

Glazba kao lijek

U zadnjih nekoliko godina u čekaonicama stomatoloških ordinacija sve se češće čuje lagana, opuštajuća glazba. Na drugim sličnim mjestima nalazi se pak veliki TV ekran na kojem se redaju slike lijepih krajolika, cvijeća, umiljatih životinja, a sve je popraćeno lijepom i opuštajućom glazbom. U bolničkim operacijskim dvoranama pušta se, kao zvučna kulisa, isto takva lagana, klasična, opuštajuća glazba.

U prodavaonicama muzičkih izdanja sve više se nudi probrana glazba namijenjena trudnicama i njihovom nerođenom čedu, glazba za opuštanje na trudničkim tečajevima, za uspavlivanje dojenčadi, za smirivanje nestašne djece, za poticanje inteligencije kod djece, za stimuliranje razvoja govora, za opuštanje, za ublažavanje stresa, boli, nesanice...

Medicinski argumenti

Zdravstveni stručnjaci sve više preporučaju da se za ublažavanje pojedinih bolnih stanja, nervoze, napetosti ili nesanice ne služimo injekcijama ili tabletama, već ljekovitim djelovanjem pomno odabrane glazbe. Slušanje lijepa glazbe donosi opuštanje i dobro raspoloženje. Iz izvrsnih medicinskih svjetskih središta izvještavaju nas da je povoljno djelovanje glazbe na čovjeka dokazano i mjerljivo.

Stručnjaci za proučavanje sna anketirali su na tisuće ljudi sa nesanicom. Ovi su im odgovorili da ih najbolje opušta klasična glazba Johanna Sebastiana Bacha, Wolfganga Amadeusa Mozarta ili Frederica Chopina. Glazba tih umjetnika ima 60 do 80 taktova u minuti. Ona smanjuje broj srčanih otkucaja, usporava disanje, snižava krvni tlak, a sve to dovodi do sveukupnoga opuštanja. Takva glazba, prikladna za odmor, meditaciju ili uspavlivanje, objedinjena sa slušanjem šumova iz prirode ili cvrkutom ptica, usporava prenadraženu moždanu aktivnost te smanjuje stvaranje hormona stresa, kortizola u nadbubrežnoj žlijezdi.

Istodobno takva ljekovita kombinacija zvukova potiče lučenje moždanoga hormona dopamina koji je povezan sa nastankom osjećaja ugone i zadovoljstva.

Kod bolesnika kojemu je potrebna fizikalna terapija, glazba se pokazala osobito djelotvornom. Bolovi u zglobovima, kostima i mišićima neminovno dovode do vidljive napetosti ili bolne zgrčenosti mišića. Kod takvog bolesnika često se nalaze i bolna zadebljanja (miogeloze) u mišićima vrata, ramena i uzduž kralježnice. Da bi fizioterapeut energičnom ručnom masažom „otopio“ ili „razbio“ takva bolna zadebljanja potrebno je mnogo vremena i više dolazaka na fizikalnu terapiju. Kada se pak, istodobno sa masažom, bolesniku ponudi i slušanje blage glazbe, ona psihološki opušta njegov um, preusmjerava njegove negativne misli i fizički brže opušta zgrčeni i bolni mišić.

Kod ljudi koji boluju od bolesti zaboravljanja (demencije) ili Alzheimerove bolesti glazbena terapija smanjuje nemir, uznemirenost, potiče prisjećanje i poboljšava komunikaciju.

Kod bolesnika koji su pretrpjeli moždani udar ili izgubili moć govora, prikladna glazba potiče oporavak i brži povratak govora.

Austrijska iskustva

Imam prijateljicu, medicinarku koja živi u Austriji. Oboljela je od ozbiljne bolesti, bila je operirana i potom liječena kemoterapijom. Od svojega zavoda za zdravstveno osiguranje dobila je odobrenje da ju na kemoterapiju svaki put prati psihologinja, specijalizirana za bolesnike sa zloćudnim bolestima. Također je besplatno dobila CD-ove sa izabranom, laganom glazbom, snimljenim zvukovima iz prirode (npr. blagi šum povjetarca u krošnjama stabala, šum morskih valova, šum vodenoga potočića, cvrkut različitih ptica). Psihologinja ju je savjetovala da to sluša za vrijeme kemoterapije, jer tako može preduhitriti mučninu i povraćanje koja se može javiti kod takve terapije. Prijateljica mi je posvjedočila da je, uz terapiju glazbom, doista trebala

uzimati manje lijekova protiv bolova. Takva glazba odagnala joj je nesanicu te ublažila depresiju, strah i strepnju pred bolešću.

