

Seachtain na hInchinne Cruthaithí

Cruthú Eolais



Maidir le Seachtain na hInchinne Cruthaithí	2
An Leabhar seo agus Seachtain na hInchinne Cruthaithí	3
Ailtireacht Choimeádaíochta Sheachtain na hInchinne Cruthaithí	4
An tEagrán Seo	5
Dóchas – An tOllamh Brian Lawlor	6
Ré Shuaite, Inchinn Shuaite – An tOllamh Ciaran Mulholland	10
Coimhlint, na healaíona agus an tsláinte – An tOllamh Agustín Ibáñez, an tOllamh Nisha Sanjani agus an tOllamh Aline Haas	16
An Chruthaitheacht an Inchinn agus an tsláinte – Ian Robertson	21
An Chruthaitheacht mar Fhreagairt ar Choimhlint – Rachel Clarke-Hughes	25
Inchinní Cruthaitheacha – Anna Newell	30
Inchinní doiléire agus déileáil leis an saol tríd an gceol – An Dr Rachel Hoare agus an tOllamh Ganzamunga Zihindula	33
Tá an tSamhlaíocht Iontach, Nascann an Cúram – Justine Foster	39
Athrú a Stiúradh i Sláinte agus Cúram Sóisialach – Corrina Grimes	44
Ardslándáil Fadfhanachta – Corrina Grimes	50
Ealaín i measc an Chúraim – Caroline Schofield	55
Conclúid nó Gríosú? – Dominic Campbell	59
Faoi na hEagarthóirí	62

Is nuálaíocht de chuid an Global Brain Health Institute ag Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath (TCD) í Seachtain na hInchinne Cruthaithí a chuirtear i láthair leis an Jameel Arts & Health Lab, i gcomhar leis an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO) agus le tacaíocht ó Éire Ildánach agus an Atlantic Institute.

Ba mhaith linn buíochas a ghabháil freisin le Harry Hartford, alumnus de chuid TCD agus Uachtarán Causeway Capital Management LLC. Arna chur i dtoll a chéile ag Creative Aging International.

Maidir le Seachtain na hInchinne Cruthaithí

Fiosrúchán bliantúil í Seachtain na hInchinne Cruthaithí ar an gcaoi a nasctar eolaíocht na hinchinne agus an chruthaitheacht le chéile chun smaointe nua a chothú i bhforbairt shóisialta, cultúr, folláine, agus sláinte fhisiciúil, mheabhrach agus inchinne ó thús deireadh an tsaoil agus ar fud na sochaí.

Is nuálaíocht de chuid Global Brain Health Institute í a bhíonn ar bun ar champas fisciúil agus digiteach Choláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath in Éirinn. Tagann rannpháirtithe agus lucht freastail ó gach cearn den domhan, le gach saghas taithí saoil agus saineolais disciplín. Áirítear i measc an lucht tacaíochta an clár Éire Ildánach, an Atlantic Institute, an Wellcome Trust, Harry Hartford, agus táimid fíorbhuíoch astu as iontaoibh agus misneach a léiriú i dtacú le forbairt an smaoinimh seo a bhí againn.

Tá cainteoirí agus láithreoirí Sheachtain na hInchinne Cruthaithí tar éis a dtarlaíonn don inchinn le linn coimhlinte agus le linn áthais a fhiosrú.

I measc na gcainteoirí sin bhí eolaithe, damhsóirí, daoine a fuair diagnóis go bhfuil galar Alzheimer orthu, daoine a bhfuil siondróm Down orthu, dochtúirí, amharc-ealaíontóirí, ceannairí gnó agus gríosóirí. Thrácht siad ar an ról a bhíonn ag an gcruthaitheacht i gcruthú eolais nó i ndul i ngleic le tráma.

Pléadh réimse leathan ábhar i rith Sheachtain na hInchinne Cruthaithí go dtí seo, ó na healaíona agus an tsláinte go néara-aeistéitic, ón timpeallacht thógtha go tionchar na himirce éigeantaí a laghdú, ó chomhar corparáideach níos fearr go bunathrú a chruthaítear d'aon turas. Féachtar ar a bhfuil indéanta mar gheall ar néaraimheathlúchán agus néara-éagsúlacht, agus an chaoi ar féidir le gach inchinn a bheith faoi rath. Tá inchinní i ngach áit, agus cuireann inchinní a thugann aghaidh ar na fadhbanna a bhíonn gach áit le Seachtain na hInchinne Cruthaithí.

Fiosraítear eolaíocht néarchórais idirdhisciplíneach na cruthaitheachta le linn Sheachtain na hInchinne Cruthaithí chun léargas a thabhairt ar oibriú na hinchinne agus ar na feidhmeanna praiticiúla a bhaineann léi.

Tarraingítear aird ar thábhacht na hÉireann sa réimse seo atá ag teacht chun cinn. Sna blianta amach romhainn, leanfaidh sí ag nascadh taithí agus saineolas inspioráideach ón saol acadúil agus poiblí chun an gaol idir an chruthaitheacht, an inchinn agus gach gné dár saol a fhiosrú.

Taifeadtar agus sruthaítear na seisiúin ar fad; is féidir an clár a leanúint agus éisteacht leis na cainteoirí anseo, nó ticéad a chur in áirithe duit féin don chéad uair eile a bheimid beo.

www.CreativeBrainWeek.com

An Leabhar seo agus Seachtain na hInchinne Cruthaithí

Is imeacht bliantúil í Seachtain na hInchinne Cruthaithí ina nasctar eolaíocht na hinchinne leis an gcruthaitheacht agus ina roinntear a n-imbhuailtí spleodracha a chothaíonn smaointe nua sa tsochaí, sa chultúr agus sa tsláinte.

Cuireann cainteoirí, taispeántais agus ceardlanna nuálaíocht i láthair san áit a dtagann na healaíona agus eolaíocht na hinchinne le chéile. Nó, d'fhéadfaimis a rá go spraiúil gur “Meascán ‘heady’ iad de Eolaithe Néarchórais, Oideachasóirí, Lucht Déanta Beartas Sláintiúil, Ealaíontóirí agus Nuálaithe, a fhiosraíonn an inchinn agus an chruthaitheacht.”

Tá rún dáiríre taobh thiar den ghreann sin. Tugann réimse na hEolaíochta Néarchórais atá ag forbairt go tapa léargais nua dúinn ar iompar, sláinte agus tinneas an chine dhaonna. Tá an chruthaitheacht riachtanach chun na léargais sin a chur i bhfeidhm sa domhan. Déanann spraiúlacht bhunathraitheach éascaíocht ar rannpháirtíocht bhríoch i smaointe nua.

Ar an gcaoi chéanna, tá an chruthaitheacht, de gach cineál, ina saintréith thábhachtach dár ré úrnua. Tá an chruthaitheacht, a thagann ón inchinn, ar an tsócmhainn is mó atá ag gach duine, ó fhadhbanna laethúla a réiteach go domhan feabhsaithe a chruthú. Is as sin a eascraíonn nuálaíochtaí a imríonn tionchar ar shaol na milliún daoine.

Eachtra mhór le haghaidh intinní fiosracha is ea an mhistéir a bhaineann leis an gcaoi a dtarlaíonn sé sin a nochtadh, chun tuiscint a fháil ar an idirghníomhaíocht chasta idir fíocháin, pearsantacht, timpeallacht agus fiseanna an duine. Tá teacht ar an gcaoi a bhféadfadh go leor inchinní oibriú níos fearr le chéile, ag obair as lámha a chéile chun tairbhe an chine dhaonna agus an phláinéid, ina chúis uasal a thugann ealaíontóirí, eolaithe, gníomhaithe agus straitéisithe na linne seo le chéile ag Seachtain na hInchinne Cruthaithí. Cén chaoi a bhféadfaimis gníomh ár gcroí, ár lámh, ár gcloigne a nascadh?

Is í an leabhar seo an chéad iarracht a rinneadh smaointe ó Sheachtain na hInchinne Cruthaithí a chur i gcló.

Eachtra mhór le haghaidh intinní fiosracha is ea an mhistéir a bhaineann leis an gcaoi a dtarlaíonn sé sin a nochtadh, chun tuiscint a fháil ar an idirghníomhaíocht chasta idir fíocháin, pearsantacht, timpeallacht agus fiseanna an duine. Tá teacht ar an gcaoi a bhféadfadh go leor inchinní oibriú níos fearr le chéile, ag obair as lámha a chéile chun tairbhe an chine dhaonna agus an phláinéid, ina chúis uasal a thugann ealaíontóirí, eolaithe, gníomhaithe agus straitéisithe na linne seo le chéile ag Seachtain na hInchinne Cruthaithí. Cén chaoi a bhféadfaimis gníomh ár gcroí, ár lámh, ár gcloigne a nascadh?

Trínár n-aistear flaithiúil go dtí an saol nach eol dúinn fós a roinnt, tá súil againn go dtabharfaimid léargais nua duit agus go gcothóimid smaointe úra. Mar a chuirtear in iúl ar na leathanaigh seo a leanas, tá sé d'aidhm leis an leabhar seo, ach oiread lenár dtionól bliantúil, gníomh a spreagadh.

Dominic Campbell agus Bea Kelleher,
Creative Aging International

Ailtireacht Choimeádaíochta

Sheachtain na hInchinne Cruthaithí

Ní cinneadh simplí é taisteal domhanda a spreagadh le haghaidh dlúth-theagmhála agus oideachas éifeachtach nuair a chuirtear na deiseanna a bhaineann le nasc ar líne agus tionchar na lorg carbóin san áireamh. Mar sin féin, tá tábhacht faoi leith le bheith i ngar dá chéile. Tarlaíonn rud éigin nuair a chruinníonn daoine i dteannta a chéile i seomraí cruthaitheacha – rud éigin nach féidir linn a thuiscint i gceart leis an huirlisí teoranta atá againn.

D'fhorbair ár bhfoireann ailtireacht choimeádaíochta shimplí a threoraíonn a gcinntí go dtí seo. Is féidir cuimhneamh orthu siúd mar chomhábhair oidis:

Dada fúinn gan muid

Deirtear go soiléir go bhfuil fáilte roimh gach cineál inchinne anseo, sonraítear ár rún ceiliúradh a dhéanamh ar gach guth agus spás sábháilte a chruthú dóibh, agus spreagtar gach duine atá páirteach éisteacht go domhan le haghaidh na gcomharthaí i measc an torainn.

Ní Thaispeántar gan Insint, Ní Insítear gan Taispeántas

Aithnítear nach ndéantar eolas atá an-ilghnéitheach, ná nach gcuirtear in iúl é, ar an mbealach céanna. Oibríonn inchinní ar bhealaí difriúla. Ba cheart do theagascóirí oibriú ar bhealaí difriúla freisin. Ní úsáideann gach cineál foghlama na teangacha céanna.

Cách ag Múineadh Cách

Má tá an fuinneamh a bhaineann leis an tionól le caitheamh go fiúntach, caithfidh an t-am a chaithimid le chéile muid a chur amach go dtí an domhan mór mar ambasadóirí. Má tá an t-am a chaitear i ngar dá chéile le bheith tábhachtach, caithfidh an t-eolas ar fad, idir thaithí agus fhoghlaim, a bheith ar comhcheim sa chaoi a dtagaimid le chéile. Is tréimhse nasctha fhisiciúil í Seachtain na hInchinne ruthaithí a fhéachann le fuinneamh agus neart chun tosaigh a spreagadh.

An tEagrán Seo

Thug an chéad Seachtain na hInchinne Cruthaithí 120 cainteoir le chéile chun tírdhreach leathan d'ábhair inní a chur in iúl, agus tionóladh í de réir mar a bhí paidéim dhomhanda Covid-19 ag déanamh a bhealaigh go bacach i dtreo “gnáthshaol nua” agus tráth a raibh “build back better” ina mhana coitianta i measc an phobail.

Bhí comóradh 25 bliain ar Chomhaontú Aoine an Chéasta ina chúlra ag an dara Seachtain, sraith comhaontuithe i mí Aibreáin 1998 a chuir deireadh le cuid mhór den choimhlint fhoréigneach eitneanáisiúnach ar Oileán na hÉireann a tharla go príomha i dTuaisceart Éireann, an Ríocht Aontaithe.

Seans gurb iad an dá ghné shuntasacha sin a spreag an machnamh ag Seachtain 2023 ar nádúr na gcóras cúraim, a n-iompar agus a n-ábharthacht go fadtéarmach.

Má fhaighimid fíis ár seantuismitheoirí mar oidhreacht trí bhunú institiúidí agus a n-iompar, nó trína códú mar chultúr, cén chaoi a n-aithneoidimid gur athraigh na fadhbanna a theastaigh uathu dul i ngleic leo? Cén chaoi a dtógfaimid ár bhfíis féin?

I ndomhan nasctha, cén chaoi a dtaistealaíonn smaointe? Cén chaoi a dtugtar cúram? An féidir linn a bheith cáiréiseach faoi eolas atá bitheolaíoch nó impiriúil nó cultúrtha? An bealach í cruthaitheacht mar chultúr chun cúram a chothú i dteannta córais cúraim sláinte fhoirmiúla? An féidir léi an cúram laistigh díobh a mhéadú?

D'fhiafraíomar an bhféadfadh coimhlint, mar bhunchúis na drochshláinte, ag leibhéal an duine aonair chomh maith leis an leibhéal córasach, a bheith i gceist don éagsúlacht mhór i measc ár lucht freastail ar líne agus sa seomra? Is as an méid sin a d'eascair téamaí Sheachtain na hInchinne Cruthaithí, 2023: “Coimhlint. Samhlaíocht. Áthas.”

Dá bhrí sin, thosaigh an dara clár ó thaighde sonracha in Éirinn ina dtugtar le fios go bhfuil coimhlint ó na scórtha blianta roimhe sin fós ag imirt tionchar ar Shláinte Inchinne agus ar shláinte fhisiciúil mhuintir Thuaisceart Éireann (Ciaran Mulholland).

Bhíomar in ann plé le saineolaithe in idirghabháil chruthaitheach a léirigh an chaoi a raibh go leor tairbhe ag baint leis na healaíona, ceardaíocht agus cleachtais chruthaitheacha le blianta fada anuas. Cláir a mhair sách fada go bhfuil na daoine óga a bhí páirteach iontach fásta anois agus ag leagan clár oibre amach le haghaidh ábhar inní an chleachtais ealaíne chomhaimseartha (Rachel Clarke Hughes agus Derry Playhouse).

Leis an teacht a bhí againn ar shaineolas domhanda, bhíomar in ann a iarraidh an mbíonn an tionchar sin ar néareolaíocht an duine aonair, ar Shláinte Inchinne daoine, le feiceáil i gceantair eile coimhlinte agus iarchoimhlinte agus cén chaoi a bhfeictear an tionchar sin (Agustín Ibáñez).

San fhoilseachán seo, leathnaímid an fócas ón mbunchloch sin. Iarraimid ort smaoiniamh ar an gcaoi a dtéann meon i bhfeidhm ar an intinn, agus an ról a bhíonn ag dóchas i gcúram sláinte. Breathnaímid ar chruthú córais sláinte agus cúraim a thosaíonn, ní sna córais bhithleighis nó ghéarchúraim, ach san fhearann cultúrtha. Luaimid ról an chleachtais chruthaitheigh sna céimeanna is luaithe den fhorbairt inchinne agus sna céimeanna deiridh den saol. Breathnaímid ar an gcaoi a dtéann cleachtais chruthaitheacha chun tairbhe na sláinte inchinne nuair a thagann cor gan choinne sa saol nó nuair a shaolaítear muid i gcúinsí nach bhfuil fabhrach don tsláinte.

Dóchas

Tábhacht an dóchais agus an chaoi ar féidir leis na healaíona agus an chruthaitheacht dóchas a mhúscailt le haghaidh daoine a bhfuil néaltrú orthu

An tOllamh Brian Lawlor

Stiúrthóir Láithreáin, Global Brain Health Institute,
Ollamh le Síciatracht Seanaoise, Coláiste na Tríonóide,
Baile Átha Cliath

Ba shíciatraí a chleacht an ghairm mé ar feadh os cionn 30 bliain, do dhaoine a raibh néaltrú orthu den chuid is mó, agus bhíodh ionadh orm seasta faoin gcaoi ar féidir le focal cineálta nó spreagthach duine agus a dteaghlach a chothú nuair a fhaightear diagnóis dheacair ar nós an néaltraithe.

Le himeacht na mblianta, d'fhoghlaim mé an tábhachtach mhór a bhaineann leis an méid a deirimid agus an chaoi a ndeirimid é don duine ar a bhfuil néaltrú agus a dteaghlach. Bhí sé riachtanach cuspoir, brí agus cúram a chothú thart ar am na diagnóise, mar gur spreag sé dóchas i ndaoine.

Aithnímid dóchas nuair a airímid é agus nuair a theastaíonn sé, ach tá sé deacair é a mhíniú agus cur síos a dhéanamh air. Baineann dóchas le samhlú agus iarracht todhchaí níos fearr a chruthú dúinn féin, áit áthais.

Ní hionann soirbhíochas agus dóchas – creidtear le soirbhíochas go n-éireoidh go maith le gach rud. Creidtear le dóchas go bhfuil deis ann todhchaí níos fearr a bhaint amach trí chumas gníomhaíoch agus conairí an duine féin.

Caithfear oibriú ar dhóchas agus is féidir leis an obair sin a bheith deacair!

Mar sin, tá dóchas i bhfad níos gníomhaí ná soirbhíochas, is mothúchán é agus meon a gcaithfear oibriú air chun do chuid spriocanna a bhaint amach, d'ainneoin cúinsí deacra agus dúshlánacha.

Bíonn dhá chóras ag oibriú as lámha a chéile sa dóchas, agus teastaíonn an péire acu le go mbeadh an dóchas ina uirlis teiripe éifeachtach ar leibhéal an duine aonair agus ar an leibhéal comhchoiteann. Tá tréith chaidrimh ag baint leis an ggné mhothúchánach nó aireachtála de dhóchas: braistint iontaobhe é, de chúram a thabhairt agus cúram a fháil, a thagann ó lasmuigh – tá sé bunaithe ar chaidrimh agus ar bheith nasctha leis an domhan agus leis an mbeatha.

Baineann an ghné smaointeoireachta den dóchas le toil nó cumas gníomhaíoch rud éigin a dhéanamh, chomh maith le conair gníomhaíochta an eolais faoin gcaoi leis an toradh atá uait a bhaint amach.

Is í an ghné mhothúchánach agus chaidrimh den dóchas an bhraistint iontaobhe agus cúraim sin atá chomh tábhachtach nuair

atá deacrachtaí pearsanta le sárú agus nuair atá daoine tinn. Is é an chuid sin é a thagann ó lasmuigh díot, a thugann neart duit aghaidh a thabhairt ar an éiginnteacht agus ar an saol nach eol duit.

I gcás éiginnteachta mar gheall ar dhiagnóis ailse nó néaltraithe, tagann dóchas ó go leor áiteanna lasmuigh díot féin: do dhochtúir, do chuid cairde, do mhuintir; ach an toil sin leanúint ort, coinneáil leis, agus an bealach lena chur díot, le tacaíochtaí, cóir leighis, idirghabhálacha agus brí – cruthaíonn sé sin ar fad an dóchas a bhraitear atá in ann duine a chothú i rith tréimhse an-deacair dá saol.

Tá a fhios againn go n-oibríonn dóchas don inchinn agus san inchinn. Má airíonn tú dóchas i gcúinsí deacra, éiríonn níos fearr leis an gcaoi a n-oibríonn d'inchinn, agus is mó seans go ndéanfaidh tú cinntí dearfacha faoi do shláinte, ar nós cloí le leigheas a thógáil agus tosú ar stíl mhaireachtála níos folláine má bhíonn galar ainsealach ort. Maolaíonn an dóchas na ciorcaid imní san inchinn, agus nuair nach mbíonn an imní chéanna ort, feabhsaíonn feidhmiú na hinchinne. Agus anuas air sin: má airíonn tú dóchas, is mó seans go gcuardóidh tú eolas agus deiseanna a chabhraíonn le fadhbanna agus coimhlint a réiteach. Tairbhe iontach eile den dóchas.

Baineann creat dóchais a chruthú thart ar an néaltrú le hathsmaointeoireacht faoin néaltrú ó thaobh na sláinte inchinne de. Nuair a ghlactar le cur chuige sláinte inchinne i leith an néaltraithe, leagtar béim ar an gcaoi a bhfuil bealaí ann chun d'inchinn a chosaint, an baol do d'inchinn a laghdú, agus gur féidir leat feidhmiú d'inchinne a fheabhsú fiú má bhíonn néaltrú ort. Tá sé sin riachtanach má táimid le haghaidh a thabhairt ar na deacrachtaí diúltacha atá le brath i ngach cuid den tsochaí faoin néaltrú, a dhiagnóis agus an chóir leighis a bhaineann leis agus leis na deacrachtaí diúltacha sin a shárú. Agus is cuid mhór den scéal seo iad na healaíona agus an chruthaitheacht. Is féidir leis na healaíona, ceol agus cultúr a bheith ina gcuid tábhachtach den chreat dóchais don néaltrú. Mar a dúirt an t-amharc-ealaíontóir Gearmánach iontach Gerhard Richter go seoigh, 'Is í an ealaín an fhoirm dóchais is airde'.

Féadfaidh na healaíona agus an chruthaitheacht a bheith ina gconair chumhachtach chuig dóchas agus ina n-oideas sábháilte chun sláinte inchinne a fheabhsú i measc daoine a bhfuil néaltrú orthu, i measc a gcomhpháirtithe cúraim agus ina measc siúd atá i mbaol an néalraithe.

Mar sin, céard iad na tairbhí a bhaineann leis na healaíona agus an chruthaitheacht agus cén chaoi a n-oibríonn siad don tsláinte inchinne?

Cuireann na healaíona agus an chruthaitheacht rannpháirteachas agus gníomhaíocht ar fáil a chuitíonn ár n-inchinní. Is féidir le rannpháirteachas sna healaíona agus i gcleachtas cruthaitheach inniú a laghdú agus folláine a fheabhsú i ndaoine ar a bhfuil néaltrú agus dá réir is frithdhúlagraín agus gníomhaí frithimní é.

Ach bíonn na healaíona agus an chruthaitheacht in ann brí a chruthú freisin do dhuine ar a bhfuil néaltrú. Trí na healaíona agus rannpháirteachas i gcleachtas cruthaitheach, is féidir mothúcháin agus eispéiris dheacra a phróiseáil, agus féadfaidh sé sin cabhrú le duine maireachtáil go maith leis an néaltrú. I rith cleachtas cruthaitheach agus rannpháirteachas sna healaíona, leagtar béim ar pháirt a ghlacadh, ar mheas ar an méid a dhéanann tú agus ar an méid is féidir leat a dhéanamh, ní ar an méid nach féidir leat a dhéanamh. Chuige sin, tugann na healaíona agus an chruthaitheacht deis do gach duine a bheith páirteach, beag beann ar a míchumas nó ar a dtinneas.

Is buntáiste eile é an spráilacht agus an t-áthas a thugann na healaíona agus an chruthaitheacht do chúram sláinte agus do shuíomhanna tí cúraim, rud a fheabhsaíonn folláine agus caighdeán na beatha i measc daoine a bhfuil néaltrú orthu agus ina measc siúd a thugann cúram foirmeálta dóibh. Ón dearcadh gairmiúil de, is féidir leas a bhaint as na healaíona agus an chruthaitheacht chun feachtas agus eolas a scaipeadh faoi shláinte inchinne agus chun tuiscint níos báula a chothú ar dhearcadh an té is mó a dtéann néaltrú i bhfeidhm air.

Mar sin, tá argóintí láidre ann gur cheart na healaíona agus an chruthaitheacht a ordú don tsláinte inchinne. Agus tá an fhianaise ag carnadh faoin tairbhe a bhaineann le héisteacht le ceol, uirlis cheoil a sheinm, agus canadh le haghaidh na sláinte inchinne agus do dhaoine a bhfuil néaltrú orthu. Tá a fhios againn gur féidir le rannpháirteachas i gcleachtas ealaíonta agus cruthaitheach cabhrú le mothúcháin dheacra agus ár mbraistint folláine a fheabhsú. Feabhsaíonn damhsa feidhm luadrach agus d'fhéadfadh go

bhfeabhsaíonn sé cuimhne agus próisis smaointeoireachta i ndaoine a bhfuil galar Parkinson orthu, ach oiread le páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí ealaíne eile ar nós na hamharclannaíochta, filíochta, agus scríbhneoireachta, go háirithe nuair a úsáidtear próiseas comhchruthaitheach, ina nglactar agus ina gcuimsítear mianta agus riachtanais na ndaoine a bhfuil an galar ag gabháil dóibh ionas gur féidir leo a bheith páirteach ar bhealach atá bríoch dóibhsean.

