



Tatjana Sirevski Jovanović i Nebojša Jovanović, psihoterapeuti:

„Alfa stanja svesti su veoma poželjna i dobra za zdravlje. Dakle, senzacija koju izazivaju određena umetnička dela mogu smatrati lekovicima. Zanimljivo je da ta stanja svesti ne izazivaju slike koje se ljudima najviše dopadaju...“



koja je osobi lepa, izaziva slične reakcije... Počelo je istraživanje.

Pokazali smo deci veći broj slika istog i drugih autora. Većina slika za koje su deca izjavila da im se sviđaju nisu izazivale psihofiziološku reakciju kao „Buđenje“.

### Zdravstveni efekat daje celina slike

Istraživanje je prošireno na osobe različitog pola, uzrasta, obrazovanja, ukusa... Menjane su često na zidu različite slike, radovi različitih autora, tehnika i stilova, i pratile su se reakcije (kandidati nisu znali za istraživanje). Dobijali smo uvek isti rezultat: „Buđenje“ i još neke slike istog serijala imale su kod svih ispitanika veoma slično dejstvo. Slike iste autorke iz drugih serijala, u drugoj tehnici, imale su drugačiji uticaj na ispitanike. Šta u slikama iz ovog serijala utiče na izrazito pojačavanje alfa stanja: tema, tehnika, boje? Slike sa istom tematikom rađene sličnim bojama, ali drugom tehnikom, a ni slike drugih tema, istog kolorita nisu imale isti efekat. Dakle: efekat daje celina.

Na osnovu ovog ispitivanja zaključili smo da određena umetnička dela imaju objektivno merljiv blagotvorni uticaj na posmatrača, bez obzira na njegov svesni ukus.

Moguće je da naš um i telo imaju i neki svoj skriveni ukus ukorenjen u dubljim strukturama uma i tela, koji reaguje na izvesne likovne obrasce, nezavisno od svesnog uverenja o tome šta nam se sviđa. Za ona umetnička dela koja zadovoljavaju taj duboko ukorenjeni ukus možemo reći da su lekovita, jer direktno utiču na uspostavljanje balansa fizioloških i moždanih funkcija.

# Neobično istraživanje o uticaju umetničkih dela Lekovite slike

Oduvek je ljude intrigiralo zašto jedno umetničko delo izaziva oduševljenje kod svih generacija. Doživljaj lepote je subjektivan. Može li se doživljaj objektivno izmeriti? Možda ne kao celina, ali se mnogi njegovi aspekti mogu snimiti savremenim elektronskim instrumentima. Vidljivo je i merljivo kakve efekte određeno umetničko delo ima na moždane talase posmatrača (EEG), na reakcije njegove kože (GSR uređaj meri psihofiziološko uzbuđenje, napetost), rad njegovog srca (EKG), puls, pritisak, napetost mišića (EMG), ritam disanja...

Baš te parametre proverili su na 85 osoba, starosti od 6 do 65 god, psihoterapeuti Tatjana i Nebojša Jovanović. O ovom slučajno otkrivenom istraživanju za *Lisu* kažu:

– U toku biofidbek i neurofidbek seansi, primetili smo neobično pozitivne fiziološke reakcije osoba na treningu kada bi usmerili pogled na sliku koja je stajala na zidu. Biofidbek i neurofidbek trening obavlja pomoću savremene kompjuterske opreme, a cilj mu je ovladavanje samoregulacijom, učenje kontrole fiziološke reakcije i moždanih talasa,

koji se snimaju kao i disanje, puls, psihogalvanski refleks kože, napetost mišića, temperatura... Praktikuje se radi boljeg i racionalnijeg korišćenja mentalnih sposobnosti pojedinca.

### Neobičan uticaj „Buđenja“

Kada se na zidu našla slika „Buđenje“ (ciklus „Slovenska mitologija“, slikarke Sandre Jovanović), bile su vrlo upečatljive neobične reakcije dece koja su dolazila na neurofidbek trening zbog deficita pažnje. Pri svakom pogledu deteta na sliku, na EEG aparatu mogao se uočiti nagli porast i dominacija visokih alfa moždanih talasa. Nakon desetak sekundi posmatranja slike, deca bi usporavala ritam disanja i pojačavala disanje stomakom u odnosu na disanje grudima. Puls im se usporavao, a fiziološko uzbuđenje mereno preko reakcije kože se smanjivalo, kao i napetost mišića ravnog pojasa. Rasla je periferna temperatura, temperatura prstiju, što pokazuje poboljšanu cirkulaciju i govori o vazodilataciji krvnih sudo-

va kao posledici zadovoljstva i relaksacije. Ovo je inače karakteristična reakcija relaksirane pažnje, proširene svesnosti i opuštenosti. Upravo ono čemu smo učili osobe na treningu. Pitali smo se da li svaka slika



Slikarka Sandra Jovanović i sama je iznenađena rezultatima i uticajem njenog dela na funkcije organizma