

# Medicinska humanistika med študenti

Marcos Fink s petjem demonstrira zdravilno moč umetnosti

*Zvonka Zupanič Slavec*

Prikaz primera ali delovanja je v medicini metoda, s katero se da marsikaj prikazati, tudi vpliv umetnosti na izboljševanje človekovega počutja. Že dolgo vemo, da protistresno delovanje pomembno vpliva na človekovo psiho, njegovo duševnost in njegovega duha. V duhu izobraževanja svojih skorajda že zdravnikov in zobozdravnikov šestih letnikov ljubljanske medicinske fakultete smo v okviru novega izbirnega predmeta *Zdravnik/zobozdravnik in družba* v novembru leta 2019 predstavili, kakšen vpliv ima umetnost na zdravje in zdravljenje, kakšna je umetnost kot »zdravilo«.

K predavanju Zvonke Zupanič Slavec s teoretičnimi osnovami je ugledni in mednarodno uveljavljeni basbaritonist Marcos Fink zapel nekaj pesmi, sprva sam, nato s predavateljico, nakar so se pri lepi slovenski ljudski pesmi *Kje so tiste stezice* pridružili tudi študenti. Milina glasbe, toplo občutenje sproščenosti, izbris ostrih potez z obrazov udeležencev, navzgor obrnjeni ustni koticiki in sijoče oči so kazale, kako se posameznikov dotika mehka glasba. Skupno petje je prastari način povezovanja ljudi, znan že iz najstarejših kultur. Petje ljudi sprošča, medsebojno povezuje, odžene druge misli in skrbi, telo preplavlja s hormoni sreče, ustvarja tople medčloveške odnose, ki pomagajo ustvarjati prijaznejše sožitje med ljudmi in njihovo lažje sodelovanje tudi na poklicnih področjih. Spodbuja tudi ustvarjalnost. Mednarodne študije dokazujejo, da ljudje, ki pojejo, dlje živijo. Petje krepi samozavest in imunski sistem človeka, spodbudi parasimpatikus in vzpostavi optimalen srčni utrip. S petjem človek odvrže vsa čustvena in psihična bremena, si okrepi voljo

do življenja in sproži samozdravljenje. Petje pomirja, zmanjšuje raven stresnih hormonov in povečuje obrambno moč organizma. Petje zvišuje tudi raven imunoglobulina A, pri članih pevskih zborov se med petjem to zviša tudi za 240 odstotkov, zviša pa se tudi raven oksitocina, hormona, ki se sprošča tudi med spolnostjo in ustvarja občutek povezanosti. Med petjem se sproščajo tudi beta-endorfin, ki zmanjšuje občutek bolečine, ter hormona sreče serotonin in dopamin. Med prepevanjem si bolniki odpočijejo, podobno kot med globokim spanjem. Slovenski narod je narod pevskih zborov, saj jih imamo v Sloveniji res veliko. Ti prav tako prinašajo v krajevne skupnosti boljše medsebojno poznavanje in razumevanje. Projekt pojočih bolnišnic, ki ga v Nemčiji in Avstriji izvajajo že nekaj let, dokazuje dober vpliv na ostajanje v intenzivnih oddelkih, kjer se krajša bivanje in se s tem tudi manjšajo stroški zdravljenja. Pobudnik projekta Wolfgang Bossinger, vodja Akademije za petje in zdravje iz Ulma, pravi, da petje deluje kot »notranji sprostivni tek« in koristi vsem, od komaj rojenih otrok do umirajočih, od bolnikov s telesnimi bolečinami do tistih, ki trpijo zaradi psihičnih težav. Celotno število bolnikov po možganski kapi, ki niso mogli govoriti, so si s petjem povrnili sposobnost govora. Pomembno je tudi, da z medicinsko-humanističnimi pristopi vzgajamo svoje študente za empatične, sočutne zdravnike in zobozdravnike, ki bodo znali tudi s svojo osebnostjo spodbudno delovati na bolnike.

## Zrcalni nevroni

Kaj pa je skupni imenovalec medicine in umetnosti, kje je trenutek nastajanja empatije? Poglejmo to na primeru likovnega ustvar-



*Znameniti in mednarodno uveljavljeni slovenski basbaritonist Marcos Fink in medicinska humanistka Zvonka Zupanič Slavec širita znanje o spodbudni moči umetnosti kot zdravila (novembra leta 2019).*

janja. V slikarstvu in v medicini je izhodišče vidne zaznave vid, ki omogoča vidno predstavo in številne povezave z drugimi središči v možganskih jedrih in možganski skorji z vsem tistim, kar nam oko posreduje v možgane, torej – gledamo z očmi, vidimo z možgani. V osemdesetih letih dvajsetega stoletja je raziskovalna skupina Giacomina Rizzolattija v motoričnem sistemu opic makak odkrila nevrone, ki so jih poimenovali zrcalni nevroni. Ti naj bi imeli lastnosti »zrcala« in odgovorijo na opazovane smiselne motorične dejavnosti: vzdražijo se pri samostojni izvedbi motorike in pri opazovanju enake motorike, ki jo naredi drugi osebek. »Zrcaljenje« je torej nevroplastičnost po predlogi – po modelu iz okolice. Zrcalni nevroni so se razvili z namenom prepoznavanja namer in akcije drugih osebkov ter za vpogled vase, v svoj um, v svoje spoznavan-

je. Omogočali naj bi empatijo, sočutje, bili ključni za vse oblike socialnega življenja in nepogrešljivi za učenje, imitiranje, intencijo in razumevanje drugih ljudi, predvsem pa za razvoj artikuliranih glasov in jezika. Z njihovim delovanjem čutimo in razumemo dejanja drugih ljudi in si tudi lahko predstavljamo, kako drugi vidijo nas. Omogočajo abstrakcijo oziroma preslikavo oblike informacije iz ene razsežnosti v drugo, iz čutne (senzorne), vidne ali slušne v kompleksno spoznavno strukturo in primeren motoričen odgovor. Umetnost je pri gradnji sočutnih odnosov dragocena, saj v svojem širokem spektru, od glasbene, plesne, besedne, likovne, dramske in še kakšne dejavnosti, deluje preprečevalno in zdravilno na človekovo psihofizično počutje. Pri stresnem zdravniškem delu je mnogostransko odlična in pomaga preprečevati tudi stanja izgorelosti.