloženy v nevědomí. Slovy prvního z nich: „*někde v podvědomí mám chuť něco velkého vykonat. Když jsem pocítil ty emoce, měl jsem pocit, že bych měl něco na světě po sobě*

zanechat ... jde o jisté sdělení světu, které by říkalo, že jsem tady byl. Chtěl bych něco vytvořit a tyhle zážitky mi to připomněly...“ (R10). Druhý respondent se o své zkušenosti vyjádřil takto: „a to byly fakt momenty, kdy mi přišlo, že se dostávám k nějaké své niterné pravdě, abych to tak řekl. Přišlo mi, že jakoby na něco přicházím, něco, co jsem už jako věděl...“ (R7)

4 Diskuze

Dosažená zjištění jsou v řadě případů v souladu s výsledky přechozích výzkumů. Tato zjištění se týkají především charakteru mimořádné zkušenosti participantů. Někteří totiž popsali své hudební zážitky takovým způsobem, který se shodoval s popsányými aspekty v **SEM-DS systému Gabriellsona a Lidströma** (2003), který také lze považovat za stěžejní referenční model současného výzkumu silných hudebních zážitků. Na fyzické úrovni reakcí na hudbu, kterou se jako jeden z prvních zabýval Goldstein (1908), byl u účastníků přítomen pocit „husí kůže“ (chills), pláč, pocit odtělesnění (mimotělní zkušenosti) a uvolnění těla. Na smyslové úrovni jsme mohli pozorovat multimodální vnímání (spojení sluchové modalit s vizuální zkušeností, kinestezie). Zážitky participantů provázela také změna vnímání prostoru a času („*vypadl jsem z kontextu*“), což odpovídá kognitivní úrovni. Zřejmým aspektem silných hudebních zážitků je podle deskriptivního systému Gabriellson a Lindströma (2003) zakoušení intenzivních emocí, které jsou nejčastěji pozitivní, často smíšené a už méně často negativní.

Žádný z participantů mého výzkumu nehovořil o své zkušenosti jako o zkušenosti negativní (žádný z nich nehovořil o asociaci poslechu s negativní zkušeností). Smíšené pocity popsala jedna respondentka (emoce se projeví pláčem i smíchem) a taktéž jeden respondent hovořil o „příjemném“ prožitku, ačkoli považoval skladbu za smutnou. V odpovědích respondentů se také projeví osobní a sociální aspekty zkušeností. Jedna respondentka popsala zážitek jako „osvobozující“ a další tři z nich hovořili o pocitu „motivace“. Tato motivace ostatně v některých případech vedla k touze zážitek si znovu navodit – zopakovat jej či uplatnit nově nabytý přístup k poslechu hudby.

U většiny respondentů vyšlo najevo, že se hudební zkušenost vyznačovala změnou kognice. Zkušenosti, které byly popsány slovy jako „*vypadl jsem úplně z kontextu toho prostředí, vůbec nevím, co se kolem mě dělo*“ nebo „*no já jsem zapomněl v ten moment, kdo jsem. Nevěděl jsem vůbec nic, jen jsem vnímal hudbu a hvězdy...*“ atp. by mohly poukazovat na **přítomnost „hypo-egoického stavu“ myslí**, v němž se uplatňuje snížená introspekce, tedy přerušování vnitřního „hovorů“, čemuž odpovídá snížené uvědomění si vlastních obav, povinností nebo životních překážek („*Oprostila jsem se od všech negativních vlivů, na vše zapomněla a jenom tak byla*“). Patrné je, že se respondent na poslech intenzivně soustředil, což mohlo navodit stav flow (stav hluboké absorpce mysli v okamžiku vykonávané aktivity). Ztráta sebereflexe tomuto stavu odpovídá.

Zároveň několik respondentů popsal pocity „souznění, splynutí, smíření, nebo harmonie“ při poslechu, což poukazuje na možný prožitek vrcholného zážitku, nebo zážitku jemu podobnému. Vrcholné zážitky se taktéž vyznačují velmi sníženou (nebo žádnou) aktivitou ega, proto také pojem vrcholné zkušenosti sdílí některé rysy s charakteristikou prožitku flow a také silných hudebních zážitků (Strong Experiences in Music) – ztráta sebereflexe, změna ve vnímání času a prostoru. Maslow (2014) ve své práci poznamenává, že pro některé zkoumané osoby měla tato zkušenost až terapeutický účinek – uvedly, že jim život „zase dává smysl“. Jeden respondent v mém výzkumu zmínil, že mu při prožitku „všechno dávalo smysl“ a druhá respondentka, že „v tu chvíli do sebe všechno zapadlo“.

