

UTJECAJ GLAZBE NA KVALITETU ŽIVOTA – PRIMJER HEAVY METAL GLAZBE

Bruno Ćurko
Filozofski fakultet, Sveučilište u Splitu
bcurko@ffst.hr

SAŽETAK

Mnoga istraživanja pokazuju korisnost glazbe u svrhu poboljšanja kvalitete ljudskoga života. U različitim vrstama glazbene terapije, glazba može pomoći emocionalnom zdravlju, ali jednako tako pomaže pacijentima nositi se sa stresom te poboljšava psihičku dobrobit. *Verywell Mind* tvrdi da glazba može: poboljšati kognitivne performanse; smanjiti stres; smanjiti apetit, poboljšati pamćenje; pomoći u nošenju s boli; poboljšati kvalitetu sna, poboljšati motivaciju; poboljšati raspoloženje; smanjiti simptome depresije, a također može poboljšati izdržljivost i radni elan. *Heavy metal* je glasna, agresivna i divlja glazba, razvijena krajem 60-ih i početkom 70-ih godina 20. stoljeća. Po Nietzschevoj teoriji balansa dionizijskih i apolonskih elemenata, *heavy metal* je prava umjetnost – *heavy metal* beskompromisno slavi život (dionizijski element), ali sadrži i apolonske elemente, poput discipline i razuma. *Heavy metal* je i teatralan te stvara umjetnost na pozornici.

Ključne riječi: *heavy metal*, glazba, umjetnost, utjecaj glazbe

UVOD

Smisao i svrha glazbe, kao i smisao i svrha većine umjetnosti, nikada do kraja nije istražena i dokazana. Općenito možemo zaključiti da glazba uveseljava i uljepšava život ljudske životinje. Život čovjeka bez glazbe jest zamisliv i provediv, ali nedostatan i prazan. Složimo li se da glazba uljepšava ljudski život, slažemo se i s činjenicom kako glazba poboljšava kvalitetu ljudskoga života.

DESET TVRDNJI O PSIHOLOŠKOJ KORISTI GLAZBE

Časopis *Verywell Mind*^[1] u članku “Kako slušanje glazbe može imati psihološke koristi”^[2] donosi deset tvrdnji o beneficijama koje nam može donijeti glazba. Svih deset nabrojanih benefita trebali bi voditi do kvalitetnijega života. U prvom dijelu ovoga članka ispitat ćemo istinitost tih deset tvrdnji ili, pak, ukazati na njihovu dvojbenost.

Prva tvrdnja kaže da glazba poboljšava kognitivne učinke. Svi koji imaju svoj omiljeni stil glazbe, svi koji vole glazbu, složili bi se s navedenim bez puno promišljanja. O navedenom možemo pročitati u djelu *Moć glazbe*,^[3] gdje se prikazuju različiti benefiti koje pojedinac i društvo imaju od slušanja glazbe: “U velikom dijelu istraživanja o utjecaju glazbe na intelektualni i osobni razvoj, koncentraciju, tjeskobu, smanjenje boli i ponašanje u vrlo različitim uvjetima, često su zanemareni mogući utjecaj spoznaje, kognitivnog razmišljanja na individualnoj razini. To je veliki previd. Istraživanje koje to zanima pretpostavlja da naše razmišljanje o glazbi ima vrlo snažan utjecaj na našu reakciju na glazbu. Ako želimo razumjeti kako glazba utječe na naše živote moramo uzeti u obzir iskustva pojedinaca.” (Hallam, 2003, 4) Utjecaj glazbe na kognitivne sposobnosti može se iščitati i iz utjecaja glazbe na razvoj djeteta: “U jednoj studiji

[1] Časopis *Verywell Mind* je pouzdan mrežni izvor koji objavljuje ozbiljne tekstove o mentalnome zdravlju. Kako sami navode, “Naša biblioteka sadrži više od 4.000 članaka, stvaranih i obnavljanih u proteklih 20+ godina, a članke je pisalo više od 100 zdravstvenih djelatnika i stručnjaka, uključujući iskusne liječnike, terapeute i socijalne radnike”. Časopis je dostupan na: <https://www.verywellmind.com/>

[2] Članak je u cijelosti dostupan na <https://www.verywellmind.com/surprising-psychological-benefits-of-music-4126866>.

