

---

# Glazba i zdravlje

Šime Marović, Split

UDK: 615.851 : 78]  
Pregledni znanstveni rad

## Sažetak

*Pisac članka piše o glazbi kao sredstvu liječenja bolesnika. U svim kulturama svijeta, glazba je u povijesti imala osobitu ulogu u čovjekovu životu. Čovjek je glazbom i liječio. Pisac polazi od uloge koju je glazba imala u različitim kulturama. Piše o njezinu korištenju liječenju u suvremenom društvu. Glazba se ne može smatrati lijekom koji liječi bolesnika, nego pomoćnim sredstvom, koje se koristi u liječenju. Duhovna glazba u tomu ima prednost pred drugim vrstama glazbe, zbog njezine posebnosti. Pisac članka ističe gregorijansko pjevanje, koje ima osobiti način nastanka i svoju svrhovitost, pa razlikujući se od drugih oblika duhovne glazbe, ima povlašteno mjesto u liječenju.*

## UVOD

Glazba kao umjetnost ima svoju osobitu ulogu u čovjekovu životu. Mnogi su u povijesti koristili glazbu da bi postignuli sklad duha i tijela. Ljudi su na različite načine pokušavali ostvariti sklad duha i tijela. Otkrili su da je jedno od važnijih i moćnijih sredstava upravo glazba. Takvih je pokušaja bilo od početka ljudskoga roda. U posljednjih nekoliko desetljeća, mnogi su veoma zauzeti liječenjem glazbom. Mnoga prastara svjedočanstva govore o moći glazbe u tomu smislu. Prije nego se u glazbi počeo gledati estetski čimbenik, u njoj su uvijek bila nazočna i jaka ćudoredna načela. Smatralo se da glazba u čovjeku utječe na oblikovanje dobrih ili loših osobina, pa da ona moćno utječe na sklad tjelesnoga i duševnoga zdravlja. Zato glazba nije lijepa ili ružna nego dobra ili loša. U ovom ću prikazu pokušati iznijeti misli i iskustva iz povijesti, koja su se očitovala u glazbi kao sredstvu liječenja.

## 1. UTJECAJ GLAZBE KOD STARIH NARODA

Kod mnogih naroda, u mitovima o stvaranju svijeta, zvuk i pjesma predstavljali su bitno svojstvo svijeta, pa su glazbi pridavali mnogobrojne moći, a među njima i moć ozdravljanja bolesnih. Korištenje glazbe u liječenju ima svoje korijene u dalekoj prošlosti. Neki znanstvenici takav način liječenja glazbom stavljaju već u doba od prije 30.000 godina.<sup>1</sup>

Sviranje, pjevanje i ples imali su važnu ulogu u različitim osobnim ili zajedničkim obredima u plemenskim zajednicama. Glazba je utjecala na životne događaje: rođenja, smrti, vjenčanja, prijelaz u zrelo doba, na različite vremenske nepogode ili nesreće, ubiranje zemljinih plodova. U postupcima koji su imali lječiteljski učinak, zvuk su i glazba mogli ući u izravni odnos sa zlim duhom, za kojega su vjerovali da je uzrok bolesti.

Davni su ljudi vjerovali da je zao duh uzrok bolesti a ne bolesni poremećaj. Zloga je duha mogao istjerati samo čarobnjak-vrač, korištenjem čarobnjačkih obrazaca, plesova i pjesmama a svirajući na glazbalima. Liječenje nije bilo usmjereno bolesnoj osobi i njezinoj patnji nego zlomu duhu, od kojega bi bolesnik trebao biti oslobođen. Čin koji je pratila glazba, koji je izvodio čarobnjak-vrač, bio je potpomognut travama, koje su pomagale i olakšavale padanje u 'trans'. Glazbala su, kao bubanj, imala veliku čarobnjačku važnost u tomu činu, koji je čarobnjak-vrač obavljao. Smatralo se da glazba i zvuk na čudesan način omogućavaju sjedinjenje moći iz donjeg i iz gornjeg svijeta. Šaman je bio most između tih svjetova, sposoban zazivati, pozivati, otjerati i pokoriti one koji nastanjuju nebo i Zemlju.<sup>2</sup> U iscjeljivanju je kod starih naroda sudjelovao bolesnik i svi članovi njegove obitelji. Iscjelitelj je glazbom spajao um i tijelo, te se tako usmjerio prema izvoru bolesti. Zvukom je pomagao bolesniku da bi tjelesno ozdravio.

---

<sup>1</sup> Usp. Marco Cabutto, *La musicoterapia*, Xenia Edizioni, 2000., str. 12.

<sup>2</sup> Usp. Don Campbell, *Mozart efekt*, Dvostruka Duga, Čakovec, 2005., str. 133. (Upućujem na odnosnu literaturu u knjizi, na str. 273.-278.)

U sumerskim hramovima, tri tisuće godina prije Krista, korištenje glazbe potanko je opisano. Svećenici su se savjetovali s vračevima a pratila ih je lira, pa su započinjali pjevati čarobnjačke-vračarske molitve nad lijekovima.

Kinezi su imali veoma točne odredbe za liječenje bolesnih glazbom. U knjizi o kineskomu liječenju Nei Ching, Žuti car Huang Ti (Huangdi, oko 2690. god. prije Krista) točno je odredio pentatonsku ljestvicu i povezo je tonove s pet temeljnih počela: zemljom, vodom, vatrom, drvom i kovinom. Životvorna snaga zvuka - počela utemeljena je na zakonu sveopće suprotnosti Yina i Yanga. Pentatonska se ljestvica povezivala s godišnjim dobima, tjelesnim organima i s hranom. Poslije su Kinezi izdvojili dvanaest tonova, koji su odgovarali temeljnim područjima, na koje je podijeljeno ljudsko tijelo. Ta suglasnost olakšava brigu za ljudsko zdravlje pomoću kružne ravnoteže životne snage, u kojoj se protok pravilno raspoređuje zvukovima i glazbom.<sup>3</sup>

Glazba je za Kineze bila slika sveopćega reda u svemiru. Spajanje između Yanga (nebo, muško počelo, svjetlo, toplina, neparni brojevi) i Yin (zemlja, žensko počelo, tama, hladnoća, parni brojevi) i prirodni krug svemira, temelji su kineske glazbene misli.<sup>4</sup>

Danas Kinezi liječenju glazbom pridaju veliku pozornost. Kung Tai je najvažnija osoba u liječenju glazbom u Kini. Prilagodio je prastare oblike liječenja suvremenim čovjekovim potrebama. Godine 1986., Kung je tijekom meditacije osjetio kako njegovo tijelo nestaje te je opazio zlatnu svjetlost koja je isijavala iz pozornice u obliku lotosa. Potom je začuo glas koji je pjevao očito nebesku glazbu, temu koja će postati temeljem njegova djela *Lagodno putovanje*. Godine 1991., u Glazbenoj dvorani u Pekingu održao je prvi javni koncert kojemu je bilo nazočno više od dvije tisuće ljudi. U publici se navodno

---

<sup>3</sup> Usp. isto, str. 17.