Is é an dúshlán don réimse seo ná go gcaithfear bonn fianaise níos láidre a fhorbairt faoi idirghabhálacha éifeachtacha ealaíon agus cruthaitheacha don tsláinte agus go háirithe don tsláinte inchinne agus néaltrú chun dul i bhfeidhm ar lucht déanta beartas agus polaiteoirí. Mar sin, cá bhfuil ár dtrial?

Teastaíonn trialacha níos mó agus níos fóna a bhfuil bunús maith modheolaíochta ag baint leo ar idirghabhálacha ealaíon agus cruthaitheacha atá ilghnéitheach ó thaobh cultúir agus ábhartha ó thaobh comhthéacs. Níos tábhachtaí fós, caithfidh na ballaí a bhíonn idir cliniceoirí, cleachtóirí cúraim shóisialta agus ár n-ealaíontóirí agus lucht cruthaitheach a leagan toisc nach mbíonn siad nasctha le cuspóir comhchoiteann ná ag an leibhéal forfheidhmithe.

Agus creideann an Global Brain Health Institute (GBHI) agus Comhaltaí Atlantic ar son Cothromas i Sláinte Inchinne go bhfuilimid ag cur go fiúntach leis an réimse sin.

Glacann GBHI go fonnmhar leis na healaíona agus an chruthaitheacht don tsláinte inchinne toisc go gcreidimid go láidir go dteastaíonn na healaíona, eolaíocht, agus comhar comhchruthaitheach le daoine ar a bhfuil néaltrú chun insint thragoideach an néalraithe a thiontú ina scéal dóchais. Is léiriú nithiúil í Seachtain na hInchinne Cruthaithí ar an tiomantas sin do na healaíona agus an chruthaitheacht le haghaidh na sláinte inchinne.



Comhaltaí GBHI Aline Haas, Mike Hanrahan, agus Agustín Ibáñez.
Grianghraf: Irish Times

Tá na healaíona agus an chruthaitheacht ina gcuid lárnach dár gcuraclam a mhúineann na comhaltaí agus tagann cion suntasach de na comhaltaí idirghairmiúla a théann faoi oiliúint ag GBHI ón réimse ealaíon, daonnachta agus cruthaitheachta. Mar chuid dá gcomhaltacht, bíonn siad ag idirghníomhú agus ag comhoibriú le heolaithe agus le dochtúirí chun foghlaim faoin gcaoi ar féidir leis an eolaíocht bonn eolais a chur faoina gcleachtas agus faoin gcaoi ar féidir leis na healaíona agus an chruthaitheacht cabhrú le cur chuige an eolai a athrú ó bhonn chun torthaí a fheabhsú do dhaoine a bhfuil néaltrú orthu agus dá gcúramóirí. Agus baintear úsáid as oideolaíocht chruthaitheach chun nuálaíocht a spreagadh, plé a thosú agus réitigh agus cuir chuige nua a shamhlú.

I measc cuid de na samplaí den chaoi ar úsáid Comhaltaí Atlantic na healaíona agus an chruthaitheacht chun naisc agus rannpháirteachas a fheabhsú tá an úsáid a bhaineann Gráinne Hope as rannpháirteachas cultúrtha le ceoltóirí gairmiúla chun folláine agus sláinte inchinne a fheabhsú i ndaoine a bhfuil néaltrú orthu agus a chónaíonn i dtithe altranais. Sampla eile is ea an úsáid a bhaineann Aline Haas as damhsa le haghaidh daoine a bhfuil galar Parkinson orthu. Is Ollamh le Damhsa í Aline in Porto Alegre na Brasaíle, agus baineann sí leas as cineálacha éagsúla damhsa chun feidhmiú agus folláine a fheabhsú i ndaoine a bhfuil galar Parkinson orthu agus an galar fós ina thúis. Is grianghrafadóir as Peiriú é Alex Kornhuber a úsáideann a íomhánna grianghrafadóireachta chun cuntas a thabhairt ar éagthroime an dul in aois ina thír dhúchais agus chun cabhrú le brí a thabhairt faoin eispéireas a bhaineann le dul in aois sna cúinsí sin. Is Comhalta Atlantic agus néareolai Francach í Eleonore Bayen a bhaineann úsáid as cartúin chruthaitheacha chun oideachas a chur ar pháistí óga faoin tsláinte inchinne, cartúin a aistríodh go teangacha eile agus a glacadh lena n-úsáid i scoileanna áitiúla sa Fhrainc agus ag Brain Health Scotland. Chruthaigh Dominic Campbell líonraí idirnáisiúnta do na healaíona agus an tsláinte inchinne agus bhí sé ina léiritheoir ar Sheachtain na hInchinne Cruthaithe, ardán iontach don chruthaitheacht agus an tsláinte inchinne. Agus go tábhachtach, is féidir na healaíona agus an chruthaitheacht a úsáid mar uirlis chumhachtach don ionchuimsiú i gcás daoine a bhfuil néaltrú orthu, mar a léirigh Comhalta Atlantic agus an t-amharc-ealaíontóir Nigéarach Kunle Adewale: “Nuair a bhím ag plé le daoine a bhfuil néaltrú orthu, bíonn áthas le brath a léiriú. . . braistint nascachta tríd an gcruthaitheacht a chabhraíonn leo iad féin a chur in iúl.”

Is féidir leis na healaíona agus an chruthaitheacht sláinte inchinne agus folláine a fhorbairt agus cabhrú le heagla agus stiogma an néaltraithe a thiontú bunoscionn. Ach caithfimid leanúint orainn ag tabhairt na healaíona agus an eolaíocht le chéile don tsláinte inchinne agus forbairt

a dhéanamh ar an taighde faoin gcaoi a n-oibríonn na healaíona agus an chruthaitheacht san inchinn agus an bonn fianaise ar éifeachtacht na n-ealaíon agus idirghabhálacha cruthaitheacha ar fholláine agus caighdeán na beatha ionas gur féidir linn bonn eolais níos fearr a chur faoi bheartais agus dea-chleachtais. Is cuid lárnach é sin de mhisean agus fíis GBHI agus Chomhaltaí Atlantic ar son Cothromas i Sláinte Inchinne.



Adekunle Adewale, Comhalta GBHI agus Bunaitheoir Arts In Medicine Projects, an Nigéir

Brian Lawlor

Stiúrthóir Láithreáin, Global Brain Health Institute, Ollamh le Síciatracht Seanaoise, Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath

Is é an tOllamh Brian Lawlor [MD, FRCPI, FRCPSych, FTCD (Hon), DABPN] Ollamh Conolly Norman le Síciatracht Seanaoise, agus Stiúrthóir Láithreáin an Global Brain Health Institute.

Is síciatraí geiriatraice é a bhfuil spéis aige i néaltrú, dúlagar i dtreo dheireadh an tsaoil, uaigneas agus sláinte inchinne. D'oibrigh Brian le breis agus 30 bliain ar sheirbhísí a fhorbairt agus cúram a chur ar fáil do dhaoine a bhfuil néaltrú orthu. Tá raon leathan ag baint lena chuid taighde, ó aimsiú luath agus cosc go measúnú ar chóireálacha leighis nua le haghaidh néaltrú.

www.gbhi.org



Ré Shuaite, Inchinn Shuaite

Ceacht ó Choimhlint
Thuaisceart Éireann

An tOllamh Ciaran Mulholland

Síciatraí Comhairleach agus Stiúrthóir Cliniciúil ag
Líonra Tráma Réigiúnach Thuaisceart Éireann

Bhí tionchar ollmhór ag an ré ar a dtugtar na “Trioblóidí” nó “an choimhlint” ar mheabhairshláinte mhuintir Thuaisceart Éireann. Tá tuiscint iomlán ar nádúr an fhoréigin, a réamhtheachtaithe agus a chúiseanna, agus a iarmhairtí ar an tsochaí, riachtanach má táimid le léargas cruinn iomlán a fháil ar an mbrí atá le heispéireas an tráma do gach duine ar leith a d’fhulaing agus a mhair, is é sin na híospartaigh agus na marthanóirí.

Caithfidh féachaint freisin leis an gcúram clínicíúil a fheabhsú bunaithe ar ár n-eispéireas agus ár dtaighde. Foghlaimimid ó gach idirghníomhaíocht idir gairmithe meabhairshláinte agus iad siúd a d’fhulaing. Foghlaimimid trí fhiosrú cuimsitheach ar thionchar an fhoréigin, a d’imir comharsa ar chomharsa go minic, ar an intinn agus ar an inchinn. Ní féidir dearmad a dhéanamh ar ról na n-ealaíon cruthaitheach, chun a bhfuil do-ainmnithe a ainmniú agus chun guth a thabhairt dóibh siúd gan ghuth.

Cuireann ár n-iarrachtaí coiteanna bunús ar fáil d’athscrúdú ar an méid a sílimid agus d’athshamhlú ar ár dtodhchaí chomhroinnte.

Roimh na Trioblóidí: A Place Apart

Níl an chuimhne ar Thuaisceart Éireann atá i gcuntas Dervla Murphy, “A Place Apart”,¹ ach céad bliain d’aois. Tháinig ann do Thuaisceart Éireann nuair a rinneadh críochdheighilt ar Éirinn in 1921, agus fágadh lorg an dianfhoréigin sráide tráth a bhunaithe air, go háirithe i mBéal Feirste, foréigean a d’fhág 400 duine marbh in achar dhá bhliain nó mar sin (ar a dtugtar na “Trioblóidí” freisin). Tá sé suaite agus éiginnte ó shin, le tréimhsí síochánta á réabadh ag círéibeacha (i mBéal Feirste in 1935 go háirithe), agus feachtais fhánacha IRA (san 1940idí agus amach sna 1950idí). Ba stát faoi dhiansmacht póilíneachta agus míleata é, agus ní raibh baol ná comhéigean i bhfad ar shiúl riamh.

Aisteach go leor, ba í an tréimhse díreach roimh na Trioblóidí an tréimhse ba shíochánta i stair Thuaisceart Éireann. Cruthaíodh poist in ionaid oibre mheasctha mar gheall ar athchóirithe iarchogaidh a chuir rialtas an Lucht Oibre i bhfeidhm – an tAcht Oideachais agus an tSeirbhís Náisiúnta Sláinte go háirithe – agus forbairt

tionsclaíochta sna 1950idí agus 1960idí. Bhí pobail ag meascadh níos mó sna heastáit tithíochta nua, agus bhí méadú suntasach ar líon an idirphósta. I dTuaisceart Éireann, bhí dul chun cinn á dhéanamh ag Páirtí an Lucht Oibre, páirtí traspháirtí ar an eite chlé, sna toghcháin in aghaidh páirtithe aontachtacha agus náisiúnacha.

I mbaol Cogadh Cathartha

Go tragóideach, réabadh an tsochaí i sraith imeachtaí ó 1968 ar aghaidh, imeachtaí a bhí casta agus intuigthe mar gheall ar thorthaí na bhfórsaí sóisialta, geilleagracha agus polaitiúla. Tharla gluaiseachtaí daonra éigeantais i dtús na 1970idí ar scála nach bhfacthas san Eoraip ó dheireadh an Dara Cogadh Domhanda, agus nach sárófaí go dtí cogáí na mBalcán sna 1990idí.

Bíonn sé deacair léargas a fháil ar scála na coimhlinte, fiú má mhair tú, nó b’fhéidir mar gur mhair tú, tríd an gcoimhlint.

Fuair 3,600 duine bás sa Tuaisceart agus gortaíodh 100,000. Chuaigh na scórtha mílte daoine le grúpaí paraimíleatacha, agus cuireadh 30,000 sa phríosún as páirt a ghlacadh iontu. Bhí na céadta mílte sna póilíní armtha (Constáblacht Ríoga Uladh, nó an RUC) nó i reisimintí arm na Breataine a earcaíodh go háitiúil (Reisimint Chosanta Uladh, nó an UDR, agus Cathláin Bhaile Fhianóglagh Ríoga na hÉireann).

Ba cheart na huimhreacha a thuiscint mar thragóidí daonna an duine aonair (agus na dteaghlach), agus le comhthéacs a thabhairt. Léirítear scála na coimhlinte go lom i dtéarmaí comparáideacha. B’áit bheag é Tuaisceart Éireann, agus is ea fós. In 1971, bhí daonra 1.5 milliún ann i gcomparáid le daonra iomlán na Ríochta Aontaithe ina raibh

45 milliún. Bhí daonra 211 milliún i Stáit Aontaithe Mheiriceá ag an am. Bunaithe ar na figiúirí sin, bheadh 110,000 duine tar éis bás a fháil dá dtarlódh a leithéid d'fhoréigean ar fud na Ríochta Aontaithe, agus beadh leathmhíliún tar éis bás a fháil sna Stáit Aontaithe.

Foréigean agus Meabhairshláinte

Go deimhin, bhí an foréigean chomh forleathan sin go raibh eispéireas an-díreach ag 40% den daonra ar an gcoimhlint – is é sin, gortaíodh iad féin, nó gortaíodh nó maraíodh duine éigin a bhí an-mhór leo. Níor éirigh leis an 60% eile éalú slán sábháilte, ach bhí a n-eispéireas siúd níos scoite uathu.

Tá rátaí arda de neamhoird mheabhairshláinte choitianta i dTuaisceart Éireann sa lá atá inniu ann, ar nós imní agus dúlagair. Léiríonn staidéir mhórsála ina n-úsáidtear an uirlis féin-chomhlánaithe GHQ-12 rátaí seasta 20% de chomharthaí sóirt suntasacha dúlagair agus imní i measc an daonra, i gcomparáid le 15% i Sasana.²

Tá rátaí arda de neamhord struis iarthrámaigh (PTSD) i dTuaisceart Éireann freisin. Léiríodh ráta 8% i staidéar in 2003, i gcomparáid le raon 3–5% in ocht dtír eile, an Liobáin agus an Afraic Theas ina measc, áiteanna a bhfuil cleachtadh maith ag na daoine ar fhoréigean. Tugann tuilleadh fiosraithe ar na sonraí sin le fios go mbaineann PTSD le heispéireas na dTrioblóidí le haghaidh go leor daoine.³ Le blianta beaga anuas, léirigh staidéar fadtéarma NICOLA ar dhaoine os cionn 50 bliain d'aois (an ghlúin is mó a ndeachaigh na Trioblóidí i bhfeidhm orthu) gur scóráil 25% os cionn an scóir tairisí chomhaontaithe le haghaidh PTSD ar scála rátála a úsáidtear go forleathan (scór 36 nó os a chionn ar an PCL-C). Má ghlacaimid le scoithphointe níos barainní de 45, tá an ráta fós an-ard ag 13.5%.⁴

Léiriomar go mbíonn ráta níos airde síocóise (ríochtaí ar nós scitsifréine, neamhord scitseamothachtálach, neamhord seachránach agus neamhord dépholach) i dTuaisceart Éireann ná áit ar bith eile in Éirinn, Sasana, Albain agus an Bhreatain Bheag, seachas i mbuirgí Londen ina bhfuil cúlra Afra-Chairibeach ag cion ard den daonra.⁵

Tráma Trasghlúine agus “Páistí an tSosa Cogaidh”

Mhair foréigean a spreag an pholaitíocht i dTuaisceart Éireann ar feadh dhá ghlúin, agus gach bliain ó 1968 fuair duine éigin bás “i dtaca le gnóthaí Thuaisceart Éireann” (nath a thógtar ó reachtaíocht rialtais agus an rud is gaire do shainmhíniú ar na Trioblóidí).⁶ Maolaíodh go mór ar an bhforéigean ó 1998, ach níor stop sé. Tá fianaise ag teacht chun solais go bhfuil “Páistí an tSosa Cogaidh”, a rugadh i ndiaidh Chomhaontú Bhéal Feirste/Aoine an Chéasta in 1998, ag maireachtáil, cosúil linn ar fad, faoi scáth fhear gunna O’Casey. (7) Níor tháinig deireadh leis na grúpaí paraimíleatacha, agus bíonn siad fós ag earcú daoine óga, go háirithe i gceantair faoi mhíbhuntáiste. Tarlaíonn ionsaithe “pionóis” mar a thugtar orthu fós, nuair a úsáidtear slacán daorchluiche nó gunna chun cithréim a fhágáil ar dhuine a líomhnaítear a bhris isteach i dteach nó a ghoid carr. Cruthaítear íospartaigh agus marthanóirí nua gach lá.

Is cosúil go bhfuil eispéireas na nglún a chuaigh rompu ag imirt tionchar ar mheabhairshláinte dhaoine óga na linne seo – rud ar a dtugtar an éifeacht “trasghlúine”.

In 2020, léirigh an Suirbhé ar Mheabhairshláinte na nÓg i dTuaisceart Éireann (8) go raibh neamhord bainteach le strus ar dhuine as gach 20 déagóir (PTSD nó PTSD aimpléiseach). D’fhéachamar le cúisíocht a thuiscint trína fhiafraí de dhaoine óga (idir 11 agus 19 mbliana d’aois) an raibh tionchar ag na Trioblóidí ar a dteaghlach, agus d’fhreagair an ceathrú cuid go raibh. Bhí baol i bhfad níos airde go mbeadh neamhord giúmair nó imní agus PTSD orthu siúd a d’fhreagair go raibh tionchar ag na Trioblóidí ar a dteaghlach. Ba mhó seans freisin go dtuairisceoidís iompar féindochair, idéu féinmharaíthe nó iarracht lámh a chur ina mbás féin roimhe sin.

Ní hé an t-am atá thart amháin a luíonn go trom ar an aos óg, ach an saol mar atá faoi láthair. Cruthaítear atmaisféar eagla mar gheall ar na gníomhaíochtaí atá fós ar bun ag grúpaí paraimíleatacha, go háirithe sna ceantair níos boichte ina gcónaíonn an lucht oibre sna bailte agus sna cathracha: dúirt 23% i staidéar an tSuirbhé ar Mheabhairshláinte na nÓg gurb é sin an taithí a bhí acu féin, agus ba mhó go mór an seans go dtuairisceodh na daoine sin a thuairisc go ndearna grúpaí armtha imeaglu agus ciapadh orthu go raibh neamhord giúmair nó imní orthu nó go ndearna siad dochar dóibh féin.

Ceannródaíocht Dhomhanda i gCúram Máinliachta

Freagraíonn gairmithe cúraim sláinte do riachtanais, agus is truamhéalach ach fíor an scéal go bhfuil cogáíocht agus coimhlintí tar éis dul chun cinn a spreagadh i gcúram sláinte leis na céadta blianta anuas.

Is fíor sin i dtaobh Thuaisceart Éireann, áit a ndearnadh cuir chuige nua i leith cúram tráma a fhorbairt, a bheachtú sa chleachtas, agus ansin a easpórtáil ar fud na cruinne. Tharla cuid mhór den fhoréigean sráide forleathan i dtús na dTrioblóidí ar thairseach Ospidéal Victoria Ríoga (RVH). Bhí an máinlia William Rutherford ag obair ansin in 1969 agus chuir sé “plean tubaiste” i bhfeidhm, tar éis foghlaim óna thaithí phearsanta ar an slad a tharla i ndiaidh chríochdheighilt fho-ilchríoch na hIndia in 1948. Chinntigh an plean gur cuireadh acmhainní ar fáil go tapa nuair a bhí súil le go leor daoine gortaithe, agus bainneann ospidéal ar fud an domhain úsáid as an gcur chuige sin anois.

Thuig ainéistéisithe RHV Bob Grey agus Dennis Coppel go tapa go raibh go leor de na daoine a mhair i ndiaidh tráma tosaigh na bpléascanna buamála ag fáil bháis cúpla lá níos deireanaí mar gheall ar dhamáiste a rinneadh dá scamhóga. D’fhorbair siad teicníc nua (brú dearfach críoch-easánálaithe, nó PEEP) chun an scamhóg a choinneáil beagáinín séidte go dtí go dtiocfadh biseach ar an othar agus mhéadaigh líon na ndaoine a mhair go mór. D’fhorbair néaramháinlianna i mBéal Feirste úsáid plátaí miotail tíotáiniam chun an bhlaosc a dheisiú agus fíochán inchinne a chosaint; b’iarracht DIY a bhí sna chéad phlátaí a úsáideadh a forbraíodh i ndlúthchomhar leis an tionscal innealtóireachta áitiúil. Forbraíodh “sriantóir Bhéal Feirste” agus “teicníc Bhéal Feirste” chun sláinte na ngéag a chothú i ndiaidh gortuithe mar gheall ar bhuamáil agus gunnaí, agus dá mbarr tháinig laghdú mór ar na rátaí teaschta a bhíodh ard go dtí sin.

Freagairt Stairiúil na Seirbhísí Meabhairshláinte

Nuair a thosaigh na “Trioblóidí”, ní raibh seirbhísí meabhairshláinte pobail rófhorbartha, ná ní raibh teiripí síceolaíochta ar fáil go forleathan. Bhí formhór an chúraim meabhairshláinte fós dírithe ar na seanláithreáin gealtlainne. Bhíodh cleachtóirí ginearálta ar an líne tosaigh agus ba bheag nach raibh siad ábalta freastal uaireanta ar an éileamh a bhí ar a seirbhísí i rith chior thuathail na 1970idí. Bhí rátaí arda frithdhúlagraín agus cógais frithimní á n-ordú, ní nach ionadh, agus faoi 1976 bhí údar maith ag an Belfast Telegraph an “tranquillised province” a thabhairt ar Thuaisceart Éireann. Tá ceann de na rátaí is airde d’ordú frithdhúlagraín i dTuaisceart Éireann fiú sa lá atá inniu ann.¹⁰

Bhí dóchas le brath sna seachtainí i ndiaidh an dá reifreann Thuaidh agus Theas a ghlac le Comhaontú Aoine an Chéasta i mí an Mheithimh 1998. Leanadh den fhoréigean áfach, agus bhíodh easaontóirí poblachtacha ag fágáil carrbhuamáil i láir bailte. Ar an 15 Lúnasa, maraíodh 29 duine agus cúpla sa bhroinn i mbaile margaidh na hÓmaí san ainghníomh is measa i rith na dTrioblóidí sa Tuaisceart (maraíodh 33 duine mar gheall ar an buamáil a phléasc an UVF i mBaile Átha Cliath in 1973).

Mar gheall ar an tragóid sin, tháinig feabhas ar chúram meabhairshláinte d’íospartaigh agus marthanóirí, de réir mar a d’eagraigh an tIonad Meabhairshláinte d’Íospartaigh agus Marthanóirí chuibheisteach bunaithe ar fhianaise laistigh de chúpla lá.¹¹

Bhí staidéir taighde sa phobal áitiúil ag dul leis an bhfreagairt chliniciúil a chuir eolas nua ar fáil faoi na cúinsí a chabhraíonn le PTSD a leabú agus a athrú.¹² Tháinig staidéir chinniúnacha ar theiripe ina dhiaidh sin, ina measc triail oscailte ar theiripe chognaíochta agus iompraíochta dírithe ar thráma (TF-CBT) le haghaidh íospartaigh bhuama na hÓmaí agus triail chóimheastóra randamach ar TF-CBT le haghaidh daoine a d’fhulaing foréigean ginearálta. Léirigh na staidéir sin fianaise shoiléir ar TF-CBT mar chóir leighis éifeachtach le haghaidh PTSD a bhaineann le foréigean a spreag polaitíocht agus coimhlint shibhialta.¹²

Sna 1990idí thosaigh go leor eagraíochtaí pobail agus earnála deonaí éagsúla ag forbairt cláir éifeachtacha teiripe i dteannta seirbhísí tacaíochta agus abhcóideachta. San earnáil reachtúil (stáit), thosaigh an Belfast Trauma Centre agus an Family Trauma Centre réigiúnach ag obair go luath sna 2000idí. Bhí seirbhísí ag feabhsú ar fud gach earnála. Ba é an chéad chéim eile na seirbhísí a chomhtháthú, cosán gan bhac a chur ar fáil don chúram, chomh maith le comhionannas rochtana ar chóir leighis bunaithe ar fhianaise.

Soirbhíochas in áit Doirbhíochais

Dúirt Seamus Heaney tráth, *“ní féidir le haon duine a rugadh agus a tógadh i dTuaisceart Éireann a bheith róshoirbh”*

Soirbhígh a thóg na ceachtanna carntha ó eispéireas agus fianaise taighde, agus a d’áitigh ar son athrú, agus a fuair luach a saothair nuair a áiríodh coincheap líonra réigiúnaigh á stiúradh ag fianaise le haghaidh cúram meabhairshláinte i gComhaontú Áras Stormont in 2014. Tá an Líonra Tráma Réigiúnach (RTN) i gcéim a fhorbartha anois, agus an earnáil reachtúil ag obair i bpróiseas comhléirithe le comhghleacaithe san earnáil pobail agus dheonach, earnáil atá á maoiniú tríd an tSeirbhís Íospartach agus Marthanóirí (VSS).