[3] Djelo *Moć glazbe* je istraživanje o vrijednosti glazbe koje je za Britansko društvo za zaštitu prava glazbenika (PRS for Music) provela profesorica Sue Hallam iz Instituta za obrazovanje londonskog Sveučilišta. Godine 2003. HDS ZAMP- prevodi i objavljuje navedeno djelo koje je dostupno na: https://www.zamp.hr/uploads/documents/korisnici/ZAMP_brosura_Moc_glazbe.pdf

provedenoj na skupini majki njihove su nerođene bebe slušale zvukove violine. Nakon rođenja, pratilo se iskazivanje ponašanja u razdoblju od 0 do 6 mjeseci. Skupina djece koja je slušala glazbu bila je znatno naprednija u grubljim i finijim motoričkim aktivnostima, u lingvističkom razvoju, nekim vidovima somatsko-senzitivne koordinacije i dijelu kognitivnog ponašanja.” (Hallam, 2003, 21) Čini se da je prva tvrdnja istinita, ali postoji još mnoštvo istraživanja u kojima se dokazuje pozitivan učinak glazbe na kognitivne sposobnosti, odnosno utjecaj glazbe na kognitivni razvoj.^[4] Iz navedenoga je jasno kako glazba ima u najmanju ruku blagotvorni utjecaj na kognitivni razvoj ljudske životinje.^[5]

Druga tvrdnja iz članka “Kako slušanje glazbe može imati psihološke koristi” kazuje da glazba smanjuje razinu stresa kod slušača. Brojna su istraživanja i na ovome području. Članak Labbe, Schmidt, Babin i Pharr naslovljen “Suočavanje sa stresom: Učinkovitost različitih vrsta glazbe” donosi rezultate zanimljiva istraživanja. Tablica (Labbe, Schmidt, Babin i Pharr, 2018, 166) ispod prikazuje ujednačenosti i odstupanja u radu srca, disanja i osjetljivosti kože na stres uz glazbu i tišinu.

Psihološke mjere	Stres X (SD)	Glazba/Tišina X (SD)
Otkucaji srca		
Tišina	82.47 (8.24)	82.31 (19.24)
Heavy metal	86.12 (9.88)	84.32 (12.99)
Klasična glazba	89.66 (10.91)	82.61 (24.25)
Vlastiti odabir	89.13 (11.35)	79.39 (11.94)
Disanje		
Tišina	35.57 (7.84)	35.46 (9.99)
Heavy metal	36.10 (10.88)	33.49 (12.65)
Klasična glazba	30.05 (7.56)	27.52 (6.55)

[4] Neki od tih članka su:
 Susan Hallam, “The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people”, in *International Journal of Music Education* · August 2010.
 Terry D Bilhartz; Rick A Bruhn; Judith E Olson “The Effect of Early Music Training on Child Cognitive Development” in *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20/4, 1999.
 Gottfried Schlaug; Andrea Norton; Katie Overy; Ellen Winner. “Effects of Music Training on the Child’s Brain and Cognitive Development” u *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2005.
 Lejeune, Fleur; Lordier, Lara; Pittet, Marie P.; Schoenhals, Lucie; Grandjean, Didier; Hüppi, Petra S.; Filippa, Manuela; Borradori Tolsa, Cristina. “Effects of an Early Postnatal Music Intervention on Cognitive and Emotional Development in Preterm Children at 12 and 24 Months: Preliminary Findings”, u *Frontiers in Psychology*, 10, 219.

[5] Utjecaj glazbe na neljudske životinje je druga tema za koju je potrebno napraviti novo, posebno istraživanje.

Vlastiti odabir	36.62 (9.58)	34.98 (11.19)
Reakcija kože		
Tišina	3.84 (2.10)	2.92 (2.11)
Heavy metal	4.14 (1.73)	3.45 (1.55)
Klasična glazba	4.71 (2.57)	3.11 (2.15)
Vlastiti odabir	5.23 (2.28)	3.16 (1.80)

Po navedenim istraživanjima, slušanje glazbe po vlastitom izboru ili klasične glazbe izaziva pozitivne emocije i smanjuje uzbuđenje/stres više negoli sjedenje u tišini ili slušanje *heavy metal*-glazbe. Naravno, propušteno je vidjeti što se događa s onim osobama kojima je *heavy metal*-glazba koju preferiraju (o čemu ćemo više u drugome dijelu članka). “Zbog toga slušanje samostalno odabrane ili klasične glazbe može biti korisno kao strategija upravljanja stresom, posebno ako osoba ne želi sjediti u tišini dovoljno dugo da se na taj način postigne opuštanje.” (Labbe, Schmidt, Babin i Pharr, 2018, 166) U ovome slučaju, i drugu tvrdnju možemo smatrati istinitom.