<sup>4</sup> Usp. Dino Castrovilli - Fabrizio de Lucia, *Il nuovo manuale di musicoterapia*, Xenia Edizioni, 2004., str. 49.

dogodilo nekoliko dramatičnih slučajeva spontanog iscjeljenja. Kung otada uživo nastupa u televizijskom studiju u Pekingu.<sup>5</sup>

### 1.1. *Glazba kao sredstvo liječenja kod Grka*

Utjecaj glazbe u staroj Grčkoj bio je velik. Glazba je imala i svoju odgojnu ulogu. Temelj grčke glazbene misli bio je tetrakord (niz od četiri tona). Dva tetrakorda, jedan do drugoga, činili su ljestvicu. Grci su znali za tri temeljne ljestvice: dorsku, frigijsku i lidijsku. Poslije su nastajale nove ljestvice. Točno se znalo kako utječu neke ljestvice odnosno napjevi, koji su nastajali na njima. Mladež je učila one napjeve koji su na njih plemenito utjecali. Neke je napjeve (ljestvice) trebalo izbjegavati, jer su nećudoredno utjecali na mladež. Držali su da napjevi u dorskoj ljestvici imaju označnice muževnosti, ozbiljnosti i da se odlikuju veličanstvenošću. Tako oblikovani napjevi pogodovali su ostvarivanju punoga duhovnog sklada. Frigijski su napjevi izazivali uzbuđenje i strast, lidijski bol, a hipolidijski vodili su u raskalašenost i mekoputnost. Platon je upozoravao na vrijednost glazbe u državi. Učio je da će država biti bolja što u njoj bude bolja glazba.<sup>6</sup>

U staroj Grčkoj, korištenje glazbe u liječenju i omogućivanja sklada između duha i tijela nije ostala samo na bajoslovnom i pjesničkom području nego je ulazila u misaono područje. U bajoslovlju postoje brojne zgode, u kojima se glazbi pridaje čudovišno svojstvo. Spomenimo Mit o Orfeju, u kojemu je Orfej pjesmom ukrotio zvijeri i paklena čudovišta, samo da bi ponovno vratio svoju Euridiku.<sup>7</sup>

Orfej, mitski junak, neodoljivo je povezan pjevanjem i lirnim zvukom. Njegova glazba postaje čudovišna i očaravajuća, ima mračne označnice, koje se protive prirodnim zakonima.

---

<sup>5</sup> Usp. D. Campbell, *nav. dj.*, str. 137.

<sup>6</sup> Usp. J. Andreis, *Vječni Orfej*, Školska knjiga, Zagreb, 1967., str. 289.-290.

<sup>7</sup> Usp. *Dizionario enciclopedico universale della musica e dei musicisti*, II lesico, volume terzo, ed. Utet, Torino, 1984., str. 304.

Dakle, stari Grci, koliko su god shvaćali da je glazba bitni čimbenik u čudorednom smislu, tako su shvaćali da glazba ima i pogubnu moć, povezanu s moći zla i dobra, koja čovjeka može ozdravljati i uzdizati do božanstava.<sup>8</sup>

U grčkom bajoslovlju glazba je shvaćena da može ublažiti Zeusovu srdžbu i njegov gnjev, uspavati orla na žezlu bogova, ublažiti Aresovo nasilje, očarati druge bogove. Amfion zvukom lire pokreće kamenje, kojim gradi Tebine zidine, Delfina proročanstva umiruju žene koje dugo nariču. Odisej je zavođen neodoljivim pjesmama sirenâ... Zato su Grci glazbi pridavali veliku moć i vrijednost.

Glazba se u Grčkoj ne zaustavlja samo na bajoslovnomu izražavanju nego zadire i u misaono, pridajući umjetnosti zvuka čudoredno-odgojnu moć. Tako se ona veoma povezuje s čudoređem svijeta.

Pitagora, filozof i matematičar (oko 582.-496. prije Krista), uredio je i označio glazbenu misao, koja će stoljećima trajati i postati temeljem europske glazbene kulturne baštine. Pitagora se pozabavio odnosima u glazbi. Mislio je da se sve oko nas i cijeli svemir može protumačiti brojevima. Do tih je spoznaja došao, nakon mnogih zapažanja, u glazbi, matematici i astronomiji. Bio je vrstan glazbenik pa je lirino sviranje koristio kao sredstvo u liječenju bolesnika. Pitagora je učio da u ljudskomu tijelu kruži životna snaga. Izlječitelj upravlja tom snagom da bi ponovno uspostavio izgubljeni sklad. U glazbi je utvrdio matematički odnos između intervala i tako postavio temelje ljestvičnoga niza od osam tonova, što je postao temelj europske glazbe.

Za Pitagoru glazbeni zakoni utječu na čovjekovu nutrinu harmonijom, a sklad svemira odgovara skladu duše. Tako pjesma i ritam pridonose boljemu uspostavljanju sklada duha.<sup>9</sup>

Platon (oko 428.-348. prije Krista) također prigovara glazbenoj umjetnosti kada je ona samo izvor ugone i rasonode, a hvali je kada ona pročišćuje "štetne harmonije". Ona je istom

---

<sup>8</sup> Usp. Marco Cabutto, *nav. dj.*, str. 19.

<sup>9</sup> Usp. D. Castrovilli – F. de Lucia, *nav. dj.*, str. 50.

tada u svojoj pravoj ulozi i služi kao izobrazbeno sredstvo u znanosti, pa je, kao takva, predmet razuma a ne osjećaja. Za Platona je "najvažniji odgoj u glazbi. Ritam i harmonija najjače dopiru u unutrašnjost duše i najživlje je se doimaju, daju joj pristalu čud i čine čovjeka dobrim, ako se ispravno odgojio, dok se inače događa protivno".<sup>10</sup>

Prema Aristotelovoj tvrdnji očišćenja, glazba je lijek za dušu, ako ona može oponašati strasti i osjećaje koji nas pritišću i kojih se želimo osloboditi.

Grčka je glazba malo poznata, jer ona najstarija nije zapisivana a glazbena nam je teorija prenijeta iz dosta kasnoga razdoblja (IV. st. prije Krista). Napjevi su bili veoma pjevni i jednostavni, veoma povezani sa skladom izgovornoga teksta (pjesme i proze). Harmonija, kakvu danas u glazbi poznajemo, tada nije postojala.<sup>11</sup>

U Srednjemu vijeku grčka je glazbena umjetnost malo pomalo iščeznula, ali je teorija grčke glazbe veoma utjecala na kršćansku glazbu.

