

Deniza Matijević, prof. mentor
Glazbena škola Zlatka Balokovića, Zagreb
denizicam@yahoo.com

KAKO GLAZBA UTJEČE NA KVALITETU ŽIVOTA STARIJIH I OSOBA S DEMENCIJOM

Glazba je moćna.

Njezina snaga nadilazi mnoge granice te ima izvanrednu sposobnost poticanja cijelog spektra emocija u ljudima. To je nevidljiva energija koja će potaknuti svako biće. Ona je potreba i pokretač našeg duha. Glazba nas povezuje s našim osjećajima više od bilo koje druge umjetnosti. Od prvog dana čovjekovog života pa do duboke starosti, kad većina osjetila i aktivnost mozga više ne služi kao nekad.

Fascinantna je činjenica kako starije osobe, čak i s visokim stupnjem demencije, reagiraju na auditivne podražaje, ne toliko na one općenite, koliko na samu glazbu. Osobito na glazbu koja već postoji u njima, koja je poveznica s njihovom mladošću, omiljenim ljudima, aktivnostima ili važnim trenucima u životu. Tad, kao da živnu. Pogled postaje jasniji, a njihova prisutnost u trenutku se intenzivira. Ako su u stanju i zapjevati, vidjet ćete možda i osmijeh na njihovim licima. Kroz glazbu duboko proživljavaju svoje emocije i to ih čini sretnijima. Istraživanja kažu – i zdravijima.

Učenici naših glazbenih škola nerijetko nastupaju u domovima za starije osobe te se na tim koncertima, osobito na božićnim, može vidjeti koliko starije osobe vole glazbu. Oni tada bez sustezanja zapjevaju ako je na repertoaru skladba koju oni poznaju. Ako skladbe pritom imaju tekst, bez problema otpjevaju i mnoge strofe te pokazuju izrazito zadovoljstvo i sreću. Istraživanje koje je vodio tim stručnjaka na Sveučilištu u Chicagu (*University of Chicago for IHPI*) na uzorku od preko 2500 osoba u dobi od 50 do 80 godina došlo je do saznanja da su ispitanici koji su slušali ili interpretirali glazbu, potvrdili u visokom postotku osjećaj olakšanja i smanjenja stresa, anksioznosti ili depresije, osjećaj sreće, poboljšanje raspoloženja i mentalne jasnoće, manji osjećaj osamljenosti te više fizičke vitalnosti.¹

1 Vetere, Gaia, Gareth Williams i dr. (2024) The relationship between playing musical instruments and cognitive trajectories: Analysis from a UK ageing cohort. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/gps.6061> (pristup 12. 8. 2024.)

Impresivan je i primjer bivše primabalerine Marthe C. Gonzales koja je oboljela od Alzheimerove bolesti. Ona je, čuvši glazbu *Labuđeg jezera* P. I. Čajkovskog, nakon 50 godina prizvala u sjećanje plesne pokrete koje je izvodila. Španjolska udruga *Musica para despertar* (*Glazba za buđenje*) objašnjava kako su glazba i sposobnost osjećanja glazbe, posljednji atributi koji su oštećeni u ovom degenerativnom procesu.² Isto tako, neke će osobe koje slabo komuniciraju ili teško govore, ipak uspjeti otpjevati pjesmu koju nisu čuli ili nisu pjevali godinama. To su ekstremni primjeri, ali su vrlo jasni pokazatelji kako se starijoj populaciji, na prirodan te vrlo efikasan i ugodan način, može pomoći pri suočavanju s procesom starenja i demencije kako bi što kvalitetnije i sretnije proživjeli starost. Uz poznatu činjenicu da glazbu već redovito kao terapijsko sredstvo (muzikoterapija) koriste neke grane medicine, ova saznanja trebala bi biti poticaj da upotreba glazbe nađe širu primjenu u održavanju kvalitetnog življenja starijih osoba.