Treća tvrdnja kazuje da nam glazba pomaže da jedemo manje. Za tu tvrdnju lako je pronaći istraživanja koja ju potkrepljuju, ali i istraživanja koja je opovrgavaju. U članku “Slušanje glazbe dok se jede povezano je s povećanjem unosa hrane i trajanjem obroka” (Stroebele, de Castro, 2006, 287) zaključuje se kako “se slušajući glazbu, troši više tekućine. Prijašnja literatura podupire isto otkriće otkrivanjem sličnih rezultata u stvarnom i u eksperimentalnom okruženju” (McCarron i Tierney, 1989; McElrea & Standing, 1992) (Stroebele i de Castro, 2006, 288). Čini se da vrsta samoga pića nije bitna. Što se pak hrane tiče: “Ukratko, ova studija otkrila je porast unosa hrane povezan sa slušanjem glazbe. Dakako, potrebne su daljnje studije s više sudionika za poboljšanje kvalitete rezultata kako bi se dobio dublji uvid u dinamiku glazbe koja utječe na unos hrane u prirodnim okruženjima, posebno gledajući interakcije između doba dana, broja prisutnih ljudi, lokacije i veličine obroka.” (Stroebele i de Castro, 2006, 288) S druge strane, članak “Utjecaj glazbe na hranjenje” tvrdi kako “su rezultati ovog eksperimenta ukazali na to kako glazba čak može utjecati na brzinu konzumacije našeg jela.” (Roballey, McGreevy, Rongo, Schwantes, Steger, Wininger, B. Gardner, 1985, 222) Nije neuobičajeno kada se glazba rabi kao terapija s osobama koje imaju poremećaj hranjenja. Ipak, navedena

treća tvrdnja može biti istinita samo ako glazbu smatramo kao poticajnu za atmosferu u kojoj se odvija i druge usmjerene terapije, sama glazba kao takva, bar se čini, neće nas spriječiti u prejedanju.

Četvrta tvrdnja kazuje da glazba ima pozitivan učinak na naše pamćenje. Zasigurno je većini ljudskih bića glazba sastavni dio nekoga sjećanja. Zar svatko od nas nema neku pjesmu ili melodiju koja ga podsjeća na neku osobu ili događaj? U sažetku mini recenzije naslovljene “Glazba, sjećanje i emocije” (Jäncke, 2008) Lutz Jäncke tvrdi: “Budući da emocije poboljšavaju procese pamćenja, a glazba potiče snažne emocije, glazba bi mogla biti uključena u oblikovanje sjećanja” (Jäncke, 2008: 1) Odnos memorije i glazbe je tema koja se istražuje u raznim znanostima i znanstvenim disciplinama. Tako su istraženi mnogi aspekti toga odnosa, odnosa glazbe i sjećanja. Glazba se danas upotrebljava u raznim terapijama za poboljšanje raznih strategija sjećanja. Tako se, na primjer, u članku “Emocionalna snaga glazbe kod pacijenata s poremećajem pamćenja” zaključno tvrdi kako “snažan i dugotrajan učinak povećanja pamćenja na glazbene podražaje povećava potencijalne benefite korištenja glazbenih podražaja u rehabilitaciji pacijenata s oštećenim mozgom. Stvaranje emocionalnog iskustva, slušanje glazbe prenosi konceptualnu predstavu koja, čini se, ostaje dostupna ovim pacijentima.” (Dellacherie, i Platel, 2009, 245)

Peta tvrdnja, “Glazbom možemo upravljati boli”, se čini izuzetno pretjerana. Ipak, postoje dokazane prakse u kojima se glazba upotrebljava za upravljanje boli. Tako u članku “Učinak glazbe kao medicinske intervencije za osobe s dijagnozom fibromialgije” (Onieva-Zafra, Castro-Sanchez, Guillermo i Moreno-Lorenzo, 2013, 42) zaključuje se da “Ova studija pokazuje učinkovitost glazbe u smanjenju intenziteta boli i smanjenje simptoma depresije kod ljudi kojima je dijagnosticirana fibromialgija. Studija također naglašava nedostatak dokaza o utjecaju na druge specifične fibromialgije, poput migrene, umora i jutarnje ukočenosti” (Onieva-Zafra, Castro-Sanchez, Guillermo i Moreno-Lorenzo, 2013, 44). Postoji mnoštvo sličnih istraživanja koja dokazuju ublažavanje osjećaja boli kod određenih bolesti. Rezultati jednoga takvog istraživanja objavljeni su u članku “Učinak glazbe na kroničnu osteoartritičnu bol u starijih ljudi” (McCaffre i Freeman, 2003) u kojoj se tvrdi kako je “Ova studija dokazala da je glazba učinkoviti

alat za ublažavanje kronične osteoartritične boli kod starijih osoba koje žive u zajednici”. (McCaffrey i Freeman, 2003, 523) Dakle, ako se pravilno upotrebljava, glazbom uistinu možemo djelomice upravljati boli.