## 1.2. Liječenje glazbom kod Hebreja

Glazba je kod Hebreja imala važnu ulogu u hramskom obredu i u cijelom životu. Osim glazbe, koja je služila u obredu, Izraelci su njegovali i svjetovnu glazbu. Slaveći obiteljske ili narodne blagdane, pozivali bi svirače i pjevače, da oni sviranjem i pjevanjem, uzveličaju svečanost. Pučko je pjevanje bilo povezano s poljodjelskom svečanošću: svršetkom žetve ječma i pšenice, berbom grožđa i maslina.<sup>12</sup> Kada je sagrađen hram u Jeruzalemu, uvedeni su pjevači s glazbalima, koji su svirali u hramskom bogoštovlju.<sup>13</sup> U njemu su sudjelovali zborovi

---

<sup>10</sup> Usp. Platon, *Država*, III., 401 d, Naklada Jurčić d. o. o., Zagreb, 1997.

<sup>11</sup> Usp. M. Cabutto, *nav. dj.*, str. 24.

<sup>12</sup> Usp. Katarina Koprek, *Budućnost s tradicijom*, Glas Koncila, Zagreb, 2005., str. 96.

<sup>13</sup> Usp. 1 Kr 10,12. Salomon je oko 550. prije Krista, dao sagraditi hram i u njemu uveo bogoštovno pjevanje, koje je uspostavio njegov otac David.

i orkestri, koji su pjevali 'psalme kralja Davida'. Pjevanje i sviranje psalama postalo je temelj hramskoga obreda. Ono je bilo dio molitve hvale i prošnje Bogu. U dirljivoj molitvi između kralja Davida Jahvi (2 Sam 7,27) upotrijebljena je prvi put riječ molitva (tefillah). Značenje molitve u prvomu je redu razgovor između čovjeka, njegove nutrine s njegovim Bogom. To je ujedno čovjekova raščlamba njega samoga i stvaranje suda o sebi. Tako je u bogoslužje ušla osobna odrednica, molitvena, koja se razvijala kao nešto novo u odnosu na službeni hramski obred.<sup>14</sup> I glazba, kojom su se služili pjevajući psalme, pomagala je u molitvi Bogu. Njome se moli za pomoć, zaštitu i ozdravljenje od svake bolesti. Događaj iz Svetoga pisma opisuje kako je zli duh obuzeo Šaula. David je uzeo harfu i počeo svirati. Šaul se osjećao mnogo bolje, pa je zli duh otišao od njega.

"Duh Jahvin bijaše odstupio od Šaula, a jedan zao duh, od Jahve, stao ga je salijetati. Tada rekoše Šaulu sluge njegove: 'Evo, zao duh Božji salijeće te. Zato neka naš gospodar zapovijedi, pa će sluge tvoje potražiti čovjeka koji zna udarati u harfu: kad te napadne zao duh Božji, neka onaj udara u harfu, pa će ti biti bolje.'

Šaul reče svojim slugama: 'Nađite mi čovjeka koji umije vješto udarati u harfu i dovedite ga k meni!' Jedan od njegovih slugu odgovori i reče: 'Ja sam vidio jednog sina Betlehemca Jišaja: on umije udarati u harfu, hrabar je junak i čovjek ratnik, vješt je govornik, krasna stasa, i Jahve je s njim.'

Tada Šaul posla glasnike k Jišaju i poruči mu: 'Pošalji mi svoga sina Davida (koji je kod stada)!' A Jišaj uze pet hljebova, mijeh vina i jedno jare i posla Šaulu po svome sinu Davidu. Tako David dođe k Šaulu i stupi u njegovu službu. I Šaul ga veoma zavolje, i David posta njegov štitonoša. Potom Šaul posla k Jišaju i poruči mu: 'Neka David ostane kod mene u službi, jer je stekao moju naklonost.' I kad god bi Božji duh napao Šaula, David bi uzeo harfu i svirao; tada bi Šaulu odlanulo i bilo bi mu

<sup>14</sup> Usp. *Dizionario della musica e dei musicisti*, Il lessico II., Unione Tipografica - Editrice Torinese, 1983., str. 96.

bolje, i zao bi duh odlazio od njega" (1 Sam 16,14-23).

Hebreji su smatrali da sve dobro i zlo dolazi od Boga. Tako su i različite bolesti, koje bi napadale čovjeka, smatrane da su one "zao duh Božji" (1 Sam 16,15),<sup>15</sup> kojega se čovjek treba osloboditi. Za oslobođenje od "zloga duha" treba čovjek, koji treba imati posebne značajke: znati "udarati u harfu" i Bog mora biti s njim. Te je osobine imao David, pa je on, svirajući harfu, oslobodio Šaula od "zloga duha".

Hebreji su glazbi pridavali takvu moć da je ona mogla pojačati čovjekove osjećaje. Ona nije plod ljudske mašte nego Božji dar čovjeku. Njezino je glavno svojstvo služiti i zahvaćati cijeloga čovjeka u svim njegovim životnim okolnostima. Kada bi napetosti ili, pak, loši osjećaji bili najveći, potpomognuti glazbom, bolesnik bi ih se oslobađao. Postao bi slobodan i smiren. Kod Hebreja je liječenje glazbom prvi put upotrijebio Šaul. Osim njezina redovitoga korištenja u hramskom bogoslužju i u različitim životnim prigodama, glazba je korištena i u liječenju.

### 1.3. *Utjecaj crkvene glazbe na čovjeka*

U prvim kršćanskim stoljećima nije postojala crkvena glazbena znanost a ni glazbeni spoznajnici, koji su se njome bavili. Neki su crkveni naučitelji i mudroslovci, u svojim djelima, pisali o crkvenoj glazbi. Kod sv. Augustina "stare harmonije svijeta" jesu skladni odnos između Boga i njegovih stvorenja. Ta se misao ponavljala kod mnogih pisaca u Srednjemu vijeku. Glazba je umjetnost skladnoga pjevanja.

U kršćanstvu glazba nije prvotni čimbenik, nego "služi" u bogoslužju, prati obrede i njima daje osobito značenje. Bogoslužna glazba oblikuje i osnažuje obredni tekst u bogoslužnomu činu. Glazba u bogoslužju na osobit način

---

<sup>15</sup> Zao duh kojemu Bog, budući da je Bog u židovstvu jedini gospodar sve zbilje, pripušta da utječe na čovjeka.



izražava osjećaj ushićenosti življene i prihvaćene vjere, koja se očituje u slavljinama Kristova otajstvenoga spasenja.

Od I. do X. stoljeća, ustalio se popis crkvenih napjeva, jer na početku nije bio jedan. Bogoslužno pjevanje u Katoličkoj crkvi razvijalo se na različitim područjima i u različitim zajednicama. Postupno su se oblikovala središta kulture, gdje su se razvijala pokrajinska bogoslužja i napjevi, koji su bili dio u određenomu bogoslužju. Tako su se bogoslužja, koja su imala svoje značajke, nazivala: beneventanska, akvilejska, rimska, ambrozijanska, galikanska itd. Svako je od njih imalo svoje pjevanje. Te su značajke bile temelj, po kojemu se jedno pjevanje razlikovalo od drugoga. U doba karolinške obnove (VIII. st.) rimsko pjevanje (*cantus romanus*, *cantilena romana*) proširilo se po cijelomu Karolinškomu Carstvu, pa je zahvatilo i Galiju. Miješanjem rimskoga i galikanskoga pjevanja, prema tvrdnjama mnogih proučavatelja gregorijanskoga pjevanja, nastalo je ono što mi danas zovemo gregorijanskim pjevanjem.

