

Kreativnost i mentalno zdravlje

Nikolina Vukšić

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: 0000-0001-5616-618X

SAŽETAK

Ključne riječi: glazba, kreativnost, mentalno zdravlje, psihički poremećaji, umjetnost

Kreativnost se još od doba antike vezala uz pojavu određenih psihičkih deficita, kada se smatralo da nije postojao niti jedan genije bez malo ludila. Danas znamo da se ludilo odnosi na psihičke poremećaje, odnosno stanja koja su obilježena deficitima u kogniciji, ponašanju te regulaciji emocija. U kojem smjeru kreativna aktivnost, poput glazbe, djeluje na naše mentalno zdravlje oduvijek je zanimala znanstvenike i laike. Ako pretpostavimo da povezanosti između kreativnosti i lošijeg mentalnog zdravlja ima, ona se ponajprije odnosi na češće postojanje poremećaja raspoloženja, poput bipolarnog poremećaja ili depresije, kod kreativnih pojedinaca. Tako su neka suvremena istraživanja pokazala veći broj shizoidnih osobina te veće rezultate na skalama psihoticizma kod kreativaca nego što je to slučaj kod osoba iz nekreativne populacije. Postoje, međutim, istraživanja u kojima povezanost uopće nije utvrđena. Ipak, određena istraživanja naglašavaju pozitivno djelovanje kreativne aktivnosti, konkretno amaterskog bavljenja glazbom, na naše mentalno zdravlje. Ovaj se pregledni rad usredotočuje na sažimanje glavnih nalaza istraživanja o povezanosti kreativnosti i mentalnog zdravlja s naglaskom na glazbeni kreativni angažman.

ABSTRACT

Keywords: art, creativity, mental health, music, psychiatric disorders

Creativity has been associated with certain mental disorders since ancient times. It was believed that there was no genius without a bit of "madness". Today we know that "madness" refers to mental deficiencies (psychiatric disorders), that is, states characterized by deficits in cognition, behavior and regulation of emotions. The impact of musical creative activity on mental health has always interested scientists, as well as laypeople. Studies examining the potential correlation between these two variables were largely based on biographies of well-known musicians, and such findings cannot be applied to the general population. However, the results obtained from representative samples do exist, suggesting that creative individuals not only show more schizoid traits, but also achieve higher scores on psychoticism scales. Assuming the connection between creativity and poor mental health does exist, it primarily refers to affective disorders, such as bipolar or depressive disorder. On the other hand, there are many studies in which the correlation between these two variables has not been found. Conversely, some studies have suggested a positive impact of amateur musical engagement, such as choir singing, on our well-being. This paper focuses on summarizing the main findings in this area, as well as on the question whether music represents help or a potential threat to our well-being.

UVOD

Povezanost kreativnosti i mentalnog zdravlja aktualna je tema već duže vrijeme (Pavitra i sur., 2007). Uvriježeno mišljenje kako kreativni pojedinci češće imaju psihičke poremećaje te kako su specifični poremećaji vezani uz kreativnost nije novost suvremenog doba. Još je u 4. st. pr. Kr. Aristotel tvrdio da „*nije postojao još niti jedan genije bez mrvice ludila*” (Kyaga i sur., 2011). Međutim, istraživanja o ovoj temi započela su tek u 19. stoljeću pojavom mita o povezanosti genijalnosti i ludila, a nastavljaju se i u 20. stoljeću u okviru psihoanalize (Goodwin i Jamison 1990; prema Lauronen i sur., 2004).

Psiholozi suvremenog doba još uvijek pokušavaju utvrditi vezu između kreativnosti i ludila, odnosno psihičkih poremećaja (Burch, Pavelis, Hemsley i Corr, 2006). Iako se veže uz mnoga zanimanja i profesije, smatra se kako je kreativnost ključan aspekt ponajprije umjetničkih i znanstvenih zvanja (Kyaga i sur., 2011). Mnogi su kreativci u povijesti, poput Vincenta van Gogha, Ernesta Hemingwaya te Johna Nasha, imali neku vrstu psihičkog poremećaja (Wesseldijk, Ullén i Mosing, 2019). U literaturi se još navode i Franz Kafka, Edward Munch, Charles Darwin, Fjodor Mihajlovič Dostojevski (Pavitra i sur., 2007) te Michelangelo, Martin Luther, Napoleon Bonaparte i Ludwig van Beethoven (Lange - Eichbaum, 1931; prema Kyaga i sur., 2011). Kada govorimo o klasičnim glazbenicima u povijesti, uz Beethovena, dijagnozu depresivnog poremećaja imao je i Chopin, dok su Mozart, Schumann i Čajkovski imali poremećaje iz spektra bipolarnosti. Osim toga, visoka stopa suicida među poznatim glazbenicima suvremenog doba, poput Avicijija i Chestera Benningtona, također nas navodi na pitanje o mogućoj povezanosti glazbenog angažmana i mentalnog zdravlja (Wesseldijk i sur., 2019). Zbog svega navedenoga ovo se područje danas sve više istražuje uz metode primjenjive na reprezentativnim uzorcima, za razliku od prikupljanja biografija i/ili samoiskaza, čime se povezanost ovih dviju varijabli ispitala u povijesti.