Ina theannta sin, agus ag eascairt as Comhaontú Áras Stormont freisin, seoladh scéim chun aghaidh a thabhairt ar fhulaingt fhadtéarmach airgeadais na n-íospartach agus na marthanóirí. Seoladh Scéim Íocaíochta Míchumais Bhuain na dTrioblóidí (TPDPS) ar an 31 Lúnasa 2021, agus is le haghaidh gortú síceolaíochta formhór na n-iarratas (is é sin, riocht meabhairshláinte indiagnóisithe a bheith ar dhuine).

Tá sé de rún ag foirne RTN a léiriú go mbaineann daoine tairbhe as teacht le chéile na n-earnálacha ar fad, agus as rochtain ar chóir leighis bunaithe ar fhianaise. Táthar ag súil go mbainfidh daoine eile tairbhe as freisin, ar nós a dteaghlach, na bpobal áitiúil agus na sochar trí chéile. Ar an gcaoi chéanna, táthar ag súil go mbeidh tionchar dearfach ag TPDPS lasmuigh de na daoine a fhaigheann íocaíochtaí.

Tá an fhoireann ar fad ar an eolas faoinár n-aidhm chomhroinnte maidir le cur leis an iarracht dhomhanda taighde chun tuiscint níos fearr a fháil ar thráma agus a iarmhairtí.

Conclúidí

San úrscéal Proxopera, scríobh an scríbhneoir Benedict Kiely as Tír Eoghain faoin eagla agus dímrí a bhíonn ar mhúinteoir ar scor a gcuirtear iallach air carrbhuama a thiomáint go stáisiún na bpóilíní agus a chlann á gcoinneáil ina ngialla. Deir John Updike in The New Yorker go léiríonn Kiely “crá croí Thuaisceart Éireann níos fearr ná na míreanna nuachta ar fad”.¹³

Ní hé Kiely amháin a léirigh an t-uafás agus an phian. D’fhéadfaí tagairt do go leor: i scríbhinn, tá an t-úrscéalaí Glenn Patterson (scríbhneoir cónaithe in Ollscoil na Banríona anois), an file Paul Muldoon, amhránaí agus cumadóir amhrán agus drámadóirí ar nós Martin Lynch tar éis taifeadadh agus cuimhní cinn a bhreacadh síos, anailís agus critíc a dhéanamh, ceisteanna agus tuiscint a léiriú. Sna hamharc-ealaíona, tá sraith an phéintéara Colin Davidson, *Remembrance*, ina léirítear portráidí d’íospartaigh agus marthanóirí uaibhreach ina shimplíocht. Bíonn a shaothar ag féachaint siar chuig an bpian, agus chun tosaigh freisin, toisc go gcreideann sé nach hé an t-am atá thart a shainíonn muid ach an méid atá uainn, agus go bhfíorófar focail Seamus Heaney fós, agus “hope and history rhyme”.¹⁴

Tagairtí

- ¹ Murphy, D (2014). A Place Apart: Northern Ireland in the 1970s. Eland Books, London.
- ² McKittrick D, Kelters S, Feeney B, Thornton C, McVea D (2012). Lost lives. The stories of the men, women and children who died as a result of the Northern Ireland Troubles. Mainstream Publishing Edinburgh.
- ³ Mental Health in Northern Ireland: Fundamental Facts (2023). Northern Ireland: Mental Health Foundation; Office of Mental Health Champion.
- ⁴ Northern Ireland Cohort for the Longitudinal Study of Ageing (NICOLA). [<https://www.qub.ac.uk/sites/NICOLA/>].
- ⁵ Turkington A, Duffy M, Barrett S, McCaul R, Anderson R, Cooper S, Rushe T, & Mulholland C (2015) Exposure to Political Violence in Northern Ireland and Outcome of First Episode Psychosis. Schizophrenia Bulletin, 42, 626-632.
- ⁶ The Victims and Survivors (Northern Ireland) Order 2006. Northern Ireland Orders in Council. 2006 No. 2953 (N.I. 17).
- ⁷ O'Casey, S (1998) Three Dublin Plays: "Shadow of a Gunman", "Juno and the Paycock", and "Plough and the Stars". Faber and Faber, London.
- ⁸ Bunting L, Nolan E, McCartan C, Davidson G, Grant A, Mulholland C, Schubot D, McBride O, Murphy J & Shevlin M (2022) Prevalence and Risk Factors of Mood and Anxiety Disorders in Children and Young People: Findings from the Northern Ireland Youth Wellbeing Survey. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 27, 686-700.
- ⁹ Clarke, R (1997) The Royal Victoria Hospital, Belfast: A History 1797-1997. Blackstaff Press, Belfast.
- ¹⁰ Irish Times (November 17, 2014) Concern over high antidepressant use in North. Research questions view poverty and legacy of Troubles fully explain high prescription levels.
- ¹¹ Bolton, D (2017) Conflict, Peace and Mental Health. Addressing the consequences of conflict and trauma in Northern Ireland. Manchester University Press.
- ¹² Mulholland, C & Duffy, M (2023) The Omagh bomb, the mental health response and the lessons learned. In Pandemics, Major Incidents and Mental Health: The Psychosocial and Mental Health Aspects of Health Emergencies. Edited by Richard Williams; Verity Kemp; Sir Keith Porter; Tim Healing; John Drury. Cambridge and the Royal College of Psychiatrists.
- ¹³ Kiely, B (2008) Proxopera-A Tale of Modern Ireland. Turnpike Books Belfast.
- ¹⁴ Heaney, S (1990) The Cure at Troy. New York: Farrar, Straus and Giroux, New York.

Ciaran Mulholland

Síciatraí Comhairleach agus Stiúrthóir Cliniciúil ag Líonra Tráma Réigiúnach Thuaisceart Éireann

Is síciatraí comhairleach é Ciaran Mulholland le hlontaobhas Sláinte agus Cúraim Shóisialta an Tuaiscirt i dThuaisceart Éireann (ó 1998), agus (ó mhí Aibreáin 2000) Léachtóir Sinsearach san Ionad Oideachais Leighis ag Ollscoil na Banríona, Béal Feirste. Cheap Ionad Bamford don Taighde Meabhairshláinte ag Ollscoil Uladh mar Ollamh ar Cuairt é in 2009, agus toghadh mar Chomhalta de Cholaiste Ríoga na Síciatraithe é in 2012.

Tá sé ina chomhcheannasaí ar sheirbhís nuálach le haghaidh daoine óga (idir 14 agus 35 bliain d'aois) a bhfuil a "staid mheabhrach i mbaoil" – is é sin, daoine a cheaptar a bheith i mbaoil tinneas síocóiseach a fhorbairt.

Ó 2015 tá sé ina Stiúrthóir Cliniciúil ar an Líonra Tráma Réigiúnach, a bunaíodh chun aghaidh a thabhairt ar iarmhairtí meabhairshláinte "na dTrioblóidí"/na Coimhlinte. Comhordaíonn an Líonra seirbhísí ar fud na hearnála reachtúla agus 48 soláthraí san earnáil pobail agus dheonach.

Is comhairleoir é do Rúnaí Stáit Thuaisceart Éireann, an Coimisiún le haghaidh Íospartach agus Marthanóirí, an Roinn Sláinte, an Roinn Díl agus Cirt, an Bord Íocaíochta Íospartach agus an Oifig Feidhmiúcháin, ar raon ceisteanna meabhairshláinte, cur i bhfeidhm Scéim Íocaíochta Míchumais Bhuain na dTrioblóidí (TPDPS) ina measc.

Is comhalta é de Choiste Meabhairshláinte Iarshaighdiúirí Thuaisceart Éireann, agus Grúpa Teagmhála na Ríochta Aontaithe a thugann le chéile níos mó ná 60 soláthraí seirbhísí meabhairshláinte san earnáil reachtúil agus neamhreachtúil d'iarshaighdiúirí ar fud Thuaisceart Éireann, na hAlban, na Breataine Bige agus Shasana.



Coimhlint, na healaíona agus an tsláinte

Ag dul níos faide ná an deighilt
thraidisiúnta acadúil idir
bitheolaíocht agus cultúr

An tOllamh Agustín Ibáñez leis an
Ollamh Nisha Sanjani agus an
tOllamh Aline Haas

Ó thús na staire, tá coimhlint agus foréigean tar éis eispéireas an chine dhaonna a mhúnlú, agus tionchar a imirt ar gheilleagair, seasmhacht náisiúnta, agus an tsláinte. Bhí os cionn leathchéad bliain de choimhlint shibhialta sa Cholóim, cuir i gcás, as ar eascair iarmhairtí suntasacha sóisialta agus comhshaoil, na milliúin daoine easáitithe agus go leor eile maraithe ina measc.

Ar fud an domhain, rinneadh easáitiú éigeantach ar bheagnach 90 milliún duine mar gheall ar fhoréigean, géarleanúint, agus éagobhsaíocht pholaitiúil. Eascraíonn strus faidréiseach as na heasáitithe sin, a chuireann isteach ar dhaoine go meabhrach, go mothúchánach agus go fisiciúil. Ó thaobh na sláinte de, is féidir leis na coimhlintí éagsúla sin gnáthfhreagairt struis leanúnach a chruthú ar a dtugtar “barraíocht allastatach”, as a n-eascraíonn fadhbanna sláinte, ó dhúshláin mhothúchánacha ar nós dúlagair go cinn fhisiciúla ar nós fadhbanna croí.

Is féidir le strus seasta an córas imdhíonachta a laghdú, dlús a chur le dul in aois, agus an baol go dtiocfaidh go leor galar ar dhaoine a mhéadú. Thosaigh taighdeoirí ag déanamh machnamh le deireanaí ar idirghabhálacha ealaíon chun na freagairtí sin ar strus bitheolaíoch a laghdú. Cuireann na healaíona, ar nós péinteála, ceoil nó amharclannaíochta, tairbhí féideartha sláinte ar fáil. Cé gur léiríodh tionchair dhearfacha na n-ealaíon ar an tsláinte i staidéir éagsúla, tá dúshlán ag baint le tuiscintí institiúideacha idir na hearnálacha ealaíon agus sláinte agus an easpa taighde níos córasaí.

Chun leas a bhaint as tairbhí féideartha na n-ealaíon sa tsláinte, tá taighde idirdhisciplíneach riachtanach, ag tabhairt réimsí na n-ealaíon, eolaíochta néarchórais, síciatrachta, néareolaíochta agus staidéar soch-chultúrtha le chéile chun dearcadh cuimsitheach a thabhairt ar fholláine agus sláinte inchinne.

Saintréith dhaonna ar a dtugtar coimhlint

Ar fud na staire agus cultúr, bhí coimhlint agus foréigean ina gcuid róchoitianta d'eispéireas an chine dhaonna. Ní tragóidí aon uaire iad sin. Fágann siad loirg shuntasacha ar an ngeilleagar domhanda, ar shláinte na ndaoine a dtéitear i bhfeidhm orthu, agus ar sheasmhacht náisiún.

Is féidir sampla follasach a fheiceáil sa Cholóim. Le breis agus leathchéad bliain anuas, bhí an tír sáite i ndianchoimhlint shibhialta a d'fhág rian sóisialta agus comhshaoil ar an tír. Tá na staitisticí ón

gcoimhlint seo truamhéalach, le hos cionn 7 milliún duine curtha as a mbaile, thart ar 363,000 duine básaithe, os cionn 167,800 duine ar iarraidh, agus níos mó ná 11,000 duine gortaithe ag mianaigh talún. Fadhb mhór eile iad na daoine ar cuireadh iallach orthu easáitiú.

Ar fud na cruinne, b'éigean do bheagnach 90 milliún duine a mbaile a fhágáil mar gheall ar bhagairtí éagsúla. Áirítear leis an líon sin daoine ag teitheadh ó ghéarleanúint, foréigean agus éagobhsaíocht shochpholaitiúil. Tá líon mór daoine atá easáitithe go héigeantach i roinnt tíortha, ar nós na hÚcráine, na Siria, Veiniséala agus na hAfganastáine, tar éis brú breise a chur ar náisiúin in aice láimhe leo. Is féidir le heispéireas an easáitithe iarmhairtí leanúnacha sláinte agus sóisialta a chruthú.

Tuiscint ar thionchar na coimhlinte ar an tsláinte trí chéile

Bíonn strus fadtéarmach go minic ar dhaoine a d'fhulaing coimhlint, foréigean agus easáitiú. Samhlaigh a bheith buartha seasta faoi do shábháilteacht, ag streachailt le fíorbhochtaíneacht, nó go gcaithfí go dona leat mar gheall ar do chúlra. Sa mhullach air sin, samhlaigh streachailt chun teacht ar riachtanais bhunúsacha ar nós bia, foscadh, cúram leighis, nó fiú tacaíocht mhothúchánach. Sin an saol do go leor de na daoine sin a d'fhulaing i gcoimhlintí ar nós mar a tharla i rith an chogaidh chathartha sa Cholóim nó na daoine atá easáitithe go héigeantach ar fud na cruinne, gan ach dhá shampla thábhachtacha a lua.

Ní mór ag ár bhformhór an bhraistint féiniúlachta, sábháilteachta agus muintearais.

I gcás daoine atá easáitithe go héigeantach nó daoine a chonaic foréigean, d'fhéadfaí an bonn a bhaint den bhraistint sin. Seans go n-aireoidís nach bhfuil nasc acu leis an méid a tharla dóibh agus éiginnte faoina dtodhchaí. Bíonn na dúshláin a bhaineann le haistriú go tír nua ina bhfuil cultúr agus teanga dhifriúil in ann iad a fhágáil ag aireachtáil nach bhfuil aon smacht acu ar a saol féin. Ní bhaineann an easpa muiníne agus an éagobhsaíocht dhomhain sin le mothúcháin éiginnteachta amháin. Cruthaítear lear mór dúshláin mheabhrach,

mhothúchánacha agus iompair atá in ann tionchar a imirt ar fholláine trí chéile agus ar shláinte na colainne agus na hinchinne.

Samhlaigh gur orgánach é do chorp atá ag obair seasta. Nuair a bhíonn sé faoi bhrú i gcónaí, is féidir leis idiú níos tapa. Úsáidtear an téarma “barraíocht allastatach” chun cur síos a dhéanamh ar an smaoineamh sin, is é sin freagairt na colainne ar strus ainsealach a bheith ort seasta. Le himeacht aimsire, is féidir leis an gcaitheamh agus cuimilt sin fadhbanna sláinte éagsúla a chruthú. Léiríodh i dtaighde go bhféadfadh go mbeadh dúlagar agus imní níos mó a bheith ar dhaoine faoi strus ainsealach, agus go mbeidís ag streachailt lena mothúcháin a bhainistiú. Go fisiciúil, d’fhéadfaidís a bheith tuirseach seasta, fadhbanna croí a bheith acu, nó a bheith ag streachailt leis an gcodladh. Anuas air sin, is féidir le strus seasta ár gcóras imdhionachta a lagú, rud a d’fhágfaidís níos soghabhálaí i leith galar muid. Is féidir cur isteach ar ghnáthphróiseas na colainne, as a n-eascraíonn méadú ar na hormóin struis ar nós cortasóil, athruithe ar leibhéil siúcra fola agus colaistéaróil, agus fiú athlasadh, atá in ann dochar a dhéanamh má bhíonn an iomarca de ann.

Cuireann coimhlint, foréigean agus easáitiú go mór lenár sásraí inmheánacha struis. Mar shampla, is féidir le hathlasadh méadaithe, a fheictear trí leibhéil ardaíthe próitéiní sonracha inár gcuid fola (ar nós citicíní agus próitéin C-imoibrioch) a léiriú go bhfuil ár gcolainn faoi strus. Ansin, is féidir le hathlasadh fadtéarmach agus leanúnach cascáidí paiteolaíocha iomadúla a spreagadh a bhaineann le hailse agus galair chroí, mheabhrach agus néareolaíocha. Is féidir le hathruithe ar ár marcóirí eipiginiteacha a thabhairt le fios go bhfuil ár gcealla ag dul in aois níos tapa ná mar ba cheart, agus is féidir le strus timpeallachta athruithe mar sin a spreagadh. Is féidir le hallastáis an chaoi a mbíonn ár n-inchinn ag cumarsáid lenár gcroí a athrú freisin, agus tionchar a imirt ar go leor bagairtí sláinte. I dtéarmaí níos simplí, nuair a bhíonn orainn dul i ngleic le strus seasta mar gheall ar fhoréigean, coimhlint agus easáitiú, is féidir lenár gcolainn agus ár n-intinn droch-iarmhairtí sláinte fadtéarmacha a fhulaingt.

Imríonn an caitheamh agus cuimilt mar gheall ar dhiantimpeallachtaí tionchar ar ár bhfolláine mheabhrach, mhothúchánach agus fisiciúil. Is féidir formhór na bhfeiniméan sin a thuiscint i dtéarmaí barraíochta allastataí.

Céard is féidir a dhéanamh?

D’ainneoin gur eol gur féidir le foréigean agus coimhlint an bharraíocht allastatach mhíshláintiúil sin a chruthú, níor eagraíodh iarrachtaí córasacha chun é sin a sheachaint ina measc siúd a ndeachthas i bhfeidhm orthu. Creideann taighdeoirí go bhféadfadh cabhrú le daoine teacht aniar a fhorbairt difríocht a dhéanamh. Trí chláir a chruthú a mhúineann do dhaoine le strus a láimhseáil níos fearr agus cabhrú leo

scileanna sóisialta rithábachtacha a fhorbairt, is féidir linn cabhrú leo dul in oiriúint do dhiantimpeallachtaí nua.

Ní bhaineann sé sin le cabhrú leo maireachtáil amháin, ach le cabhrú leo a bheith faoi bhláth i ndáiríre i gcomhthéacsanna nua. Is cleachtaí don intinn iad aireachas agus scanadh colainne mar shampla, cosúil le hióga nó machnamh. Múineann siad do dhaoine díriú ar an am i láthair, a bheith níos feasaí ar a gcolainn agus a smaointe, agus gan dul thar fóir. Bíonn na cleachtais sin éifeachtach ó thaobh costas de, is féidir iad a mhúineadh do ghrúpaí móra daoine agus tá siad sách simplí le cur i bhfeidhm. Léiríodh cheana go gcabhraíonn siad le droch-éifeachtaí an struis ainsealaigh a laghdú agus lenár gcumas déileáil lenár mothúcháin a fheabhsú.

Ach ní bhaineann sé le folláine daoine aonair amháin. Caithfidimid díriú ar scileanna sóisialta acmhainneacha a fhorbairt freisin. Is féidir le cláir a mhúineann tuiscint ar dhearcadh eile a bheith an-tábhachtach. Ciallaíonn sé sin múineadh do dhaoine smaoineamh ar nós gur duine eile iad, a mothúcháin a thuiscint, agus freagairt go báuil dóibh. Is féidir leis sin braistint muintearais agus comhoibriú a chothú i measc daoine nua sa phobal agus an phobail sheanbhunaithe. Go simplí, cé nach bhfuil cláir fhorleathana againn chun dul i ngleic le struis an fhoréigin agus na coimhlinte, tá cuma na maitheasa ar mhodhanna éagsúla. Trí infheistiú iontu, is féidir linn daoine a chosaint ar chaitheamh agus cuimilt an bhrú leanúnaigh agus pobail níos láidre agus níos ionchuimsithí a thógáil.

Na healaíona agus an tsláinte: Cleamhnas nár tháinig i gcrann go fóill

Tá fuinneamh suntasach i réimse na n-idirghabhálacha neamh-chógaseolaíochta don tsláinte inchinne. Is féidir leis na healaíona, ar nós péinteála, ceoil agus damhsa, dul chun tairbhe na sláinte. Tá dhá shaothar ghaolmhara, athbhreithniú a d’fhoilsigh an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO) in 2019 agus tionscnamh de chuid an Jameel Arts & Health Lab in Lancet Global Series, tar éis tosú ag taispeáint thairbhí sláinte na n-ealaíon. Má bhítear páirteach sna healaíona, is féidir sláinte agus sonas a spreagadh, cabhrú le cóir leighis a chur ar thinnis le modhanna le chéile, agus fiú fadhbanna sláinte a chosc. Léirítear i dtaighde atá ag teacht chun cinn gur féidir le gníomhaíochtaí ealaíne, ar nós canadh i ngrúpa, cabhrú le comharthaí sóirt an dúlagair a laghdú. Is féidir le canadh i gcór mar chaitheamh aimsire cabhrú le daoine níos sine ar a bhfuil néaltrú mothú níos fearr. Is féidir le teiripí ceoil agus ealaíne pian agus imní a laghdú.

Ach tá na príomhdhúshláin reatha institiúideach: ní labhraíonn réimsí na sláinte agus na n-ealaíon an teanga chéanna i gcónaí. Is breá le heolaithe fíricí loma, ach bíonn meas ag ealaíontóirí ar thaithí phearsanta agus mothúcháin. Is féidir leis an difríocht sin bac a chur ar an tuiscint ar

fhíorthairbhí na n-ealaíon sa chúram sláinte. Ar an gcaoi chéanna, is féidir leis a bheith deacair éifeachtaí na n-ealaíon ar an tsláinte a thomhas go beacht. Treisítear é sin inár sochaí nach gcreideann fós go bhfuil an ealaín riachtanach dár sláinte, costúil le haiste bia mhaith nó aclaíocht.

Má tá fianaise níos fearr uainn ar an méid a chuireann na healaíona leis an tsláinte, teastaíonn níos mó taighde, go háirithe i náisiúin ina bhfuil teorainn le hacmhainní.

Teastaíonn níos mó tionscadail nuálacha ar nós an Jameel Arts & Health Lab nó Sheachtain na hInchinne Cruthaithí chun na ceisteanna sin a fhreagairt agus tuiscint níos fearr a fháil ar an nasc idir ealaín agus sláinte i suíomhanna domhanda difriúla. Tá géarghá leis na healaíona a chomhtháthú níos éifeachtaí sa chur chuige ginearálta i leith na sláinte. D'fhéadfadh cúram níos fearr eascairt as sin.

I dtreo todhchaí dhomhanda de thionscnaimh ealaíon agus sláinte

Is féidir leis na healaíona cruthaitheacha sláinte inchinne a spreagadh, agus dúshláin a bhaineann le strus iomarcach agus brú seachtarach a laghdú seans. Déanann strus mar sin dochar dár rialú mothúchánach agus cuirtear isteach ar ár n-idirghníomhú nádúrtha lenár dtimpeallachtaí agus ar phróisis ár gcolainne.

Nuair a ghactar páirt sna healaíona, tapaítear deis ar leith ár bhfreagairt inmheánach ar éilimh sheachtarach a athmhúnlú, sásraí cothroime mothúchánaí athléimneacha a bhunú, agus naisc shóisialta a chothú.

Léirítear na gnéithe sin ní hamháin ar leibhéil an chultúir, ach ar ár sláinte trí chéile freisin. Is féidir le cleachtais a bhaineann leis na healaíona tionchar a imirt ar chonairí fiseolaíocha éagsúla inár gcolainn, ar nós an chórais athlasta, bhaictéir ár bputóg (micribhithóm), agus fhreagairtí struis agus imdhíonachta ár gcolainne. Is féidir le hiarmhairtí na gconairí sin ár bhfollláine fhisiciúil a fheabhsú (sláinte chroí agus mheitibileachta ina measc) agus cosaint ar thionchar riochtaí síciatracha agus galar néareolaíoch.

Teastaíonn cuir chuige idirdhisciplíneacha uainn a thugann idirghabhálacha ealaíonta le chéile le staidéir sláinte chórasacha chun léirithiú a fháil ar na hiarrachtaí sin agus leas a bhaint astu i gceart.

D'fhéadfadh cur chuige taighde cuimsitheach ina bhfuil na healaíona, eolaíocht néarchórais chognaíoch, síciatracht, agus néareolaíocht ár dtuiscint a dhoimhniú trí mhachnamh a dhéanamh ar mheascadh taighde shoch-chultúrtha agus thurgnamhaigh.