Ono danas ima prvo mjesto u Katoličkoj Crkvi rimskoga obreda.<sup>16</sup> Gregorijansko je pjevanje zvučna ikona preko koje Bog i Crkva govore srcima vjernika u određenom kontekstu bogoslužnog slavlja.<sup>17</sup> Ono ima veliku unutarnju moć, koja može iznutra, u dubini ljudskoga bića, zahvatiti čovjeka. Ne samo da ono utječe na osjećaje nego te unutarnje poticaje osnažuje i zahvaća takvom moći koja može ozdraviti ranjivoga čovjeka. Nastalo među moliteljima i slavljenicima bogoslužnih obredâ, gregorijansko je pjevanje stoljećima nadahnjivalo, vodilo prema neslućenim dubinama duha i usmjerivalo prema Bogu, uzroku i izvoru svakoga nadahnuća. Gregorijansko je pjevanje pjesma Riječi Božje. Ono može uspostaviti pravi odnos duha i tijela u odnosu s Bogom. Od početka kršćanstva pa do danas, gregorijansko je pjevanje pomagalo i uspravljalo bolesni duh čovjeka molitelja i tražitelja vječnoga životnog smisla.<sup>18</sup> Njegova je moć u tomu što je ono proizišlo iz bogoslužja i

<sup>16</sup> Usp. *Sacrosanctum concilium*, br. 112.

<sup>17</sup> Usp. Bonifacio Baroffio, *Musicus et cantor*, Zagreb, 2001., str. 7.

<sup>18</sup> Posljednjih desetljeća postao je običaj da svjetovnjaci često tjedno dolaze na više dana u benediktinske samostane diljem Europe. Tu ulaze u svijet

služi u bogoslužju. Nastalo je na temelju Božje Riječi i drugih bogoslužnih tekstova. Ta vrsta glazbe slušatelja ne ostavlja ravnodušnim. Štoviše, slušatelj nije ravnodušni (koncertni) promatrač nego glazbom djelatno sudjeluje u molitvi. Gregorijanski napjevi nisu sami sebi svrha, nego oni pomažu da molitva postane osobni odgovor Bogu na njegov poziv. Zato je gregorijansko pjevanje pjevana molitva, pa pomaže čovjeku i uspostavlja duhovni red.<sup>19</sup> Kada se gregorijansko pjevanje izvodi priredbeno, ono gubi svoju izvornost, jer je njegov pravi "životni smještaj" u bogoslužnomu činu, koji se događa u zajednici. Upravo, njegovo održanje i trajanje, od najranijih kršćanskih vjekova do danas, znak je njegove unutarnje moći, božanskoga nadahnuća i snage, koja se ostvaruje samo u zajednici koje časti i slavi Gospodina.

Ako se danas pjeva gregorijansko pjevanje, to nije stoga što bi ga skladao papa sv. Grgur – što sigurno ne odgovara istini – ili neki stari učitelj, nego jednostavno zato što su i danas te melodije aktualne, što uspijevaju izraziti na znakovit način Riječ Božju i još su sposobne prenijeti vjeru zajednice koja moli s onima koji srcem sudjeluju u bogoslužnom slavlju.<sup>20</sup>

---

duhovnosti i nalaze željeni mir, koji im veoma treba u svakodnevnomu životu. Na tim mjestima sabranosti, oni prihvaćaju Pravilo sv. Benedikta i drže se redovničkoga dnevnoga reda. U bogoslužju časova i u sv. misi, pjevaju se samo gregorijanski napjevi, koji stoljećima odzvanjaju svodovima samostanskih crkava. Upravo pjevanje gregorijanskih napjeva u bogoslužju omogućuje duhovno osvježanje svjetovnjacima i liječi i odmara njihov duh.

<sup>19</sup> Paul Claudel doživio je ushit, obraćenje i duhovno ozdravljenje, dok je slušao pjevanje crkvenoga kantika *Magnificata*. On piše: 25. prosinca 1886. god. pošao sam u katedralu Notre Dame de Paris... Dječaci crkvenog kora u bijelim ministrantskim košuljicama upravo su započeli nešto pjevati, što sam kasnije upoznao kao *Magnificat*. Stajao sam među mnoštvom kod drugog stupa kraj ulaza na kor, desno, na strani sakristije. I tu je proizveden događaj koji vlada cijelim mojim životom. U jednom je času bila moja duša potresena, i ja sam vjerovao. (Usp. Severin Lamping: *Četrdesetorica govore*, Zagreb, 1944., Izdao prijatelj obraćenika, tiskara Matice hrvatskih akademičara, Zagreb, Ilica 54, str. 64.)

<sup>20</sup> Usp. Bonifacio Baroffio, *Musicus et cantor*, Zagreb, 2001., str. 66.

Izvornost starih tisućljetnih napjeva i danas neobično privlači pozornost slušatelja. Neponovljiva je povezanost između nadahnete bogoslužne riječi i napjeva, koji je na osobiti način, izražava. - Ponovno otkrivanje gregorijanskog korala i druge vjerske glazbe otkriva da je suvremena psiha spremna za obnavljanje regenerativne moći zvuka. Kad čujemo tu divnu glazbu, dolazimo u dodir s uzvišenom arhitekturom samostana, crkvi i katedrala, s njihovim proširenim osjećajem prostora i produženim osjećajem vremena.<sup>21</sup>

I drugi oblici crkvene glazbe, u rimskom bogoslužju (sveto višeglasje i crkveno pučko pjevanje), moćno utječu na čovjekovu nutrinu. Oni stvaraju sklad u duhovnomu životu čovjeka, vjernika. Svjedoci smo da crkvena glazba mnogo utječe i na ravnodušnoga slušatelja, koji je došao na koncert duhovne glazbe. Koliko više utječe crkvena glazba na njezinu izvornomu mjestu, u bogoslužnomu činu, ne na običnoga slušatelja, nego na molitelja-sudionika. Moć je to koja zahvaća iznutra i ostavlja duboki trag u čovjeku. U crkvenoj glazbi nalazimo ne samo umjetnički nego i duboki liječenički učinak. Treba reći da crkvena glazba, koja se koristi u liječenju, na različite načine utječe na bolesnike. Ona u nekim bolesnicima nekada izaziva sukobe, a u drugima mirnoću i sabranost.

Prilikom jedne terapije uz uobičajeno četiri glazbena primjera, u sredinu sam slušanja umetnula gregorijansku melodiju, posebno proučavajući i bilježeći svaku promjenu ponašanja pacijenata prilikom slušne percepcije, pribijavajući se spontanih reakcija s obzirom na značajke koralne glazbe koja izražava duboku duhovnost; često sam u razgovoru, osjetila konflikte u duši pacijenata, jer su se većina njih udaljila od Boga, a sami su znajući to kroz svoj život neposredno prije liječenja, suprotstavljali se spoznaji otuđenja. Crtežima, koje su prilikom slušanja crtali, jer drugačije se nisu neki od njih htjeli iskazivati, prikazivali su zanimljive stavove, nevjerojatnu

---

<sup>21</sup> Usp. D. Campbell, *nav. dj.*, str. 105.