KREATIVNOST

Kreativnost, jedna od najcjenjenijih ljudskih osobina, sposobnost je stvaranja novih ideja, izuma ili umjetničkih tvorevina koje prihvaćaju stručnjaci u znanstvenom, estetskom, socijalnom ili tehničkom području (Eysenck, 1996; prema Rubinstein, 2008). Kreativnost je jedinstveni konstrukt ljudske civilizacije te izvor naših kulturalnih postignuća (Pavitra, Chandrashekar i Choudhury, 2007). Iako kreativnost već duže vrijeme zanima kako znanstvenike tako i laike, jedinstvena metoda kojom bi se ona izmjerila još uvijek ne postoji (Pavitra i sur., 2007). Već pri samoj definiciji kreativnosti nailazimo na problem. Postoji mnogo teorijskih okvira od kojih se polazi prilikom proučavanja kreativnosti. Uz već spomenuti psihoanalitički pristup, u literaturi se još navode i psihometrijski, kognitivni, sociološki te neurobiološki pristup (Batey, 2012). Ova raznolikost perspektiva, iako na prvi pogled djeluje ohrabrujuće, znanstvenicima često predstavlja dodatan problem prilikom određivanja same metodologije istraživanja. Također, ponekad je teško odvojiti kreativnost od drugih sposobnosti poput inteligencije, talenta, poznatosti, slave ili genijalnosti (Lauronen i sur., 2004). No, općenito govoreći, možemo izdvojiti četiri karakteristike svojstvene kreativcima i njihovim kreativnim postignućima ili proizvodima (Goertzel, 1962; prema Pavitra i sur., 2007). Prvo, kreativan je proizvod

nešto novo, a takvo postignuće može biti sve od početne ideje do završnog izuma (Thompson, 2014). Nadalje, kreativan proizvod predstavlja posebnu osobnu i/ili kulturalnu vrijednost. Odlika je kreativnosti i vrlo intenzivno nekonvencionalno mišljenje koje se razlikuje od uobičajenog načina razmišljanja. Osim toga, kreativno mišljenje pomaže pri definiciji nejasnog problema te mu daje značenje (Goertzels, 1962; prema Pavitra i sur., 2007). U glazbenom kontekstu kreativan je produkt najčešće kompozicija ili koncertna izvedba uživo, međutim i zvučna snimka te notni zapis također su plod kreativnog glazbenog procesa (Thompson, 2014).

NARUŠENO MENTALNO ZDRAVLJE

Mentalno je zdravlje osjećaj emocionalnog i duševnog blagostanja te uključuje sposobnost uživanja u svakodnevnom životu, kao i uspješno rješavanje izazova s kojima se susrećemo (Kanadski zavod za javno zdravstvo, 2006). S druge strane, kod pojave nekog od psihičkih poremećaja dolazi do značajnih smetnji u kogniciji, regulaciji emocija te ponašanju osobe. Kod takvog se poremećaja može javiti patnja te otežano djelovanje u socijalnom i radnom okruženju kao i sudjelovanje u ostalim aktivnostima (Američka psihijatrijska udruga, 2014). Drugim riječima, neki oblik psihičkog poremećaja narušava naše mentalno zdravlje. Takav poremećaj često nije lako dijagnosticirati, čak ni onda kada se radi o ozbiljnijoj bolesti poput shizofrenije ili bipolarnog poremećaja (Isohanni i sur., 1997; prema Lauronen i sur., 2004).

Povezanost kreativnosti sa psihičkim nestabilnostima teško je epidemiološki istražiti, stoga su istraživanja o ovoj temi često metodološki upitna (Lauronen i sur., 2004). Zbog toga su takva istraživanja rijetka, a ona koja su provedena često nisu dobivala konzistentne nalaze. To su najčešće studije slučaja koje ne možemo generalizirati na široku populaciju (Silvia i Kaufman, 2010) ili pak biografije pojedinaca (Post, 1994). Također, ni kreativnost kao niti ozbiljni psihički poremećaji nisu tako česte pojave, stoga je teško naći pojedince kod kojih bi oba fenomena bila vidljiva (Lauronen i sur., 2004).

