

Umetnost kot »zdravilo«

Preprečevalna, zdravilna in rehabilitacijska moč umetnosti

Zvonka Zupanič Slavec

Sodobni čas pred zdravništvo in zdravstvo prinaša nove izzive, kakršnih pretekle dobe niso poznale. Tehnicistična in vse bolj scientistična medicina, ki se duhovno odmika od bolnika, predstavlja trenutek, ko lahko bolniku sicer v marsikateri fizični tegobi pomagamo, mu olajšamo bolečino, izboljšamo kakovost življenja, ne zadostimo pa njegovi duševni potrebi po razumevanju njegove stiske v boleznih. Bolnik potrebuje človeški dotik, pogovor, empatičen, human in človeško pristen odnos. Posebej pa to velja v sedanjem obdobju epidemije novega koronavirusa z boleznijo COVID-19, ko ostajamo doma in nam manjka pristni stik z ljudmi.

Svetovni splet kroji drugačen svet

Svetovni splet je v družbo »milenijske« generacije prinesel velik odmik od ustaljenih navad in praks, predvsem pa drugačne poglede na življenje in delo, kot je to bilo pred tem časom. Internet predstavlja takšno revolucijo za človeštvo, kot je to bil Gutenbergov izum tiska pred petsto leti. Milenijska mladina se je rodila s spletno tehnologijo in se navadila z njo komunicirati od zibelke naprej. Njim stik na tehnični način, preko družbenih omrežij in brezosebnih medijev, ne povzroča večjih težav, starejše generacije – ob tem govorimo predvsem o bolnikih – pa čutijo veliko razliko med časom pred spletom in po njem. Večina starejših jo razume kot brezosebno. To jim povzroča frustracije, ker nimajo toliko možnosti osebnega stika, ker ni več dovolj pogovora, ker duh, ki je bil vajen najosnovnejšega zdravila – to je pogovora –, ni več zadoščen. Pospešitev vsega v življenju, brezglava hitrost, ve-

liko opravljenega dela in tudi dobri rezultati zdravljenja s podaljšano življenjsko dobo in zvišano kakovostjo življenja kot temeljnima parametroma sicer kažejo na napredek, a pri ljudeh ostaja notranje, neredko pa tudi javno nezadovoljstvo, ki nastaja zaradi pomanjkanja človeškega stika.

Novi čas pred medicino prinaša torej nove izzive, o katerih se je treba pogovarjati, jih ubesediti in ozavestiti. Na eni strani so pomanjkanje zdravnikov in zobozdravnikov (nadalje sta iz praktičnih razlogov oba poklica mišljena v nazivu zdravnik), njihova preobremenjenost, pomanjkanje časa in pogovor, pa še birokratska zasutost, na drugi strani pa ostaja pričakovanje bolnika, da ga bodo zdravili individualno, skupaj z njegovimi ne le fizičnimi problemi, ampak tudi duševnimi in duhovnimi potrebami. Kako reševati ta problem na humanistični način? Kako pomagati novim generacijam študentov medicine in dentalne medicine, da usvojijo védenje, vrednote in cilje medicinske prakse ter večšine empatičnega odnosa do bolnika? Empatija ni prirojena, treba jo je privzgajati, jo ozaveščati in jo dnevno živeti, pa ne le v profesionalnem okolju med zdravnikom in bolnikom, ampak tudi med zdravstvenimi sodelavci, v domačem okolju, družini in drugod. Socialne veščine, zmožnost pogovora, ustrezna komunikacija in razvijanje sočutja uvajajo – ali pa so tam že dolgo prisotne – v študijske programe medicine in dentalne medicine povsod po razvitem svetu, saj ozaveščajo vpetost človeka v družbo, ki ima svoje zakonitosti. Ta pravila je treba integrirati v siceršnje medicinsko znanje. Človek kot psihofizična celota pre-

prosto ne more zadostiti svojim duhovnim potrebam, če v zdravstvu ni sprejet z vsemi svojimi zdravstvenimi, psihičnimi, čustvenimi in socialnimi potrebami.

