

CZY SZTUKA MOŻE LECZYĆ?

Lecznicze zastosowanie sztuki ma swoje korzenie już od początków ludzkości. Przykładem mogą być rytualne tańce, wykonywane przez szamanów, jak i przez całe społeczności naszych przodków, po to, aby wypędzić demony choroby, jak i w celu zjednoczenia grupy i tym samym zapewnienia jej członkom psychicznej równowagi. Słynne pojęcie katharsis, oczyszczenia duszy, dzięki spektaklom teatru antycznego, który odbija zagrażające jednostce i całej zbiorowości zło, a jednocześnie umożliwia zdystansowanie się wobec niego, to kolejny przykład leczniczej funkcji sztuki.

Obecnie mocniej podkreśla się lecznicze znaczenie muzyki. Weszła ona w świat służby zdrowia pod koniec ubiegłego wieku, a utrwaliła się w nim w ciągu ostatnich 20 lat. Badania dowodzą, że indywidualistyczna muzykoterapia leczy duszę, umysł i poprawia samopoczucie, co bezpośrednio przyczynia się do szybszego wyzdrowienia i zwiększenia woli walki organizmu z chorobą. Terapia polega na wysłuchaniu przez chorego kilku następujących po sobie fragmentów utworów dobranych do jego preferencji. Na podobnej zasadzie muzykoterapia może odnosić się do całej grupy i ma wówczas na celu ułatwienie komunikacji interpersonalnej czy wręcz resocjalizacji. Podobny wpływ na nasze zdrowie mają inne formy sztuki.

Muzyka dla chorych.

Chory może z odbiorcy stać się twórcą i muzykować samodzielnie. Nie brak metod czynnej muzykoterapii. Najczęściej służą do tego instrumenty perkusyjne, dość łatwe do opanowania i silnie podkreślające rytm. Dają one osobom z zaburzeniami komunikacji wspaniałą okazję do uzewnętrznienia się.

Podobnie cennym i bogatym środkiem wyrazu jest głos ludzki. Wiele badań w kierunku jego zastosowania leczniczego jednoczy obecnie logopedów i artystów śpiewaków.

Różnorodne choroby psychiczne i zaburzenia psychologiczne, niezależnie od wieku chorego, stanowią główną dziedzinę zastosowania wszelkich form leczenia sztuką, a w tym przede wszystkim muzykoterapii.

Muzykę i taniec oddziela od siebie tylko jeden krok. Pod nazwą choreoterapii kryją się liczne techniki nastawione na język ciała, sztukę wyrazu przez ruch i gest. Mniej chodzi w nich o profesjonalną naukę, a więcej o najprostsze formy ekspresji zarówno według wskazówek terapeuty, jak i na zasadzie czystej improwizacji. Zajęcia odbywają się z towarzyszeniem muzyki lub nawet bez niej, w zależności od preferencji terapeutów i ich pacjentów.

Sztuki plastyczne i słowne.

Ekspresja ciała stanowi integralną część obok języka, dekoracji i kostiumów sztuki teatralnej. Również i ona znajduje zastosowanie jako środek pomocy ludziom niepełnosprawnym fizycznie, jak i umysłowo. Zabawa w teatr umożliwia poprawę stanu ogólnego i rozwój umiejętności współpracy w grupie. Nie słabnie też zainteresowanie sztukami plastycznymi. Malarstwo i rzeźba potrafią przywrócić radość twórczego życia osobom starszym i samotnym, obudzić w nich drzemiące zdolności nie tylko artystyczne, pobudzać uspioną wrażliwość, inteligencję, wyobraźnię.

U dzieci i u osób w podeszłym wieku godnym uwagi tworzywem jest glina, kontakt z którą rozwija u chorego zmysł dotyku. Palce i ręce rzeźbiarza mogą bezpośrednio odciskać wrażenia i uczucia, które z trudem dają wyrazić się słowami.



Terapia śmiechem.

Śmiech jest aktywnością o licznych dobroczynnych skutkach fizjologicznych. Pobudza do pracy wiele mięśni, przede wszystkim twarzy, ale i ściany jamy brzusznej, przez co dochodzi do naturalnego masażu o znakomitym wpływie na czynności przewodu pokarmowego. „Ból brzucha ze śmiechu” jest pożądanym we wszystkich praktycznie przypadkach, poza wczesnym okresem pooperacyjnym.