Ipak, neka istraživanja o povezanosti kreativnosti i mentalnog zdravlja koja su provedena upućuju na to da ljudi uključeni u kreativne aktivnosti imaju tendenciju iskusiti više psihičkih poteškoća (Kyaga i sur., 2011; Burch i sur., 2006; Post, 1994). Primjerice, kod kreativnih je ljudi pronađeno više shizoidnih osobina (Nettle, 2001; prema Rubinstein, 2008), dok su neka istraživanja pokazala da kreativci postižu veće vrijednosti na skalama psihoticizma od nekreativnih pojedinaca (Burch i sur., 2006; Nettle i Clegg, 2006). Rezultati istraživanja koje je provedeno na 294 njemačkih genijalaca pokazali su da povezanost između mentalnih sposobnosti i psihičkih smetnji nije potpuno definirana, no ista je autorica pronašla veću učestalost psihoza i psihoneuroza kod genijalaca nego kod ljudi iz prosječne populacije (Juda, 1949; prema Post, 1994). Također, postoje istraživanja u kojima povezanost uopće nije pronađena (Drevdahl i Cattell 1958; Lucas i Stringer 1972; Noreik i Ödegård 1966; Terman i sur., 1925; prema Lauronen i sur., 2004). U jednoj metaanalizi 29 istraživanja, čak 15 istraživanja nije pronašlo povezanost

između kreativnosti i psihičkih smetnji, 9 je istraživanja potvrdilo pozitivnu povezanost ovih dviju varijabli, dok u 5 istraživanja nalazi nisu bili posve jasni. (Waddell, 1998). Postavlja se pitanje je li kod kreativaca prisutan veći rizik od psihičkih smetnji ili pak povezanost između ovih dviju varijabli zapravo ne postoji.

POREMEĆAJI RASPOLOŽENJA POVEZIVANI S KREATIVNOŠĆU

Uz pretpostavku da povezanost između pojave kreativnosti i psihičkih oboljenja postoji, naglasak se stavlja na poremećaje raspoloženja (Waddell, 1998). Depresivne su epizode obilježene tugom, ispraznošću te razdražljivim raspoloženjem koje prate somatske i kognitivne promjene značajno utječući na funkcioniranje osobe (Američka psihijatrijska udruga, 2014). Klasičan primjer u ovoj skupini poremećaja jest veliki depresivni poremećaj koji karakteriziraju zasebne epizode u trajanju od najmanje dva tjedna, u kojima osoba ima nesposobnost anticipacije sreće i zadovoljstva (Američka psihijatrijska udruga, 2014). Kada poremećaj traje barem dvije godine kod odraslih, odnosno jednu godinu kod djece, može se dijagnosticirati distimija - perzistentni depresivni poremećaj (Američka psihijatrijska udruga, 2014).

Bipolarni poremećaji obuhvaćaju više dijagnoza, a najpoznatiji su bipolarni I. i II. poremećaj te ciklotimični poremećaj. Kod bipolarnih se poremećaja izmjenjuju epizode manije, hipomanije i depresije. Dok su manične i hipomanične epizode obilježene nenormalnim povećanjem aktivnosti i energije, velika depresivna epizoda uključuje osjećaj bezvrijednosti, umor, nesanicu, ponavljajuća razmišljanja o smrti i druge simptome (Američka psihijatrijska udruga, 2014). Istraživanje na 40 Amerikanaca pokazalo je veću kreativnost kod osoba s bipolarnim poremećajem nego kod nekliničke populacije (Kyaga i sur., 2011). Kod bipolarnog se poremećaja u razdobljima manije fluentnost povećava, a potvrđeno je da su ljudi u tom razdoblju i lakše divergentno misle te se time potencijalno može objasniti povezanost bipolarnog poremećaja i kreativnosti (Kyaga i sur., 2011).

Ciklotimični je poremećaj obilježen hipomanijom i minidepresivnim napadima koji traju nekoliko dana, imaju nepravilan tijek i lakši su od bipolarnog poremećaja, međutim često prethodi nekom drugom bipolarnom ili srodnom poremećaju (Američka psihijatrijska udruga, 2014).

IZVORI POVEZANOSTI KREATIVNOSTI I PSIHIČKIH POREMEĆAJA

Silvia i Kaufman (2010) navode tri objašnjenja zašto su u mnogim istraživanjima kreativnost i psihički poremećaji međusobno povezani. Prvo, moguće je da psihički poremećaji uzrokuju kreativnost, odnosno da neki deficiti potiču kreativno razmišljanje i postignuća. Kreativno postignuće prema ovoj teoriji dolazi iz očaja i boli koje doživljavaju oboljeli, što je u skladu s vjerovanjem o ludim genijima.