<sup>22</sup> Usp. M. Budak, *Moja iskustva u glazboterapiji*, u: Sveta Cecilija, Zagreb, 1994., LXIV., broj 2, str. 32.

mirnoću i pažljivo slušanje. I bez većeg znanja o toj vrsti glazbe odmah su konstatalirali da se radi o crkvi.<sup>22</sup>

Crkvena glazba ne ostavlja ravnodušnim slušatelja a osobito bolesnika. Ona izazivlje, potiče na razmišljanje, na uspostavu sklada s njegovim tijelom i razgovora s Bogom. Smiruje, pa može pobuditi dobre osjećaje i plemenite slike, koje se nalaze u dubini podsvijesti.

## 2. GLAZBA I NJEZINA ULOGA U LIJEČENJU

Treba naglasiti da glazba u liječništvu služi kao popratno sredstvo u liječenju bolesnika.<sup>23</sup> Ona u sebi nema takvu "moć" da može sâma, bez ičije pomoći, liječiti bolesnika. Glazba je beskorisna bez glazbolječiteljeve pomoći. Stručna će osoba znati postupno koristiti odgovarajuću glazbu za određenu vrstu bolesti. Glazba je osobiti način govora i ima veliku moć priopćivanja.

Što je liječenje glazbom?

Liječenje glazbom je postupak liječenja duše, koja koristi zvuk, glazbu, pokret i glazbala, da bi poboljšala život, bolesnikovo ozdravljenje i njegov povratak u društvo. Korištenje glazbe pomaže tjelesnomu duševnom i osjećajnom upotpunjenju osobe a liječi bolesti i različita tjelesna oštećenja.

U liječništvu je dokazano da zvuk pomaže svim stanicama u mozgu i time izravno utječe na spoznajne, osjećajne i čovjekove tjelesne radnje. Pjevanje utječe na tijelo, pa se ono opušta. Glazbom se smanjuje velika tjelesna napetost. Bolesnik se poslije liječenja osjeća smireniji i opušteniji. Tijelo postaje jače i pripravnije za nove izazove. Prije operacije, a osobito prije anestezije, bolesniku se daju umirujuća sredstva, da bi

---

<sup>23</sup> Poznato je da je J. Bajamonti napisao raspravu *Il medico e la musica*. *Giornale enciclopedico d'Italia*, 1796., VII., str. 90.-120. (Usp. D.(uško) Kt.(Kečkemet) i I.(vona) Ać.(Ajanović), *Bajamonti, Julije (Giulio)*. Hrvatski biografski leksikon 1 (A-Bi), Jugoslavenski leksikografski zavod, Zagreb 1983., str. 351-354.

se opustio, smirio. Tada mu treba mir i svima koji sudjeluju u operaciji. Zato, u mnogim bolničkim sobama na Zapadu, postoje zvučnici s nenametljivom i umirujućom glazbom. Zvuk utječe na tjelesne stanice i cijelo tijelo, djeluje na svijest, usklađivanje lijeve i desne strane mozga, na krvni tlak, optok krvi, disanje i druge tjelesne radnje i promjene.<sup>24</sup> Svoje osjećaje mnogo puta ne možemo izreći riječima niti ih razumski objasniti. Tada dolazi glazba koja nam pomaže riješiti zamršeno unutarnje stanje.

Znanstveno je dokazano da zvuk može posvijestiti neke doživljaje, pa i nesvjesne, koji su bili teški i mučni ali potisnuti, ili i osjećaje, koji su bili ugodni.<sup>25</sup>

Kada se govori o liječenju glazbom, onda se misli da se to liječenje obično izvodi na odjelu za duševne bolesnike. Primjena je glazbe u liječenju bolesnika mnogo šira. Ona treba biti "nužno sredstvo prije i poslije operacije, i stalno prateća na svim kirurškim odjelima".<sup>26</sup>

Na odjelima za osobitu njegu, gdje su teški bolesnici, glazba ima veliku ulogu. Trebalo bi omogućiti, osobito teškim bolesnicima, koji su pod disalom, i ne daju vidljive znakove života, da svira glazba (uglavnom sakralna) i u tim teškim trenutcima. I bolesnici, koji nam se čine da ništa ne osjećaju, uzvraćaju na glazbu. To se osobito odnosi na Mozartova duhovna djela (mise, motete i Requiem). Takva veleumna glazbena djela imaju duboku duhovnu poruku, jer se odlikuju savršenošću. Pacijenti su se najčešće poistovjećivali s glazbom, pa i ako su u kliničkoj smrti, lakše dožive prijelaz.<sup>27</sup>

Veoma je korisna glazba za smanjivanje napetosti i straha kod djece i drugih bolesnika u zubarskim poslovima.

Korištenje odgovarajuće glazbe u liječenju može poboljšati kakvoću života onim osobama kojima je poremećen sluh ili imaju velike poteškoće s učenjem. Glazba povećava sabranost,

---

<sup>24</sup> Usp. [www.roda.hr/tekstovi](http://www.roda.hr/tekstovi).

<sup>25</sup> Usp. M. Cabutto, *nav. dj.*, str. 41.

<sup>26</sup> Usp. M. Budak, *nav. dj.*, str. 31.

<sup>27</sup> Usp. M. Budak, *nav. dj.*, str. 31.

poboljšava govor, promatranje i razvija odnose među ljudima. Dosada su djeca s poteškoćama samo slušala glazbu. Danas takva djeca mogu zauzeto sudjelovati u stvaranju glazbe, zahvaljujući suvremenoj tehnologiji, tzv. pretvaraču zvuka (sound beam), koji ima tipke (sintesajzer). Djecu koja imaju disleksiju (poteškoće u čitanju, pisanju, izgovaranju ili u korištenju brojevâ), djecu s poremećajima u ponašanju i iskazivanju osjećaja, pa autističnu djecu može se uključiti u stvaralačko bavljenje glazbom.<sup>28</sup>

Uvođenje liječenja glazbom u prvim mjesecima trudnoće ženama veoma koristi, majci i djetetu, koje ona nosi u sebi. Glazba, koja se koristi kao "kulisa" (podloga), može pomoći u trudničinu opuštanju. Disanje se shvaća kao zvuk i kao skladni protok, koji je veoma povezan s djetetom u majčinoj utrobi. Majčin je glas u trudnoći veoma važan. Majčino pjevanje tada ima sasvim drugo značenje nego u drugim životnim stanjima. Glas može biti znak radosti, boli, smirenosti ili napetosti.