Cogarnach an teacht aniar: Na healaíona agus an bharraíocht allastach. Gabhann an saothar ealaíne seo an t-idirghníomhú casta idir an dúlra agus an cultúr, ag léiriú na sineirge teiripí a chruthaíonn na healaíona i maolú na bhfreagairtí ar strus bitheolaíoch. Músclaíonn na buillí spleodracha den scuab doimhneacht na barraíochta allastataí a chruthaíonn coimhlint, agus is siombail é an flóra de thionchar maolaithe na n-ealaíon. Tá fíorfhósaí den dúlra ann, ar nós duilleoga crainn, agus baineann an ealaín meán measctha le hábhair éagsúla thraidisiúnta agus neamhthraidisiúnta a thabhairt le chéile chun gnéithe den dúlra agus den chultúr a mheascadh. Ní hamháin go gcruthaíonn an meascán sin doimhneacht agus téagar sa saothar ealaíne, ach fágann sé doiléir freisin an difear idir an domhan nádúrtha agus an ionadaíocht ealaíonta, ag treisiú théama idircheangailteachta an nádúir, an chultúir agus na follláine. Arna dhéanamh ag B.A. Ibáñez agus A. Ibáñez don saothar seo.

D'fhéadfadh taighde mar sin athrú ó bhonn a dhéanamh ar an gcaoi a mbainistimid meabhairshláinte, ag cur cruthaitheacht chun cinn agus ag laghdú an t-ualach ar chórais cúraim sláinte agus iad siúd a bhfuil riochtaí meabhrach ag gabháil dóibh. Chun tuiscint iomlán a fháil ar chastacht na sláinte, caithfidh a bunghné dhaonna a aithint. Bíonn an caidreamh casta idir cruthaitheacht agus éagsúlacht sláinte inchinne ag brath ar go leor cúinsí – ó ghnéithe géiniteacha, bitheolaíocha agus pearsantachta go timpeallachtaí sóisialta agus cultúrtha. Cé go dtugann saineolaithe sna healaíona agus sna daonnachtaí léargas soiléir ar eispéireas an chine dhaonna, simplíonn eolaithe néarchórais ceisteanna casta go minic le go mbeidh siad inláimhsithe. Cé go bhfuil tairbhí ag baint leis an tsimplíocht, tá sé riachtanach castacht iomlán ár n-eispéireas a ghabháil.

Má tá brí le baint as na naisc idir sláinte an duine, cruthaitheacht agus sláinte inchinne, teastaíonn cur chuige nuálach, trasdisciplíneach. Chruthódh comhoibriú mar sin cothroime idir tairbhí na cruthaitheachta agus na dúshláin a bhaineann le fadhbanna meabhairshláinte agus sláinte inchinne, agus dearcadh iomlánaíoch ar an bhfollláine mar aidhm aige.

Agustín Ibáñez

Eolaí Néarchórais, an Global Brain Health Institute (GBHI) agus Institiúid Sláinte Inchinne Mheiriceá Laidinigh

Is eolaí néarchórais é Agustín Ibáñez ag a bhfuil spéis i gcuir chuige dhomhanda i leith néaltrú agus eolaíocht néarchórais shóisialta, chognaíoch agus mhothaitheach. Tá sé ina Stiúrthóir ar Institiúid Sláinte Inchinne Mheiriceá Laidinigh (BrainLat) ag Ollscoil Adolfo Ibáñez (UIA) sa tSile.

Tá poist idirnáisiúnta aige freisin i SAM/Éirinn [Comhalta Atlantic ar son Cothromas i Sláinte Inchinne ag an Global Brain Health Institute (GBHI) in Ollscoil California, San Francisco agus Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath]] agus san Airgintín (an tIonad Eolaíochta Néarchórais Cognaithe). Tá os cionn 300 foilseachán ag Agustín (os cionn 120 le cúig bliana anuas), ina measc sna deich n-iris is clúití (m.sh. Lancet Neurology, World Psychiatry, Nature Reviews Neurology, Nature Human Behavior, JAMA Neurology, Alzheimer's & Dementia, Brain, Neuron).

Fuair sé maoiniú ón mBanc Forbartha Idir-Mheiriceánach (IDB), ANID (an tSile), COLCIENCIAS (an Cholóim), DAAD (an Ghearmáin), MRC (an Ríocht Aontaithe), CONICET (an Airgintín) agus Alzheimer's Association, Tau Consortium, GBHI, Takeda, agus NIH/NIA (USA). Bhunaigh sé tionscnaimh thábhachtacha réigiúnacha, ar nós an chuibhreachais ilpháirtí chun taighde néaltraithe a leathnú i Meiriceá Laidineach (ReDLat) agus Cuibhreachas Mheiriceá Laidinigh agus Mhuir Chairib maidir le Néaltrú (LAC-CD). Tarraingíodh aird ar a chuid oibre in BBC, Nature, Nature News, Discovery Channel, Popular Science, Daily Mail, Newsweek, Le Monde, agus Oxford University Press, i measc meáin eile

<https://orcid.org/0000-0001-6758-5101>



Nisha L. Sanjani

Stiúrthóir ar an gClár i dTeiripe Dhrámaíochta agus Theatre & Health Lab; Cathaoirleach, Creative Arts Therapies Consortium; Bunaitheoir, Arts + Health @ NYU

Tá Nisha Sanjani, PhD., RDT-BCT, ina Stiúrthóir ar an gClár i dTeiripe Dhrámaíochta agus Theatre & Health Lab; ina Cathaoirleach ar Creative Arts Therapies Consortium; agus ina Bunaitheoir de Arts + Health @ NYU. I measc a ceapachán dáimhe eile tá NYU Abú Daibí, áit ar fhorbair sí cúrsa trasdisciplíneach dar teideal Can Art Save Lives? a thugann le chéile fianaise reatha ar thairbhí sláinte na n-ealaíon agus cleachtas agus beartas, Scoil Ghnó Stern in NYU, áit a múineann sí Improvisation and Leadership, agus Clár Harvard i dTráma Teifeach, áit a dtugann sí léachtaí ar na healaíona agus easáitiú.

Ina cáil mar Chathaoirleach NYU Creative Arts Therapies Consortium, stiúirann sí coimisiún de chuid na hEagraíochta Domhanda Sláinte (WHO) chun fianaise a mhapáil ar na tairbhí sláinte fisiciúla, meabhrach agus sóisialta a bhaineann leis na healaíona agus teiripí ealaíon. I gcomhar le WHO na hEorpa, Culture Action Europe, Ollscoil Oxford, agus Coláiste na hOllscoile, Londain, bhí an Dr Sanjani ina comhúdar ar an gcéad bheartas ó WHO ar ról na n-ealaíon i dtacú le folláine mheabhrach daoine a easáitiú go héigeantach. Léigh agallamh leis an Dr Nisha Sanjani agus a heagarfhocal le haghaidh topaic taighde speisialta a ndearnadh comheagarthóireacht air le haghaidh Frontiers in Psychology ar thairbhí fiseolaíochta agus síceolaíochta na n-ealaíon. Údar, oideoir agus urlabhraí ar bronnadh gradaim uirthi, fiosraítear bealaí ar leith ina saothar oibre inar féidir le heispéireas aeistéitice cothromas, cúram agus rath comhchoiteann an chine dhaonna ar feadh an tsaoil a spreagadh.

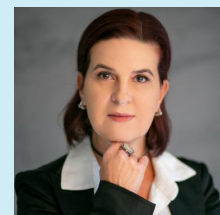
<https://steinhardt.nyu.edu/arts-health-nyu>



Aline Haas

Is Ollamh Comhlach le Damhsa í Aline i Scoil an Chorpoideachais, Fisiteiripe agus Damhsa in Ollscoil Fheidearálach Rio Grande do Sul, an Bhrasaíl.

Is Comhalta Atlantic Sinsearach ar son Cothromas i Sláinte Inchinne í, ag an Global Brain Health Institute, Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath. Tá spéis aici i staidéar agus taighde a dhéanamh ar úsáid fhéideartha an damhsa mar theiripe chomhlántach chun caighdeán na beatha agus folláine a chur chun cinn le haghaidh daoine scothaosta, bíodh neamhoird néareolaíoch orthu nó ná bíodh. Le sé bliana anuas, tá sí ag stiúradh an tionscadail pobail agus taighde "Dança e Parkinson" ag Scoil an Chorpoideachais, Fisiteiripe agus Damhsa in Ollscoil Fheidearálach Rio Grande do Sul, an Bhrasaíl.



An Chruthaitheacht an Inchinn agus an tSláinte

Ian Robertson

Sainmhíniú Foclóir Cambridge cruthaitheacht, nó ‘creativity’ mar the ability to produce or use original or unusual ideas.

Cuireann an sainmhíniú sin ar ár gcumas nuálaíocht fhadréimseach ealaíontóra a chruthaigh seánra ar nós Picasso nó Stravinsky a chuimsiú chomh mór le cluiche spraiúil a chumann tuismitheoir agus páiste. Is féidir Bohemian Rhapsody le Queen a aicmiú mar chruthaitheach, chomh mór le díospóireacht gan dealramh idir gruagaire agus custaiméir faoin mbealach is fearr le briosca seacláide a ithe.

Is éard atá i gcoiteann ag na samplaí sin ar fad, ó ealaín ardréime go dtí an gnáthshaol laethúil, ná go gcuirtear dóchúlacht staitistiúil de dhroim seoil, go mbristear nósmaireacht mheabhrach nó cliché – nó go mbaintear leas as an acmhainn spraoi nádúrtha.

An tInneal Tuartha

Spreagann tuar inchinn an duine – bunaithe ar nósanna agus athdhéanamh, ríomhann sí an dóchúlacht go leanfaidh x as y agus éiríonn go réidh léi fad is nach mbréagnaítear a bhfuil á thuair. Tarlaíonn sé sin in aireachtáil, gníomh agus teanga. Mar shampla, seasann tú ar staighre beo nach bhfuil ag bogadh agus siúlann tú go místuama ar feadh meandair mar gur thuair d’inchinn go mbeadh sé ag bogadh agus d’athraigh sí do shiúl roimh ré chun teacht roimhe sin.

Nó bain triail as seo: críochnaigh na habairtí seo le focal nach bhfuil baint ar bith aige (.i. cum abairt sheafóideach) leis an gcéad chuid den abairt:

Mol an óige agus tiocfaidh...

Is binnéal ina...

Ní neart go cur le...

Déan comparáid idir an chaoi a mothaíonn sé críochnú le freagra ard-dóchúlachta – .i. sí sa chéad abairt – agus freagra raiméise íseal-dóchúlachta a chumadh – m.sh. *traenacha*.

Teastaíonn dhá phríomhchineál d’iarracht mheabhrach dó sin – ar an gcéad dul síos, an cliché ard-dóchúlachta a shrianadh agus ar an dara dul síos, freagra íseal-dóchúlachta a ghiniúint gan cúnadh ó nós meabhrach seanbhunaithe. Caithfear réigiúin den inchinn a úsáid don dá iarracht sin nach n-úsáidtear an oiread céanna i ndomhan

ina mbíonn tuar na hinchinne deimhnithe den chuid is mó – .i. cion mór dár ngnáthshaol laethúil ina mbímid ag dul ar bord traenach, ag tiomáint cairr agus ag rá cén chaoi a bhfuil tú? lenár gcomharsa gan bheith ag súil le freagra ar bith eile i ndáiríre ach Togha, go raibh maith agat.

Is iad na réigiúin sin maotháin réamhthosaigh na hinchinne ina gcuirtear an t-innealra chun dul i ngleic le rudaí gan choinne i mbun gnímh – ar nós nuair a chuirtear ár dtraein ar ceal, clistear ar an gcarr, nó tosaíonn ár gcomharsa ag síleadh na ndeor nuair a bheannaímid dó.

Feidhmíonn coirteis réamhthosaigh na hinchinne cosúil le stiúrthóir don chuid eile den inchinn, ag mealladh níos mó aschur ó roinnt réigiún agus á laghdú i réigiúin eile, ionas go mbaintear amach na cuspoirí a leagtar sa choirteis réamhthosaigh, agus ag coinneáil súil – ag féinmhonatóireacht – go bhfuil gach rud ag dul mar a beartaíodh. Cothaítear ár n-aird le himeacht ama, ag sárú ár n-inchine atá tugtha don leadrán a mbíonn d’aidhm léi gach aireachtáil, gníomh nó mothúchán a thiontú ina nósmaireacht mheabhrach atá in ann dóchúlacht a oibriú amach agus nach n-éilíonn idirghabháil mhall agus dhícheallach ghaireas cumhachtach na maothán tosaigh.

Am agus Aird

Seans gur thug tú faoi deara agus tú ar laethanta saoire in áit nua gur cosúil go mbíonn an chéad chúpla uair an chloig agus lá ag dul i bhfad níos moille ná na laethanta deiridh. Is sampla iontach é sin de d’inchinn ag déanamh a dícheall eispéireas a ghabháil agus a theanntú i nósmaireacht ionas gur féidir léi dul i mbun an tuartha. Na bolaithe agus na radhairc andúchasacha a mheall tú nuair a shiúil tú amach as an óstán an chéad oíche, is ar éigean a thugann tú faoi deara iad an lá deiridh.

Tarlaíonn a leithéid i rith an tsaoil freisin – imíonn an t-am níos tapa de réir mar a théann tú in aois, mar go mbíonn d’inchinn ag ceapadh go bhfuil sé uile feicthe aici cheana. Ar an drochuair, ní féidir tinnis ná dúshláin eile a sheachaint agus tú ag dul in aois. Léirigh staidéar amháin san Ísiltír rud an-aisteach mar sin féin: daoine a bhí sna seachtóidí a raibh a gcuimhne tar éis dul in olcas, agus a raibh tinneas suntasach ar a bpáirtí ar nós stróc nó ailse, bhí cuimhne i bhfad níos fearr acu ó lá go lá as sin go ceann trí bliana ná daoine cosúil leo nach raibh faoi strus mar sin.¹

Is dócha gur tharla sé sin mar gheall ar an dúshlán a bhain le réitigh le haghaidh páirtí tinn nó faoi mhíchumas, a chuir iallach ar a gcoirteís réamhthosaigh dul i mbun gnímh, agus a bhrúigh a n-inchinn amach as an modh ‘cliché/tuartha’. Nuair a chuirtear iallach ar ár maotháin tosaigh dul i mbun gnímh mar sin – mar gheall ar dhúshlán, fadhbanna, fiosracht, úire, nó mothúcháin ar nós imní, feirge nó spleodair – go pointe áirithe, cruthaíonn sé giniúint hormón ar nós noraidréanailín atá in ann, i méideanna beaga, éifeachtaí thar a bheith dearfach a imirt ar struchtúr agus ar fheidhm ár n-inchinne.

Is féidir le heispéiris dhearfacha muid a bhrú as an modh tuartha freisin – is féidir le breith linbh nó garlinbh, cuir i gcás, am a mhoilliú ar bhealach nach ndéanann mórán eile. Tarlaíonn sé sin toisc, mar gheall ar an eispéireas nua, nach féidir linn brath ar an tuar agus mar sin caithfidimid brath ar líonraí airde ár gcoirteise réamhthosaigh. Agus nuair a bhímid ag tabhairt airde go haireach seachas ag cloí le modh cliché, is féidir linn am a mhoilliú dúinn féin freisin.

Úire, Fiosracht agus Aird

Cuireann sainmhíniú na cruthaitheachta ag tús na caibidle seo ar ár gcumas dúinn rannpháirtíocht sna healaíona – a bheith sa lucht féachana ina measc – a áireamh mar chineál cruthaitheachta, mar is cinnte gur ionann breathnú ar scannán nó saothar amharclannaíochta, nó éisteacht le saothar ceoil a sháraíonn cliché, agus cineál ‘úsáid’ a bhaint as smaointe nua nó neamhghnácha.

Cuireann sé ar ár gcumas dúinn freisin a rá go bhfuil duine ‘nach ndearna ealaín’ riamh cheana – ar nós príosúnaigh a thosaíonn ag péinteáil nó ag déanamh dealbhóireachta – cruthaitheach, toisc go bhfuil an méid a dhéanann sé nua nó neamhghnách dó siúd, fiú mura bhfuil do dhaoine eile.

Thar aon ní eile, tugann rannpháirtíocht chruthaitheach de chineál ar bith ceann de na substaintí is cothaithí don inchinn dhaonna - úire.

Moillíonn an úire an t-am sa chéad chúpla lá de do laethanta saoire nó sa chéad chúpla bliain de do shaol, agus is í an úire sin a bhíonn i gceist le dul chuig an amharclann, éisteacht le cineál nua ceoil nó cré a mhúnlú ar roth potaireachta den chéad uair.

Ní hé an spreagthach ná an suíomh féin a chinneann a bhfuil úr, ach freisin dearcadh an duine ar an spreagthach sin: mar shampla, d’fhéadfadh duine fiosrach úire a fheiceáil i suíomh nó spreagthach nach gcuirfeadh duine neamhfiosrach spéis ann, agus beidh freagairt

dhifriúil ag a n-inchinní dá réir. Chuige sin, beidh fiosracht agus freagairtí ar na spreagthaigh ‘úire’ chéanna difriúil ag brath ar an duine. Mar sin féin, méadóidh eispéiris spreagthach agus suíomhanna úra arís agus arís eile spreagthacht agus airdeall, agus is féidir le húire cabhrú le sláinte inchinne a fhorbairt mar gheall ar na hionchuir thairbheacha hormón don inchinn a eascraíonn as. Tá rannpháirtíocht sna healaíona – atá fréamhaithe ar an úire – ar an mbealach is cumhachtaí ar domhan seans chun an spreagthach forbartha inchinne sin a ghiniúint le haghaidh na milliún daoine.

Fiú i ndaoine níos óige, tuarann fiosracht fhéintuairiscithe go neamhspleách feidhmíocht acadúil i bhfad níos fearr ná intleacht thomhaiste agus iarracht mheasúnaithe.² Tuarann leibhéal thomhaiste fiosracha daoine scothaosta a mortlaíocht i bhfad níos fearr ná athróa tomhaiste cognaíocha, déimeagrafacha agus leighis eile.³ Déanann freagairt ar úire idirdhealú freisin idir daoine scothaosta ag a bhfuil feidhmíocht ard chognaíoch agus a bpiaraí nach bhfuil feidhmíocht chomh maith céanna acu: breathnaíonn an dá ghrúpa i bhfad níos faide ar spreagthaigh úra a chuirtear ina láthair i rith tasc airde, agus léiríonn siad freagairtí inchinne an-ard ar na spreagthaigh úra sin.⁴

Ach mura ndéanaimid rud éigin faoi, tá sé de chlaonadh againn gan bheith chomh fiosrach céanna agus muid ag dul in aois, agus dá réir ceiltar an cineál spreagtha ar ár n-inchinn a chosnaíonn an tsláinte inchinne – agus an tsláinte fhisiciúil go deimhin.⁵

Na hEalaíona, an Inchinn agus an tsláinte

Breathnaíodh i staidéar ar bheagnach seacht míle Sasanach scothaosta ar éifeachtaí na rannpháirtíochta sna healaíona – dul go hiarsmalanna, dánlanna, taispeántais, an amharclann, ceolchoirmeacha nó ceoldrámaí – in imeacht 14 bliana. Cinntíodh gur cuireadh difríochtaí i stádas socheacnamaíoch, sláinte agus sóisialta san áireamh nuair a féachadh ar an nasc idir rannpháirtíocht mar sin sna healaíona, agus an baol báis i rith na 14 bliana sin.

Bhí na torthaí an-suntasach. Fiú mura ndéanfaí ach ceann amháin de na gníomhaíochtaí sin uair nó dhó sa bhliain, tháinig laghdú 14% ar an mbaol báis, i gcomparáid le daoine nach ndearna aon rud mar sin. Ach ina gcás siúd a bhí rannpháirteach gach cúpla mí nó níos minice, bhí baol báis 31% níos ísle acu.⁶ Léiríodh i staidéir eile go mbíonn iarmhairtí sláinte an-dearfach ag rannpháirtíocht sna healaíona – fiú mar dhuine den lucht féachana⁷ – agus tá sé sin i gceist fiú i gcás daoine atá ag fulaingt éalang inchinne éigin a bhaineann leis an aois.⁸

Cé nach dtugann comhchoibhneas cúis le fios i gcónaí – d'fhéadfadh go bhfuil an tríú cúinse ann a chruthaíonn rannpháirtíocht sna healaíona agus saol níos faide – tá dóthain fianaise ann chun a thabhairt le fios go bhfuil an-seans ann go bhfuil nasc cúisiúch idir a bheith páirteach i rannpháirtíocht sna healaíona a ghineann úire agus a shabhríonn an tsochaí.

Ach cén fáth a mbeadh saol níos faide ag duine a rachadh chuig an amharclann, go ceardlann cheoil nó chuig rang ealaíne? Tá buntáistí soiléire ann ar nós naisc níos láidre nó níos minice le daoine eile, toisc gur eol go dtugann naisc shóisialta an-chosaint d'fheidhm sláinte agus chognaíoch. Ach tá cúinse amháin eile ar dócha go bhfuil sé chomh tábhachtach le líonrú sóisialta – braistint go bhfuil cuspóir leis an saol.

Dá mhéad a mbraistint go bhfuil cuspóir lena saol, is é is faide agus is sláintiúla a bheidh saol na ndaoine sin.⁹ Bhí seans dhá oiread go leith níos mó go bhfaigheadh daoine scothaosta ag a raibh braistint an-íseal cuspóra sa saol bás in imeacht ceithre bliana ná iad siúd ag a raibh ardbhraistint cuspóra. Cé go bhfuil go leor cúiseanna go mothódh daoine braistint láidir cuspóra, tá fianaise ann go bhféadfadh rannpháirtíocht sna healaíona agus i ngníomhaíochtaí cruthaitheacha braistint brí a thabhairt do dhaoine¹⁰ agus dá réir go bhféadfadh gur cúinse tábhachtach é chun fad a chur lena saol agus sláinte fhisiciúil, mheabhrach agus inchinne a fheabhsú.

Díreach mar a imíonn am níos moille nuair a bhíonn iallach orainn aird a thabhairt ar úire shuíomh nua na laethanta saoire, nó úire aisteach an chéad lae ar scoil, is féidir le rannpháirtíocht sna healaíona é a dhéanamh freisin. Déanann cleachtais aireachais agus machnaimh é sin freisin, agus tá an-taifead cheana féin ar a n-éifeachtaí ar an gcóras imdhíonachta, an cholaínn agus an inchinn.^{11,12}

Is féidir leis na healaíona agus gníomhaíochtaí cruthaitheacha d'inchinn a bhrú amach ó nósanna agus ón modh tuartha. D'fhéadfaidís a bheith chomh tábhachtach mar sin inár saol agus atá aiste bia agus aclaíocht, agus ina bpríomhghné de bhraistint cuspóra agus nasc a thacaíonn leis an tsláinte a chothú.

Tagairtí

- Comijs HC, van den Kommer TN, Minnaar RWM, Penninx BWJH, Deeg DJH. Accumulated and Differential Effects of Life Events on Cognitive Decline in Older Persons: Depending on Depression, Baseline Cognition, or ApoE ε4 Status? *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2011;66B(suppl 1):i111-i120.
- von Stumm S, Hell B, Chamorro-Premuzic T. The Hungry Mind. *Perspectives on Psychological Science*. 2011;6:574-88.
- Swan GE, Carmelli D. Curiosity and mortality in aging adults: A 5-year follow-up of the Western Collaborative Group Study. *Psychology and Aging*. 1996;11:449-53.

- Daffner KR, Ryan KK, Williams DM, Budson AE, Rentz DM, Wolk DA, et al. Increased Responsiveness to Novelty is Associated with Successful Cognitive Aging. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2006;18:1759-73.
- Giambra LM, Camp CJ, Grodsky A. Curiosity and stimulation seeking across the adult life span: Cross-sectional and 6 – to 8-year longitudinal findings. *Psychology and Aging*. 1992:150-7.
- Fancourt D, Steptoe A. The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing. *bmj*. 2019;367.
- Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review: World Health Organization. Regional Office for Europe; 2019.
- Fong ZH, Tan SH, Mahendran R, Kua EH, Chee TT. Arts-based interventions to improve cognition in older persons with mild cognitive impairment: A systematic review of randomized controlled trials. *Aging & mental health*. 2021;25(9):1605-17.
- Alimujiang A, Wiensch A, Boss J, Fleischer NL, Mondul AM, McLean K, et al. Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years. *JAMA network open*. 2019;2(5):e194270-e.
- Swindells R, Lawthorn R, Rowley K, Siddiquee A, Kilroy A, Kagan C. Eudaimonic well-being and community arts participation. *Perspectives in Public Health*. 2013;133(1):60-5.
- Sumantry D, Stewart KE. Meditation, mindfulness, and attention: A meta-analysis. *Mindfulness*. 2021;12:1332-49.
- Carlson LE, Specia M, Faris P, Patel KD. One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain, behavior, and immunity*. 2007;21(8):1038-49.