Richards i suradnici (1988; prema Simeonova, Chang, Strong i Ketter, 2005) koristeći LCS skalu (eng. *lifetime creativity scale*) istraživali su svakodnevnu kreativnost. U njihovu su istraživanju na spomenutoj skali veće vrijednosti postizali odrasli oboljeli od ciklotimije, dok kod pacijenata s bipolarnim poremećajem nije bilo tako. U istom se istraživanju pokazalo kako rođaci u prvom koljenu oboljelih od bipolarnog poremećaja postižu, kao i ciklotimične osobe, statistički značajno veće vrijednosti na ovoj skali, odnosno da su kreativniji u usporedbi s nekliničkom populacijom. Slični nalazi vezani uz bipolarni poremećaj dobiveni su u istraživanju Santose i suradnika (2007) u kojem su osobe oboljele od bipolarnog poremećaja postizale veće rezultate na kreativnim testovima nego osobe kojima je dijagnosticiran depresivni poremećaj. Veće rezultate postizali su i članovi njihovih najužih obitelji u usporedbi s nekliničkom populacijom. Nadalje, u populacijskom istraživanju na 300 tisuća Šveđana pokazalo se kako osobe oboljele od bipolarnog poremećaja te shizofrenije češće biraju kreativna zanimanja nego osobe bez dijagnoze (Kyaga i sur., 2011). Moguća su objašnjenja ovih fenomena sljedeća: kod bipolarnog se poremećaja u razdobljima manije i hipomanije povećava fluentnost (Američka psihijatrijska udruga, 2014), a potvrđeno je da su kreativci produktivniji u razdoblju hipomanije (Kyaga i sur., 2011). Spomenuti su nalazi bitni jer se povezanost kreativnosti i mentalnog zdravlja ispitivala standardiziranim postupkom na reprezentativnim uzorcima, umjesto sažetaka biografija ili studija slučaja. Iz neurobiološke perspektive povezanost bavljenja glazbom kao kreativne aktivnosti s poremećajima raspoloženja može biti posljedica uključenosti istih moždanih područja. Upravo se kod osoba oboljelih od ciklotimije ili bipolarnog poremećaja pojavljuju promjene u desnoj, nedominantnoj hemisferi, a ona je aktivnija i tijekom muziciranja (Mula i Trimble, 2009).

Sljedeća teorija prema Silviji i Kaufmanu (2010) jest da je kreativnost ta koja dovodi do psihičkih poremećaja. Kreativni glazbeni angažman, poput skladanja simfonije od sat vremena, često je težak i dugotrajan posao, što potvrđuje i Weisberg (1993; prema Waddell, 1998), naglašavajući kako je mukotrpan rad dio svakog kreativnog procesa. Tako je Beethovenu za skladanje poznate *Simfonije br. 9* (u čijem je zadnjem stavku poznata *Oda radosti*) trebalo čak dvije godine. Takvi poslovi, iako mukotrpani, nerijetko donose slabiju zaradu u odnosu na uloženi trud i zalaganje te se stoga kod glazbenika mogu nakupiti različite vrste rizika tijekom života. Niski socioekonomski status kao posljedica bavljenja kreativnim zanatom i minimalne zarade često za sobom donosi i slabiju socijalnu potporu te lošiji pristup zdravstvenoj zaštiti, stoga osoba ima i veći rizik od oboljenja. Još jedan rizični faktor za pojavu psihičkih poremećaja povezan s kreativnom djelatnošću jest činjenica da su kreativni pojedinci često meta kritika društva (Silva i Kaufman, 2010). Post (1994) navodi kako su kreativni pojedinci nerijetko izolirani, fokusirani isključivo na svoj kreativan rad te često odbačeni i neshvaćeni u društvu u kojem se nalaze. Drevdahl i Cattell (1958; prema Lauronen i sur., 2004) u jednom su istraživanju pokazali kako su kreativni pojedinci, u njihovom slučaju umjetnici i spisatelji, vrlo inteligentni, spremni za avanture, radikalni, ali isto tako i emocionalno nestabilni. Mula i Trimble (2009) navode upravo hipertimiju, odnosno povišenu emocionalnost kao moguć uzrok nekog psihičkog deficita. Takva

emocionalna nestabilnost može proizići iz ranije navedenog osjećaja odbačenosti i izoliranosti od društva te u konačnici prerasti u simptome nekog od psihičkih poremećaja.