Umetnost – spremljevalka človeka

Obstajajo stvari, ki človeka spremljajo od pradavnine in mu lepšajo vsakdan. To je umetnost v najširšem pojmovnem smislu. Že pračlovek si je bogatil svoj dan s preprosto glasbo, brundanjem, prepevanjem, igranjem na improvizirana glasbila. Piščal iz jame Divje babe, narejena iz kosti jamskega medveda pred šestdeset tisoč leti, to dokazuje tudi za naše okolje. Etnomedicina s preučevanjem življenja pri prvobitnih ljudstvih kaže spoznanja, da je bilo podobno s plesom, ki je skupnosti povezoval, ljudi sproščal, v njih vzbujal čustva, jim vlival pogum, kadar so preživljali težke čase, in prinašal zadovoljstvo ob telesnem stiku in hkratnem prepevanju. Dotik je bil od nekdaj izjemno pomemben, pojavljal se je pri plesu, pri skupnem življenju, objemanju, v spolnosti, pri negovanju in vzgoji otrok. Ne dotikati se je namreč bilo in ostaja pravo razčlovečenje. Glasba, ritem in ples obstajajo v vseh kulturah. Prazgodovinskim in plesnim izročilom lahko dodamo likovne prikaze. Dar za upodabljanje je bil v pračloveku prav tako zapisan v možganskih engramih (spominskih vtisih) in ga je nagovarjal, da je to tudi izražal. Najstarejši ohranjeni pomniki človeške preteklosti kažejo, da ne gre le za jamske slike z različnimi živalmi in lovom, ki jih razlagamo s človekovo željo, da bi z magično močjo lažje lovil te živali in skrbel za obstoj, ampak so ostanki starih kultur, polni najrazličnejših likovnih upodobitev, ki niso bile bivanjsko potrebne, temveč so prinašale duhovno veselje, estetsko izpoved, ustvarjalno noto. Prvi pisni viri od babilonskih glinenih ploščic do staroegipčanskih papirusov in hebrejskih del ter drugi kažejo, da je človek želel zapisati tudi svoj domišljijski svet in ga posredovati drugim.

Literatura, ki je nastajala, je postopoma

razvijala široko paleto zvrsti, od najpogostejše popisane epske pripovedi do lirske izpovedi, historičnih del, postopoma pa tudi glasbenih zapisov. Literarna dela so v svojih zgodbah prinašala resnične in izmišljene pripovedi, ki so se dotikale človeka in družbe, njihovih veselih in žalostnih dogodkov, sreče in nesreče, bojov, vojnih dram, herojskih del in podobno. V primeru bolezni so popisovali trpljenje, zdravljenje, predstave o telesu, zdravlilce, mage, vrače, šamane. Vsemu temu se je pridružila drama, prikaz zapisanega na odru, v javnosti, z namenom, da občinstvo nagovorijo, mu nekaj sporočijo, stvarno ali domišljijsko vsebino, lahko šifrirana sporočila, ki jih je znal razumeti le bistrejši, kakor je bilo to na primer v Shakespearovih delih, kjer je dramatik sporočal, da so se zgodile revolucionarne stvari, da je Galileo Galilei ovrgel heliocentrični sistem in se zaradi inkvizicije marsičesa, kar prinaša renesančni čas, še ne more javno povedati. Tem najstarejšim zvrstem izpovednih umetnosti se je v devetnajstem stoletju pridružila še fotografija, tudi s slovenskim odkriteljem fotografiranja na stekleno ploščo Janezom Puharjem, pa v dvajsetem stoletju film. Tako smo v grobem v zgodovini polagoma dobili večino danes prakticiranih umetniških zvrsti, od glasbe, plesa in likovne umetnosti do literature in drame, pa fotografije in filma, lahko tudi arhitekture. Poleg teh temeljnih zvrsti seveda obstaja še cela paleta drugih, ki pa za to načelno razmišljanje niso bistvene. Zapišemo lahko, da je bila umetnost od pradavnine naprej človekova duhovna spremljevalka, sproščevalka, spodbujevalka, prijateljica, ki je zapolnjevala čas in človeka razvijala v vse bolj pretanjeno podobo *Homo sapiensa*. Digitalna doba je zapisanemu dodala nove medije, milenijske in postmoderne subkulture, ki presegajo namen tega razmišljanja.