Prožitek prvního respondenta by mohl zároveň poukazovat na „změněný stav vědomí“ blízký stavu transu. Podobně jako šamani využívají perkusivních nástrojů k vytváření rytmů, do nichž se lze snadno přizpůsobit pohybem, i tento respondent spojil poslech své oblíbené hudby s tancem. Neodpovídá ale popisu Gilberta Rougeta (1985, 10), podle kterého se stav transu vyznačuje neschopností si prožitek zapamatovat. Domnívám se, že respondent takto intenzivní stav neprožil a ztráta paměti se projevuje opravdu v jednoznačných případech.

Thomas Schäfer, Mario Smukalla a Sarah-Ann Oelker (2014) ve své kvalitativní studii pracují se vzorkem 13 účastníků, z čehož je 6 posluchačů a 7 aktivně vystupujících hudebníků. Avšak výsledky této studie neprokázaly kvalitativní rozdíly mezi intenzivní hudební zkušeností posluchačů a hudebníků. Ve svém výzkumu pracuji se silnými **poslechovými** zkušenostmi 10 účastníků (u kvalitativního výzkumu je 10-15 participantů běžný počet). Ačkoli se tedy některá zjištění u respondentů opakují, jsou zde i taková, která se vyskytují ojediněle (například multimodální vnímání), proto je možné, že u vyššího počtu participantů by se precizněji poodhalil charakter těchto silných hudebních zážitků (zejména s ohledem na případnou specifickou skupiny).

5 Závěr

Hudba je součástí lidského života už po dlouhá staletí. Mnohdy při jejím poslechu prožíváme emoce a pocity, které nelze vyjádřit slovy a často dávají smysl jen nám samotným. Jako dospívajícího člověka a věrného posluchače hudby mě tato skutečnost nepřestává fascinovat, proto jsem se pokusil nahlédnout do individuálních poslechových zkušeností v životech dospívajících kolem mne.

Z výsledků mého výzkumu je patrné, že silné hudební zážitky skutečně mají pro vysokoškolské studenty hlubší význam a promítají se do jejich sebeprožívání (odreagování, hypo-egoický stav a snížená sebereflexe, katarze emocí atd.). Intenzivní emoční prožitek při poslechu hudby se v následujícím životě participantů nejčastěji promítnul do jejich osobní pohody (pomohl uvědomit si určité hodnoty, ovlivnil jejich způsob poslechu hudby - od té doby

ve skupině, nebo „v klidu na trávě“ a motivaci hudbu nově objevovat). Uvědomění si „překážek v mysli“, které v běžném životě negativně ovlivňují vnímání pozornosti druhého člověka, umožnilo prvnímu respondentovi na těchto překážkách v každodenním životě pracovat. V některých respondentech tento zážitek zanechal „potřebu“ si jej prožít znovu a jeden z respondentů, díky schopnosti si daný okamžik vybavit, dokáže tak usměrnit v určitých situacích své prožívání (dokáže zachovat „klidnou hlavu“). Zajímavým přetrvávajícím působením hudební zkušenosti (podle slov respondenta spíše „vedení do rozšířené myšlenky“) bylo podnícení k zapisování úvah o tom, jaké jsou hranice hudby.

Aspekty silných hudebních prožitků v bodě 4. a 7. SEM-DS systému Gabriellsona a Lidströma, se jeví z výsledků mého výzkumu poměrně propojené. Ze čtvrtého bodu jsou to aspekty kognitivní úrovně - změna chování, přehodnocení proběhlé situace, nebo nový náhled na určitou životní situaci nebo vztah a ze sedmého pak aspekty osobní - pocity svobody, nezávislosti, nově získané naděje do budoucna, osobnostní sílu, motivaci, nebo „čistější“ pohled na sebe sama (např. *„Když teď poslouchám písničky podobného typu, umím si vybavit tenhle moment a přenést si jej na tu písničku, která mi zrovna hraje. Myslím si, že to ještě lépe umocňuje mé prožívání v tu chvíli, bylo na tom něco osvobozujícího, jakoby mi ten zážitek pomohl se tomu lépe otevřít. Jsem na to více citlivá, řekla bych.“*, *„V tom prožitku tyhle překážky mizí a já se můžu cítit v pohodě, i když mi někdo věnuje pozornost. Tohle si většinou uvědomím. No a postupem času díky toho uvědomění na tom můžu pracovat i v normálním životě*). Můj výzkum tak možná více poodhaluje dynamiku těchto prožitků a způsob, jakým zasahují sebeprožívání člověka.