Postoji i mogućnost da se kreativnost i psihički poremećaji kod određenih osoba pojave simultano. Takva se isprepletenost čini najvjerojatnijom u usporedbi s čistim utjecajem jedne varijable na drugu. Na takvo istovremeno pojavljivanje mogu utjecati neke druge varijable, poput iskustava u djetinjstvu, već spomenutog socioekonomskog statusa, grupe vršnjaka ili osobina ličnosti. No, s obzirom na to da se vrlo malo istraživanja bavilo ovom povezanošću, ne možemo biti sigurni u snagu rezultata (Silva i Kaufman, 2010). Ipak, Miller i Tall (2007) ispitivali su utjecaj osobina ličnosti i inteligencije kao dviju varijabli koje bi potencijalno mogle utjecati na povezanost mentalnog zdravlja i pojave kreativnosti. U prvom dijelu istraživanja shizoidni simptomi bili su pozitivno povezani s kreativnošću, no nakon uvođenja dviju novih varijabli korelacija više nije bila značajna. Preciznije, otvorenost ka iskustvu kao osobina ličnosti te inteligencija sada su bile varijable koje su predviđale i verbalnu kreativnost kao i kreativnost crtanja, a ne shizoidni simptomi kako je utvrđeno na početku.

PROFESIONALNI I AMATERSKI GLAZBENI ANGAŽMAN

Veza između glazbe i mentalnog zdravlja predstavlja velik interes suvremenih istraživanja (Mula i Trimble, 2009). U kojem su smjeru bavljenje glazbom i mentalno zdravlje povezani još uvijek nije sigurno, no čini se da postoje razlike ovisno o tome bavi li se pojedinac glazbom amaterski ili profesionalno. Naime, bez obzira na pozitivne strane bavljenja glazbom, smatra se kako profesionalna glazbena angažiranost ponekad može biti potencijalna prijetnja našem općem blagostanju (Ascenso, Williamon i Perkins, 2016). Anketa provedena na više od 2 tisuće profesionalnih britanskih glazbenika pokazala je zapanjujuće rezultate: oni koji su se smatrali profesionalnim glazbenicima izvještavali su o depresivnim simptomima u tri puta više slučajeva od pripadnika opće populacije (Gross i Musgrave, 2016), što se može pripisati drugačijem životnom stilu onih koji su profesionalno angažirani (slava, stres i slično), a ne samoj glazbi.

Bonde i suradnici (2018) u svojem su istraživanju pokazali da profesionalni glazbenici izvještavaju o više psihičkih problema od onih koji se glazbom bave amaterski. Isto tako, amateri su svoje mentalno zdravlje procjenjivali statistički značajno boljim od profesionalnih glazbenika. No, u drugom je istraživanju postojao samo trend većeg rizika oboljenja od depresije, anksioznog poremećaja, shizofrenije te bipolarnih i stresnih poremećaja kod profesionalaca, dok statistički značajna razlika nije dobivena (Wesseldijk, Ullén i Mosing, 2019). Ako poveznica između glazbe i psihopatologije zaista postoji, najvjerojatnije je riječ o bolestima poput ciklotimije ili bipolarnog poremećaja (Mula i Trimble, 2009). Naravno, to ne podrazumijeva da su svi ljudi koji imaju bipolarni poremećaj kreativni niti da su svi glazbenici ciklotimični. Iako je spomenuto kako je shizofrenija općenito povezivana

s češćim kreativnim aktivnostima, Mula i Trimble (2009) naglašavaju kako u biografijama glazbenika nisu pronađene dijagnoze shizofrenije. Kao što je ranije navedeno, mnogi klasični glazbenici u povijesti imali su neki od psihičkog poremećaja ili barem neke od simptoma psihopatologije. Proučavajući biografije čak 52 svjetski poznata kompozitora, Post (1994) je došao do zanimljivih nalaza: 83% skladatelja imalo je neke simptome psihopatologije, dok se čak u 1/3 slučajeva javljala depresija. Neka velika imena iz područja klasične glazbe za koja navodi kako su imali ozbiljne simptome psihopatologije jesu Puccini, Schumann, Wagner i Rahmanjinov. Simptomi ovih bolesti, kao i drugih koje su se javljale, u čak 1/3 slučajeva uzrokovali su prekid ili pauzu od bavljenja njihovim poslom te im uvelike otežavali odnose s drugim ljudima (Mula i Trimble, 2009). Prema tome može se zaključiti da su simptomi psihičkih smetnji ti koji otežavaju kreativno izražavanje, a ne pospješuju ga. Sama činjenica da je netko umjetnik ne predstavlja rizičan faktor vezan uz psihičke smetnje ili poremećaje već je znak da se osoba s bilo kojim zanimanjem može susresti sa psihičkom teškoćom.