Sluh je prvo osjetilo koje se razvija kod nerođenoga djeteta u majčinoj utrobi. Već se u petomu mjesecu sluh posve oblikuje a sa šest mjeseci nerođeno dijete redovito sve čuje, od neprestanoga šuma u trbuhu do pravilnoga kucanja majčina srca.<sup>29</sup>

Istraživanja doktora medicine Alfreda Tomatisa potvrdila su da dijete već u maternici čuje zvukove koji su većinom niski titraji, a majčino pravilno disanje osjeća kao plimu i oseku u daljini.<sup>30</sup>

Slušanje određene glazbe ili trudničino pjevanje djeluje umirujuće na dijete u njezinoj utrobi, pa ono pamti glazbu, koju nakon rođenja rado sluša. Trudnice se tako mogu još više zbližiti sa svojim djetetom i to još prije rođenja. Tako se i prije djetetova rođenja stvara topli nerazdvojni odnos koji će, i nakon rođenja, plemenito utjecati na nj.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> Usp. [www.zamp.hr](http://www.zamp.hr).

<sup>29</sup> Usp. D. Castrovilli - F. de Lucia, *nav. dj.*, str. 118.

<sup>30</sup> Usp. Don Campbell, *nav. dj.*, str. 27.

<sup>31</sup> Usp. [www.roda.hr/tekstovi](http://www.roda.hr/tekstovi).

Glazba koja se tada koristi treba imati svoje posebnosti i treba biti osobito brižno odabrana. To traži važnost trenutka, u kojemu se nalazi majka i dijete u njezinoj utrobi. Glazba ne samo da blagotvorno utječe na dijete u majci nego i na majku koja nosi dijete. Uz pomoć glazbe trudnica se može osloboditi mnogih strahova koje proživljava (strah od trudnoće, različite strepnje, osjećaj odgovornosti, različite poteškoće u trudnoći itd.). Dijete koje se rađa, majka će radosnije dočekati i imat će prisniji odnos prema njemu. Primjena liječenja glazbom u trudnoći i poslije rođenja ne smije se ograničiti samo na majku, nego u to treba biti uključen i otac.

### *2.1. Uloga glazbe u zaštiti od bolesti*

Glazba se dosta koristi u liječenju. No, ona može imati i veliku ulogu u zaštiti od bolesti. Dok je čovjek zdrav,<sup>32</sup> u glazbi pronalazi odrednice koje ga mogu zaštititi od bolesti. Povrh mnogo različitih načina i pristupa životu (zdrava prehrana, bavljenje razonodom, izbjegavanjem alkohola i ne pušenjem, itd.), glazba može biti jedno od sredstava zaštite od bolesti. Naš se život odvija na različitim mjestima i u različitim okolnostima: u obitelji, kući, školi, na ulici, u gradu, na radu, u slobodno vrijeme. Suvremeni užurbani život donosi različite poteškoće: sukobe, samoću života, rad u teškim životnim stanjima, bez stalne sigurnosti, s poteškoćama u obiteljima... Umjetnost, a osobito glazba, može poboljšati kakvoću života. Sustavno korištenje glazbe s glazboliječnikom može pomoći u zaštiti od različitih bolesti.

U školskomu izobrazbenom sustavu, glazba ima svoje osobito mjesto i štiti od bolesti. Škola je pogodno mjesto, gdje se s glazbom stvara prevladavajući osjećajni odnos s drugima. U takvu ozračju, stvaraju se odnosi, uključivanje pojedinaca u društveni život i uklapanje u novu sredinu, u

---

<sup>32</sup> Svjetska zdravstvena organizacija UN-a zdravlje definira kao stanje sveukupnoga tjelesnog, duhovnog i socijalnog dobrog osjećaja, a ne samo kao nenazočnost bolesti i manjakâ.

veoma osjetljivoj dobi školske djece. Zato glazba postaje moćno sredstvo u poticanju spoznaje o sebi i drugima. Ona omogućuje stvaranje novih odnosa, gdje ima poteškoća u susretu i razgovoru. Glazba ima unutarnju snagu, tjelesnu ili duševnu, u kojoj pokušava pokrenuti i potaknuti utjecaj tijela i duha u različitim ulogama. Ona osobito pomaže u pamćenju, u sposobnosti slušanja, pridonosi da se razviju stvaralačke sposobnosti mašte. Uloga glazbe je nezamjenljiva u uključivanju u školski izobrazbeni sustav djece, koji potječu iz različitih kultura. Uvođenje liječenja glazbom u različite školske djelatnosti može biti nadopuna redovitoj glazbenoj nastavi. Redovita se glazbena nastava ne smije isključiti nakon uvođenja glazboliječenja. One se mogu dobro nadopunjivati, jer će glazboliječenje pomoći u upoznavanju i ulaženju u pojedinčevu nutrinu, što će mu pomoći da se lakše priključi u školskoj zajednici. Djeca s različitim tjelesnim ili duševnim poteškoćama, lakše će se uključiti u školsku sredinu glazbom, koja postaje razlog spajanja a ne razdvajanja. Uloga glazbe u školskomu izobrazbenom sustavu ima nezamjenljivu ulogu kao dušo-odgojno sredstvo u zaštiti od različitih duševnih i tjelesnih bolesti.

## 2.2. Odabir glazbe za liječenje

Svaki se bolesnik različito ponaša, jer mu je duševno i tjelesno stanje drugačije od drugoga bolesnika. Svaki od njih zavrjeđuje i posebni način liječenja. Jedna vrsta glazbe ne djeluje isto na svakoga bolesnika. Treba izvrsno poznavati glazbu, od klasike do suvremenih glazbenih pravaca, što uključuje i suvremenu pop i rock glazbu.

U izboru glazbe treba imati na umu:

a) sredinu iz koje potječe pojedinac; naobrazbu što utječe na glazbeni izbor. Pretpostavlja se da pacijente iz seoskih sredina, sa završenom pučkom školom, pa i zanatom, ne privlači klasična mirna glazba,

---

<sup>33</sup> Usp. M. Budak, *nav. dj.*, str. 32.



b) starosnu dob; mlađi će više voljeti rock-glazbu, ali ona ne pridonosi terapijskom rezultatu.<sup>33</sup>

U liječenju glazbom mogu se koristiti svi pravci glazbe ali i suvremena glazba. Bitno je da je glazba dobra<sup>34</sup> i da odgovara bolesniku na kojega će se primijeniti. Ipak se svaka glazba ne može upotrijebiti za glazboliječenje. Glazba koja je po sebi "nasilna" i potiče na napadnost, nije prikladna za liječenje. Glazba koja izazivlje loše, živcira a koja pogubno utječe nije prikladna za liječenje bolesnika.<sup>35</sup>

Posebno se treba osvrnuti na religioznu i svetu glazbu<sup>36</sup> (bilo vokalnu ili glazbalnu, ili vokalno-glazbalnu), koje na osobit način imaju prednost pred drugim vrstama glazbe. Religiozna

---

<sup>34</sup> Glazba nije lijepa ili ružna nego je dobra ili loša. U Grčkoj se držalo da glazba u čovjeku može razvijati dobre i loše sklonosti i osobine. (Usp. J. Andreis, *Vječni Orfej*, Školska knjiga, Zagreb, 1967., str. 289.)