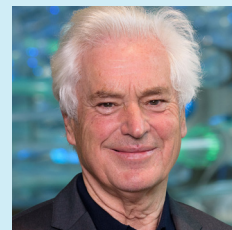
Ian Robertson

Ollamh Emeritus le Síceolaíocht, Stiúrthóir Bunaithe Global Brain Health Institute, Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath

Tá Ian Robertson ina Stiúrthóir Bunaithe ar an Global Brain Health Institute agus ina Ollamh Emeritus le Síceolaíocht i gColáiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath. Tá sé ina chomhcheannasaí ar BrainHealth Project (Center for BrainHealth UTDallas) agus is Comhalta é de Academia Europaea agus Acadamh Ríoga na hÉireann.

Tá an-aithne air as a chuid taighde ar an néaraishíceolaíocht agus tá leabhair atá dírithe ar an ngnáthléitheoir i measc a chuid scríbhneoireachta eolaíochta: *Mind Sculpture* (2000), *The Mind's Eye* (2003), *Stay Sharp* (2005), *The Winner Effect* (2012) agus *The Stress Test* (2016), a aistríodh go mórán teangacha. D'fhoilsigh Penguin an leabhar *deireanaí uaidh, How Confidence Works*, in 2022.

<https://ianrobertson.org>



An Chruthaitheacht mar Fhreagairt ar Choimhlint

Rachel Clarke-Hughes, Stiúrthóir Cruthaitheach
ag an Playhouse, Doire

Forbairt Chothú na Síochána ag an Playhouse agus i dTuaisceart Éireann.

In 1992, sular baineadh Comhaontú Aoine an Chéasta amach in 1998, bunaíodh an Playhouse. Lonnaithe i gcathair Dhoire i dTuaisceart Éireann, bhunaigh Pauline Ross é mar ionad pobail chun “ealaín don mhórán, ní don bheagán” a thairiscint le deontas beag de shíolchiste £300. Tá an Playhouse fréamhaithe ó shin agus tar éis fás ina shócmhainn chultúrtha, eagraíocht ealaíon agus amharclann léirithe.

Thángamar in inmhe de réir mar a d’fhorbair ár sochaí chun glacadh go fonnmar le meas níos fearr ar dhifriocht agus ionchuimsiú.

Tá taithí tríocha bliain ag an Playhouse ar na healaíona a úsáid chun síocháin a chothú, cruthú agus oideachas a chur ar dhaoine, aghaidh a thabhairt ar cheisteanna sóisialta atá fréamhaithe go domhain agus folláine agus forbairt phearsanta a chur chun cinn.

Is é an eiseamláir is suntasaí den obair sin go dtí seo ná Theatre of Witness, cineál amharclannaíochta teistiméireachta a bhunaigh an t-ealaíontóir Teya Sepinuck ina roinneann daoine a chuaigh i ngleic le heispéiris saoil shuntasacha a bhaineann leis na Trioblóidí a bhfiorscéalta ar an stáitse. Cruthaítear bealach do na haisteoirí a mothúcháin a phróiseáil agus don lucht féachana chun ceisteanna an aistrithe agus na síochána a chlosteáil. Bhí Teya ina hEalaíontóir Cónaithe ag an Playhouse ó 2009 go 2014, agus chruthaigh sí ceithre léiriúchán le tríocha duine a ndeachaigh an choimhlint i bhfeidhm orthu. Bhí ról dhifriúla acu i rith na coimhlinte; b’iarrpharaimíleataigh cuid den chohórt, baill de na seirbhísí éigeandála, baill de na seirbhísí slándála, daoine a gortaíodh nó a bhfuair daoine muinteartha leo bás, nó baill den chéad ghlúin eile: ‘páistí na síochána’ ar daoine fásta anois iad a raibh tionchar ag oidhreacht thrámach na coimhlinte orthu agus atá ag iarraidh a n-eispéireas féin a thuiscint. Rinne an 30 taibheoir sin ceithre léiriúchán, 14 uair an ceann ar a laghad, i dTuaisceart Éireann nó sna ceantair teorann. I ndiaidh thaibhithe Theatre of Witness a dhéanamh ar fud an chúige, fuair an Playhouse iarratais laethúla ar níos mó léargais ó na taibheoirí maidir lena bhféinforbairt agus an cairdeas nua a bunaíodh, mar sin i dteannta comhghleacaithe rannpháirtíochta rinneamar ‘Theatre of Witness’ a fhorbairt ina cheardlanna bunaithe ar insint chun níos mó leighis agus athmhuintearais a thabhairt go

pobail. Thaisitil na ceardlanna sin ar fud an oileáin agus spreag siad clú idirnáisiúnta le 13 bliana anuas.

Treo Nua le linn Géarchéime

Thug an phaindéim deis dúinn machnamh a dhéanamh ar ár n-obair cothaithe síochána. Chomhoibriomar arís le Teya chun an tionchar a bhí ann ó tháinig Theatre of Witness go dtí an Playhouse a fhiosrú, ag díriú ar athrú ó bhonn ar shaol 11 de na baill bhunaidh le deich mbliana anuas. D’eascair an leabhar The Ripple Effect as sin, inar tarraingíodh aird ar a n-aistir phearsanta trí choimhlint agus tráma agus iad ag athrú ó bhonn ina n-aonar agus i dteannta a chéile go cothóirí na síochána sa lá atá inniu ann.

“Foilsíodh go leor, leor leabhar faoi chothú na síochána. Tá gach cineál teoirice ann faoin gcaoi le deireadh a chur le coimhlint. Is acmhainní tábhachtacha iad siúd... Tá an leabhar seo difriúil. Ní bhaineann an leabhar seo le teoiricí. Baineann an leabhar seo le rannpháirteachas. Ní bhaineann an leabhar seo le duine éigin ag rá leat cén chuma ba cheart a bheith ort. Baineann an leabhar seo leis an gcaoi ar éascaíodh ‘gnáthdhaoine’ cosúil leat féin chun a insint don domhan cén chuma atá orthu, céard a rinne foréigean leo agus céard a dhéanann sé leo fós.”

Eamonn Deane – Iarstiúrthóir & Bunaitheoir Holywell Trust

Is fianaise í an leabhar seo go dtairgeann na healaíona, fiú le linn géarchéime, dóchas agus leigheas do dhaoine agus do phobail.

Sa lá atá inniu ann, i ndiaidh thionchar corraitheach an Bhreathnaithe agus Covid-19, tá dúshlán ollmhóra shóisialta agus gheilleagracha le sárú againn. San Iarthuaisceart agus níos faide i gcéin, chuir an phaindéim leis an éagothroime inár sochaí agus tharraing sí aird ghrinn ar an deighilt idir saibhir agus daibhir, bochtaineacht oideachais agus dúshlán na meabhairshláinte. Mar bharr ar an donas, bhí rialtais leochaileach i rith éigeandáil aeráide agus géarchéim costais maireachtála.

Agus an Ríocht Aontaithe agus Éire ag dul chun cinn sna blianta amach romhainn, breathnaímid chun cinn le diongbháilteacht ról suntasach a imirt i dtacú le scoileanna, líonraí agus pobail le béim athnuaite ar ár ról saoránaigh sa tsocai. Tá sé riachtanach anois, níos mó ná riamh, go neartaítear seasamh an Playhouse mar shócmhainn

chultúrtha náisiúnta agus go mbréagnaítear dearchtaí diúltacha faoi phríomhchathair-lárnacht agus éilíteachas.

Tá gluaiseachtaí domhanda le blianta beag anuas ar nós #BlackLivesMatter agus #Metoo tar éis cúis a thabhairt don Playhouse freisin le hathdhíriú agus athmhachnamh a dhéanamh ar a gcaoi a sainmhínímid ‘cothú na síochána’ ag an Playhouse agus an oidhreacht a bhfuil súil againn leis dár gcuid oibre.

Le himeacht aimsire, chothaíomar agus bheachtaíomar oideolaíocht thrámathreoraithe, cearta-bhunaithe trínár n-obair síochána agus athmhuintearais.

Agus aithnímid gurb é seo an t-am lena chur i bhfeidhm lasmuigh den réimse seo agus an t-idirspeáchas idir ceisteanna iomadúla ceart saoránaigh agus féiniúlachta a fhiosrú níos leithne.

Go traidisiúnta, bíonn sé de nós ag cláir rannpháirtíochta cruthaithi agus caidreamh pobail díriú ar cheisteanna aonair bunaithe ar an bhféiniúlacht, ar nós seicteachais. Tarlaíonn sé sin uaireanta mar gheall ar imeachtaí a tharla le deireanaí, mar gheall ar an gcaoi a leagtar amach earnálacha, mar gheall ar phríomhtháscairí feidhmíochta maoinithe/fondúireachta nó mar gur maith lenár n-inchinní áille rudaí a choinneáil simplí chun réiteach a lorg. Ar an micrileibhéal, is cur chuige an-éifeachtach é ceist aonair féiniúlachta a fhiosrú go domhain laistigh de thréimhse faoi leith. Sa chéim tosaigh rannpháirtíochta, forbraíonn daoine muinín níos fearr astu féin idir mhuinín fhisiciúil agus mhuinín mheabhrach, a saineolas sa cheist atá le fiosrú, a scileanna cruthaitheacha agus a bpiaraí lena bhfuil siad ag obair. Bíonn iontaobh acu arís as a gcolainn, a gcuimhne agus a gcumas a mothúcháin a rialú. Ach mura nasctar an cheist sin riamh leis na ceisteanna sibhialtaigh agus cearta-bhunaithe eile lena bhfuil idirspeáchas, is féidir le rannpháirtithe éirí díchumhachtaithe arís le himeacht aimsire mar go gcreideann siad go bhfuil a n-ábharthacht faoi réir ghoilliúnacht agus leanúnachas a dtráma agus/nó deacracht nasctha nó leanúnach a bheith ann agus/nó bunaithe ar a ‘bhfeidhmíocht’ aonair, rud a chruthaíonn cultúr breithiúnais, cosantachta, ego agus féincháinte. Is féidir le cultúr ceannasach teacht i dtreis agus ní bhíonn an bunmhisean, m.sh. ceist a leigheas agus a fhiosrú trí fhiontraíocht chruthaitheach, chomh tábhachtach agus a bhí ag an tús agus éiríonn cosaint an tearmainn rúin laistigh de gach tionscadal – an ciorcal órga, na daoine is faide

rannpháirteach ann nó na daoine is sinsearaí – níos tábhachtaí le himeacht ama. Bíonn stádas níos mó ag baint leis an gcreacht ná leis an leigheas. Is é an chontúirt atá ann go mbeadh tuiscint an rannpháirtí ar a nádúr féin, a nasc le daoine eile agus an domhan mórthimpeall orthu ag dul as riocht mar gheall ar an iomarca béime a bheith á chur ar cheist amháin agus fágтар leithlisithe agus spleách iad ar an gclár féiniúlachta aonair.

Tríd an gceist a nascadh le ceisteanna eile féiniúlachta, cearta-bhunaithe, sibhialtaigh, déantar na naisc soiléir do rannpháirtithe le go dtuigfidh siad gur cuid iad fós de phictiúr cultúrtha níos mó agus go bhfuil ról gníomhach acu inár dtodhchaí chomhroinnte a chruthú i sochaí an lae inniu.

Agus é sin ar fad san áireamh, táimid ag forbairt clár nua oibre dar teideal *That's Powerful*.

Is clár oibre comhdheartha é *That's Powerful* a leanann próiseas ceithre chuid bunaithe ar insint:

1. Teistiméireacht agus Plé

scéalta faoi thaithí saoil/cás-staidéir a chomhroinnt

2. Meon agus Caidrimh

do chreidimh faoin topaic seo a fhiosrú agus machnamh a dhéanamh ar an gcaoi a n-imríonn do smainteoireacht faoi láthair tionchar ar an gcaoi a réitíonn tú leat féin, le daoine eile agus leis an domhan mórthimpeall ort.

3. Comhthuiscint a Fhorbairt

meas a léiriú ar dhifríocht agus rólimirt faoi shiúl i mbróga duine eile; glacadh leis go gciallaíonn fíorbhá go gcreidtear eispéireas duine eile agus go nglactar lena gcuntas ar an gcaoi a ndeachaigh sé i bhfeidhm ar a ndomhan inmheánach.

4. Folláine, Dóchas agus Teacht Aniar

todhchaí níos fearr a shamhlú, ceardlann a dhéanamh faoin gcaoi le gníomh spreagtha a dhéanamh agus léirithiú do dhúshláin an déanta athruithe i gcórais shochaíocha dhomhanda.

Roghnaíonn grúpaí rannpháirteacha topaic(i) a fhiosraíonn siad, ar nós:

- cearta an duine agus rochtain, ar nós: cearta na mban agus oideachas; cearta imirceach agus daoine easáitithe; aicmeachas, ciníochas, míchumas agus cearta LADTA+.
- Cothroime, Éagsúlacht agus Ionchuimsiú
- Seicteachas – réiteach agus athmhuintearas i ndiaidh coimhlinte.
- Gníomhú ar son na hAeráide agus Caomhnú

I dteannta an Playhouse, cinneann an grúpa

1. an topaic/na topaicí is mian leo a fhiosrú,
2. cén t-achar a bheidh i gceist agus
3. cén meán cruthaitheach/cé na meáin chruthaitheacha a úsáidfear.

Moltar go mbeadh toradh le feiceáil nuair a chuirtear gach clár i gcrích, ach ní gá go mbeadh.

Treoraíonn foireann éascaithe ildisciplíneach na rannpháirtithe, foireann ar a bhfuil saineolaithe i gcaidrimh pobail, gairmithe ag a bhfuil taithí saoil agus cáilíochtaí sa topaic a roghnaíodh agus éascaitheoirí cruthaitheacha ar saineolaithe iad san fhoirm/sna foirmeacha ealaíne a roghnaíodh.

Is é an uaillmhian leis sin ná trí chaidreamh comhdheartha a bhunú le grúpaí rannpháirteacha, gur féidir linn tionscadail ionchuimsitheacha a éascú faoin mana That's Powerful a fhreastalaíonn ar riachtanais na rannpháirtithe arís agus arís eile i gceantair áitiúla – a chruthaíonn uaillmhian agus cumas a mhéadóidh de réir mar a chríochnaíonn gach grúpa níos mó agus níos mó tionscadal agus go n-éireoidh scileanna agus caolchúise i ndioscúrsa sibhialta níos sofaisticiúla agus forásaí le himeacht aimsire. Ag tosú le topaic amháin a fhiosrú agus ansin de réir a chéile dul i dtreo an idirspéachais agus trasnaí chasta idir na topaicí.

Tá sé i gceist againn caidrimh an-fhadtéarmach a chothú chun an tionchar atá uainn a bhaint amach.

Chun an tionchar sin a bhaint amach, chun grúpaí rannpháirteacha a shainaitheant agus chun na foirne éascaithe ildisciplíneacha a earcú, caithfidh oibriú le gníomhaireachtaí, daoine agus eagraíochtaí ar fud earnálacha éagsúla chun ár saineolas a roinnt lena chéile ar bhealaí ábhartha chun cabhrú le daoine agus pobail bláthú.

Artitude: Aeráid, Cultúr agus Ciorclaíocht

Tá a fhios againn go n-éiríonn le cur chuige ilearnála nuair a bhíonn comhpháirtithe ag obair le chéile. Mar an chéad eagraíocht ealaíon ar na hoileáin seo chun Oifigeach Gníomhaithe ar son na hAeráide a fhostú ar a fhoireann rannpháirtíochta cruthaithe, tá clár Artitude an Playhouse ar bun le 18 mí anuas.

Ag oibriú leis na comhpháirtithe Zero Waste Northwest, Northern Ireland Resources Network, Ollscoil na Banríona, Béal Feirste agus Comhairle Chathair Dhoire agus Cheantar an tSraitha Báin chun clár gníomhaíochtaí a chomhordú agus a chur ar fáil don 70,000 duine a chónaíonn inár gcathair, úsáidimid na healaíona agus cleachtas cruthaitheach chun athrú iompair a spreagadh chun dúshlán báuil a thabhairt do mheonta i leith dramhaíola, ídiú agus gníomhú ar son na haeráide. Buaileann ár n-oideolaíocht thrámathreoraithe 'gan náire/gan bhreithiúnas' le daoine san áit a bhfuil siad. Bíonn an-tóir ar réitigh thapa agus athrú tobann ollmhór ach níl iontu sin ach fantaise – is trí throid ar son ghníomhartha laethúla ár bpobail, leas a bhaint as scéalaíocht agus cur chuige Insint Phobail Marshall Ganz a úsáid atáimid ag cothú ghluaiseacht chultúrtha na cosmhuintire atá inbhuanaithe mar gheall ar oibriú comhpháirtíochta trasearnála. Laistigh de na comhpháirtíochtaí, táimid ag foghlaim faoi luach ár ndifríochtaí agus go mbraitheann ár mbraistint muintearais san obair ar láidreachtaí ar leith a chéile a aithint agus meas a léiriú ar ár réimsí difriúla saineolais. Ag díriú ar an míchompord sin nach bhfuil sé éasca i gcónaí ár gcleachtais oibre agus ár gcultúir a ailíniú ach chun tionchar ar bith a imirt ar cheist chórasach ar nós an Ghníomhaithe ar son na hAeráide, tá oibleagáid eiticiúil orainn leanúint ag obair lena chéile, oibriú le níos mó comhpháirtithe agus infheistiú seasta inár gcaidrimh, agus táimid ag tabhairt faoi thaighde chun an t-athrú ó bhonn do gach duine againn inár n-aonar agus mar chomhghrúpa a chur in iúl (chomh maith le tionchar an chláir ar ár gceantar áitiúil a ghabháil).

Líonra agus Cruinnithe Mullaigh do Cheannairí na Síochána

Bunaithe ar ár ndea-theist oiliúint agus forbairt a sholáthar do cheannairí síochána, agus ag aithint go n-eascaíonn nuálaíocht as iléagsúlacht agus fios againn ónár dtaithí chomh tábhachtach agus a bhíonn comhoibriú i measc earnálacha difriúla chun athrú dearfach a bhaint amach, táimid ag seoladh líonra trasearnála a thiocfaidh le chéile go débhlantúil ag an Playhouse agus ar líne. Tá sé i gceist againn cruinnithe mullaigh débhlantúla trí lá a reáchtáil ina mbeidh deis ag na toscairí naisc a dhéanamh, oiliúint agus tacaíocht a fháil agus tairbhe a bhaint as cainteanna, cuir i láthair agus ceardlanna ó cheannairí síochána agus déantóirí athruithe a oibríonn go háitiúil, go náisiúnta agus go hidirnáisiúnta chun athrú síochánta a bhaint amach trína gcuid oibre.

Focal scoir

Táimid ag maireachtáil i ré chumhachtach, athraitheach lena mbaineann éiginnteacht ollmhór.

Is ag am mar seo a chaithfidimid ár n-iarrachtaí a infheistiú i gcomhoibriú chun dul chun cinn agus forbairt bhríoch a dhéanamh ar chórais chun fíorathrú a bhaint amach.

Teastaíonn gluaiseachtaí móra daoine atá sásta díriú orthu féin, oibriú lena chéile agus plé leis an domhan mórthimpeall orthu – go síochánta, go cruthaitheach agus le dóchas – chun bealaí nuálacha agus inbhuanaithe chun cinn a aimsiú le chéile agus maireachtáil go maith le chéile.

Rachel Clarke-Hughes agus an Playhouse, Doire

Ceannaire cruthaitheach sinsearach a oibríonn sna taibhealaíona agus san earnáil carthanachta, lonnaithe sa Ríocht Aontaithe agus in Éirinn, tá Rachel páiseanta faoi chothroime agus barr feabhaís.

Tá dea-theist uirthi as caidrimh láidre straitéiseacha a fhorbairt agus cláir agus léiriúcháin a chur ar fáil ar leibhéil réigiúnacha, náisiúnta agus idirnáisiúnta, agus tá dúil mhór ag Rachel sna daoine a ndéanann sí obair dóibh agus leo.

Mar Stiúrthóir Cruthaitheach ag an Playhouse, Doire, oibríonn sí i dtrí réimse idirpleácha na heagraíochta don iarracht straitéiseach: Athrú Síochánta a Dhéanamh, Daoine a Chumhachtú agus Ealaín a Tháirgeadh.

Mar láithreoir agus Cathaoirleach, rinne Rachel éascaíocht ar phlé le ceannairí agus ealaíontóirí idirnáisiúnta, ina measc, *The Future of the Good Friday Generation*, plé le Hillary Rodham Clinton, an tOllamh Monica McWilliams agus an Scannánóir Alison Millar, a rinne comóradh ar 25 bliain de Chomhaontú Aoine an Chéasta agus seoladh *Lyra*, an scannán faisnéise a thug guth do shaol agus do shaothar an iriseora iniúchta Lyra McKee a rugadh i mBéal Feirste.

Is cóitseálaí meoin agus teacht aniar í freisin do ghairmithe a oibríonn sna hearnálacha taibhealaíona, carthanachta agus deonacha: tiomanta do dhaoine eile a spreagadh, muinín a fhorbairt agus tacaíocht a thairiscint, go háirithe do ghairmithe luathghairme ó chúlraí a ndéantar tearc-ionadaíocht orthu. Cuireann Rachel léargas ar leith ar fáil i gceannaireacht chultúrtha do mhná agus do dhaoine ó chúlraí lucht oibre agus/ nó tuaithe, dóibh siúd ar a bhfuil freagrachtaí cúraim agus/ nó do dhaoine atá ag filleadh ar an obair i ndiaidh bás duine mhuinteartha leo.

www.derryplayhouse.co.uk

 THE PLAYHOUSE



Inchinní Cruthaitheacha

Anna Newell

Thart ar 12 bhliain ó shin, nuair a bhí mé ag tabhairt faoin gcéad seó a rinne mé do pháistí ag a bhfuil riachtanais choimpléascacha, chuaigh mé i mbun comhairliúcháin cruthaitheach le daltaí ag a bhfuil Deacrachtaí Troma agus Iomadúla Foghlama agus in imeacht an chúpla lá sin, chabhraigh na daltaí sin liom a thuiscint céard is amharclannaíocht ann domsa – domsa, is ionann amharclannaíocht agus duine amháin ag nascadh le duine eile.

“Creidim gurb í an amharclannaíocht an fhoirm ealaíne is fearr díobh ar fad, an bealach is díri ar féidir le duine an tuiscint ar céard is dual don chine daonna a roinnt le duine eile.” **Oscar Wilde**

Mar sin, creidim go gcruthaíonn mo phostsa na dálaí is fearr don nasc sin. Agus déanaim é sin agus mé spreagtha agus faoi thionchar na bpíosai eolais faoi eolaíocht néarchórais na luathbhlianta atá cruinnithe agam le blianta fada anuas, ag tarraingt go háirithe ar chleachtas trámatheoraithe nó caidreamh-stiúrtha go háirithe.

Le spreagadh eolaíocht néarchórais na luathbhlianta, go háirithe obair an Dr Suzanne Zeedyk a bhfuil sé de phribhléid agam a bheith mar urlabhraí do mo chuid oibre, bíonn gach uile ghné den chaoi a gcruthaím an obair á teorú agus á léiriú trí dhearcadh na bhféidearthachtaí a bhaineann le nasc idir duine amháin agus duine eile. Bíonn sé sin chomh fíor i gcás na micrea-nasc a chruthaím i seó agus a bhíonn i gcás na líonraí macraí-straitéiseacha a chruthaím nó a mbím páirteach iontu chun mo shaothar a chumasú agus a shaibhriú.

Úsáidim spásanna taibhithe soghluaiste in go leor de mo sheónna. Baineann siad sin an trasnaíocht amhaire ar fad agus cruthaítear spásanna nach bplúchann próiseáil chognaíoch mo lucht féachana agus mar sin is spásanna iad ina mbíonn cumas gníomhaíoch ag naíonáin agus páistí ag a bhfuil riachtanais choimpléascacha, ina gcaitear leo mar dhaoine ar leith, ina mbíonn siad ina lár ag stiúradh an eispéiris. Mar gheall go n-úsáidtear na spásanna sin, faigheann an lucht féachana cuma cá bhfuilimid ar camchuaire (scoileanna speisialta, ospidéal, ionaid pobail, leabharlanna) an t-eispéireas ceannann céanna leis an lucht féachana a bhí againn *off-Broadway* agus ag féilte idirnáisiúnta.

Úsáidimid an guth ach ní focail. Bíonn guth an duine thar a bheith ceangailteach agus ní hamháin go dtéann guthanna daonna ag canadh i gcomhcheol le chéile i bhfeidhm go domhain ar dhuine (cuma cé chomh hóg agus atá siad nó chomh trom agus a cheaptar atá an míchumas atá orthu), ach is fuaim nua dár lucht féachana go

minic é guthanna daonna ag canadh i gcomhcheol binn, agus fuaim a tharraingíonn a n-aird agus a mheallann a nasc ar bhealach casta agus spéisiúil.