Zanimljiv primjer umjetnika sa psihičkom teškoćom jest slučaj jednog od najznačajnijih skladatelja romantizma – Roberta Schumanna. Smatra se da je Schumann bolovao od bipolarnog poremećaja te da je zbog toga imao suicidalne misli koje su ga u konačnici dovele i do pokušaja utapanja (Guu i Su, 2011). Tijekom maničnih epizoda bio je iznimno kreativan; slabo je spavao te je skladao po nekoliko dana bez prestanka. Ponašao se vrlo destruktivno te je jednom prilikom čak ozlijedio ruku zbog intenzivnog vježbanja klavira. Nakon maničnih epizoda uslijedile bi one depresivne kada je bio letargičan, razdražljiv, slabe koncentracije te imao halucinacije i suicidalne misli. U takvom je stanju vrlo malo skladao, povlačio se u sebe te imao osjećaj beznađa. Međutim, moguća podloga njegove bolesti ne mora biti njegova iznimna glazbena kreativnost i genijalnost. Naime, poznato je da su njegovi roditelji također bolovali od depresije, dok je sestra počinila suicid (Guu i Su, 2011).

SVAKODNEVNA IZLOŽENOST GLAZBI

Bez obzira na to što je područje glazbe i mentalnog zdravlja vrlo perspektivno, mali je broj istraživanja koja su se bavila ispitivanjem pozitivnog utjecaja bavljenja glazbom na mentalno zdravlje. Ipak, poznato je da se osobe uključene u glazbenu aktivnost osjećaju energično i fokusirano te da ih prilikom takve aktivnosti nerijetko obuzima osjećaj potpune udubljenosti i koncentracije, što nazivamo doživljajem preplavlivanja (eng. flow) (Csikszentmihalyi, 1991). Uključenost u glazbenu aktivnost ima pozitivan učinak na raspoloženje (Valentine i Evans, 2001) i kvalitetu života (Clift i sur., 2010) te se stoga smatra vrlo atraktivnom slobodnom aktivnošću (Lamont, 2011). Osim toga, uspješni glazbenici izvještavaju o osjećaju zadovoljstva zbog svojih umjetničkih i tehničkih sposobnosti koje im, između ostalog, pomažu u ostvarenju izazova te ih povezuju s drugim izvođačima i publikom (Lamont, 2012). Možemo se pitati i ima li glazbeni žanr koji slušamo veze s procjenom emocionalnog stanja. U jednom je takvom

istraživanju 16 talijanskih srednjoškolaca slušalo pola sata ili techno glazbu ili Beethovenovu Simfoniju br. 6. Dok su nakon slušanja techno glazbe srednjoškolci izvještavali o lošijem emocionalnom stanju, u grupi koja je slušala klasično djelo emocionalno se stanje poboljšalo (Gerra i sur., 1998).

Kao što je već ranije navedeno, amatersko bavljenje glazbom pridonosi boljem mentalnom stanju. Najviše se istraživanja o toj temi usmjerilo na pozitivan učinak pjevanja u zboru. Tako su Clift i suradnici (2008) istaknuli četiri razloga zbog kojih pjevanje u zboru pozitivno djeluje na naše mentalno zdravlje: osim što doživljavamo ugodne emocije, usmjeravamo našu pažnju i radimo vježbe dubokog disanja, uz sve to imamo još i socijalnu podršku. Ove rezultate potvrđuju i drugi autori, ističući kako je pjevanje u zboru povezano s boljom procjenom kvalitete života i zdravlja (Wesseldijk i sur., 2019). Pjevanje i sviranje instrumenta pokazalo se pozitivnim kad je riječ o depresiji. Istraživanje provedeno na više od 50 tisuća Norvežana pokazalo je kako aktivno bavljenje glazbom, pjevanjem ili glumom predviđa značajno manje depresivnih simptoma (Wesseldijk i sur., 2019). U istraživanju koje se bavilo ispitivanjem utjecaja dnevnog muziciranja na mentalno zdravlje, dobiveni su slični rezultati: i muškarci i žene koji su se bavili dnevnim muziciranjem (minimalno sat vremena pjevanja ili sviranja instrumenta dnevno), procjenjivali su svoje mentalno zdravlje boljim od pojedinaca koji nisu bili glazbeno aktivni. Međutim, žene koje su bile uključene u glazbenu aktivnost rjeđe su izvještavale o lošem psihičkom zdravlju od žena koje nisu bile glazbeno aktivne, dok kod muškaraca to nije bio slučaj. Primjerice, žene uključene u dnevno muziciranje rjeđe su izvještavale o glavoboljama, stresu te depresiji i anksioznosti, dok kod muškaraca ovaj trend nije pronađen. Postavlja se pitanje bi li spol mogao imati ulogu moderatora u povezanosti između bavljenja glazbom i mentalnog zdravlja, no potrebno je još istraživanja kako bismo razumjeli koji su točno mehanizmi u podlozi ovih razlika (Ekholm i sur., 2016).