Umetnost kot najbolj prvobitna človekova spremljevalka je torej od nekdaj človeka nagovarjala, povezovala, razbremenjevala in navduševala. Umetnost je nekoč kot tu-

di danes prinašala notranjo lepoto, toplino, spodbudo, ob skupinski uporabi pa predvsem medčloveško povezovanje, spoznavanje, zaupanje, pomoč, deljenje radosti kakor tudi žalosti, pa tudi oporo v stiski. Ob vsem tem se razvija empatija ali sočutje, ki je ena najpomembnejših lastnosti zdravnika za njegovo priljudno, predvsem pa spodbudno delo z bolnikom. Ker digitalna doba marsičesa izmed zapsanega nima, predvsem pa, ker se je z njo okrnilo druženje med otroki in mladino, kar se postopoma prenaša na srednje generacije, spontani razvoj empatije usiha. Z naštetimi umetniškimi zvrstmi pa lahko pri posamezniku in skupinah spodbujamo empatično vedenje. Ker pa v medicini bolniki najbolj čutijo pomanjkanje empatije med zdravstvenim osebjem, je treba posebej ozaveščeno privzgajati sočutje.

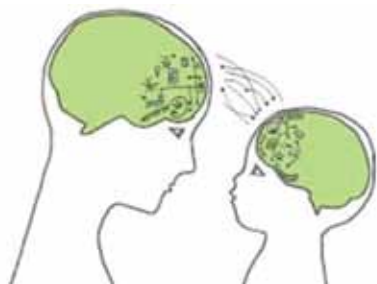
Znanstveni temelji empatije - zrcalni nevroni

Kaj je skupni imenovallec medicine in umetnosti, kako pride do empatije na primer pri likovnem ustvarjanju? Misli, ki se ob tem vprašanju sprožijo v naših nevronih in razporedijo po nevronskih mrežah, kažejo na človeško telo, predmet raziskovanja v medicini in umetnosti. Umetnost je izražanje, ki temelji v duševnih procesih, inteligenci in čustvih, miselni prožnosti, ročni spretnosti in še čem. Te lastnosti uporablja vsak zdravnik, kajti dva bolnika nista enaka in enake težave lahko izražata popolnoma na različne načine. Sodobne preiskave z računalniško slikovno diagnostiko (funkcionalno magnetno resonanco, fMRI, in pozitronsko emisijsko tomografijo – računalniško tomografijo, PET-CT) kažejo velik vpliv vidnih dražljajev na vidno domišljijo in porajanje ustvarjalnih idej.

V slikarstvu in v medicini je izhodišče zaznave vid. Omogoča vidno predstavo in predvsem številne povezave z drugimi središči v možganskih jedrih in možganski skorji z vsem tistim, kar oko posreduje v možgane. Torej – gledamo z očmi, vidimo z možgani.

V osemdesetih letih dvajsetega stoletja je raziskovalna skupina Giacoma Rizzolattija v motoričnem sistemu opic makak odkrila nevrone, ki so jih poimenovali zrcalni nevroni. Ti naj bi imeli lastnosti »zrcala« in odgovarjali na opazovane smiselne motorične aktivnosti. Vzdražijo se pri samostojni izvedbi motorike in pri opazovanju enake motorike, ki jo naredi drugi osebek. »Zrcaljenje« je nevroplastičnost po predlogi, po modelu iz okolice. Po mnenju nevroznanstvenika Vilajanura Ramačandrana bodo zrcalni nevroni za psihologijo naredili to, kar je DNA naredila za biologijo. Zrcalni nevroni so se razvili z namenom prepoznavanja namer in delovanja drugih osebkov ter za vpogled vase, v svoj um, v svojo kognicijo, kar naj bi se pri *Homo sapiensu* razvilo šele pred sto tisoč leti. Omogočali naj bi empatijo, bili ključni za vse oblike družbenega življenja in nepogrešljivi za učenje, oponašanje, nagnjenja in razumevanje drugih ljudi, predvsem pa za razvoj artikuliranih glasov in jezika. Z njihovim delovanjem čutimo in razumemo dejanja drugih ljudi in si tudi predstavljamo, kako drugi vidijo nas. Omogočajo abstrakcijo oziroma preslikavo oblike informacije iz ene dimenzije v drugo, iz čutne, vidne ali slušne v kompleksno spoznavno strukturo in primeren motorični odgovor.