Na začátku výsledkové části zdůrazňuji hudební zážitek jako něco, co vyplynulo ze situace. Tato situace se jeví být utvořená prostředím, ve kterém se participant nacházel a rozeznal tuto chvíli jako příhodnou k poslechu hudby. Ve dvou případech situaci tvořilo prostředí přírody, ve kterém si chtěl respondent utvořit „chvilku pro sebe“. Ačkoli výsledky Gabriellsonovy a Lidströmovy (2000) studie poukázaly na různá místa hudebního poslechu participantů (v tom se výsledky mého výzkumu s výsledky jejich studie shodují), nezaměřují se ve své studii na souvislost, jakým způsobem tato situace vzniká. Domnívám se, že by tato souvislost mohla představovat zajímavé téma pro budoucí výzkumy.

Bibliografie

- Aldridge, David, Jörg Fachner. 2006. *Music and altered states: consciousness, transcendence, therapy and addiction*. Philadelphia: J. Kingsley Publishers.
- Becker, J. 2004. *Deep listeners: Music, emotion, and trancing*. Bloomington, IN: Indiana University Press.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. 2007. „Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects.“ *Psychological Inquiry* (18).
- Cakirpaloglu, Panajotis. 2012. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Csikszentmihalyi, M. 1975. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. 1979. „The concept of flow“ In Brian Sutton-Smith (Ed.). *Play and Learning*, 89-105. New York, NY: Gardiner Press.
- Csikszentmihalyi, M. 1988. „The flow experience and its significance for human psychology“ In Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi, I. (Eds.), *Optimal experience*, 15-35. New York, NY: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., Figurski, T. 1982. „Self-awareness and aversive experience in everyday life“ *Journal of Personality* (50).
- Dahl, R. E. 2001. „Affect Regulation, Brain Development, and Behavioral/Emotional Health in Adolescence.“ *CNS Spectrums* (6).
- Dambrun, M., Ricard, M. 2011. „Self-centeredness and selflessness: A theory of selfbased psychological functioning and its consequences for happiness.“ *Review of General Psychology* (2).
- DeNora, T. 2001. „Aesthetic Agency and Musical Practice: New Directions in the Sociology of Music and Emotion“ in Juslin P. N., Sloboda, J. A. (Eds.). *Music and Emotion: Theory and Research*, 71–104. New York: Oxford University Press.
- Disman, Miloslav. 1993. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L. 2004. „Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition“ *Child Development* (2).
- Ekman, P., Friesen, V. W. 1971. „Constants across culture in the face and emotion.“ *Journal of Personality and Social Psychology* (17).
- Erber, R. and Erber, M. W. 2000. „The Self-Regulation of Moods: Second Thoughts on the Importance of Happiness in Everyday Life“ *Psychological Inquiry* (3).
- Gabrielsson, A. 2011. „How do strong experiences with music relate to experiences in everyday listening to music?“ In Deliège, I., Davidson, J. W. (Eds.). *Music and the mind: Essays in honour of John Sloboda*, 91-110. Oxford: Oxford University Press.
- Gabrielsson, A. 2011. *Strong experiences with music—Music is much more than just Music*. Oxford: Oxford University Press.
- Garrido, S., Schubert, E. 2013. „Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music“ *Musicae Scientiae* (17).
- Geen R. G., Rakosky J. J. 1973. „Interpretations of observed aggression and their effect on GSR“ *Journal of Experimental Research of Personality* (6).
- Goldstein, A. 1980. „Thrills in response to music and other stimuli“ *Physiological Psychology* (8).
- Grewe, O., Katur, B., Kopiez, R., Altenmüller, E. 2010. „Chills in different sensory domains: Frisson elicited by acoustical, visual, tactile and gustatory stimuli.“ *Psychology of Music* (39).
- Gross, J.J. 1998. „Sharpening the Focus: Emotion Regulation, Arousal, and Social Competence“ *Psychological Inquiry* (4).
- Hartl, Pavel a Hartlová Helena. 2010. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hendl, Jan. 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Herbert, R. 2012. „Musical and non-musical involvement in daily life: the case of absorption“ *Musicae Scientiae* (1).
- Herbert, R. 2013. „An empirical study of normative dissociation in musical and non-musical everyday life experiences“ *Psychology of Music* (3).
- Hevner, K. 1936. „Experimental studies of the elements of expression in music.“ *American Journal of Psychology* (48).