ZAKLJUČAK

Mnogi kreativci u povijesti iz različitih umjetničkih zvanja imali su neki oblik psihičkog deficita. Tu su uključeni brojni spisatelji, znanstvenici, slikari, ali i skladatelji te općenito glazbenici. Povezanost glazbe kao kreativne aktivnosti s mentalnim zdravljem i danas je tema brojnih istraživanja, no dobiveni rezultati nisu konzistentni. Ipak, iz većine se nalaza može zaključiti kako su bavljenje glazbom i mentalno zdravlje u određenoj mjeri povezani. Mnoga istraživanja sugeriraju kako bavljenje glazbom doprinosi poboljšanju mentalnog zdravlja, bilo to pjevanje u zboru ili sviranje nekog instrumenta. Općenito, pojedinci uključeni u neki oblik svakodnevne glazbene aktivnosti svoje mentalno zdravlje procjenjuju boljim. Ipak, kad usporedimo glazbeni angažman u profesionalnom i amaterskom smislu, pronađeno je da amateri svoje mentalno zdravlje procjenjuju boljim od profesionalaca. Kada glazba kao kreativna aktivnost postane primarno zaposlenje te se njome krenemo baviti na profesionalnoj razini, moguća je pojava nekih simptoma psihopatologije, što najvjerojatnije nije objašnjivo samom kreativnošću nego drugačijim životnim stilom osobe (povećana pozornost javnosti, stres i neizvjesnost). Tome u prilog idu i biografije mnogih profesionalnih glazbenika kao i neka istraživanja koja su

pokazala kako profesionalni glazbenici svoje mentalno zdravlje procjenjuju lošijim te kako se kod njih češće pojavljuju stres, ali i ozbiljnija oboljenja poput depresije nego što je to slučaj s amaterima.

Valja napomenuti da u određenim istraživanjima povezanost bavljenja glazbom i kreativnosti uopće nije utvrđen te da, s obzirom na to da je većina navedenih istraživanja korelacijska, ne možemo govoriti o uzročno-posljedičnoj vezi između bavljenja glazbom i psihičkih deficita. Potrebno je provesti više intervencijskih istraživanja na većim uzorcima, čiji bi naglasak ponajviše trebao biti na efektu dugogodišnjeg bavljenja glazbom na naše mentalno zdravlje. Iz takvih bismo istraživanja mogli dobiti vrlo primjenjive rezultate; primjerice, zaključak o pozitivnom utjecaju glazbe na mentalno zdravlje potaknuo bi glazbeno obrazovanje od malih nogu, dok bi visoka povezanost psihičkih deficita i bavljenja glazbom ukazivala na potrebu za oprezom prilikom izbora profesije. Također, potrebno je staviti naglasak i na druge varijable koje mogu utjecati na pronađenu povezanost, od osobina ličnosti, okoline u kojoj smo odrasli, socioekonomskog statusa i inteligencije, kako bismo mogli razlučiti djelovanje pojedinih varijabli i tako bolje razumjeli povezanost.

LITERATURA

- Američka psihijatrijska udruga. (2014). *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje* (5. izdanje). Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Ascenso, S., Williamon, A. i Perkins, R. (2016). Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of Positive Psychology. *Psychology of Music*, 45(1), 65 – 81. DOI:10.1177/0305735616646864
- Batey, M. (2012). The measurement of creativity: From definitional consensus to the introduction of a new heuristic framework. *Creativity Research Journal*, 24(1), 55 – 65. DOI:10.1080/10400419.2012.649181
- Bonde, L. O., Juel, K. i Ekholm, O. (2018). Associations between music and health-related outcomes in adult non-musicians, amateur musicians and professional musicians. Results from a nationwide Danish study. *Nordic Journal of Music Therapy*, 27(4), 262 – 282. DOI:10.1080/08098131.2018.1439086
- Burch, G. S. I., Pavelis, C., Hemsley, D. R. i Corr, P. J. (2006). Schizotypy and creativity in visual artists. *British Journal of Psychology*, 97(2), 177 – 190. DOI:10.1348/000712605X60030
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G. i Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health*, 1(1), 19 – 34. DOI:10.1386/jaah.1.1.19/1
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience: Steps toward Enhancing the Quality of Life*. New York: Harper Collins Publishers.
- Gerra, G., Zaimovic, A., Franchini, D., Palladino, M., Giucastro, G., Reali, N., Maestri, D. M., Caccavari, R., Delsignore, R. i Brambilla, F. (1998). Neuroendocrine responses of healthy volunteers to 'techno-music': relationships with personality traits and emotional state. *International Journal of Psychophysiology*, 28(1), 99 – 111. DOI:10.1016/S0167-8760(97)00071-8
- Gross, S. i Musgrave, G. (2016). *Can Music Make You Sick? A Study Into The Incidence of Musicians' Mental Health. Part 1: Pilot Survey Report*. London: MusicTank Publishing.
- Guu, T. W. i Su, K. P. (2011). *Musical creativity and mood bipolarity in Robert Schumann: A tribute on the 200th anniversary of the composer's birth*. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 65(1), 113 – 114. DOI: 10.1111/j.1440-1819.2010.02173.x
- Ekholm, O., Juel, K. i Bonde, L. O. (2016). Associations