Umetnost lahko kot prostočasno dejavnost sprejemamo aktivno in smo v vlogah peva, instrumentalista, solista, orkestestraša, plesalca, slikarja, kiparja, oblikovalca, pisatelja, pesnika, dramatika, esejista, igralca, fotografa, cineasta in še kaj. Lahko smo pa pri tem pasivni in jo uživamo kot predstavo, nagovor in tako dalje. S pasivno in aktivno vlogo je povezano notranje doživljanje sveta, ki lahko spodbuja in nagovarja. Moč umetnosti je tista, ki nas pritegne v ples, glasbo, odrsko ali filmsko predstavo, slikarsko razstavo ali kaj podobnega, da postanemo del tega, da se poistovetimo z »junaki«, doživimo njihove ra-



Prikaz delovanja zrcalnih nevronov v možganih in njihove vloge preslikavanja (spletni vir).

dosti in stiske, morebiti tudi katarzo, in se po navdihujočem delu privzdignjeni vračamo v svoj vsakdan. Človek potrebuje navdih, prikaz vsebin, ki so nad banalnostmi vsakdana, ki nimajo v sebi le trpljenja in minevanja, ampak tudi velika sporočila, ki človeka navdajajo z bolj optimističnimi pogledi in mu pomagajo iz dneva v dan živeti to pozitivnost duha. Sočutja se lahko učimo tudi iz številnih literarnih in filmskih del, kjer prebiramo ali gledamo življenjske zgodbe tudi trepečih in bolnih ter se tako vživljamo v usode posameznikov in družbe.

Vpliv glasbe na človeka

Ker je nemogoče zaobjeti spekter učinkov vseh različnih zvrsti umetnosti, se ozrimo h glasbeni umetnosti kot prototipu, prastari, večni, duhovni prasili človeka, ki jo nosimo v sebi, izrazu, ki nima potrebe po šolanju in lahko tudi v svoji prvinski obliki človeka polni in dviguje. Med najstarejše tone po-

znalci štejejo zven gonga, ki človeka notranje umirja.

Kakšna pa je moč glasbe? Kaj je tisto, kar glasbo dela nenadomestljivo spremljevalko človeka v vsej zgodovini? Že antični zapisi govorijo o Apolonu, ki je bil bog glasbe, zlasti igranja na liro, a tudi zaščitnik medicine. V sebi je združeval medicino in umetnost v najširšem pomenu besede. Tudi danes so filozofska izhodišča medicine ostala podobna. Zdravnikovo poslanstvo združuje medicinsko znanje s sposobnostjo razumevati bolnika kot psihofizične celote. Le del tega se lahko naučimo v medicinskih šolskih klopeh, ostali del je tisti, ki tudi zdravnike razvršča v različne umetnike svoje stroke.

Drugi o glasbi povedo, da je čarobna in dela čudeže. Immanuel Kant je zapisal, da je glasba poživljajoča umetnost, ki dviguje telo in duha. Nadalje pravijo, da glasba vzbuja najgloblja hrepenenja in daje občutek varnosti. Naši možgani so uglaseni na glasbo, ob njej se počutimo harmonični sami s seboj in z okoljem.

Glasba kot »zdravilo«

Glasbo že dolgo uporabljajo za veselje, užitek, združevanje, povezovanje, bolj ali manj zavestno pa tudi v zdravstveni preventivi in terapiji. Institucionalizirane oblike glasbene terapije (muzikoterapije), ki jo uporabljajo največ pri zdravljenju in spodbujanju otrok z različnimi primanjkljaji (avtizmom in drugimi motnjami), na primer v bližnjem germanskem prostoru zdravstvene zavarovalnice krijejo že več kot pol stoletja. Glasbeni terapevti so v bogatejših državah del standardnega osebja otroških bolnišnic, tudi psihiatričnih in nevroloških ustanov (Parkinsonova bolezen, multipla skleroza, demenca, epilepsija), predvsem pri bolnikih z Alzheimerjevo boleznijo, bolnikih z bipolarno motnjo in geriatričnih bolnikih. Sodobne študije so prav pri dementnih pokazale, da se jih da predramiti iz njihove odmaknjenosti z glasbo, ki so jo v življenju radi poslušali. Pri tem je pomembno povedati, da so de-