Šesta tvrdnja kaže da nam glazba može pomoći da kvalitetnije spavamo. Kao dokaz ovoj tvrdnji *Verywell Mind* koristi članak “Glazba poboljšava kvalitetu sna kod studenata” (Harmat, Taka’cs i Bodizs, 2008). Navedeni članak donosi opis istraživanja utjecaja glazbe na spavanje studenata i nakon empirijskoga istraživanja zaključuje: “Naše istraživanje pruža dokaz korisnosti opuštanja uz klasičnu glazbu kao intervenciju za probleme spavanja kod studenata. U skladu s prijašnjim istraživanjima, koja smo i potvrdili, slušanje opuštajuće klasične glazbe ima pozitivan učinak na kvalitetu spavanja.” (Harmat, Taka’cs i Bodizs, 2008, 334) Naravno, to je samo jedno od mnogih istraživanja koja dokazuju blagotvornost opuštajuće glazbe prema kvalitetnom spavanju. *Heavy metal* kao glazba za dobro spavanje? Odgovor u drugome dijelu ovoga članka.

Sedma tvrdnja u *Verywell Mind* kazuje da glazba može poboljšati motivaciju. To je očito iz svakodnevnoga života u kojem susrećemo ljude koji dok vježbaju imaju slušalice i slušaju glazbu te se na taj način bolje koncentriraju i motiviraju za vježbu, trčanje... Istraživanja u tom pravcu su se toliko razvila da već postoje razvijeni softveri koji po određenim vježbama ili sportovima, pa čak i osobnosti, biraju pjesme za vježbu. Nešto slično možemo vidjeti u članku “Prilagođeni glazbeni sustav za motivaciju u sportskom vježbanju” (Wijnalda, Pauws, Vignoli i Stuckenschmidt, 2005, 29). Razvoj digitalnih aplikacija od objavljivanja potonjega članka (2005.) do danas je eksponencijalan, tako da danas personalizirane digitalne trenere imamo u svojim mobilnim telefonima.

Osma tvrdnja kazuje da glazba može pomoći našem raspoloženju. Sam članak “Kako slušanje glazbe može imati psihološke koristi”^[6] tvrdi: “U jednom istraživanju razloga/uzroka zbog čega ljudi slušaju glazbu, istraživači su otkrili kako glazba igra važnu ulogu u povezivanju uzbuđenja i raspoloženja. Sudionici u istraživanju su procijenili dvije najvažnije funkcije glazbe: mogućnost glazbe da im pomogne popraviti raspoloženje, ali im pomaže i da postanu više svjesni sami sebe.” Po navedenom, čini se da je ‘otkriven’ smisao glazbe, te da je ona, osim boljega raspoloženja, čisto filozofski utemeljena u samo-osvježivanju. Ako zanemarimo taj segment

[6] Vidi bilješku 2.

samo-osvješćivanja za neku drugu priliku, većina će se složiti da nam glazba uistinu popravlja raspoloženje. Sasvim je drugo pitanje kakva nam glazba može poboljšavati raspoloženje, naravno, u skladu s osobnim preferencijama svakoga pojedinca.

Deveta tvrdnja kazuje da glazba može smanjiti simptome depresije. Iako je u dosadašnjem tekstu već naglašeno kako postoje istraživanja koja dokazuju blagotvorni učinak glazbe na depresiju, osvrnut ćemo se kratko na još jedno istraživanje. U članku “Pažljivo slušanje glazbe kao potencijal za liječenje depresije” (Eckhardt i Dinsmore, 2012, 181) iznose se podaci o depresiji kao sve rasprostranjenijem medicinskom fenomenu današnjice. Članak nam u detalje opisuje što je to “pažljivo slušanje glazbe” i na kraju se zaključuje: “Kao potencijalna pomoć pri depresiji, ‘pažljivo slušanje glazbe’ kombinira dvije tehnike za koje je utvrđeno da pomažu u depresiji i to na način koji bi većina klijenata trebala smatrati neprijetećim, a mnogima se može čak i svidjeti. Pažljivo istraživanje emocija koje su potaknute slušanjem glazbe može pomoći mirnom klijentu u otkrivanju, pomoći klijentima da nauče označavati, izražavati i upravljati svojim emocijama i potencijalno može pomoći u premošćivanju jaza između savjetnika i klijenta različitog kulturnog podrijetla. Ono što je najvažnije, ovaj se pristup nastoji povezati s klijentovom kreativnošću i sposobnošću samo-izlječenja.” (Eckhardt i Dinsmore, 2012, 183-184) U suvremenome svijetu glazba jest sastavni dio mnogih terapija za smanjenje simptoma depresije.

Posljednja, deseta tvrdnja, kazuje da glazba može poboljšati našu izdržljivost i izvedbu. Čini se kako je ovo tvrdnja već *incognito* izrečena u prvih devet tvrdnji, a ovdje je samo ‘izvučena’ kao posebna činjenica. Ponovo se glazba spominje kao motivacija u sportu, u kojem nas određena vrsta glazbe potiče na *citius, altius, fortius*.