<sup>35</sup> U posljednje se doba mnogo govori o sotonizmu u glazbi. - Sve ono što nas gura u zlo, što nas potiče na grijeh nazivamo 'sotonskim'. U to pripada i određena vrsta glazbe. Stoga bi se s pravom moglo reći da su sotonske rock-grupe one koje u svojim pjesmama veličaju zlo i slave grijeh i grješno ponašanje: sotonizam, nasilje, samoubojstva, uzimanje drogâ i alkohola, neurednu seksualnost, mržnju prema drugima, pornografiju, krađu, egoizam, rasizam, anarhizam, fanatizam, itd. Bilo koja glazba koja ima negativan sadržaj, te destruktivno djeluje, može se definirati kao "sotonska", čak ako ona otvoreno i ne govori o đavlu. (...) O "sotonskoj" glazbi prvi put se počelo govoriti u Americi u XIX. stoljeću, kada se počeo svirati 'blues'. (Usp. Anto Bobaš, *Rock-glazba i sotonizam*, Tevizija Zagreb, 1998., str. 24.-30.)

<sup>36</sup> Religiozna se glazba nadahnjuje Svetim pismom ili bogoslužjem. Ona poziva k Bogu, Djevici Mariji, svecima ili Crkvi, može naći mjesto u crkvi ali izvan bogoslužja.

Sveta glazba, vokalna i glazbalna, zaslužuje potvrdno vrednovanje. Svetom glazbom ovdje smatramo "onu koja, stvorena radi slavljenja božanskog kulta, posjeduje svetost i vrijednost" (MS, br. 4a). Crkva je promatra kao "blago neprocjenjive vrijednosti koje se ističe između ostalih izraza umjetnosti" i priznaje joj "ministerijalnu ulogu u svetoj službi" (usp. SC, br. 112.); Crkva preporučuje "da se s najvećom brigom čuva i promiče blago svete glazbe" (SC, br. 114.). Pod nazivom "sveta glazba" podrazumijevamo onu glazbu koja je sastavljena za bogoslužje prije Drugoga vatikanskoga sabora, ali, zbog saborskih i poslijesaborskih dokumenata, većina tih skladbi ne odgovara bogoslužnomu slavlju. Međutim, neka djela, koja odgovaraju bogoslužnomu činu, mogu biti pripuštena u bogoslužje (usp. dokument Kongregacije za božanski kult, *Koncerti u crkvama*, 1987. god.).

je i sveta glazba nastala iz potrebe da bi čovjek, na umjetnički način, izrazio ono što u dubini duše osjeća prema Stvoritelju. U nju je uključena pohvala, prošnja, zahvala Bogu za njegova dobročinstva. Duhovna se glazba temelji na Bogu, izvoru svega dobra. U religioznoj i svetoj glazbi nalazimo lijepe sastavnice, koje nisu učinak samo ljudskoga napora, nego upućuju na onostrano izvorište nadahnuća.

Gregorijansko bogoslužno pjevanje koristi prirodni ritam, koji odmara. Taj je oblik glazbe samo vokalan<sup>37</sup> i prati bogoslužne čine. Gregorijansko pjevanje na tako savršen način izražava smisao riječi, koja se pjeva kao što to nijedno drugo pjevanje ne može izraziti. Ono je veoma pogodno za postizanje sklada duha u tišini i razmišljanju. Gregorijansko pjevanje je osobito prikladno za smirivanje napetih stanja i suzbijanje duševnoga preopterećenja.<sup>38</sup>

Svi su veliki skladatelji skladali religioznu i svetu glazbu (duhovnu glazbu). J. S. Bach skladao je glazbu koja je većinom prikladna za njezino korištenje u liječenju. Njegova je glazba nadahnuta onostranim i savršeni je spoj matematičkih odnosa i osjećajnosti. Svaka je njegova skladba duboka molitva, koja se doživljava na više razina: s jedne strane, čisti je osjećaj, a, s druge se strane, u njoj prepoznaju matematički odnosi. Cjelokupna barokna glazba (J. S. Bach, G. F. Händel, A. Vivaldi, A. Corelli), a osobito skladbe u sporim tempima (andante, lento, adagio), potiču osjećaj postojanosti i sigurnosti.

Glazba bečkih klasika (J. Haydn, W. A. Mozart<sup>39</sup>) ima savršene oblike, jasnoću i otmjenost. Kao takva veoma je

---

<sup>37</sup> Gregorijansko pjevanje je jednoglasno pjevanje (svi pjevaju jedan napjev) bez pratnje glazbala. Orgulje mogu pratiti gregorijanske napjeve samo kao pomoć u pjevanju puka, jednostavnijih gregorijanskih napjeva. Ako pjeva schola cantorum, onda su orgulje suviše.

<sup>38</sup> Usp. D. Castrovilli - F. de Lucia, *nav. dj.*, str. 77.

<sup>39</sup> Znanstvena istraživanja u liječenju glazbom pokazala su da osobito glazba W. A. Mozarta ima veliki utjecaj na bolesnike. Ona blagotvorno utječe na stvaranje, učenje, zdravlje i ozdravljenje. Danas se mnogo govori o Mozart efektu u liječenju bolesnika glazbom. Mnogi znanstvenici, koji su istraživali utjecaj Mozartove glazbe na bolesnike, došli su do nevjerojatnih zaključaka. Izdvajaju upravo Mozartovu glazbu kao onu koja najbolje i

primjenljiva u liječenju bolesnika.

U glazbi romantika (R. Schumann, P. I. Čajkovski, F. Liszt) nalazimo posebni izražaj osjećajnosti i strasti. Ona može potaknuti osjećaje sklonosti i ljubavi. Glazba impresionista (C. Debussy, M. Ravel) potiče izravno doživljavanje, koje izvire iz mašte i može nas osloboditi sputanosti našega izražavanja. Suvremeni glazbeni oblici (jazz, blues, soul) u ljudima mogu pobuditi osjećaje radosti i žalosti. Pop i rock glazba pobuđuje strasti, oslobađa od napetosti. Međutim, ti glazbeni oblici mogu stvoriti napetost, nesklad, uznemirenost i bol u tijelu, kada tijelo ne može podnijeti preveliku napetost i nesklad.

Glazba koja se koristi za stvaranje posebnoga prirodnog ugođaja (oponašanje zvukova iz prirode) i glazba New Agea<sup>40</sup> nemaju jednolični ritam, koji prevladava u pratnji napjeva. Ti glazbeni oblici produljuju osjećaj za vrijeme i prostor i taj trenutak mogu biti pogodni za opuštanje. Oni su često površni, nemaju dubinu i temeljitiju kakvoću oblika, pa ne mogu postignuti trajne plemenite iscjeliteljske učinke.