Creidimse gur féidir le ‘hamharclanna ilchéadfacha’ a bheith bainteach le lucht féachana ag plé le hearraí difriúla, mar a tharlaíonn i gceardlanna spraoi ilchéadfacha i scoileanna nó ranganna do naíonáin. Ach sna seónna a dhéanaimid, bainimid leas as earraí mar bhealach chun comhrá a spreagadh, chun tosú ag cruthú naisc.



Úsáidimid straitéisí ar nós dian-idirghníomhaíochta chun teacht isteach i ndomhan ár lucht féachana seachas, mar a tharlaíonn go hiondúil, a áitiú orthu siúd teacht isteach i ndomhan seo againne.

Agus déanaimid é sin chomh ciúin socair agus is féidir. Uaireanta ceaptar de réir dealraimh nuair a bhítear ag plé le naíonáin nó páistí ag a bhfuil riachtanais choimpléascacha go gcaithfear iad a spreagadh, spreagadh, spreagadh. Go leor guthanna géara, ceol ard, dathanna geala. Ach ar ndóigh ní dhéanann sé sin (mar a léiríonn an eolaíocht néarchórais go héasca dúinn) ach cur isteach orthu, frustrachas a chruthú agus is cinnte nach dtagann nasc domhain agus freagrúil as.

Ní haon áibhéil ar chor ar bith a rá go bhfuil ár lucht féachana agus an nasc leo siúd ag croílár na hoibre – nuair atá saothar nua á chruthú nó cleachtadh á dhéanamh an athuair ar shaothar a cumadh cheana, tagann naíonáin nó páistí ag a bhfuil riachtanais choimpléascacha isteach sa seomra cleachtaidh chomh luath le lá 3 de phróiseas ar bith. Cuireann siad bonn eolais agus spreagadh ar fáil don obair, cuireann siad oiliúint ar na taibhithe, is iad ár gcomhairleoirí cruthaitheacha iad.



D'fhoghlaim mé, le blianta fada anuas, go mbíonn an obair a dhéanamh don lucht féachana sin – go háirithe agus mé ag labhairt chomh minic sin faoin eolaíocht néarchórais – ag spreagadh ceisteanna seasta faoi 'aidhmeanna forbartha' nó 'torthaí oideachais' nó 'luachanna teiripeacha' an tsaothair.

Níl aon amhras ach go mbíonn siad sin i gceist. Tá sé an-éasca a bheith tógtha leis na freagraí a fhaighimid ó thuismitheoirí – naíonáin atá dírithe agus rannpháirteach níos mó ná mar a chonaic a dtuismitheoirí riamh cheana, páistí ag a bhfuil riachtanais choimpléascacha a nascann le taibheoirí nár casadh orthu ach cúpla nóiméad roimhe sin ar bhealach níos doimhne agus níos suntasaí ná mar a chonaic a gcúramóirí riamh – agus fiú buachaill óg a creideadh nach raibh aon chaint aige a labhairt ag deireadh seó 20 nóiméad.

Ach, i mo chás-sa, níl ansin ach bónaís. I mo chás-sa, baineann an obair seo le bunchearta an duine atá ag gach páiste, is cuma cé chomh hóg agus atá siad nó chomh trom agus a cheapar atá an míchumas atá orthu, teacht a bheith acu ar eispéiris ealaíon d'ardchaighdeán a ceapadh dóibh siúd go sonrach; teacht a bheith acu ar áilleacht. Tá ár ndaonnacht fréamhaithe, creidim, sna hagaí sin ina n-ardaíonn áilleacht ár meanma agus ina líonann sí ár gcroí.

Cuireann áilleacht gliondar orainn. Tá sí lán iontais, áthais agus draíochta. Aistríonn agus athraíonn sí muid ar bhealaí uathúla agus suntasacha.

Mura dtugtar ach eispéiris atá 'oideachasúil', 'teiripeach', 'forbartha' do na naíonáin agus na páistí sin, séanaimid a ndaonnacht orthu.

Tá an eolaíocht néarchórais riachtanach dom mar sin ó thaobh cruthú casta timpeallachta agus próiseas chun obair a dhéanamh agus cur chuige i leith mo lucht féachana a chuireann ar mo chumas dom na dálaí is fearr le haghaidh naisc a chruthú. Agus isteach sa réimse sin, tugaim draíocht na háilleachta.

Cén chuma a bhíonn ar an gcineál sin amharclannaíochta mar sin? Go minic, deir thuismitheoirí agus múinteoirí a fhreastalaíonn ar na seónna lena bpáistí go bhfuil sé an-deacair cur síos a dhéanamh ar an eispéireas. Sin cúis amháin a bhfuil go leor íomhánna agus fiseán ar mo shuíomh gréasáin agus ar chinn mé ar níos lú a scríobh agus níos mó a thaispeáint san alt seo. Sna grianghraif seo, feictear na feistis, na hearraí a úsáidimid, na timpeallachtaí a chruthaímid. Ach níos mó ná sin ar fad, feictear an nasc.

"Fiosraítear domhan nach n-aithnímid nuair a bhítear i mbun amharclannaíochta do naíonáin. Níl ciall ná réasúin leis. Tá sé polaitiúil. Tá gá leis freisin, creidim, mar tá sé de cheart ag naíonáin teacht a bheith acu ar áilleacht agus ní bhíonn sí ar fáil dóibh i gcónaí. Tugann amharclannaíocht do naíonáin tiomantas le fios, ach tiomantas a mbeallann isteach muid. Is é a mhalairt le soiniciúlacht í. Is é an dóchas is fire í. Iarracht atá ann labhairt le tús an domhain."

Veronique Coté, Theatre des Confettis, Québec

Anna Newell

Amharclannóir do lucht féachana óg

Duine de na hamharclannóirí is clúití in Éirinn do lucht féachana óg, a chruthaíonn eachtraí amharclannaíochta ar leith do naíonáin, na luathbhlianta agus páistí/daoine óga ag a bhfuil riachtanais choimpléascacha. Chruthaigh Ann an chéad BabyDay ar domhan, thug sí amharclannaíocht do pháistí agus daoine óga ag a bhfuil Deacrachtaí Troma agus lomadúla Foghlama go hÉirinn agus chabhraigh sí le hamharclannaíocht do naíonáin a thosú san Afraic Theas.

Chonacthas an obair do lucht féachana luathbhlianta ar shé mhóirinn. Cuireann an lucht féachana bonn eolais agus spreagadh faoi na seónna ag gach céim dá gcruthú, agus bíonn nasc daonna ag a gcroí i gcónaí. Tá Anna lonnaithe i mBré, Éire.

www.annanewell.ie



Inchinní doiléire agus déileáil leis an saol tríd an gceol

An Dr Rachel Hoare agus
an tOllamh Ganzamunga Zihindula

‘Inchinní doiléire agus déileáil leis an saol tríd an gceol’: eolaíocht néarchórais agus na healaíona eispriseacha mar chonairí chun tráma an easáitithe éigeantaigh a mhíniú agus chun téarnamh uaidh.

Bhuail Ganza agus Rachel lena chéile trí Sheachtain na hInchinne Cruthaithí i gColáiste na Tríonóide in 2022 agus d'fhás cairdeas agus comhoibriú eatarthu as ar eascair cur i láthair Ganza ag seoladh an Ionaid le haghaidh Staidéar ar Easáitiú Éigeantach i gColáiste na Tríonóide níos deireanaí an bhliain sin agus cur i láthair do mhic léinn i gColáiste na Tríonóide ar a eispéiris agus a thaighde. Fuair sé post mar Chomhalta Taighde ina dhiaidh sin san Ionad Sláinte Domhanda i gColáiste na Tríonóide atá ag tabhairt deis dó a eolas agus a thuiscint a dhoimhniú ar chúiseanna agus tionchar an tráma síceolaíochta ar theifigh agus iarrthóirí tearmainn, agus bealaí ar féidir iad a sheachaint chun a bhfolláine mheabhairshláinte a chur chun cinn.

Don ábhar seo, chuir siad eispéireas saoil agus foghlamtha i láthair i bhfoirm comhrá:

Ganza

Is é seo an chéad uair a rinne mé iarracht mo scéal a scríobh. Bhí sé an-deacair orm – tháinig na smaointe chugam ar bhealaí an-bhriste agus mhéadaigh an chaoi ar fhan Rachel ciúin, socair chun teacht liom tríd an bpróiseas seo mo thuiscint ar an tionchar ollmhór a bhí ag m'eispéiris, rud a chuaigh i bhfeidhm rómhór orm uaireanta.

Rachel

Go raibh míle maith agat a Ganza as páirt a ghlacadh sna comhráite seo. Chuaigh sé go croí ionaim gur iarr tú orm éisteacht le d'eispéiris ar theitheadh seasta ó do bhaile agus do thír mar go raibh baol an fhoréigin agus an chogaidh ann i gcónaí. Caithfidh sé go ngoileann sé go mór ort cur síos a dhéanamh ar na heispéiris sin agus iad a thabhairt chun cuimhne, agus tá súil agam gur chabhraigh an próiseas seo leat ar bhealach éigin.

Ganza

Go raibh maith agatsa a Rachel, is ea, chabhraigh sé liom tuiscint a fháil ar an gcaoi a mbíonn tionchar fós ag imeachtaí a tharla fadó fadó ar mo shaoil laethúil. Ní raibh mé ach 14 bliana d'aois in 1996 nuair ab éigean dom teitheadh den chéad uair ó mo bhaile dúchais i bPoblacht Dhaonlathach an Chongó mar gheall ar an gcogadh cathartha. Theith mo theaghlach ar fad go ceantar tuaithe le go mbeimis sábháilte ón troid a bhí ar siúl sa bhaile mór. D'fhillamar i ndiaidh bliain go leith ach cúpla mí ina dhiaidh sin, nuair a bhí mé 16 bliana d'aois, thosaigh cogadh eile, mar sin d'fhágamar arís agus thaistealaíomar go dtí go leor áiteanna difriúla. Áit ar bith a mbeimis sábháilte. Chuamar ó thuaidh, ó dheas, soir agus siar agus is tír mhór é an Congó. Thrasnaigh roinnt againn an teorainn go tíortha in aice láimhe, ina measc an Chéinia, Uganda, an Bhurúin, Ruanda agus an Tansáin. Bhíomar ag taisteal ar feadh i bhfad agus in go leor áiteanna difriúla, gan díriú ar dhada ach maireachtáil.

D'fhillamar abhaile in 2001 chun iarracht a dhéanamh ár saol a atógáil. Bhí mé 19 mbliana d'aois. Nach mór ceithre bliana níos deireanaí, in 2004, rinne an grúpa reibiliúnach armtha céanna ar theitheadh uathu an chéad lá riamh ruathar ar ár n-ollscoil agus chuir siad iallach orainn a bheith inár saighdiúirí. Bhí orainn airm a thabhairt chun na foraoise agus maraíodh aon duine a dhiúltaigh láithreach bonn. Maraíodh mo chairde os mo chomhair amach. Ar an mbealach chuig an díthreabh, d'éirigh le cúpla duine againn éalú agus dul isteach go Ruanda. Ó Ruanda, thaistealaíomar go dtí an Tansáin, agus ansin go dtí an Mhaláiv agus Mósaimbíc. B'éigean dúinn Mósaimbíc a fhágáil mar go raibh an grúpa reibiliúnach dár gcuardach mar go raibh siad den tuairim gur sceitheadh orthu. D'fhágamar Mósaimbíc agus chuamar go dtí an Afraic Theas. Shroicheamar sin in 2005 le hintinní doiléire agus tromluí gach oíche faoi na créatúir a fuair bás os ár gcomhair. Ní raibh a fhios agam cá raibh mo mhuintir agus ní raibh aithne agam ar aon duine ag ceann scríbe. Ní raibh mé ach 23 bliain d'aois agus bhí nach mór leath mo shaoil caite agam ag teitheadh ó chogaíocht agus foréigean.

Rachel

A Ganza, níl léamh, scríobh ná insint béil ar an gcaillteanas ollmhór a d'fhulaing tú le linn na tréimhse sin de do shaoil: chaill tú do bhaile, do mhuintir, do chairde agus gach rud a bhí ar eolas agat. I mo chuid oibre mar shíciteiripeoir ealaíon eispriseach le hiarrthóirí tearmainn mionaoiseach gan tionlacan in Éirinn, cloisim scéalta ina bhfuil gnéithe cosúil le go leor de na heispéiris a luann tú, eispéiris nár cheart do dhuine ar bith a fheiceáil ná a fhulaingt, eispéiris mhídhaoonna agus dhídhaoonnaithe a fhágann balbh muid go minic, agus a bhaineann ár gcumhacht dinn, ár ndóig, agus ár gcumas iontaoibh a bheith againn as daoine eile.

Bíonn roinnt croíphrionsabail idirnasctha a bhíonn fite fuaite ina chéile ag an teiripe a dhéanaim leis na daoine óga sin: caidreamh teiripeach iontaobhach, glactha a fhorbairt, acmhainní a chur ar fáil (scileanna chun déileáil le deacrachtaí a shainaithint agus a chothú), síocoideachas a thairiscint, feidhmiú mar fhinné, tacú le rannpháirtíocht i gcuimhneamh agus déanamh bróin, agus braistint cumhachtaíthe agus athnasctha a fhorbairt. Mar chuid den ghné shíocoideachais den phróiseas leighis, aithním an chumhacht a bheadh ag eolas ar na forbairtí in eolaíocht néarchórais ó na 1990idí sa tréimhse sin chun cabhrú leat tuiscint a fháil ar do ‘inchinn dhoiléir’ mar a chuireann tú síos air go cumhachtach. Chun cabhrú leat a thuiscint nach raibh tú ag dul as do mheabhair, ach go mbíonn tionchar suntasach ag eispéiris a bhaineann le coimhlint armtha, foréigean agus géarleanúint ar an inchinn agus go gcruthaíonn siad strus mór síceolaíochta (Bennouna, Stark, & Wessells, 2020). Tuigim go maith nach mbeadh a fhios agat faoi sin ag an am agus go mbeadh an-fhaitíos ort go raibh sifil ag teacht ort.

Déanann Van der Kolk (2015) cur síos ar an gcaoi a spreagtar córas aláraim na hinchinne (an t-amagdala) i rith eispéireas uafáis agus go scaoiltear hormóin chumhachtacha struis, cortasól agus aidreanailín ina measc, rud a mhéadaíonn an ráta croí, brú fola agus ráta anáilaithe, freagairtí fiseolaíocha a aithníonn tú a Ganza, táim cinnte. Spreagtar pleananna éigeandála fisiciúla réamhshocraithe i stoc na hinchinne agus sa lárinchinn ó instinn, rud a spreagann an cholainn go huathoibríoch le rith, dul i bhfolach, troid nó fanacht i do staic. Nuair a bhíonn an chuid sin den inchinn i mbarr réime, dúntar cuid de struchtúir inchine níos airde na coirteise (an inchinn chomhfhiósach) agus faoin am a mbíonn feachtas iomlán ar an suíomh arís, is dócha gur fhreagair an cholainn trí fhreagairt troda/teite/fanacht i do staic. Cuirim an t-eolas sin ar fáil ar bhealach intuigthe do na daoine óga lena n-oibrímh le go dtuigfidh siad nach orthu siúd an locht faoin gcaoi a mothaíonn siad, nach bhfuil siad ag dul as a meabhair, agus gur iomaí tionchar a bhíonn ag tráma ar a n-inchinn – agus tugann an t-eolas sin an-fhaoiseamh dóibh.

Ganza

Is ea, tuigim go maith an cur síos a dhéanann tú ar na freagairtí colainne sin – cheapfa nach raibh aon smacht agam ar mo cholainn. Nuair a tharla an foréigean, bhí mo chroí ag bualadh chomh tapa sin gur cheap mé go dtiocfadh sé amach as mo chliabhrach agus d’éirigh m’análú chomh héadrom agus ní dhearna mé ach rith chomh tapa agus a d’fhéadfainn ó instinn le go bhféadfainn éalú. Ní raibh aon am ann smaoineamh. Tar éis an oiread eispéireas mar sin, ní raibh mé in ann mo scíth a ligean riamh agus bhraith mé i gcónaí go raibh mé ag fanacht ar an gcéad ionsaí eile.

Rachel

Sin gnáthfhreagairt amach agus amach ar an méid a tharla duit a

Ganza. I ndiaidh eispéireas trámach, bíonn an inchinn difriúil, agus díreítear fuinneamh an mharthanóra ar iarracht a dhéanamh freagairtí fiseolaíocha uafásacha a rialú (Cozoloni, 2010). Is cosúil gurbh é sin rithim do shaoil le linn d’ógántachta agus sa luath-aosacht. Mar gheall ar an athmhúnlú a tharlaíonn i d’inchinn i rith na hógántachta, tugtar *tréimhse chriticiúil* (tréimhse ina dtarlaíonn athrú suntasach) air le haghaidh forbairt inchine, rud a imríonn tionchar freisin ar athruithe hormón agus a mhúnláíonn saintréithe mothúchána, cognaíocha agus iompraíochta na céime sin (Aoki, Romeo agus Smith 2017). Téann eispéiris i rith na tréimhse sin i bhfeidhm ar mhúnlú inchinn an duine fhásta freisin (Philips Swanson et al., 2010) agus aithnítear ‘an t-ualach dubailte’ a bhaineann le heasáitiú ó áit dúchais go héigeantach agus aistriú ón óige go dtí an aosacht sa litríocht (Tefferi, 2007). Chaith tú d’ógántacht agus do luath-aosacht i ndianfhaireachas seasta, ré lenar bhain dainséar, imní agus an strus a bhaineann le bheith fágtha idir dhá cheann na meá. Bhí do cholainn i gcónaí faoi réir lena féin a chosaint.

Ganza

Sin díreach mar a mhodhaigh mé. Ag fanacht i gcónaí ar an gcéad ionsaí eile, ní raibh mé in ann mothú socair laistigh riamh ná díriú ar aon cheo ná aird a thabhairt ar aon rud i gceart. Lean an easpa dírithe agus airde sin ar aghaidh ar feadh blianta fada i ndiaidh an méid a tharla agus níor fheabhsaigh sé sin ach le blianta beaga anuas.

Rachel

Ní thuigeann daoine go minic gur féidir le heispéiris a d’fhéadfadh tráma a chruthú dul i bhfeidhm go díreach ar fheidhmiú foghlama agus cognaíoch. Is féidir é sin a léiriú leis an éagumas aird a thabhairt, deacrachtaí i bhfaisnéis a phróiseáil, cuimhne ghearrthéarmach lagaithe, agus an éagumas cuimhní fadtéarmacha a stóráil (Ainamani, et al. 2017). Ionas gur féidir foghlaim nua a phróiseáil, a stóráil, a fháil arís agus a fhreagairt, caithfidh an inchinn a bheith i staid shocair agus airdeallach, ach nuair a bhíonn marthanóir tráma i staid eagla, bíonn stoc na hinchinne i mbun freagairt troda, teite nó fanacht ina staic agus cuirtear bac ar fhaisnéis dul isteach i réimsí ardchognaíochta daingnithe agus stórála cuimhne na hinchinne (Dyregrov 2010). Ní féidir le teifeach a bhfuil spreagthach tráma ag cur isteach air a bheith i láthair go hiomlán san am i láthair mar sin agus faisnéis nua a shú isteach go héasca. Spéisiúil go maith, is féidir le foinsí amhairc a bheith níos éasca le cuimhneamh orthu ná foinsí scríofa i gcás marthanóirí tráma mar go mbíonn suntasacht mhothúchána agus sonraí céadfacha níos airde acu go hiondúil.

Ganza

Míníonn sé sin an chúis fiú nuair a bhí mé i mbun staidéir go raibh sé chomh deacair orm díriú agus cuimhneamh ar fhaisnéis. Níor

chabhraigh sé nach raibh mé in ann codladh ach an oiread. Sular fhág mé mo thír bhíodh sé an-deacair codladh mar go mbíodh mé ar m'airdeall i gcónaí, ansin nuair a bhí mé ar mo theitheadh níor chodail mé ach píosa beag nuair ab fhéidir agus fiú nuair a bhí mé sábháilte bhí sé deacair an patrún sin a athrú.

Rachel

Sin patrún a fheicim arís agus arís eile leis na mionaosigh gan tionlacan lena n-oibrím, agus cabhraíonn eolaíocht néarchórais tuiscint a fháil ar an bpatrún sin. Tá a fhios againn go bhfuil codladh riachtanach don tsláinte agus feidhmiú inchinne agus go bhfuil ról tábhachtach aige i ndaingniú cuimhní, rialú mothúchán agus feidhmiú cogaíoch trí chéile (Coleman 2021). Bíonn céimeanna éagsúla codlata ann, agus feidhmeanna difriúla ag gach ceann díobh, don inchinn. Tarlaíonn próiseáil mothúchán i rith na céime mearchorraí súl (REM) agus tarlaíonn daingniú cuimhní i rith na céime neamh-mhearchorraí súl (NREM) (Germain 2013). Is féidir le heispéiris thrámacha cur isteach ar na próisis sin. Mar shampla, is féidir le tromluí a spreagann tráma cur isteach ar chodladh REM, rud a théann i bhfeidhm ar rialú mothúchán agus daingniú cuimhní (Sinha, 2016). Is féidir le cur isteach ar chodladh tionchar a imirt ar chumas na hinchinne strus a bhainistiú, as a n-eascaíonn níos mó imní agus imoibríocht mhothúchánach. Úsáidimse síocoideachas a bhaineann le sláinteachas codlata chun acmhainní a thabhairt do go leor de na daoine óga lena n-oibrím, chomh maith le straitéisí a dhéanann aithris ar thuirse le go gceapfadh an inchinn go bhfuil tuirse uirthi um am dul a luí.

Ganza

Rud a chuir mearbhall orm i gcónaí ná an chaoi ar féidir le fuaimeanna, bolaithe agus spreagthaigh amhairc áirithe tionchar a imirt orm fiú sa lá atá inniu ann. Is féidir le rudaí áirithe mé a thabhairt díreach siar chuig na himeachtaí trámacha a tharla dom. Má fheicim saighdiúir i gculaith nó gunna, freagraím le heagla láithreach. Tosaíonn mo chroí ag preabadh agus tosaím ag cur allais go tréan. Má chloisim aon fhuaim atá cosúil le buama nó gunna, tosóidh mo chroí ag pléascadh i mo chliabh agus méadóidh mo bhrú fola agus uaireanta fiú caithim mé féin ar an talamh le go mbeadh foscadh agam. Ar deireadh, agus an rud is uafásaí seans, má fhaighim boladh de bhia lofa ar bith, tiocfaidh cuimhní chugam de choirp agus na mairbh a fágadh mar a bhí, rud a chonaicamar beagnach gach lá nuair a bhíomar ag teitheadh. Uaireanta chuireadh na saighdiúirí iallach orainn na coirp a chaitheamh in olluaigh.

Rachel

A Ganza, sin eispéiris uafásacha nár cheart go mbeadh ar aon duine a fhulaingt, agus tá an-mheas agam ar do chrógacht, go bhfuil tú in ann iad a roinnt anseo. Ar leibhéal fiseolaíoch, is féidir leis an eolaíocht néarchórais míniú a thabhairt freisin ar fhreagairtí ar spreagthaigh ar

cuimhní iad. Is ionad tábhachtach cumarsáide é stoc na hinchinne a fhaigheann, a scagann agus a chuireann ar aghaidh ionchur céadfach chuig réigiúin níos airde na hinchinne le haghaidh tuilleadh próiseála agus freagairtí cuí. Áirítear orthu sin ionchur a bhaineann le heispéiris dhearfacha agus eispéiris a d'fhéadfadh a bheith trámach. Nuair a chonaic tusa saighdiúir blianta fada ina dhiaidh sin, chuaigh gnéithe amhairc céadfacha den eispéireas trámach cruálach a d'fhulaingt tú mar gheall ar shaighdiúir isteach i stoc na hinchinne agus nasc an próiseas meaitseála sa stoc na heispéiris sin le chéile. Toisc nach féidir le stoc na hinchinne a ríomh go bhfuil an t-am sin thart, spreag sé an fhreagairt eagla chéanna, rud a d'fhág gur mhothaigh tusa na mothúcháin arís go raibh tú i do chíor thuathail agus gan chumhacht.