- Hunter P. G., Schellenberg E. G., Schimmack, U. 2010. „Feelings and perceptions of happiness and sadness induced by music: similarities, differences, and mixed emotions“ *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* (4).
- Chamorro-Premuzic, T., Goma`-i-Freixanet, M., Furnham, A., Muro, A. 2009. „Personality, selfestimated intelligence, and uses of music: A Spanish replication and extension using structural equation modeling.“ *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* (3).
- Juslin, N., Patrik, Laukka, Petri. 2004. „Expression, perception, and induction of musical emotions: a review and a questionnaire study of everyday listening“ *Journal of New Music Research* (33).
- Juslin, P. N. 2013. „From everyday emotions to aesthetic emotions: toward a unified theory of musical emotions“ *Physics of Life Reviews* (10).
- Juslin, P. N., Liljeström, S., Laukka, P., Västfjäll, D., & Lundqvist, L. O. 2011. „Emotional reactions to music in a nationally representative sample of Swedish adults: Prevalence and causal influences“ *Musicae Scientiae* (15).
- Juslin, P. N., Västfjäll, D. 2008. „Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms“ *Behavioral and Brain Sciences* (31).
- Kesebir, P., Kesebir, S. 2012. „The cultural salience of moral character and virtue declined in twentieth century America“ *Journal of Positive Psychology* (6).
- Keyes, C. L. M., D. Smothkin, Ryff C. D. 2002. „Optimizing Wellbeing: The Empirical Encounter of Two Traditions.“ *Journal of Personality and Social Psychology* (82).
- Kistler, M., Rodgers, K. B., Power, T., Austin, E. W., Hill, L. G. 2010. „Adolescents and music media: Toward an involvement-mediational model of consumption and self-concept“ *Journal of Research on Adolescence* (20).
- Kivy, Peter. 2001. *New Essays on Musical Understanding*. Oxford: Clarendon Press.
- Koelsch, S., Fritz, T., Cramon, Y. V., Müller, K., Friederici, A. D. 2006. „Investigating emotion with music: An fMRI study“ *Human Brain Mapping* (27).
- Konečni, V. J. 2008. „Does music induce emotion? A theoretical and methodological analysis“ *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* (2).
- Lamont, A. 2012. „Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music Performance“ *Psychology of Music* (5).
- Laski, M. 1961. *Ecstasy: A study of some secular and religious experiences*. London: Cresset Press.
- Leary, M. R., Terry, M. L. 2012. „Hypo-egoic mindsets: Antecedents and implications of quieting the self“ In Leary M. R., Price, J. (Eds.). *Handbook of self and identity*, 268-288. New York, NY: Guilford Press.
- Legrand, D. 2003. „How not to find the neural signature of self-consciousness.“ *Consciousness and Cognition* (4).
- Lundqvist, L. -O., Carlsson, F., Hilmersson, P. and Juslin, P. N. 2009. „Emotional responses to music: experience, expression, and physiology“ *Psychology of Music* (37).
- Maslow, A. H. 1943. „A theory of human motivation“ *Psychological Review* (50).
- Maslow, A. H. 2014. *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- McCrae, R. R. 2007. „Aesthetic chills as a universal marker of openness to Experience“ *Motivation and Emotion* (31).
- McFerran, K. 2019. *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing*. Oxford University Press.
- Miovský, Michal. 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Miranda, D., Claes, M. 2009. „Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence.“ *Psychology of Music* (37).
- Molnar-Szakacs, I., Overy, K. 2006. „Music and mirror neurons: From motion to ‘e’motion“ *Social Cognitive and Affective Neuroscience* (1).
- Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. 2001. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Nakonečný, Milan. 2000. *Lidské emoce*. Praha: Academia.
- North, A. C., Hargreaves, D. J. 2008. *The social and applied psychology of music*. Oxford: Oxford University Press.