li možganov, ki ohranjajo glasbeni spomin, pri demenci zelo kasno prizadeti. Glasba namreč vstopa v možgane po slušni, vidni, gibalni in čustveni poti, zato je shranjena v mnogih delih možganov. S poslušanjem te glasbe lahko sicer dementni, ki so že zelo neodzivni na zunanji svet, ponovno oživijo (ameriški dokumentarni film *Still alive – Še sem živ*, 2016) Tudi pri Parkinsonovi bolezni bolnikom ritmična glasba pomaga shoditi, pravi nevrolog prof. Zvezdan Pirtošek. Zanimivo je tudi preučevanje nevrologa prof. Ivana Rektorja iz Brna, ki je opazal, kako zdravilno deluje klasična glasba na epileptične bolnike. Pri tem so primerjali vpliv Mozartove in Haydnove glasbe ter ugotovili, da je prva približno dvainpolkrat bolj zdravilna zanje. Gotovo so to zanimiva in nadaljnjih raziskav potrebna opažanja, da lahko različna glasbena dela zmanjšajo epileptiformne nenormalnosti v možganih in včasih tudi zredčijo napade in da se spola v tem razlikujeta.

Avstrijski znanstveniki z univerze v Kremusu so ugotavljali, kakšen vpliv ima glasba na človeka. Ugotovili so, da glasba deluje na vse bolnike. Spoznavali so, da je glasba učinkovita po medicinski strani kakor tudi pri vzpostavljanju bolj človeškega zdravstvenega sistema in zmanjševanja stroškov zdravljenja. Dan zdravljenja enega bolnika na oddelku za intenzivno nego v Avstriji stane tri tisoč evrov, zgodnejše premeščanje bolnikov z oddelka za intenzivno nego v normalno bolniško sobo torej pomeni tudi velik prihranek.

Glasbena terapija pripomore k ponovnemu vzpostavljanju, ohranjanju in krepitvi duševnega, telesnega in duhovnega zdravja. Strokovnjaki s pomočjo spreminjanja srčnega utripa ugotavljajo, kdaj je idealni trenutek za glasbeno terapijo, ki učinkovito podpira proces zdravljenja in ozdravitve bolnika. Dr. Gerhard Tucek in sodelavci iz avstrijskega Kremusa, ki se ukvarjajo s terapevtskimi znanostmi, ob glasbeni terapiji poleg spreminjanja srčne frekvence ugotavljajo tudi

hormonsko stanje bolnika. Idealno je, kadar glasbena terapija okrepi odnos med zdravnikom in bolnikom, bolnika odreši stresa in strahu ter ga spravi v sproščeno stanje. Raven stresa obratno sorazmerno vpliva na delovanje imunskega sistema, kar pomeni, da je aktiviranje sil za ozdravitev odvisno od sposobnosti sproščanja.

Čustva bolnikov po živčnih prenašalcih v organizmu in po biokemični poti močno vplivajo na zdravljenje. Glasbena terapija telesu lahko pomaga do vagotonusa, stanja sproščenosti, v katerem se telo lahko obnovi. Kakšna pa je idealna glasba? Ne obstaja vrsta ali zvrst glasbenih del, ki bi terapevtsko enako uspešno učinkovala na vse bolnike, pomembni so kulturni in individualni glasbeni vplivi, zato se glasbeni terapevti poglobijo v anamnezo bolnika in poskušajo ugotoviti, katere skladbe so mu ostale v lepem spominu. S tem se želijo bolnikom približati ne le čustveno in jim polepšati dan, temveč jim tudi omogočiti, da s pomočjo glasbe bolje izražajo svoja čustva.

Kaj se dogaja pri petju?

Petje krepi človekov imunski sistem, spodbuja parasimpatikus in vzpostavlja optimalen srčni utrip. S petjem človek odvrže čustvena in psihična bremena, si krepi voljo in sproža samozdravljenje. Med prepevanjem si bolniki odpočijejo, podobno kot med globokim spanjem. Wolfgang Bossinger, vodja Akademije za petje in zdravje iz Ulma, pravi, da petje deluje kot »notranji sprostitevni tek« in koristi vsem, od komaj rojenih do umirajočih, od bolnikov s telesnimi bolečinami do tistih, ki trpijo zaradi psihičnih težav. Bil je pobudnik »pojočih bolnišnic«. Teh je zdaj v Nemčiji petnajst, v Avstriji pa dve. Celo številni bolniki po možganski kapi, ki niso mogli govoriti, so si s petjem povrnili sposobnost govora. Tudi v Sloveniji smo se leta 2016 seznanjali s projektom pojočih bolnišnic, vendar še ni osebja, ki bi to izvajalo.