between daily musicking and health: Results from a nationwide survey in Denmark. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44(7), 726 – 732. DOI:10.1177/1403494816664252

Kanadski zavod za javno zdravstvo. (2006). *The human face of mental health and mental illness in Canada*. Ottawa: Public Health Agency of Canada.

Kyaga, S., Lichtenstein, P., Boman, M., Hultman, C., Långström, N. i Landén, M. (2011). Creativity and mental disorder: Family study of 300 000 people with severe mental disorder. *British Journal of Psychiatry*, 199(5), 373 – 379. DOI:10.1192/bjp.bp.110.085316

Lamont, A. (2011). The beat goes on: Music education, identity and lifelong learning. *Music Education Research*, 13(4), 369 – 388. DOI:10.1080/14613808.2011.638505

Lamont, A. (2012). Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music*, 40(5), 574 – 594. DOI:10.1177/0305735612448510

Lauronen, E., Veijola, J., Isohanni, I., Jones, P. B., Nieminen, P. i Isohanni, M. (2004). Links between creativity and mental disorder. *Psychiatry*, 67(1), 81 – 98. DOI:10.1159/000018969

Miller, G. i Tal, I. (2007). Schizotypy versus openness and intelligence as predictors of creativity. *Schizophrenia research*, 93(1-3), 317 – 324. DOI:10.1016/j.schres.2007.02.007

Mula, M. i Trimble, M. (2009). Music and madness: Neuropsychiatric aspects of music. *Clinical Medicine*, 9(1), 83 – 86. DOI:10.7861/clinmedicine.9-1-83

Nettle, D. i Clegg, H. (2006). Schizotypy, creativity and mating success in humans. *Proceedings. Biological Sciences*, 273, 611 – 615. DOI:10.1098/rspb.2005.3349

Pavitra, K. S., Chandrashekar, C. R. i Choudhury, P. (2007). Creativity and mental health: A profile of writers and musicians. *Indian Journal of Psychiatry*, 49(1), 34 – 43. DOI:10.4103/0019-5545.31516

Post F. (1994). Creativity and psychopathology: A study of 291 world – famous men. *British Journal of Psychiatry*, 165(1), 22 – 34. DOI:10.1192/bjp.165.1.22

Rubinstein, G. (2008). Are schizophrenic patients necessarily creative? A comparative study between three

groups of psychiatric inpatients. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 806 – 810. DOI:10.1016/j.paid.2008.08.012

Santosa C. M., Strong C. M., Nowakowska C., Wang P. W., Rennie, C. M. i Ketter, T. A. (2007). Enhanced creativity in bipolar disorder patients: A controlled study. *Journal of Affective Disorders*, 100(1-3), 81–39. DOI:10.1016/j.jad.2006.10.013

Silvia, P. J. i Kaufman, J. C. (2010). Creativity and mental illness. U Kaufman, J. C. i Sternberg, R. J. (ur.), *The Cambridge Handbook of Creativity* (str. 381–395). Cambridge: Cambridge University Press.

Simeonova, D. I., Chang, K. D., Strong, C. M. i Ketter, T. A. (2005). Creativity in familial bipolar disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 39(6), 623–631. DOI:10.1016/j.jpsychires.2005.01.005

Thompson, W. F. (2014). Theories of musical creativity. U Thompson, W. F. (ur.), *Music in the Social and Behavioral Sciences: An Encyclopedia* (str. 276–278). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.

Valentine, E. i Evans, C. (2001). The effects of solo singing, choral singing and swimming on mood and physiological indices. *British Journal of Medical Psychology*, 74(1), 115– 120. DOI:10.1348/000711201160849

Waddell, C. (1998). Creativity and mental illness: Is there a link? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 43(2), 166–172. DOI:10.1177/070674379804300206

Wesseldijk, L. W., Ullén, F. i Mosing, M. A. (2019). The effects of playing music on mental health outcomes. *Scientific Reports*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-49099-9>