Cilj ovoga promišljanja o deset tvrdnji o benefitima glazbe nije bio ispitati konzistentnost svih tvrdnji već potencijalno locirati koji su to sve benefiti koje nam u psihološkom smislu može pružiti glazba. Jedan od kolateralnih zaključaka može biti da nam ozbiljniji i provjereni *online* časopisi uistinu mogu biti izvor korisnih informacija. Onaj pravi zaključak, koji smo pretpostavljali i na samome početku, glasi – glazba nam uistinu pruža neke psihološke benefite, a samim time i kvalitetniji život.

A, sad ćemo pokušati odgovoriti na pitanje zašto neke ljudske životinje izabiru *heavy metal*-glazbu da im osigura kvalitetniji život.

HEAVY METAL – GLAZBA, UMJETNOST I KULTURA

Ove godine, točnije 13. veljače 2020., obilježila se 50. obljetnica izdavanja albuma *Black Sabbath*, od strane istoimene grupe. Ovaj se album formalno smatra začetkom glazbenoga žanra (i ne samo glazbenoga žanra) poznatoga kao *heavy metal*. Premda se u posljednjih 50 godina razgranao u mnoštvo različitih glazbenih smjerova, može se reći da je *heavy metal* kultura za sebe, sa sličnostima i razlikama unutar svojih mnogih ogranaaka.

Heavy metal nije samo glazba, *heavy metal* je umjetnost. Još od antičke Grčke filozofi su pokušavali definirati što je umjetnost. Da bi se definirao *heavy metal* kao umjetnost, najkorisnije bi bilo Nietzscheovo poimanje iskonske umjetnosti kao dihotomije između apolonijskoga i dionizijskoga elementa. Ovaj njemački filozof nalazi snažan smisao za tragediju među predsokratskim misliocima koji svodi na opijajuće cijenjenje života. Tajna je, kako je otkrio, u dionizijskome duhu. Dioniz predstavlja instinktivnu snagu i blagostanje, kreativnost i strast, izobilje, vitalnost, pijane orgije – simbol čovjeka u apsolutnom skladu s prirodom. Prilično je jednostavno naći dionizijske elemente u *heavy metalu*, jer je *heavy metal* otvorena proslava života koja ne prešućuje ružne dijelove koji se trebaju prilagoditi socijalnim normama. Dionizijski element temelji se na kaosu i apelira na emocije i instinkte. Apolonijski se element, pak, temelji na razumu i logičkom razmišljanju. U *Rođenju tragedije* (1872.) Nietzsche razvija teoriju o komplementarnosti dionizijskoga i apolonijskoga u umjetničkome nagonu. Ovaj umjetnički nagon potiče umjetnost, povezan s postojećim kontrastom između dva grčka boga Apolona i Dioniza. Apolon je bog glazbe, proročanstva, samokontrole, liječenja i zdrava razuma. On, Apolon, je predstavnik figurativnoga u umjetnosti, dok je Dioniz bog obreda, ludila, plodnosti i radosti. Dioniz se može identificirati s ne-figurativnom umjetnošću. Negdje između Apolonove figurativne umjetnosti i Dionizijske ne-figurativne umjetnosti rođena je iskonska umjetnost, prava umjetnost i glazba. Za Nietzschea, ova savršena kombinacija prisutna je u starogrčkim tragedijama, a otada to više nije postignuto. Međutim, ovu sinergiju pronalazimo upravo u *heavy metalu*. *Heavy metal* je beskompromisan u proslavi života (Dioniz), a sadrži i apolonske aspekte, kao što su disciplina i razum. U metal umjetnosti na pozornici je prisutna i glazbena i kazališna

umjetnost. *Heavy metal* je možda, prva poznatija prava umjetnost, ako je razumijevamo po Nietzscheu, nakon grčke tragedije. Wagner je jedan od autora koji se pojavio između grčkih tragedija i *heavy metal*a, a Friedrich Nietzsche je imao kontroverzna mišljenja o Richardu Wagneru. Neko vrijeme Nietzsche je bio zainteresiran za Wagnerovu glazbu i sprijateljio se sa samim Wagnerom. Nažalost, razočarao se njegovom kršćanskom orijentacijom i prekinuo je prijateljstvo. Prije prekida prijateljstva Nietzsche je pronašao i dionizijevske, ali i apolonijevske elemente u Wagnerovoj glazbi. U suvremenoj popularnoj glazbi najjači i najveći Wagnerov utjecaj možemo locirati u *rock*-glazbi, posebno u *hard rock* i *heavy metal*-glazbi. Prisjetimo se samo tema iz mitologije, fantastičnih elementa fabule, alegorije, epskih sastava, velikih i snažnih melodija i tako dalje. Wagner je bio jedan od prvih koji je u svome radu upotrijebio disonancu i kromatiku, a koristio je i tritone.^[7] Navedeni tritoni u kombinaciji s disonantnim zvukovima zvuče kao da glazbeno opisuju samoga vraga koji dolazi iz najtamnijega dijela pakla. Disonancija može izazvati čudni, sablasni osjećaj, pa čak i strah, izražava sukob, bol i tugu, baš kao u Wagnerovu *Gotterdammerungu*. Taj zvuk, poznatiji kao vražji zvuk, u *heavy metal* uveli su ‘očevi’ teškometalne glazbe – *Black Sabbath* (u istoimenoj pjesmi; (Iommi, Butler, Ward, Osbourne, 1970.)), ali jednaki vražji ton danas možemo pronaći u pjesmama *Metallice*, *Slayera*, *Marilyna Mansona* i mnogih drugih teškometalnih vokalno instrumentalnih sastava.