Glasba je uporabna tudi v protibolečinski

terapiji. Bolniki, ki pred operacijo s sluškami poslušajo priljubljeno glasbo, potrebujejo manj opiatov, manj je nihanj krvnega tlaka in pulza, anestezija poteka bolj mirno. Petje pomirja, zmanjšuje raven stresnih hormonov in povečuje obrambno moč organizma. Petje zvišuje tudi raven imunoglobulina A, pri članih pevskih zborov se med petjem 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 – kot koktajl sreče z antidepresivnim delovanjem in brez neželenih stranskih učinkov. Švedska raziskava, v katero so vključili dvanajst tisoč ljudi, je pokazala, da člani pevskih društev živijo precej dlje kot ljudje, ki ne prepevajo. Petje torej podaljšuje življenje in tisti, ki poje, od sebe odvrača bolezen. Ljubiteljski instrumentalisti naj v svojem življenju igrajo v amaterskih orkestrih, pri pihalni godbi, pri različnih glasbenih skupi-

nah. Njihovo glasbeno znanje naj živi. Kdor slika, naj se pridruži slikarskim kolonijam, kdor pleše, plesnim skupinam, folklori ... Nikoli stigmatizirati posameznika, da nima posluha. Naj poje po svoje, pomembno je njegovo zadovoljstvo ob skupinskem petju. Pomembno je namreč druženje, skupno veselje in duhovno poživljanje ob umetnosti, ne pa tekmovanje v znanju posameznika.

Zaposleni v zdravstvu čutimo zdravilno moč umetnosti. To spoznanje tudi vedno pogosteje uveljavljamo v bolnišnicah, da bi bilo bivanje bolnikov prijaznejše. Z glasbo, slikami in drugimi zvrstmi umetnosti zavestno vnašamo toplino, domačnost in pestrost v bolniške sobe. Zato v ljubljanski bolnišnici že štirideset let prirejamo koncerte, razstave in druge podobne prireditve za bolnike, njihove svojce, zdravstveno osebje in prijatelje umetnosti. Desetletje smo tudi sodelovali z lastnimi vzornimi primeri v Unescovem projektu *Umetnost v bolnišnici*.



Človek kot psihofizično bitje se še posebej na bolezen odziva celostno, zato sta mu poleg medicinske pomoči potrebni tudi duševna in duhovna opora. Obiskovalci koncerta za bolnike z odprtim razstavo v ljubljanskem kliničnem centru, kjer tovrstne prireditve potekajo že veliko desetletij.



Nastop Godbe veteranov v ljubljanskem kliničnem centru; prireditev vodi dolgoletna predsednica (1993–2017) tamkajšnjega Kulturno-umetniškega društva dr. Zvonka Zupanič Slavc.



Sodobna medicina, zazrta v tehnično popolnost, pozablja na pomen druženja. Odtujenost, ki jo pri tem številni doživljajo, tudi pedagoško osebje na zdravstvenih solah in njihovi slušatelji, pa bolniki in zdravstveno osebje, ovira zdravstveno in pedagoško uspešnost. Zato se zaposleni neredko umetniško povezujejo, kot je to bilo med patologi v Vokalnem kvintetu dr. Janez Plečnik na Medicinski fakulteti v Ljubljani (Narodna galerija, 1999).



Zdravniški koncerti s petdesetletno tradicijo, izpolnjeno leta 2019, kažejo na silno povezovalno moč glasbene umetnosti za celotno medicinsko stroko. Sproščanje ob umetnosti in spletnje prijateljskih stikov ob tem dvigujeta raven delovanja zdravništva, zato sta izjemnega pomena. Četrto stoletje koncerte povezuje dr. Zvonka Zupanič Slavc (Slovenska filharmonija, 2006).