- Northoff, G., Heinzl, A., de Grech, M., Bermpohl, F., Dobrowolny, H., Panksepp, J. 2006. „Self-referential processing in our brain—A meta-analysis of imaging studies on the Self“ *Neuroimage* (31).
- Nyklíček, I., Thayer, J. F., Van Doornen, L. J. P. 1997. „Cardiorespiratory differentiation of musically induced emotions“ *Journal of Psychophysiology* (11).
- Panksepp, J. 1995. „The emotional sources of “chills” induced by music.“ *Music Perception* (13).
- Poláčková Šolcová, Iva. 2018. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada.
- Rentfrow, P. J., Gosling, S. D. 2006. „Message in a ballad: The role of music preferences in interpersonal perception“ *Psychological Science* (17)
- Rickard, N. S. 2004. „Intense emotional responses to music: A test of the physiological arousal hypothesis“ *Psychology of Music* (32).
- Rouget, Gilbert. 1985. *Music and trance: a theory of the relations between music and possession*. Chicago: University of Chicago Press.
- Russell, J. A. 1980. „A circumplex model of affect“ *Journal of Personality and Social Psychology* (39).
- Ryan, R. M., Rigby, C. S. 2015. „Did the Buddha have a self?“ In Brown, K. W., Creswell, J. D., Ryan R. M. (Eds.). *Handbook of mindfulness: Theory, research and practice*, 245–265. NY: Guilford.
- Scherer, K. R., Zentner, M. R. 2001. „Emotional effects of music: production rules“ In Juslin P. N., Sloboda, J. A. (Eds.). *Music and emotion: Theory and research*, 361–392. Oxford: Oxford University Press.
- Scherer, Klaus. 2004. „Which emotions can be induced by music? What are the underlying mechanisms? And how can we measure them?“ *Journal of New Music Research* (1).
- Schimmack, U., Crites S. L. 2005. „The origin and structure of affect“ In Albarracín D., Johnson B. T., Zanna, M. P. (Eds.). *The Handbook of Attitudes*, 397-436. NJ: Lawrence Erlbaum.
- Siemer, M. 2005. „Mood-congruent cognitions constitute mood experience“ *Emotion* (5).
- Sloboda J. A. 1991. „Music structure and emotional response: some empirical findings“ *Psychology of Music* (19).
- Sloboda, J. A., O’Neill, S. A., Ivaldi, A. 2001. „Functions of music in everyday life: an exploratory study using the Experience Sampling Method“ *Musicae Scientiae* (5).
- Sogjal, Gaffney, Harvey. 2017. *Tibetská kniha o životě a smrti*. Praha: Argo.
- Tassi, P., Muzet, A. 2001. „Defining the states of consciousness“ *Neuroscience & Biobehavioral Review* (2).
- Ter Bogt, T. F., Mulder, J., Raaijmakers, Q. A., Gabhainn, S. N. 2010. „Moved by music: A typology of music listeners“ *Psychology of Music* (39).
- Thayer, R. E., J. R. Newman, McClain T. M. 1994. “Self-regulation of Mood: Strategies for Changing a Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension.” In Papinczak E. Z. (Eds.). *Journal of Youth Studies*, 1119-1134. London: Carfax Publishing.
- Vágnerová, Marie. 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Warren B. K., Leary R. M. 2016. *The Oxford Handbook of Hypo-egoic Phenomena*. Oxford University Press.
- Waterman, A. S. 2004. „Finding someone to be: studies on the role of intrinsic motivation in identity formation.“ *Identity* (4).
- Wayment, H. A., Bauer, J. J. 2008. *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wheeler, M. E., Treisman, A. M. 2002. „Binding in short-term visual memory“ *Journal of Experimental Psychology: General* (131).
- Witvliet, C. V. O., Vrana, S. R. 2007. „Play it again Sam: repeated exposure to emotionally evocative music polarises liking and smiling responses and influences other affective reports facial EMG and heart rate“ *Cognitive and Emotion* (21).
- Zentner, M. R., Grandjean, D., Scherer K. R. 2008. „Emotions evoked by the sound of music: characterization classification and measurement“ *Emotion* (8).