Heavy metal je umjetnost sama po sebi. Glazbeno, metal je najčešće kombinacija melodije i teksta, ali postoje nebrojeni primjeri u kojima je *heavy metal* čista glazba (instrumentalne izvedbe). *Heavy metal* u sebi uključuje poeziju, kazalište, slike, fotografije, grafički dizajn, video, filmsko stvaralaštvo itd. Koncerti većine metal-bendova su ujedno i vrhunski teatar, poput nastupa Alice Coopera, King Diamonda, Amon Amartha, Batushkae i mnogih drugih.

Engleski antropolog Sir Edward Burnett Tylor 1871. pisao je sljedeće: “Kultura ili civilizacija, u širokom etnografskom smislu, kompleksna je cjelina koja uključuje znanje, vjerovanje, umjetnost, ćudoređe, pravo, običaj i bilo koju drugu sposobnost i naviku koju je čovjek zadobio kao član društva.” (Tylor, 1883, 1) Tylor razmatra kulturu u širem smislu, pa

[7] U glazbenoj teoriji, triton se definira kao glazbeni interval sastavljen od tri susjedna cjelovita tona (šest polutona).

čak i kao istoznačnu samoj civilizaciji. Posjedovanje svega spomenutoga čini nekoga članom društva. *Heavy metal* zadovoljava sve nužne zahtjeve pa stoga može biti smatran kulturom, kako teorijski, tako i praktično. *Heavy metal* zadovoljava uvjete bivanja kulturom i ako uzmemo u obzir njezine druge definicije: mislimo li o kulturi onako kako je definirana od strane društvenih i humanističkih znanosti ili uzmemo li u obzir Ciceronovu definiciju kulture kao kultiviranja duše (*cultura animi*) – *heavy metal* punopravna je kultura. *Heavy metal* se razvio iz klasične glazbe, *rock and rolla*, a bio je i pod utjecajem širokoga raspona ljudskih aktivnosti. *Heavy metal* svijet ima vlastita pravila, mode, zakone i red. Metal festivali nedvosmisleno prikazuju ovaj svijet. Kultura koja se razvila unutar ovoga svijeta nije statična, štoviše, ona prihvaća nove načine na koje ljudi pomoću nje “kultiviraju svoje duše”.

HEAVY METAL JE PUT PREMA KVALITETNIJEM ŽIVOTU

Friedrich Nietzsche je davne 1888. tvrdio: “Kakve sitnice sačinjavaju sreću! Zvuk gajdi. Bez glazbe život bi bio pogreška.” (Nietzsche, 2007, 9) Danas, gajde zamjenjuje električna gitara, iako su i gajde upotrebljive za jednaku svrhu. *Heavy metal* je u osnovi iskrena glazba, bez kompromisa i odstupanja od stavova. Naravno da je komercijalizacija napravila svoje, ali nije oslabila temelje *heavy metal*-glazbe. Jesu li se *Black Sabbath*, *AC/DC* i *Motorhead* prilagodili tržištu ili su oni stvorili svoje metal-tržište? Jesu li se navedene grupe komercijalizirale? Nisu. Naravno da je komercijalizacija odradila svoje, ali uzmimo i pozitivnu stranu toga – širenje *heavy metala* u sve dijelove ove naše zemaljske kugle. Neki pojedinci i bendovi su odustali od svojih ideala i glazbe, ali to su samo izuzetci koji potvrđuju pravila.