Nadalje, glazba povezuje ljude, pridonosi kvalitetnijem socijalnom životu, potiče na pokret i ples. Takav je utjecaj od izrazite važnosti budući da je starija populacija sklona osamljivanju i sjedilačkom načinu života koji još više pridonosi napretku različitih degenerativnih bolesti. Skupina osoba koje ipak imaju najveću korist od dobrobiti glazbe su oni koji se glazbom bave aktivno, pjevajući ili još bolje, svirajući neki instrument.

Znanstvenici s *University of Exeter* u Velikoj Britaniji provodili su opsežno istraživanje (više od 1100 ljudi prosječne dobi od 68 godina) o moždanim funkcijama ljudi te pokušavali otkriti kako i zašto mozak stari. Rezultate svoje studije objavili su u časopisu *International Journal of Geriatric Psychiatry*.³ Došli su do zaključka da bi sviranje glazbenog instrumenta ili pjevanje moglo pomoći u održavanju zdravlja mozga u starijoj dobi. Vježbanje sviranja i čitanje glazbe može pomoći u održavanju dobrog pamćenja i sposobnosti rješavanja složenih zadataka.

2 Lee, Cheryl J. (2020) Ballerina with Alzheimer's: The Untold Story of Marta Cinta. *The Ballet Herald*. <https://www.balleteherald.com/ballerina-with-alzheimers-marta-cinta/> (pristup 10. 8. 2024.)

3 Howell, Joel i Jeffrey (Jeff) Kullgren (2024) From stress relief & improved mood to keeping minds sharp & connecting to others, a poll of people aged 50 to 80 finds many positives from listening to or making music. (Institute for healthcare policy and innovation, University of Michigan.) <https://ihpi.umich.edu/news/music-may-bring-health-benefits-older-adults-poll-suggests> (pristup 8. 8. 2024.)

Sasvim sigurno, glazba bi trebala biti dijelom načina života koji pomaže održavanju zdravlja mozga. Znanstvenici su usporedili kognitivne podatke ispitanika u studiji koji su se na neki način u životu bavili glazbom, s onima koji to nikada nisu činili. Njihovi rezultati pokazali su da su najviše koristi imali ljudi koji su svirali glazbene instrumente, što može biti zbog višestrukih kognitivnih zahtjeva te aktivnosti. Sviranje klavira pokazalo se osobito korisnim, ali naravno, i ostalih instrumenata. Sagledali su pojedinačne aspekte moždanih funkcija, kao što su kratkoročno pamćenje, dugoročno pamćenje i rješavanje problema te kako bavljenje glazbom utječe na to. Jedan od zaključaka bio je da sviranje nekog instrumenta ima posebno veliki učinak, a ljudi koji nastave svirati u starijoj dobi imali su dodatnu korist. U studiji su ljudi koji su redovito čitali glazbu imali bolje numeričko pamćenje.

Naš je mozak poput mišića i potrebno ga je vježbati, a učenje glazbe je vještina – poput učenja novog jezika. Iako su potrebna dodatna istraživanja, promicanje glazbenog obrazovanja može činiti vrijedan dio javnozdravstvenih preporuka, kao i njezino prakticiranje kroz čitav život te poticanje starijih osoba da se vrate glazbi kasnije u životu.

Danas, kad znanstvenici nastoje pridonijeti produljenju ljudskog vijeka, svakako bi bilo od velike važnosti takav dug život oplemeniti, kao i omogućiti što kvalitetniju i sretniju starost. Kada bi se spomenuta saznanja o utjecaju glazbe na kognitivne funkcije čovjeka implementirala u svakodnevni život kroz glazbenu naobrazbu što većeg broja djece kao i kroz poticanje na bavljenje glazbom u svakoj životnoj dobi, mogli bismo stvoriti bolje okruženje za život te doprinijeti razvoju sretnijeg i empatičnijeg društva.