Pobudzenie przepony, mięśnia oddzielającego jamę brzuszną od klatki piersiowej i odgrywającego decydującą rolę w mechanice oddychania, nasila ruchy oddechowe i wymianę powietrza z otoczeniem. Objętość wymienionego powietrza zwiększa się podczas śmiechu 3-4 krotnie. Śmiech przyspiesza też czynność serca, a jednocześnie rozszerza naczynia tętnicze, co może być korzystne w nadciśnieniu. Zwiększa ponadto czynność wydzielniczą gruczołów łzowych - płacz ze śmiechu. Jeśli chodzi o układ nerwowy, śmiech pobudza przede wszystkim wydzielanie endorfin, związków podobnych w budowie i działaniu do morfiny, a więc uspokajających i przeciwbólowych. Jako silny środek relaksujący, śmiech znakomicie wpływa na zasypianie i jakość snu.

W szpitalach dziecięcych modni stali się „geloterapeuci”. Są to cyrkowi kłowni, którzy przenoszą z oddziału na oddział swoje historyjki, triki, kostiumy i akcesoria, aby zmniejszyć strach i ból, ułatwić badania i leczenie. Śmiech umożliwia dziecku zachowanie dystansu wobec choroby i często przygnębiającego szpitala.



Dlatego śmiech należy uznać za arcynaturalny i skuteczny środek terapeutyczny, do jak najczęstszego wykorzystywania od najmłodszych lat i przez całe życie.

Kolory, które leczą.

Zainteresowanie leczniczymi właściwościami barw nie zrodziło się wczoraj. Duże znaczenie przypisywali im już lekarze starożytnych Chin i Indii, a w średniowiecznej Europie leczono ospę i szkarlatynę czerwonym światłem. Historia głosi, że w XVI w. syn króla Anglii został wyleczony z odpornej na wszelkie inne środki choroby skóry dzięki umieszczeniu go w komnacie o czerwonych obiciach i w pościeli o tej samej barwie. Niezależnie od tego, ile prawdy kryje się w tym szczęśliwym wyleczeniu, od dawna przypisywano różnym kolorom swoiste znaczenie symboliczne. Każdy z nich miał wykazywać szczególne powinowactwo do określonego narządu bądź układu zarówno jako środek pobudzający, jak i uspokajający. Kolor czerwony działał na przykład szczególnie pobudzająco na rytm oddychania i serca, a z kolei żółty na układ pokarmowy i chłonny. Kolor zielony przynosił ulgę w migrenie, a indygo ma ogólne właściwości znieczulające.

Chromatoterapia ma kilka zastosowań. Ważna jest kolorystyka samego miejsca szpitala czy gabinetu, gdzie przebywają chorzy. O ile ściany czerwone czy pomarańczowe "ocieplają" optycznie pomieszczenie, o tyle nie sprzyjają uspokojeniu ani koncentracji. Dlatego w placówkach psychiatrycznych wybiera się raczej farbę niebieską, przynoszącą spokój, odprężenie i senność. Odrębna kwestia to wybór koloru światła : światło niebieskie skutecznie leczy żółtaczkę, zwalnia rytm serca oraz oddychania i obniża ciśnienie tętnicze. Pomarańczowe sprzyja leczeniu zapalenia oskrzeli.

Moi drodzy na zakończenie własna refleksja.

Myślę, że dusza artysty w mniejszym lub w większym stopniu tli się w każdym z nas. W myśl ogólnie przyjętej definicji, zdrowie to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Można by się zastanowić, czy jest to możliwe do osiągnięcia bez pomocy sztuki - bez wyrażenia się przez siłę kreacji, która drzemie w każdym z nas.

Dlatego ważne jest, aby każdy człowiek pozostawił swój umysł otwarty na sztukę. Wskazane jest aby wybrać sobie jakąś dziedzinę sztuki jako odbiorca, lub nawet jako twórca, dzięki czemu łatwiej będzie mu funkcjonować, a jego życie będzie pełniejsze i piękniejsze.

Pozdrawiam, dużo zdrowia.

Justyna Jaskulska