---

najučinkovitije utječe na bolesnike. Dr. Tomatis utvrdio je da Mozartova glazba "poboljšava prostornu percepciju te omogućuje jasnije izražavanje – komuniciranje srcem i umom. (...) Ritmovi, melodije i visoke frekvencije Mozartove glazbe stimuliraju i pobuđuju kreativna i motivacijska područja mozga. (...) No, razlog njegove veličine vjerojatno je činjenica da sve to zvuči tako čisto i jednostavno. (...) On ima djelovanje, utjecaj, koji drugi nemaju, (...) posjeduje moć oslobađanja, poboljšavanja, iscjeljivanja. - (Usp. D. Campbell, *nav. dj.*, str. 35.-36.).

Međutim, kada se govori o Mozart efektu, misli se općenito na glazbu koja djeluje na bolesnike. Utjecaj zavisi o glazbenomu obliku, o onomu koji ga izvodi, o slušatelju i o drugim okolnostima. Glazbolječitelji naglašavaju liječenje cijele osobe. Glazba se ne shvaća kao lijek nego kao pomoć.

<sup>40</sup> Glazba *New Agea* veoma je plodna industrija. Ta se glazba veoma često stvara kao sredstvo za postizanje sklada sa sobom, odnosno sa svijetom, a dio nje je "keltski" ili druidski. Neki skladatelji *New Agea* smatraju da njihova glazba gradi mostove između svijesti i podsvijesti, ali to se vjerojatno događa kad, osim melodija, postoji ritmičko i meditativno ponavljanje ključnih fraza. Kao i drugim elementima pojave *New Agea*, dijelu te glazbe cilj je osobe još više uključiti u pokret, ali ona je uglavnom jednostavno komercijalno ili umjetničko pitanje. (Usp. Papinsko vijeće za kulturu, Papinsko vijeće za međureligijski dijalog, *Isus Krist – donositelj vode žive*, Kršćansko promišljanje o "New Ageu", Verbum, Split, 2003., str. 87).

Glazba (hard rock ili heavy metal, sweet metal, black metal, death metal, white metal, punk, rap, hip-hop itd.), koja je nastala na rock glazbi, potiče živčani sustav na nasilno ponašanje, što utječe na metež i nemir današnje mladeži. Takva glazba ruši sve "okove", koji mladež sputavaju u njihovu životu. Ona ih "oslobađa" svih pravila uljudbe i potiče ih da uživanjem omamila pobjegnu iz stvarnosti života. Jasno je da takva napadna glazba ne može imati svoje mjesto u liječenju glazbom.<sup>41</sup>

Vjerska i sveta glazba, uključujući šamansko bubnjanje, crkvene pjesme, gospel i duhovnu glazbu, može nas usidriti u sadašnjem trenutku i izazvati osjećaj dubokoga mira te duhovne svijesti. Takva glazba može biti i iznimno korisna u prevladavanju – i oslobađanju boli.<sup>42</sup>

### 2.3. Korištenje glazbe za opuštanje

U običnomu svakodnevnom životu više puta glazbu koristimo za opuštanje. Koristeći glazbu u stanju napetosti, duševnoj uzbuđenosti smanjuje se i ublažuje napetost. "Opuštanjem" smanjuje se neuro-vegetativna djelatnost, koja umiruje i potiče unutarjni sklad a smanjuje nemir. U njemu su dva načina opuštanja: duševno (nepostojanje nemira i tjeskobe) i tjelesno (opuštanje mišića). Glazba ne samo da utječe na čovjekovu tjelesnost nego i na dušu, a osobito potiče stvaranje plemenitih duševnih slika.

Glazba koja se odabire za opuštanje ne smije biti preteška, zamršena. Ne smije biti poznata, jer se tako izbjegavaju različita sjećanja, koja mogu spriječiti posvemašnje opuštanje.<sup>43</sup> Treba biti dovoljno duga, da bi se postignulo opuštanje i obnova tijela. Nadasve, treba biti dobra i kakvotna.<sup>44</sup> Odabir glazbe je veoma

---

<sup>41</sup> Usp. D. Castrovilli – F. de Lucia, *nav. dj.*, str. 78.

<sup>42</sup> Usp. D. Campbell, *nav. dj.*, str. 83.

<sup>43</sup> Neke nas skladbe povezuju s ugodnim ili s neugodnim životnim stanjima koje smo proživjeli. Zato je bolje u liječenju glazbom koristiti glazbu koju bolesnik nije čuo.

<sup>44</sup> Usp. D. Castrovilli – F. de Lucia, *nav. dj.*, str. 166.

važan. Treba biti pomno izvršen, da bi opuštanje uspjelo. Da bi ono posve uspjelo, treba biti pod vodstvom glazbolječitelja. On će izabrati i voditi liječenje, pa će se uspostaviti odnos bolesnika – liječnika, koji je veoma važan, da bi čin opuštanja uspio. Ako pokušamo sami obaviti opuštanje, ne ćemo uspjeti, jer treba pomoć stručne osobe, koja će nas pomalo uvoditi u odgovorni čin opuštanja.

### ZAKLJUČAK

Glazba, vokalna ili glazbalna, duboko utječe na čovjekov osjećajni život. Ona svojom unutarnjom moći potiče osjećaje i stvara različite slike koje utječu na čovjekovu maštu. Te slike mogu plemenito ili loše utjecati na dušu, zavisno o kakvoj se glazbi radi. Glazba za liječenje primjenjuje se na mnogo primjera. Znanstvena su istraživanja potvrdila da je korištenje glazbe u liječenju veoma učinkovito. Glazba različito utječe na čovjeka i koristi se od začeca do smrti. Zbog širokoga korištenja glazbe u liječenju, mnoge sastavnice takva utjecaja nisu dovoljno istražene. Njezina primjena u liječništvu nije ravnomjerno korištena u svijetu. Naprednije države imaju dosta dugu tradiciju korištenja glazbe u liječenju, a siromašnije zemlje u svojim zdravstvenim ustanovama to ne čine.

Posebno mjesto u liječenju glazbom ima religiozna ili duhovna glazba. Upravo zbog svoje izvornosti, nadahnuća i usmjerenosti prema onostranosti, prema Bogu, ona ima nezaobilaznu kakvoću u liječničkim postupcima. Vrijednost religiozne glazbe je u tomu što ona u sebi ima nadahnuće koje nadilazi ljudsku ograničenost i zatvorenost, pa upućuje na božansku ljepotu i dobrotu. Korištenjem duhovne glazbe u liječenju uspostavlja se sklad duha, skladnost i mjera, koja je postojala prije nego je nastao nemir duha i nesklad. Duhovna glazba ima velike mogućnosti, ne samo u liječenju bolesnika nego i široku primjenu u zaštiti i u ponovnomu osposobljavanju bolesnika u svakidajnom životu.

## Music and health

### *Summary*

The author of the article is writing about music as a means of medical treatment of the sick. In all the world cultures music historically has had a special role in human life. Man has given treatment by music too. The author starts from the role that music had in various cultures. He reports on the use of music for medical treatments in contemporary society. Music cannot be considered a medicine for curing the sick, but an auxiliary means of therapy. At it, church music takes precedence over other kinds of music because of its specific quality. The author points out Gregorian chant, which has its specific way of development and appropriateness. Being different from other forms of church music, Gregorian chant has a privileged place in curing.