Mar a léiríonn d'eispéiris, is féidir le boladh a bheith ina spreagadh láidir do fhreagairtí mothúchánacha mar gheall ar an gcaoi a bpróiseálann an inchinn faisnéis bholtanach (bholaídh). Spreagann a dhlúthnasc leis an amagdala freagairt mhothúchánach agus cabhraíonn an hipeacampas le cuimhne na heachtra a dhaingniú (Vermetten agus Douglas Bremner 2003). Dá bhrí sin, má fhaigheann tú an boladh céanna sa todhchaí, is féidir an cuimhne a spreagadh agus na mothúcháin lena mbaineann. Tugaim acmhainní do na daoine óga lena n-oibrím trí theicnící simplí bunaithe a thabhairt dóibh chun cabhrú leo iad féin a dhaingniú san am i láthair nuair a fhulaingíonn siad imeachtaí trámacha arís ar an mbealach sin, sula mbíonn siad réidh le tabhairt faoin obair dhúshlánach a bhaineann leis na cuimhní a phróiseáil. Úsáidim conairí neamhbhriathartha cumarsáide go minic toisc go stopann tráma na réimsí den inchinn a bhfuil dlúthbhaint acu le teanga agus giniúint urlabhra ar nós réigiún Broca go minic (Porges, 2011).

A Ganza, tá an-spéis agam cloisteáil faoin gcuid eile de d'aistear freisin agus foghlaim faoi céard a chabhraigh leat déileáil leis an saol i ndiaidh na n-eispéireas sin, eispéiris a shonraigh d'ógantacht agus do shaol luath-aosachta cuid mhaith.

Ganza

Bhuel, nuair a shroich mé an Afraic Theas ag 23 bliain d'aois, ní raibh uaim ach céim leighis a bhaint amach. Ach, ar an drochuair, ní raibh na chéad trí ollscoil ar labhair mé leo in ann glacadh le hiarrthóirí tearmainn ná teifigh. Chruthaigh an easpa deiseanna sin tráma nua dom agus mhéadaigh sé an imní nach mbeinn in ann tabhairt faoin staidéar riamh arís. Dúshlán eile a bhí ann ná nach raibh an roinn gnóthaí baile ag eisiúint cónaitheachtaí buana do dhaoine a bhí sa tír go dleathach ar feadh níos mó ná deich mbliana, rud a d'éascódh rochtain ar an ardoideachas agus seirbhísí sóisialta eile.

Le himeacht aimsire, tháinig go leor Afracach a easáitíodh go héigeantach go dtí an Afraic Theas agus chuir roinnt ceannairí polaitiúla agus roinnt saoránach ina leith ina dhiaidh sin go raibh

siad ag goid a bpost agus a mban. Mar gheall ar na líomhaintí sin, bhí naimhdeas, idirdhealú agus fuath le brath in aghaidh imircigh éigeantacha, rud as ar eascair ionsaithe seineafóibeacha inar maraíodh go leor daoine. Muidne a bhí tar éis teitheadh ó choimhlint agus cogadh inár dtír féin, bhíomar ar ais sa suíomh céanna nó níos measa ná an méid arbh éigean dúinn teitheadh uaidh an chéad lá riamh. Aghaidh a thabhairt ar na diúltaithe sin ar fad agus an easpa oibre (mar gur tugadh tús áite do shaoránaigh), cúinsí iad sin ar fad a chruthaíonn atráma. Chuir go leor iarrthóirí tearmann agus teifeach lámh ina mbás féin agus d'éirigh daoine eile tugtha d'alcól nó do dhrugaí chun an saol a bhí acu a cheilt orthu féin.

Cén chaoi ar dhéileáil mé leis an saol? Bhuel, bhínn ag casadh an ghiotáir nó ag breathnú ar fhuirseoirí ar na boinn chun cabhrú le smaointe faoin méid a tharla dom a bhlocáil amach chomh maith le smaointe faoi lámh a chur i mo bhás féin nó mo bhuaireamh a chur as mo cheann leis an ól. Níos deireanaí, thuig mé go raibh an meascán den ghiotár a sheinm agus canadh i dteannta na fuirseoireachta ar na boinn ag laghdú m'inní agus mo dhúlagaire de réir a chéile. Blianta fada ina dhiaidh sin, thosaigh mé ag rothaíocht le foireann rothaíochta i mo cheantar a chabhraigh liom mothú níos fearr fúm féin freisin.

Rachel

Aithním na bealaí ar dhéileáil tú leis an saol agus tréasláim leat as do theacht aniar. Aithním an chumhacht a bhí ag na healaíona eispriseacha, ceol i do chás féin, ach a d'fhéadfadh ealaín, tráidire gainimh, oibriú trí mheafair, drámaíocht, damhsa agus gluaiseacht a áireamh, i do chneasú. Aithním nach raibh aon duine agat chun thú a threorú ar an mbealach sin ach gur ghlac tú smacht air agus gur fhoghlaím tú gur chabhraigh sé leat mothú níos fearr. Is féidir leis na healaíona eispriseacha conair a chur ar fáil chun tráma siombalaithe a chur in iúl sular féidir é a phlé ó bhéal, rud a chuireann cneasú chun cinn (Malchiodi, 2020). Tá siad an-éifeachtach i suíomhanna inar cailleadh féiniúlachtaí nó go bhfuil coimhlint ann leis an óst-chultúr, agus dá bhrí sin tá na healaíona eispriseacha iontach le haghaidh obair le teifigh (Kalaf agus Plante, 2019).

Is féidir leis na healaíona eispriseacha baile sealadach a chruthú do theifigh déagóra freisin sa phróiseas athchultúraithe trí spás aistrithe sábháilte a chur ar fáil (Callaghan, 1998). Mar shampla, is féidir le hobair le damhsa agus gluaiseacht eispéireas a chothú gurb í an cholainn an baile, agus dá réir áit shábháilte tosaithe a sholáthar chun spreagthacht a rialú, an t-eolas agus an aireachtáil faoina bhfuil ag tarlú sa cholainn a mhéadú, agus próisis tráma a shiombalú (Payne, 2006). Is féidir le héisteacht le ceol ón gcultúr baile, é a sheinm agus é a chanadh tacú le teifigh a bhféiniúlachtaí cultúrtha agus pearsanta a choinneáil (Molyneux, 2018) agus d'fhéadfadh tarraingt, péinteáil nó

cré a úsáid cabhrú leo mothúcháin neamh-chomhfhiosacha a théann i bhfeidhm ar a saol laethúil a aithint, a mhothú agus a phróiseáil ar deireadh (Adnams Jones, 2018). Léirítear sa taighde ní hamháin gur coimeádán iad na healaíona eispriseacha chun baile sealadach a thairiscint, is droichead iad freisin a threoraíonn teifigh go réidh sa phróiseas a bhaineann le bogadh ón mbaile go hóst-chultúr go comhtháthú an dá cheann (Dieterich-Hartwell, 2017).

Mar sin, mar fhocal scoir a Ganza, táim fiosrach faoin iliomad bealaí a mbíonn tionchar ag d'eispéiris saoil ar d'obair reatha agus a gcuireann siad bonn eolais faoi.

Ganza

Is ea, is cinnte gur mhúnlaigh m'eispéiris féin an treo a chuaigh mé agus gur chuir siad bonn eolais faoi. Tuigim a bhfuil ag tarlú dóibh siúd ar cuireadh iallach orthu teitheadh óna mbaile agus táim paiseanta faoi bheith i m'urabhraí dóibh agus breathnú ar bhealaí inar féidir linn tacú lena meabhairshláinte dhearfach – tacaíocht nach bhfuair mé riamh mar dhéagóir ná duine fásta óg, ach a raibh sé d'adh agam gur oibrigh mé amach dom féin é.

Tagairtí

- Ainamani, H., Elbert, T., Olema, D., & Hecker, T. (2017). PTSD symptom severity relates to cognitive and psycho-social dysfunctioning – a study with Congolese refugees in Uganda. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(1), 1-10. doi:10.1080/2008198.2017.1283086
- Aoki, C., Romeo, R., & Smith, S. (2017). Adolescence as a critical period for developmental plasticity. *Brain Research*, 1654(Part B), 85-86.
- Benouna, C., Stark, L., & Wessells, M. (2020). Children and Adolescents in Conflict and Displacement. In S. Song, & P. Ventevogel, *Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health* (pp. 54-96). Switzerland: Springer.
- Coleman, J. (2021). *The Teacher and the Teenage Brain*. Oxford: Routledge.
- Cozoloni, L. (2010). *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the social brain*. New York: Norton.
- Dyregrov, A. (2010). *Supporting Traumatised Children and Teenagers*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Germain, A. (2013). Sleep disturbances as the hallmark of PTSD: where are we now? *American Journal of Psychiatry*, 170(4), 372-382.
- Griffin, A. (2017). Adolescent Neurological Development and Implications for Health and Well-Being. *Healthcare*, 5(62), 1-8.
- Porges, S. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication and Self-regulation*. New York: W.W. Norton and Company.
- Sinha, S. (2016). Trauma-induced insomnia: A novel model for trauma and sleep research. *Sleep Medicine Reviews*, 74-83. doi:10.1016/j.smrv.2015.01.008
- Tefferi, H. (2007). Reconstructing Adolescence after Displacement: Experience from Eastern Africa. *Children and Society*, 21, 297-308. doi:10.1111/j.1099-0860.2007.00101.x
- Van der Kolk, B. (2015). *The Body Keeps the Score: Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma*. London: Penguin.
- Vermetten, E., & Douglas Bremner, J. (2003). Olfaction as a Traumatic Reminder in Posttraumatic Stress Disorder: Case Reports and Reviews. *Journal of Clinical Psychiatry*, 64(2), 202-207. doi:10.4088/jcp.v64n0214

Dr Rachel Hoare
Is léachtóir í an Dr Rachel Hoare i Scoil na dTeangacha, na Litríochtaí agus na gCultúr i gColáiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath, áit a bhfuil sí freisin ina Stiúrthóir ar an Ionad le haghaidh Staidéar ar Easáitiú Éigeantach agus ina Stiúrthóir ar an Trinity Inclusive Curriculum Project (Trinity-INC).

Is comhalta í Rachel de choiste Ollscoil Tearmainn Choláiste na Tríonóide. Is síceteiripeoir ealaíon eispriseach í Rachel freisin a chuireann tacaíocht síceolaíochta ar fáil do pháistí dealaithe atá ag lorg cosaint idirnáisiúnta thar ceann Tusla, an Ghníomhaireacht um Leanaí agus an Teaghlach. Bhronn an Chomhairle um Thaighde in Éirinn deontas ar Rachel chun tabhairt faoi thaighde comhoibríoch rannpháirteach le Spirasi, an tseirbhís náisiúnta tacaíochta le haghaidh athshlánú marthanóirí céasta, ar a gclár coimirce.

Seoladh an tuarascáil taighde i mí Mheán Fómhair 2022. Tá Rachel paiseanta faoin tábhacht a bhaineann le cúram trámathreoraithe do theifigh agus tionchar féideartha na meantóireachta agus na coimirce ar shaol teifeach chomh maith le feasacht a mhéadú faoi thaithí saoil teifeach. D’eagraigh sí comhdhálacha, seimineáir agus ceardlanna faoi na healaíona eispriseacha agus teifigh agus ghlac sí páirt ina leithéid.

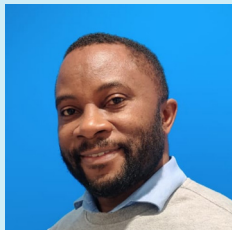
www.tcd.ie/research/profiles/?profile=rmhoare



Professor Ganzamunga Zihindula
Is comhalta taighde é an Dr Zihindula san Ionad Sláinte Domhanda i gColáiste na Tríonóide

Tá PhD sa tSláinte Phoiblí ag Ganzamunga Zihindula ó Ollscoil Kwazulu-Natal, an Afraic Theas. D’fhiosraigh a thaighde bacainní rochtana ar sheirbhísí cúraim sláinte do theifigh. De bharr thorthaí an taighde sin bunaíodh Urban Refugee and Asylum Seekers Assistance (URASA) agus chomhbhunaigh sé an South Africa Refugee-Led Network (SARLN). Tá an Dr Zihindula paiseanta faoi ionchuimsiú sláinte, cothroime sláinte agus ceartas sóisialta do dhaoine a bhíonn eisiata go sóisialta.

Tá a obair sa mhéid a bhíonn i bpáirt ag rochtain ar chúram, idirghabháil, forbairt, cur i bhfeidhm agus meastóireacht chothú na sláinte, acmhainní daonna don tsláinte, straitéisí coiscthe galar neamhtheagmhálach (Ailse, Diaibéitis, Hipirtheannas agus riochtaí Meabhairshláinte), sláinte imirce éigeantaí. D’fhoilsigh sé os cionn 35 alt piarmheasúnaithe agus caibidil leabhar, agus rinne sé cur i láthair ag os cionn 40 comhdháil eolaíochta go náisiúnta agus go hidirnáisiúnta. Tá sé ina chomhalta de choiste stiúrtha an Ionaid le haghaidh Staidéar ar Easáitiú Éigeantach i gColáiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath, ina chomhalta den Africa Brain Health Network (ABHN) agus ina bhunaitheoir de Healthy Rural Societies South Africa (HRSA).



Tá an tSamhlaíocht Iontach, Nascann an Cúram

Na hEalaíona ar mhaithe leis an tSláinte,
na Scéalta nár Insíodh a Eachtrú

Justine Foster

D'éascair Arts for Health in Iarthar Chorcaí as an ngá a bhí le tacú le rochtain ar na healaíona agus an chruthaitheacht cuma cá bhfuilimid sa saol. Aithnítear an tsamhlaíocht mar chuid thábhachtach dár mbeatha, a chabhraíonn linn an saol a chaitheamh agus freagairt dár n-eispéiris.

Ritear an clár ealaíon agus sláinte atá fiche bliain ar an bhfód ó mhol lárnach Ionaid Ealaíon dar teideal Uillinn: Ionad Ealaíon Iarthar Chorcaí sa Sciobairín – baile tuaithe ar chósta iardheiscirt na hÉireann. I lár an bhaile tuaithe, freastalaíonn an foirgneamh ealaíon comhaimseartha ar dhaoine scaipthe os cionn 111,000¹ thar os cionn 100km soir siar, le seacht n-oileán áitrithe ina measc.

Is saoráid a mhaoiníonn an Chomhairle Ealaíon é Uillinn a thacaíonn le clár ealaíon ildisciplíneach a chuireann deiseanna ar fáil do mhuintir Iarthar Chorcaí rochtain a fháil ar chleachtas ealaíon d'ardchaighdeán idir áitiúil agus domhanda, agus páirt a ghlacadh ann. Spás a chur ar fáil ina gcumasaítear go leor bealaí ina dtagann an ealaín, na healaíontóirí agus an pobal le chéile.

Is saoráid ealaíon cúig urlár a dhear ailtire é Uillinn a thóg os cionn 20 bliain ar an bpobal le cur i gcrích. Osclaíodh é in 2015, agus dearadh é le bheith go hiomlán inrochtana le go leor saoráidí úrnua dá ré, dánlann dé-airde, trí stiúideo d'amharc-ealaíontóirí, stiúideo damhsa, caifé, oifigí agus go leor spásanna speisiúla eatarthu ina mbíonn ealaíontóirí ag obair agus an pobal ag idirghníomhú.

Tá an foirgneamh féin dírithe ar spás ealaíon a chur ar fáil atá sách maith don phobal tuaithe, spás spleodrach d'ardchaighdeán a ghlacann go fonnmhar leis an tsamhlaíocht, saoirse tuairimíochta, ina gcothaítear smaointeoireacht chruthaitheach agus shaor.

Dearadh dánlanna, pasáistí agus spásanna oibre chun idirnascadh lena chéile agus comhrá a spreagadh idir cuairteoirí agus ealaíontóirí atá i mbun oibre sa spás. Cé go ndéantar cuid mhór den obair a tharlaíonn a chláraíocht d'aon turas trí chruinnithe caife, cainteanna agus cuirí chun rannpháirtíochta, tarlaíonn go leor eile go horgánach, gan aon phleanáil. Eascraíonn comhoibrithe ealaíonta as comhraite agus cruinnithe sa phasáiste.

Sa chéad seachtain d'obriú ansin, sular osclaíodh é don phobal, shiúil mé isteach sa dánlann agus chonaic mé an t-ealaíontóir damhsa aerga cónaithe ag crochadh ó fhuinneog agus ag plé leis an taispeántas, griangbrafaidóir cónaithe ag glacadh griangbraif den íomhaigh agus file sa chúinne ag scríobh faoi – murach gur shiúil mé isteach an nóiméad sin, ní bheadh a fhios agam riamh gur tharla sé.

Ní tharlaíonn cláraíocht uile Ionad Ealaíon Iarthar Chorcaí in Uillinn, bíonn go leor dó ar bun lasmuigh den fhoirgneamh amuigh sa phobal, ar fud an réigiúin ar fad, ag cuardach bealaí éagsúla chun na pointí ag a dtagann an ealaín, an t-ealaíontóir agus an pobal le chéile a mhéadú. Oibríonn Ealaíontóirí Cónaithe chomh maith le Cleachtóirí Ealaíon atá lonnaithe go háitiúil leis an Ionad chun leas a bhaint as bealaí uathúla le plé leis an bpobal agus le huathúlacht an cheantair, ag tabhairt obair amach go dtí na scoileanna agus spásanna pobail, ar shiúlóidí sa bhaile mór, amach faoin tuath, ag taiscéalaíocht ar na tránna agus pobail a bhfuil sé níos deacra plé leo in ospidéal pobail, ionaid cúraim lae agus cúramóirí teaghlaigh ina mbaile le deirneanai.

Bíodh sé ag tarlú ag Uillinn nó amuigh sa phobal, úsáidtear an cur chuige rannpháirtíochta céanna. Comhrá a raibh an-mhachnamh déanta air idir an ealaín, an t-ealaíontóir agus an pobal, a chinntíonn macántacht agus ionracas oscailte sa mhalartú cruthaitheach idir cleachtóir ealaíon nó ealaíontóir gairmiúil agus rannpháirtí. I gcomhthéacs na nEalaíon ar mhaith leis an tSláinte tugtar tús áite do chur chuige freagrúil, chun an fhéidearthacht chruthaitheach laistigh den mhalartú a spreagadh agus a chumasú, ag féachaint le bacainní a bhaint agus spás a dhéanamh ina mbeidh an tsamhlaíocht faoi bhláth.

Ag gach aois agus ag go leor pointí den saol, cuardaímid bealaí difriúla chun freastal ar ár riachtanais chruthaitheacha. Uaireanta baineann an ghné is tábhachtaí den eispéireas le barr feabhais a chur ar scileanna ealaíonta agus an sásamh a bhaineann leis an obair chríochnaithe. Uaireanta eile, baineann sé le smaointe a fhiosrú trí phróiseas cruthaitheach. Agus ag am ar bith, is deis a bhíonn ann plé le saothar ealaíne daoine eile: chun breathnú ar dhearcthaí nua, éisteach leo, taitneamh a bhaint astu agus dúshlán a fháil uathu.

Cibé modh eispéiris ealaíona a roghnaímid, ceaptar an clár chun go mbeidh sé chomh héasca agus is féidir rochtain a fháil air, agus bacainní a bhaint nuair is féidir linn. Dul i dteagmháil le guthanna na ndaoine scothaosta scoite ar lú a gcloistear iad toisc go léiríonn sé sin cion suntasach dár bpobal in Iarthar Chorcaí atá ag dul i méid.

In 2002, cuireadh tús le Clár Comhpháirtíochta Arts for Health mar fhreagairt straitéiseach agus inbhuanaithe ar dhaoine a bhí ag dul in aois, rud a chumasaíonn rogha, ionchuimsiú sóisialta agus rochtain chothrom ar na healaíona i measc daoine scothaosta in Iarthar Chorcaí. Féachaimid le freagairt do riachtanais chruthaitheacha ar leith na rannpháirtithe, trí na healaíona a leabú i gcultúr cúraim. Tarlaíonn sé in 11 suíomh cúraim sláinte ar fud Iarthar Chorcaí agus tacaíocht aige ó chomhpháirtíocht idirghníomhaireachta le Comhairle Contae Chorcaí, Bord Oideachais agus Oiliúna Chorcaí agus Cúram Sláinte Pobail Chorcaí agus Chiarraí de chuid Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte. Léiríonn comhdhéanamh na comhpháirtíochta tiomantas gníomhaireachtaí sláinte, oideachais agus údarais áitiúil d'oibriú le chéile ar mhaithe leis an gcuspóir comhroinnte de rochtain a thabhairt ar na healaíona.

Mar a dúirt Roisin Walsh, Cathaoirleach na Comhpháirtíochta Arts for Health agus an Stiúrthóir Altranais ag Ospidéal Pobail na Scoile, **'Eachtraíonn Arts for Health NA SCÉALTA NÁR INSÍODH. Tugtar deis don fhoireann agus do chónaitheoirí ár mbród asainn féin a léiriú – gnáthdhaoine ach neamhghnách!'**

I rith breis agus 20 bliain de chlár a chur i gcrích, tháinig dúshlán chun cinn ar go leor bealaí éagsúla, ar nós saineolas ealaíonta sonrach a choinneáil, acmhainní leanúnacha a chinntiú, agus cumarsáid a dhéanamh i measc líonra mór comhpháirtithe. Tá caidrimh iontaoibhe a fhorbairt, a bheith solúbtha agus oibriú i mbealach straitéiseach tar éis teacht aniar a chumasú, an cumas freagairt, réiteach agus forbairt le himeacht aimsire.

Foireann ildisciplíneach ealaíontóirí a fhorbairt ag a bhfuil saineolas sonrach in oibriú le daoine scothaosta agus i suíomhanna cúraim sláinte. Bímid ag plé le idir deichniúr agus 20 ealaíontóir gach bliain chun 8–9 seisiún a chur ar fáil in aghaidh na seachtaine. Tá piarfhoghlaim ina cuid thábhachtach den oiliúint, ag cur spás ar fáil ina roinneann gach duine a saineolas, a spreagadh agus a

modheolaíocht féin a dhéanann an obair bríoch agus freagrúil ar na daoine a n-oibríonn siad leo agus ar a gcleachtas féin.

Le tacaíocht ó chreat de chruinnithe rialta líonra, laethanta foghlama, tionscadail chomhoibríocha, deiseanna meantóireachta agus socrúcháin, rialachas seasmhach agus foireann tacúil bainistíochta agus riaracháin. Cabhraíonn an creat sin le cothroime a choinneáil idir a bheith seasmhach, ach a bheith freagrúil freisin do ghnéithe nach raibh coinne leo, spéis agus uaillmhian chruthaitheach. Spásanna a chumasú ina dtugtar aire don fholláine agus ina mbíonn an chruthaitheacht faoi bhláth.

Feabhsaíonn rochtain ar na healaíona i suíomhanna cúraim sláinte agus rannpháirtíocht iontu caighdeán na beatha dóibh siúd a chónaíonn i gcúram cónaitheach. Spreagann sé comhrá agus naisc leis an bpobal ospidéil níos forleithne. Trí bheith comhtháite i gcultúr an chúraim, bíonn an clár Arts for Health in ann a chinntiú go ndéantar smaointe comhoibríocha chomh maith le spéiseanna cruthaitheacha daoine ar leith a chothú, a fhorbairt agus a chur i bhfeidhm de réir a chéile.

Féachann an clár le hoibriú le daoine agus iad ag dul in aois trí spéiseanna a leanúint agus freagairt don timpeallacht. Nuair is féidir, déanaimid naisc sa phobal, ag lorg gluaiseacht agus ceangal idir seirbhísí a chuirimid ar fáil san Ionad agus sa phobal.

Sampla de sin is ea Haiku Shelter, cuid den Compassionate Culture Network, a thosaigh agus a bhainistíonn Foras Ospise na hÉireann, ag tacú le daoine faoi bhrón. D'fhéadfaí rannpháirtithe a chur chuige trí chlár comhpháirtíochta, ar nós Sheirbhísí Oideachais Aosaigh Chorcaí nó gur treoraíodh ann iad tríd an suíomh cúraim sláinte.

Tá an t-ealaíontóir Tess Leak tar éis sraitheanna éagsúla a sholáthar le dhá bhliain anuas ina n-úsáidtear cruthú filíochta, tarraingthe agus priontála arna spreagadh ag haiku. Mar a deir Tess, ***'Ar shíúlóidí fada geimbrídh idir na seisiúin, bhailíomar 'earraí baiku' mar phointí tosaigh don tarraingt agus na combráite... Is éard atá iontach faoi chruthaitheacht a úsáid chun labhairt faoi bhrón agus bás ná nach gcaithimid aon cheo a roinnt go díreach. Is féidir linn roinnt trí rud a scríobhamar, a rinneamar nó a tharraingíomar.'***

An líonra comhpháirtithe in oideachas, sláinte agus údarás áitiúil; an fhoireann ildisciplíneach ealaíontóirí; an cohórt de ghairmithe cúraim sláinte i ngach láthair a chomhordaítear trí acmhainní na foirne agus na spásanna ag Uillinn: cruthaíonn siadsan creat an chlár.

