Myślę, że...
człowiek, który kocha muzykę, jest zdrowszy

– mówi prof. Jerzy Woy-Wojciechowski prezes Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, kompozytor wielu popularnych przebojów.

Ktoś kiedyś powiedział, że filozofia to nauka, która pozwala cierpieć w bardziej inteligentny sposób.

Ja natomiast uważam, że najlepszym sposobem na pozbycie się cierpienia jest radość życia. Zwiększa ją obcowanie ze sztuką. Człowiek niewrażliwy na muzykę jest pewnego rodzaju daltonistą. Jego życie jest uboższe, szare, bezbarwne. Ma to oczywiście negatywny wpływ na zdrowie.

Jakże wielu ludzi zajmujących się twórczością dożywało sędziwego wieku. Zwłaszcza aktorów, śpiewaków, piosenkarzy. Można to wytłumaczyć również fizjologicznie. Śpiewając dotleniamy organizm, sprawiamy, że lepiej pracuje przepona. W dalekowschodniej, naturalnej medycynie istnieją całe szkoły zapobiegania chorobom i leczenia ich poprzez nauczanie prawidłowego wprowadzania do organizmu życiodajnego powietrza. Śpiew daje to w sposób zupełnie naturalny.

Ale sztuka to coś znacznie więcej, to czynnik poprawiający nasze samopoczucie. Pisałem niedawno przedmowę do książki amerykańskiego lekarza Deepak Chopra (Hindusa z pochodzenia). Udowadnia on, że nawet poważnie chorzy, nieraz nawet na nowotwory – siłą woli, ducha potrafią przezwyciężyć swą chorobę. I odwrotnie, wiele chorób powstaje z powodu braku tej siły. Obecnie często spotykamy się z całą serią tzw. chorób psychosomatycznych. Psycho – soma, dusza – ciało, to są nierozerwalne rzeczy. Wszystkie nerwice, szereg chorób wrzodowych żołądka, zespół bolesnego jelita, mają związek z naszym „wyższym piętrem", czyli przeżywaniem. A więc nie tylko profilaktyka, nie tylko zdrowy styl życia (są one oczywiście niezwykle ważne), ale także wola wyzdrowienia, czy po prostu bycia zdrowym, umiejętność uzyskania dobrego nastroju psychicznego, chęć życia, radość życia, to olbrzymia siła lecznicza. A przecież w tym pomaga uprawianie sztuki, czy choćby tylko obcowanie z nią.

Jak ponury byłby świat, gdyby zawsze był słotny listopad, błoto, szare niebo. Jak to cudownie, że bywają też: słoneczne lato, ukwiecone łąki, wiosenna zieleń, biel śniegu... Cała wielka różnorodność. Taką różnorodność sami możemy sobie sprawić idąc na koncert, słuchając w domu muzyki, oglądając wystawę czy spektakl teatralny. Albo po prostu śpiewając samemu przy przysłowiowym goleniu. Bo muzyka jest w nas, czy o tym wiemy, czy nie. Czasem tak silna, że sami ją tworzymy, wykonujemy i nawet fałszując – śpiewamy, czasem taka, że po prostu jest nam cudownie, gdy jej słuchamy. I trzeba z tą swoją muzyką popłynąć... (zw)

Przyjaciółka 7 XII 1994