

Stress kunst og katarsis



Katharsis af José Clemente Orozco 1934 <https://www.viajabonito.mx/mexico/pinturas-de-bellas-artes/>

Manet, Van Gogh and Gauguin kan sænke stresshormoner hos betragteren

En nyligt publiceret undersøgelse fra Kings College London¹ beskriver, hvordan mødet med værker af kunstnere som Manet, Van Gogh and Gauguin har kunnet sænke stressniveauet på betragterne, målt ud fra deres kortisolniveau.

Halvtreds personer i alderen 18-40 fik målt deres hjerterefrekvens og hudtemperatur, mens de betragtede værker af bl.a. Manet, Van Gogh og Gauguin. Et hold betragtede originale værker i galleri miljø, mens et andet betragtede kopier i non-galleri omgivelser.

Kortisolniveauet faldt med 22% i gruppen der betragtede originale værker, mens den anden gruppe oplevede fald på 8%. Gruppen, der observerede værker i galleriomgivelser, udviste desuden en mere dynamisk hjerterefrekvens, hvad der blev taget som udtryk for emotionelt engagement.

Pro-inflammatoriske cytokiner (ILF-6 og THF-alfa) faldt med 28 – 30% for dem som betragtede originale værker, mens ingen reduktion blev observeret for den anden gruppe. De her pro-inflammatoriske cytokiner er linket til stress og rigtig mange kroniske sygdomme f eks hjertesygdomme, diabetes og angst.

Denne undersøgelse er imidlertid ikke den første der tager emnet op. En undersøgelse fra 2021 publiceret i British Medical Journalⁱⁱ samler og gennemgår en række tidligere arbejder og konkluderer, at der er lovende fund, som peger i retning af at stress kan reduceres gennem mødet med kunst.

Men der er dybere historiske rødder og tidligere betragtninger over hvad mødet mellem mennesket og kunst gør ved os. Aristoteles brugte begrebet *katarsis*, renselse kan man sige, til at beskrive hvad eksempelvis mødet med de store græske tragedier gør ved os. Måske du kender den der følelse, når du har rejst fra et biografsæde og går ud fra en stor koncertoplevelse; en følelse af at sjælens briller er blevet pudset. Verden træder skarpere frem, evighedsens lys falder pludseligt på den hverdag man går og bakser med, livets kompas falder på plads.

Naturligvis bliver *katarsis* et begreb, der finder sin plads i den tidlige moderne psykoterapi. Freud og Jung beskæftiger sig begge med dets betydning. Trist nok er *katarsis* begrebet ikke et man støder så ofte på i den nutidige diskurs; men det kan jo komme. Ikke mindst på baggrund af denne seneste undersøgelse fra Kings College London.

ⁱ <https://www.kcl.ac.uk/news/the-positive-impact-of-art-on-the-body>

ⁱⁱ <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/11/6/e043549.full.pdf>