

*Lipri penninn heima í stofu og móðir
allra hljóðfæra er ekki langt undan.
Myndlaðsend.*

Michael Clausen

barna- og ofnæmislæknir

Tónlist, heilsa og hamingja



Tónlist hefur verið ríkur þáttur í lífi mínu frá fyrstu tíð. Mamma spilaði sígilda tónlist, pabbi dægurlög og bróðir minn eldri kynnti fyrir mér rock'n roll. Ég hef haft yndi af hvers konar tónlist frá unga aldri og hef það enn í dag. Að hlusta á tónlist eða flytja er mitt áhugamál og afþreying. Tónlistin er reyndar svo sjálfsagður þáttur í lífi flestra manna að við veltum henni yfirleitt ekki fyrir okkur, hún er bara þarna.

Menn greinir á um hvort hafi komið á undan, tungumálið eða tónlistin, og enn aðrir telja að það hafi þróast samhliða hjá forfeðrum okkar. Elstu merki um hljóðfæri er flauta úr bjarndýrslærgg sem talin er um 40.000 ára gömul og fannst í helli í Slóveníu. Síðan hefur mikið vatn runnið til sjávar.

Tónlist er oftast í orðabókum skilgreind sem hljóð/tónar sem raðað er saman reglubundið í laglínu eða samhljóm og myndar þannig heild sem er tjáning á hugarástandi eða tilfinningum. Skilgreiningin getur þó verið mismunandi milli menningasvæða þar sem í sumum tungumálum er almenna samheitið „tónlist“ ekki til sem slíkt.

Þótt tónlistin geti verið mjög ólík á milli menningasvæða skynja flestir hvort hún sé glaðleg eða sorgleg. Einnig er hægt að að syngja vögguvísu frá hvaða menningarsvæði sem er og það hefur jafn góð svæfandi áhrif á barnið og hver önnur. Þannig virðist hrynjandin eða hljómfallið gefa vísbendingar um innihaldið.

Þó skynja ekki allir tónlistina á sama hátt. Til eru þeir sem skynja tóna í litum. Nefnist það synaesthesia. Talið er að um 2-4% af fólki hafi ýmis form af þessu fyrirbæri. Listmálarinn Vincent Van Gogh þrástagaðist á því að píanótónarnir hefðu liti enda gafst píanókennari hans upp á honum og lét hann hætta náminu. Það er einnig margt sem bendir til þess að annar listmálarinn, Marc Chagall, hafi einnig haft þessa gáfu en tónlist var honum oft innblástur í litríkum myndum hans.

Þar sem tónlistin hefur fylgt okkur frá fyrstu tíð hlýtur hún að vera annað og meira en bara uppfyllingar- eða afþreyingarefni. Á því er enginn vafi. Í Grikklandi til forna skipaði tónlist auk annarra listgreina veglegan sess. Hippókrates (460-370 f.k.) var meðal þeirra fyrstu sem taldi að sjúkdómar væru ekki af völdum guðanna heldur af umhverfinu, fæðunni og lífnaðarháttum. Hann var einnig meðvitaður um lýðheilsu og ráðlagði að það ætti að borða gróft korn fremur en hveiti, fisk frekar en kjöt og drekka vatn, auk þess að stunda líkamsrækt. Þetta hljómar mjög kunnuglega í okkar eyrum í dag hver sem árangurinn hefur verið af heilræðum þessum síðustu 2500 ár. Hann taldi einnig mikilvægt að njóta lista og að tónlist gæti læknað fólk af kvillum.

Bæði Plató og lærisveinn hans Aristóteles töldu að tónlist skipti miklu máli í menntun ungs fólks og einnig að

hún hefði lækningamátt. Síðan þá, líkt og áður, hafa menn notið tónlistar sér til ánægju og gleði eða til upplýftingar.

Heilsuráðleggingar Hippókratesar standast enn í dag en hvað segja vísindin þá um tónlistina? Til eru margar rannsóknir á áhrifum tónlistar á heilsu og hamingju manna. Flestir kannast við hvernig tónlist getur haft huglæg áhrif og einnig stuðlað að hreyfingu, til dæmis dansa. Við notum tónlist til að skapa stemmningu, hvort sem það er fjör, rómantik eða sorg. Tónlistin virðist geta breytt breytt hugarástandi okkar. Nútíma tækni eins starfræn segulólumun (fMRI) og heilalínurit (EEG) geta sýnt hvernig mismunandi tónlist hefur áhrif á mismunandi svæði í heilanum. Einnig hafa aðrar rannsóknir sýnt að hlustun á tónlist getur haft áhrif á ónæmiskerfið og hormóna. Rannsóknir hafa einnig sýnt að tónlist getur haft áhrif á framleiðslu á oxytocíni og dópamíni í heila, en þessir tveir þættir hafa verið tengdir við hamingju og ánægju.

Ekki minni spámenn en vísindamenn í Harvard-háskóla og í mörgum öðrum háskólum víða um heim hafa verið að gera þessar rannsóknir á undanförunum árum. Því er ég að minnsta kosti sannfærður um að fornaldarspekin um hollt mataræði, að hreyfa sig og njóta lista, þar með talið tónlistar, er lykillinn að góðri heilsu. Í 2500 ár höfum við talað um mikilvægi mataræðis og hreyfingar, nú er tími tónlistar kominn.