Znanstveni članak “Životno iskustvo i funkcioniranje u srednjim godinama *heavy metal groupiesa*, glazbenika i obožavatelja” istražuje/mjeri količinu sreće obožavatelja *heavy metala* iz 80-ih godina prošloga stoljeća i osoba koje su živjele u to doba, ali su slušale drugačiju vrstu glazbe. Prema znanstvenim pravilima i metodologiji, autori su dokazali kako: “Unatoč izazovima ACE-a i drugih stresnih i rizičnih događaja u mladosti, sve tri metal grupe su prijavile višu razinu mladenačke sreće od ostalih ispitanika i

studenata.” (Howe, Aberson, Friedman, Murphy, Alcazar, Vazquez i Becker, 2015: 619) Autori članka zaključuju da je njihovo istraživanje dokazalo kako su *metalci* bili sretniji u mladosti i kako se puno bolje prilagođavaju okolnostima u srednjim godinama nego osobe koje su slušale drugačije vrste glazbe ili nisu uopće bili obožavatelji glazbe. Jedan od uzroka je u tome što su obožavatelji metala osjećali pripadnost i privrženost metal-supkulturi i dijelili pojačane emocije sa svojim istomišljenicima. (Howe, Aberson, Friedman, Murphy, Alcazar, Vazquez i Becker R, 2015, 621)

Život nisu samo lijepe stvari, s čime bi se zasigurno složio i poznati filozof, pesimist Arthur Schopenhauer. Prema njegovim pesimističkim uvjerenjima ovaj svijet je najgora verzija od svih mogućih svjetova, gdje se život sastoji od šest dana patnje i sedmoga dana boli. Po njemu, život nije ništa više negoli interval boli i dosade. Schopenhauerovo rješenje je asketizam, odustajanje od života i postizanje nirvane. Još jedan način da se oslobodiš boli je doživjeti umjetnost bez ikakva osobnoga interesa. Volja kao glavna pokretačka snaga može biti privremeno negirana ako je izložena umjetnosti, posebno glazbi kao najvišem obliku umjetnosti i utjelovljenju apstraktnih osjećaja, što duh oslobađa ograničenja volje. Osoba se može riješiti ovozemaljske boli i muke razmišljanjem o umjetnosti, to jest, doživljavanjem umjetnosti bez osobnih interesa, zaboravljajući sebe. Najviša od svih umjetnosti, glazba, sredstvo je za stvaranje lakšega života, ljepšega i podnošljivijega. Nemoć, glupost i slične stvari mogu uzrokovati negativne osjećaje među svima nama i umanjiti nam kvalitetu života – glazba je ta koja nam pomaže da se nosimo s negativnim emocijama, kao što možete pročitati u prvome dijelu ovoga članka. A dokazano je da *heavy metal*-glazba pomaže u rješavanju negativnih emocija. Leah Sharman i Genevieve A. Dingle u svome članku “Ekstremna metal glazba i procesuiranje bijesa” zaključuju: “Ovo istraživanje otkrilo je da ljubitelji ekstremne glazbe slušaju navedenu glazbu kada su ljuti kako bi bili usklađeni s njihovim gnjevom, ali se osjećaju aktivnije i nadahnutije. Oni također slušaju glazbu kako bi regulirali tugu i pojačali pozitivne emocije” (Sharman i Dingle, 2015, 10) Čini se da možemo reći kako nam *heavy metal* omogućava lakše suočavanje s vlastitim emocijama i ljutnjom, dakle, olakšava nam suočavanje sa životnim problemima.

ZAKLJUČAK

Glazba nam olakšava življenje života na razne načine. U prvome djelu članka ispitano je deset različitih teza koje lociraju načine na koje nam glazba može pomoći u životu, a objavljeni su u ozbiljnom časopisu *Verywell Mind*. Drugi dio članka govori o benefitima koje nam može pružiti *heavy metal* koji je i glazba, i umjetnost, i kultura. *Heavy metal* zasigurno donosi benefite svojim obožavateljima, dok je apsolutno irelevantan za one koji nisu njegovi obožavatelji. Ipak, čini se da *heavy metal* pruža više benefita svojim obožavateljima negoli druge vrste glazbe pružaju svojim. Naravno, tu je i klasična glazba koja svojim obožavateljima, tako se barem čini po raznim istraživanjima, daje i više benefita od *heavy metal*a. U prvom djelu članka navedeno je da ipak *heavy metal* ne smanjuje stres kod ispitanika. Dakako da metal-glazba ne smanjuje stres nekome tko ne voli takvu glazbu. Nasuprot tome, smatram kako je upravo lakše suočavanje s ljutnjom i bijesom, pa i ostalim frustracijama, isto tako aktivno smanjenje stresa. A, to je dokazano da *heavy metal* čini. Dakle, *heavy metal* pomaže svojim obožavateljima smanjiti stres, uz sve ostale benefite.

LITERATURA

Cherry, Kendra (2019), "How Listening to Music Can Have Psychological Benefits" u *Verywell Mind*. Izvor: <https://www.verywellmind.com/surprising-psychological-benefits-of-music-4126866> (pregledano 5.4.2021.)

Dellacherie, Delphine, Platel, Herve, Severine, Samson (2009). "Emotional Power of Music in Patients with Memory Disorders - Clinical Implications of Cognitive Neuroscience", in *Annals of the New York Academy of Sciences*, New York: Academy of Sciences, 245.