Američka iskustva kod djece

U pojedinim američkim državama mlade majke za svoju dojenčad dobivaju CD-ove sa specifičnim odabirom glazbe koja potiče dječju znatizeljju, olakšava razvoj govora, pobuđuje kreativnost i komunikaciju. Takvim treningom dijete počinje pjevušiti i prije nego li progovori. Sve to doprinosi njegovom ubrzanom intelektualnom razvoju. Zato tamo u vrtićima i školama za vrijeme učenja ili odmaranja djeci puštaju takvu, terapijsku glazbu. Lijepa glazba potiče naš osjećaj ushita. To je posljedica pojačane aktivnosti moždane žlijezde hipofize koja luči moždane hormone, tzv. endorfine. Oni pripomažu da se glazbeni tonovi utiskuju i ugrađuju u djetetovu dušu koja se na taj način pročišćuje i oplemenjuje.

Australska iskustva

Glazba utječe na osjećaje koji se nalaze u dubokim predjelima ljudskoga uma i duše. Ona pokreće naše prikrivene snage kojih često nismo niti svjesni. Australски stručnjaci za proučavanje ljudskoga ponašanja izvodili su zanimljive pokuse sa svojim tamošnjim domorocima - Aboriđinima. Tim ljudima, koji do tada nisu imali nikakvih doticaja sa modernim svijetom i civilizacijom, puštali su glazbu različitih autora i promatrali njihove reakcije. Domoroci su pojedinu glazbu slušali uglavnom mirno ili ravnodušno. Ali kad je na red došla Mozartova glazba, oni su živnuli, razvedrili se, počeli se osvrutati jedni prema drugima, osmjehivati se, iskazivati međusobnu naklonost, sreću i zadovoljstvo.

Tzv. Mozartov efekt

U Mozartovoj glazbi osjeća se sklad, ljubav, vedrina i svjetlost. Njegova glazba slavi i uzdiže život. Ona ima isti onakav ritam, kakav ima i ljudski mozak sa svojim moždanim električnim valovima. Zato Mozarta, kao univerzalnu ljepotu, prepoznaju svi ljudi na svijetu. Oni tu ljepotu ne registriraju i osjećaju zbog svojega obrazovanja, već zbog svoje intuicije koju svaki čovjek nosi duboko u svojoj duši.

Mozart je ovome svijetu poklonio sklad. Zato je njegova glazba ljekovita. Za skladom u svome tijelu i umu teži svaki bolesnik i svaki njegov liječnik. Sklad je najviše dostignuće liječničkoga umijeća. Čovjek je u skladu opušten, miran, zadovoljan, zdrav i sretan. Takav čovjek preuzima nadzor nad svojim osjećajima i reakcijama; on uživa u životu. U skladu čovjek dublje razmišlja, njegove su misli bistre i pozitivne, a njegov sveukupni metabolizam (održavanje životnih funkcija) je uravnoteženo. Skladan čovjek može u sebi dobro osjetiti sljublivanje prirodnoga i vlastitoga ritma i harmonije.

Ugodna i djelotvorna zvučna kulisa može se doživjeti u elegantnim salonima za uljepšavanje i masažu, u otmjenim restoranima, u predvorjima lijepih hotela, u prodavaonicama lijepe i skupocjene robe... To su mjesta gdje se posjetiteljima nudi ozračje blagosti, opuštenosti, ugone, dobrodošlice i zadovoljstva.

Uz neznatni novčani izdatak, s takvom je glazbom moguće i u svojoj spavaćoj sobi stvoriti malu oazu za eliminaciju stresa, opuštanje i regeneraciju tijela i uma - za sljedeći radni dan.

Starogrčka iskustva

Mi, moderni ljudi naivno si umišljamo da otkrivamo nove činjenice i stvaramo suvremenu znanost. No treba reći da su već stari Grci, u šestom stoljeću prije Krista, bili svjesni da od njihovih tadašnjih vrhunskih znanosti (aritmetika, geometrija, astronomija i glazba) ova potonja, lijepa glazba, najdublje seže u čovjeka, obavlja njegovu dušu i postaje mu lijek za tijelo i um.