Eckhardt, Kristen J., Dinsmore, Julia A. (2012) "Mindful Music Listening as a Potential Treatment for Depression" in *Journal of Creativity in Mental Health*, 175-186.

Hallam Sue (2003), *Moć glazbe*, Zagreb: HDS ZAMP.

Harmat, László, Taka'cs, Johanna, Bodizs. Róbert (2008). "Music improves sleep quality in students", u *Journal of Advanced Nursing* 62(3), 327-335.

Howe, Tasha R., Aberson, Christopher. L., Friedman, Howard. S., Murphy, Sarah. E., Alcazar, Esperanza, Vazquez Edwin J., Becker Rebekah (2015). "Three Decades Later: The Life Experiences and Mid-Life Functioning of 1980s Heavy Metal Groupies, Musicians, and Fans" u *Self and Identity*, Issue 5, 602-626, dostupan je ovdje: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298868.2015.1036918?journalCode=psai20#.VZzmlxNVhHx> (pregledano 6.4.2021)

Jäncke. Lutz (2008). "Music, memory and emotion" (Minireview) in *Journal of Biology* 7:21. Dostupan na: <https://jbiol.biomedcentral.com/articles/10.1186/jbiol82> (pregledano 4.4.2021)

Labbe Elise, Schmidt, Nicholas, Babin, Jonathan, Pharr, Martha (2018). "Coping with Stress: The Effectiveness of Different Types of Music" in *Appl Psychophysiol Biofeedback*, Springer Science+Business Media, 32, 163-168.

McCaffrey, Ruth, Freeman, Edward (2003). "Effect of music on chronic osteoarthritis pain in older people" in *Journal of Advanced Nursing* 44(5), 517-524.

Nietzsche, Friedrich Wilhelm (2007) *Twilight of the Idols with the Antichrist and Ecce Homo*, Wordsworth Editions.

Onieva-Zafra, María Dolores, Castro-Sanchez, Adelaida María, Guillermo, Mataran-Penarrocha, Moreno-Lorenzo, Carmen (2013). "Effect of Music as Nursing Intervention for People Diagnosed with Fibromyalgia" in *Pain Management Nursing*, volume 14, issue 2, e39-e46.

Roballey, Thomas, McGreevy, Colleen, Rongo, Richard R., Schwantes, Michelle L., Steger, Peter J., Wininger, Marie A., Gardner, Elizabeth B., (1985). "The effect of music on eating behavior" in *Bulletin of the Psychonomic Society*, 23 (3), 221-222.

Schopenhauer, Arthur (1966). "The World as Will and Representation, Volume I" Massachusetts: Courier Corporation.

Sharman, Leah, Dinglem, Genevieve A. (2015). "Extreme metal music and anger processing", u *Frontiers in Human Neuroscience*, 9/272, pp. 1-11. Dostupno ovdje: https://www.researchgate.net/publication/275523547_Extreme_Metal_Music_and_Anger_Processing (pregledano 6.4.2021)

Stroebele, Nanette, de Castro, John M. (2006). "Listening to music while

eating is related to increases in people's food intake and meal duration" in *Appetite*, 285–289.

Tylor, Edward Burnett (1883). *Primitive Culture. Researches into the Development of Mythology, Philosophy, Religion, Language, Art and Custom*. Volume 1. New York: Henry Holt and Company.

Wijnalda, Gert, Pauws, Steffen, Vignoli, Fabio, Stuckenschmidt, Heiner (2005). "A Personalized Music System for Motivation in Sport Performance" in *PERVASIVEcomputing*, 3, 2005, 26-32.

Glazba:

Iommi, Toni, Butler, Geezer, Ward, Bill, Osbourne, Ozzy (1970). "Black Sabbath" on *Black Sabbath*, Vertigo: London.

THE INFLUENCE OF MUSIC ON LIFE QUALITY – HEAVY METAL MUSIC AS AN EXAMPLE

ABSTRACT

Many studies have shown that music can be useful in improving the quality of human life. In different types of music therapy, music may help with emotional health, but it can also help patients cope with stress, and boost psychological well-being. Verywell Mind claims that music can: improve cognitive performance; reduce stress; make a person eat less; improve memory; help manage pain; improve sleep quality; improve motivation; improve mood; reduce the symptoms of depression, and also that music can improve endurance and work performance. Heavy metal is loud, aggressive and wild music, originating in the 1960s and early 1970s. Regarding Nietzsche's theory of the balance between Dionysian and Apollonian elements, heavy metal is a real art. Heavy metal is uncompromising in its celebration of life (Dionysian), but it also contains the Apollonian aspects of discipline and reason. Heavy metal is also highly theatrical.

Key words: Heavy metal, music, art, influence of music