Creat a tógadh le himeacht ama, a léirigh teacht aniar leanúnach, trí fhorbairt caidreamh iontaoibhe ag a bhfuil béim ar chumarsáid agus tuiscint ar bheartais agus cuspóirí gach comhpháirtí.

Líonra caidreamh idir bainisteoirí, foireann cúraim sláinte, ealaíontóirí agus rannpháirtithe atá ag obair le chéile go straitéiseach, ag smaoineamh faoin bhfadtearma chomh maith le freagairt don am i láthair.

Cumasaíodh leibhéal sofhreagrúlachta leis an gcreat, agus spás chun freagairt go cruthaitheach do na cúinsí athraitheacha, ar nós sruthanna maoinithe thíos seal thuas seal agus athruithe ar bheartais. Le deireanaí, tríd an bpaindéim, nuair a lean an clár ag fostú lucht cruthaitheach agus ag freastal ar na rannpháirtithe gan níos mó ná seachtain de theagmháil bhriste, ag léiriú cumas athrú agus aistriú chuig cúinsí laistigh de chreat na gcaidreamh iontaoibhe.

I bhfreagairt iarphaindéime le tacaíocht ó Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte in Éirinn trí Chúram Sláinte Pobail Chorcaí agus Chiarraí, méadaíodh an clár Arts for Health chun oibriú le cúramóirí teaghlaigh ag Uillinn, agus ina n-áit chónaithe mar aitheantas ar na dúshláin a bhíonn roimh chúramóirí chun a mbaile a fhágáil.

“Léiríodh i dtaighde go mbíonn tionchar tromchúiseach ag an uaigneas ar shláinte fhisiciúil agus mheabhrach daoine agus ar chaighdeán na beatha; is féidir an t-uaigneas a chur i gcomparáid le tosca riosca ar nós tobac agus murtaill ó thaobh a thionchar ar ionchas saoil. Bíonn cúramóirí go háirithe i mbaol uaignis agus eisiamh sóisialta toisc go gcuireann an ról cúraim srian go minic ar an am atá ar fáil le bualadh le daoine eile agus is féidir le costais ghaolmhara an chúraim baint den airgead atá ar fáil le haghaidh gníomhaíochtaí sóisialta.” Family Carers Ireland Report: The State of Caring (2022)

‘Creative Carers’ atá ar an gclár nua a fhéachann i dtreo folláine chruthaitheach cúramóirí teaghlaigh i raon bealaí ildisciplíneacha a chuireann an tAmharc-ealaíontóir Sarah Ruttle agus an Cumadóir Justin Grounds i láthair ón gclár ealaíon ar mhaithe le sláinte – beirt ag a bhfuil ardleibhéal saineolais ó bhlianta fada oibre agus oiliúna tríd an gclár Arts for Health.

Tugadh faoi thionscadal taighde gnímh 12 mhí chun taighde a dhéanamh ar an mbealach is fearr le bualadh le cúramóirí teaghlaigh agus é a fhorbairt, cúramóirí a raibh go leor bacainní rompu ar sheirbhísí ealaíon agus cultúrtha a rochtain le go mbeadh rochtain acu ar an gclár Family Carers. Tá clár ag a bhfuil go leor pointí teagmhála ina thoradh air sin, trí sheirbhís cúraim lae, caiféanna, ionaid pobail agus sa bhaile. Bhain an snáithe ‘sa bhaile’ den chlár le forbairt chúramach rialachais idir na healaíona agus bainistíocht cúraim sláinte.

Tar éis ealaíontóir agus cúramóir a mheaitseáil, oibríonn siad ar feadh sé sheisiún chun cruthaitheacht ina saol laethúil a fhiosrú agus ligean léi, mar a mhíníonn cúramóir teaghlaigh: *“Sheinn m’fhear céile Ian i gCeolfhoireann Shiansach ar feadh os cionn 20 bliain. Ach níor sheinn sé le cúig bliana anuas mar go bhfuil galar Parkinson air go dtí gur tháinig an t-ealaíontóir Justin Grounds trí Creative Carers... agus is breá leis anois é. D’athraigh Justin a shaol ag 81 bliain d’aois. Tugann sé an oiread ábais do saol na beirte againn... mar chúramóir 24/7 365 tá sé níos éasca dul i ngleic leis an Parkinson... tá áthas an cheoil sa bhaile againn arís.”*

Taobh thiar den chlár sin, tá an tacaíocht agus an t-eolas coiteann ón obair idirghníomhaireachta agus cé go bhfuil na hacmhainní faoi bhrú, cuireann comhpháirtíocht na saineolaithe ealaíon, sláinte agus oideachais leis an bpróiseas. Teastaíonn ardleibhéal comhoibrithe agus cuntasachta chun síneadh thar earnálacha agus córais dhifriúla, ach tugtar eolas leabaithe na ndaoine a bhí agus atá iontu agus tacaíochtaí dea-fhorbartha nósanna imeachta meastóireachta, bonneagar rialachais, agus saineolais trasearnála. Tríd is tríd, bíonn sé dearfach do na healaíontóirí ag a mbíonn an tacaíocht agus an mhuinín chun spás ar leith a chruthú le haghaidh eispéiris shamhlaíocha sa bhaile.

I gcomhthéacs níos leithne, mar gheall ar bhallraíocht in Arts and Health Coordinators Ireland (AHCI), líonra tacaíochta gairmithe atá freagrach as tionscnaimh ealaíon agus sláinte a bhainistiú in Éirinn, bíonn dearcadh náisiúnta ar fáil agus áit chun tabhairt faoi chleachtas machnamhach na bainistíochta ealaíon, chun foghlaim agus roinnt le ceannairí eile ealaíon agus sláinte as gach cearn d’Éirinn.

In 2021, roinn AHCI torthaí a dtaighde mapála a rinne an Dr Francesca Farina, a thomhais athruithe i réimse na n-ealaíon agus na sláinte in Éirinn. Léiríodh sa taighde gur lean na cláir sin ina raibh ionchur ó chomhpháirtithe éagsúla ar feadh tréimhsí níos faide agus

gur mhó seans go léireoidís teacht aniar sa tírdhreach maoinithe a bhíonn de shíor ag athrú. *“Táthar ag súil go dtabharfaidh torthaí an chleachtaidh mapála seo tagarmhar do mbapáil leanúnach agus thodhchaíoch an chleachtais agus go n-eascróidh cur chuige níos straitéise agus níos spreagtha ag beartas as i leith ealaíona a leabú in eispéireas úsáideoirí seirbhíse an chúraim sláinte in Éirinn.”* Mary Grehan, Cathaoirleach Ghrúpa Mapála AHCI agus Coimeádaí Ealaíon sa tSláinte le Sláinte Leanaí Éireann (CHI).

De réir mar a fhásann forbairt idirghníomhaireachta na n-ealaíon, na sláinte agus an oideachais in Éirinn ar leibhéal náisiúnta, tá dóchas freisin faoi fhoghlaim chómhalartach.

Cur chuige freagrúil i leith na gclár réigiúnach agus áitiúil a choinníonn eolas leabaithe ionas gur féidir le Arts for Health in Iarthar Chorcaí agus cláir áitiúla agus réigiúnacha eile leanúint ag tacú le rochtain ar na healaíona agus an chruthaitheacht beag beann ar cá bhfuilimid inár saol, ag nascadh agus ag spreagadh na samhlaíochta, le misneach agus diongbháilteacht na ndaoine ar fad a bhíonn rannpháirteach agus na ndaoine a chuireann ar bun é.

Tagairtí

¹ www.artscouncil.ie/Arts-in-Ireland/Strategic-development/Mapping-your-audience/findings-from-Census (2016)

² Family Carers Ireland Report: The State of Caring (2022)

³ hospicefoundation.ie/our-supports-services/ihf-in-the-community/arts-and-creativity/compassionate-culture-network/cork-compassionate-culture-network/ Tess Leak (2021)

⁴ artsforhealthwestcork.com/Mapping-Arts+Health-in-Ireland-Arts-for-Health-West-Cork Mary Grehan (2022)

Justine Foster

Céimí de Choláiste Ealaíne agus Deartha Chelsea in 1991, chaith Justine cúpla bliain ag obair mar amharc-ealaíontóir i gcomhthéacs poiblí agus pobail sa Ríocht Aontaithe agus in Éirinn.

In 1997, bhog sí go hÉirinn chun tabhairt faoi chónaitheacht ealaíon bliana i suíomh cúraim sláinte in Iarthar Chorcaí, áit ar bunaíodh a cuid oibre i gcleachtas ealaíon agus sláinte. Tá Justine ina Bainisteoir Clár faoi láthair ag Uillinn: Ionad Ealaíon Iarthar Chorcaí, áit ar oibrigh sí ó 1998 ag forbairt go leor tionscadal le healaíontóirí agus an pobal ina bhfuil béim ar chomhoibriú agus comhpháirtíocht.

In 2005, chuir sí tús leis an gClár Comhpháirtíochta Arts for Health le Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, Bord Oideachais agus Oiliúna Chorcaí agus Comhairle Contae Chorcaí, clár atá á bhainistiú fós aici. Bhí Justine ina Cathaoirleach ar an líonra náisiúnta Arts and Health Coordinators Ireland (AHCI) idir 2020 agus 2022, agus chuir sí tús le deireanaí le máistreacht i dtaighde ealaíon agus sláinte in Ollscoil Teicneolaíochta na Mumhan, Coláiste Crawford.



Athrú a Stiúradh i Sláinte agus Cúram Sóisialach

Caidrimh, Éagsúlacht agus
Cruthaitheacht a Fhorbairt

Corrina Grimes, Comhalta Atlantic agus Comhalta Taighde ar
Cuairt ag Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath

Tá athrú a stiúradh i réimse na sláinte agus an chúraim shóisialaigh ina ealaín ilghnéitheach a théann níos faide ná faisnéis a scaipeadh trí litreacha nó tuarascálacha.

Baineann sé le daoine, caidrimh agus iontaoibh, agus mar a dúirt Chuck Feeney go críonna, “Baineann sé le daoine i gcónaí”; tarraingítear aird ar thábhacht bhunúsach na nasc daonna chun athrú aistritheach a spreagadh i mbeartais cúraim sláinte.

Tá daoine ag croí fhorbairt na mbeartas cúraim sláinte. Daoine, ár bpobail, iad siúd a bhíonn i mbun cúraim, agus iad siúd a fhaigheann cúram. Baineann sé freisin leis na daoine lena n-oibrímid agus trína n-oibrímid chun athrú a bhaint amach. Ní bhaineann athrú agus aistriú le beartais a scríobh amháin; baineann siad le caidrimh agus iontaoibh a fhorbairt.

Baineann sé le dóchas a chothú, fíis a chruthú, agus an gníomh ceart a dhéanamh chun torthaí níos fearr a bhaint amach le haghaidh daoine, áiteanna agus pobal. Torthaí níos fearr don chomhshaol agus úsáid níos fearr as acmhainní, leis an gcothroime mar bhonn agus taca aige.

Déantar mionscagadh sa chaibidil seo ar cheird na ceannaireachta i bhforbairt beartas cúraim sláinte, le béim ar ról na héagsúlachta, caidreamh agus cruthaitheachta chun torthaí níos fearr a bhaint amach le haghaidh daoine, pobal agus an chomhshaoil, agus ag cinntiú cothroime freisin.

An Cine Daonna agus Spreagadh – céard a chuireann daoine ‘ag déanamh’, ag gníomhú nó ag athrú ár n-iompraíochta?

Bíonn ceannairí cúraim sláinte ag brath go minic ar chuir chuige ordaitheacha, ag glacadh leis nach spreagtar daoine ach le horduithe, comhairle nó fianaise. Ach tá sé riachtanach go gcuimhnítear, is cuma más ‘gairmithe’ nó ‘othair’ muid, is daoine muid ar fad. Má tá daoine le spreagadh le gníomhú agus a n-iompraíocht a athrú, teastaíonn tuiscint níos doimhne ar a ngríosaíonn muid.

Is cuimhneach liom freastal ar sheimineár faoi ‘chomhlíonadh othar’ a chuaigh chun tairbhe dom go luath i mo ghairm chliniciúil. Tharraing eispéireas suntasach i rith an tseisiúin aird ar an mbearna idir teachtaireachtaí sláinte bunaithe ar fhianaise agus iompar iarbhrí. D’iarr an síceolaí cliniciúil ar na rannpháirtithe ‘gairmiúla’ seasamh. Ansin chuir sé sraith ceisteanna orainn faoi iompraíocht sláinte bunaithe ar fhianaise. Spreag na torthaí go leor machnaimh.

“Fan i do sheasamh má scuab tú d’fhiacla ar maidin.”

“Fan i do sheasamh má d’ith tú cúig riar torthaí agus glasraí inné.”

“Fan i do sheasamh má chaith tú 150 nóiméad i mbun aclaíochta an tseachtain seo caite.” agus mar sin de go dtí, thart ar cheithre cheist níos deireanaí, nach raibh aon duine ina seasamh fós.

Ba ‘gairmithe sláinte’ muid ar fad a bhí ag scaipeadh na dteachtaireachtaí sláinte bunaithe ar fhianaise, ach ní raibh aon duine sa lucht féachana de 150 á gcomhlíonadh. Sa chúram sláinte, bíonn ‘gairmithe’ ag súil le rudaí difriúla i gcás ‘othar’ le hais na ngairmithe féin nó a bpiaraí. Chuir sé ag smaoineamh mé faoi dhinimic cumhachta an ‘lipéid’ othar’, an chaoi a dtéann sé i fheidhm ar fhorbairt caidreamh, agus an chúis a n-úsáidim an focal ‘daoine’ in áit ‘othar’ a mhéad is féidir i mbeartas cúraim sláinte, chun cur chuige níos ionchuimsithí agus báula a chothú.

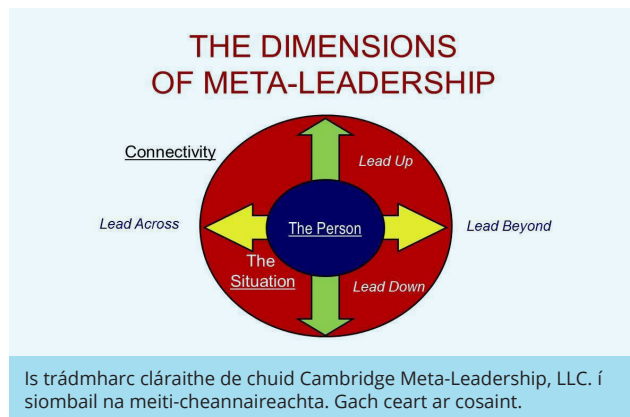
Cén fáth a n-éiríonn le beartas? Difríocht, Éagsúlacht agus Ceannaireacht.

Tá éagsúlacht i ndearcadh agus ceannaireacht riachtanach chun fadhb a thuiscint agus réitigh a fhorbairt chun go gcomhlíonfar a oiread seirbhís nó beartas agus is féidir, nó chun go gcuirfear i bhfeidhm a oiread agus is féidir é.

Is creat é meiti-cheannaireacht (Is trádmharc cláraithe de chuid Cambridge Meta-Leadership, LLC. í siombail na meiti-cheannaireachta. Gach ceart ar cosaint). le haghaidh eagraíochtaí atá ag streachailt le géarchéimeanna casta. Tá trí ghné ag baint léi: an Duine, an Cás, agus Nascacht. Treoraíonn an tsamhail féinmheasúnú, anailís ilghnéitheach, agus comhghníomh chun sprioc chomhroinnta a bhaint amach.

Bíonn dearcadh córasach ag meiti-cheannairí, ag stiúradh daoine níos sóisearaí agus níos sinsearaí, piaraí agus eintitis sheachtracha. Bíonn “drong” d’eintitis fhéinrialaitheacha ag gníomhú i sioncronacht thapa mar thoradh inmhianaithe air.

Bheachtaigh taighde idirdhisciplíneach agus eispéireas ceannairí géarchéime an creat bunaithe ar fhianaise sin. Cabhraíonn sé le ceannaireacht laethúil i gcásanna ina bhfuil páirtithe leasmhara éagsúla atá ag tabhairt faoi dhúshlán comhroinnte.

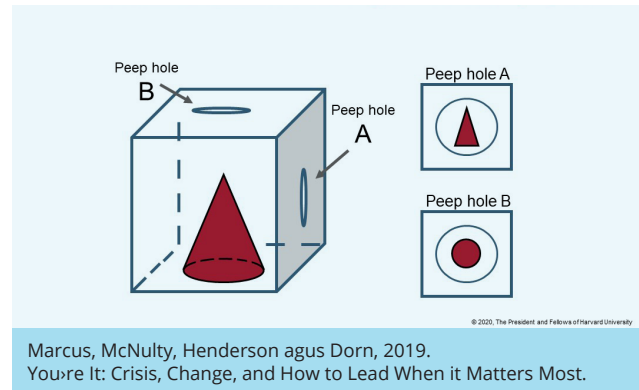


Céard is brí le héagsúlacht tuairime?

Léirigh Eric McNulty, a stiúir Rang Máistreacht maidir le Meiti-cheannaireacht do Chomhaltaí Atlantic, luachanna na héagsúlachta trí analach ‘cón i mbosca’.

D’iarr sé orainn cón i mbosca a shamhlú. Bhí dhá pholl faire bheaga ar an mbosca, ceann amháin ar bharr an bhosca – poll faire A – a d’fhéach síos ar bharr an chóin, agus ceann eile ar thaobh an bhosca – poll faire B – a d’fhéach ar thaobh an chóin.

Céard a fheicfeadh duine ag Poll Faire A? “Ciorcal.” Agus duine ag Poll Faire B? “Triantán.” Ach is cón a bhí ann i ndáiríre. Caithfimid rudaí a fheiceáil ó dhearcthaí éagsúla chun an fhíorfhadhb a réiteach; caithfimid a bheith in ann ár bhfírinne féin a roinnt agus leaganacha daoine eile dá bhfírinne féin a chloisteáil.



Tá sé riachtanach go n-oibreofaí le foireann éagsúil chun beartas a mbíonn tionchar aige a fhorbairt, go háirithe i gcás fadhbanna ‘mallaithe’.

Ina leabhar *Radical Help*, treisíonn Hilary Cottam an creideamh sin in éagsúlacht agus caidrimh chun fadhbanna a thuiscint agus réitigh a chruthú. Tuairiscíonn Hilary go dtacaíonn éagsúlacht le meon fáis, cumhacht caidreamh, agus léirithuiscint do chumas forbartha daoine agus féidearthacht a chruthú go bhfiosrófar agus go bhforbrófar réitigh le héile.

Luaigh Hilary freisin “go gcruthaímid seirbhís le haghaidh gach faidhbe” i ndearadh na linne seo do shláinte agus cúram sóisialach. Tá an córas agus na seirbhísí sláinte agus cúraim ag éirí níos casta agus níos dúshlánaí le húsáid, cosúil le teach a gcuirtear síneadh leis nó a athchóirítear arís agus arís eile, gan aon mhachnamh ar an bpictiúr mór ná ar an gcaoi a n-oibreoidh sé.

Pictiúr Mór agus Sonraí Beaga

Fís shoiléir den chuma a bheidh ar rath, ansin oibriú siar, ag mionsonrú gach céime, ag tuiscint seifteanna, agus ag maolú dúshlán – sin an cur chuige a bhíonn agamsa go hiondúil. Bíonn rialachas láidir riachtanach, le cinnteoireacht thrédhearcach, chinntitheach. Ag fiafraí ‘céard é an rud ceart le déanamh?’ agus ní díreach ‘céard a dhéantar go hiondúil?’.

A bheith in ann bogadh ó fhís an phictiúir bhig agus na sonraí beaga, eolach ar na céimeanna agus idirspleáchas: tá sé sin riachtanach le forbairt agus cur i gcrích a chinntiú.

Tá sé ar nós míreanna mearaí; teastaíonn fis nó pictiúr den toradh deiridh ach caithfear a chinntiú go dtagann na píosaí ar fad le chéile gan uaim, rud a éilíonn pleanáil agus aird.

Tugtar breac-chuntas ar 15 phrionsabal i leabhar Lou Downe, “Good Services: How to Design Services That Work”. Leagtar béim i bprionsabal 6 ar an tábhacht a bhaineann leis an líon céimeanna a theastaíonn a laghdú a oiread agus is féidir. “Éilíonn seirbhís mhaith a laghad idirghníomhaithe ó úsáideoir agus is féidir chun an toradh atá uathu a bhaint amach. Uaireanta beidh gá le freastal ar riachtanais úsáideora go réamhghníomhach gan idirghníomhú uathu le d’eagraíocht.”

Is ábhar misnigh an bhéim mhéadaithe ar eolaíocht iompraíochta agus dearadh seirbhíse san Earnáil Phoiblí ar Oileán na hÉireann, leis an Innovation Lab ina chuid de Státseirbhís Thuaisceart Éireann, agus an dearadh á chur i bhfeidhm i Rialtas na hÉireann agus a bhfoilseachán *Designing our Public Services; Design principles for Government in Ireland*.

In aon chóras sláinte agus sóisialta, ní bhíonn ach daonra agus lucht saothair amháin ar ardleibhéal. Ach dá ainneoin sin, bímid ag deighilt agus ag roinnt go minic, ag cruthú castachta, dúblála agus neamhéifeachtúlachta. Ba cheart go mbeimis ag dul i dtreo dearadh d’aon chóras amháin a thugann aghaidh i ndáiríre ar riachtanais an duine aonair agus an daonra. Má aithnítear dearcadh an úsáideora, laghdófar dúbláil, comhlíonfar riachtanais, agus bainfear an úsáid is fearr as acmhainní – má bhímid ag díriú ar an rud ceart a dhéanamh.

Díriú ar an rud ceart

Is féidir le lucht déanta beartas, coimisinéirí agus soláthraithe seirbhíse imeacht ón bhfócas ar chothroime idir na torthaí is fearr is féidir a chinntiú do dhaoine agus daonraí agus úsáid éifeachtúil acmhainní. Ba cheart go mbeadh úsáid éifeachtúil acmhainní ag eascairt as na torthaí sin a chinntiú, ní á spreagadh.

Caithfimid a chinntiú go stiúraimid an cultúr agus an cleachtas ceart. Chuala mé le deireanaí ó fhoireann chomhtháite sláinte agus cúraim shóisialaigh a bhfuil d’aidhm acu torthaí a fheabhsú do dhaoine scothaosta. Thuig siad an luach a bhaineann le caidrimh a fhorbairt le daoine agus díriú ar an rud ceart.

“Ar an gcéad chuairt, bíonn cosc ar pro forma, ar ríomhairí glúine. Má cheapann daoine go bhfuil siad á measúin, is mó seans go dtabharfaidh siad na freagraí a cheapann siad atá uait agus go n-iarrfaimidne ceisteanna socraithe (a bhíonn mícheart go minic). D’fhoghlaimíomar go dtabharfaidh combrá (go hiondúil) na príomhghnéithe den mbeasúin ar an bhainne duit, a nuashonraímid ansin (ina dhiaidh sin) ach freisin go gcruthóidh an combrá torthaí tapa dearfacha – an duine nach bhfuil in ann dul go dtí na siopaí agus a dtaitníonn builín faoi leith go mór leo nó teacht ar ais an chéad uair eile agus am a chaitheamh ag réiteach béile le duine seachas béile a ordú le seachadadh – céimeanna i dtreo iontaoibhe – tá sé iontach na combráite a eascraíonn as tabhairt faoi thasc in éindí. Ní theastaíonn ónár bhformhór go gceapfaí go dteastaíonn rud éigin uainn ná cúnamh a iarraidh ar fhaitíos go dtógfaí gach rud uainn. Tá tuiscint ar a bhfuil tábhachtach domsa, seachas ar a bhfuil mícheart liomsa, an-tábhachtach, go háirithe sa chéad chuairt nó dhó.”

Is sampla é sin de dhíriú ar a bhfuil tábhachtach ar bhealach bríoch. Léirigh na hiarmhairtí dearfacha a bhaineann le díriú ar an rud ceart agus sin a dhéanamh do dhaoine sa tseirbhís seo tar éis laghdú a léiriú ar choinní dochtúra, cuairteanna ar rannóga éigeandála agus fanacht in ospidéal.

Nuair atá beartas á fhorbairt nó á chur i bhfeidhm, tá sé riachtanach go gcuimhneofaí ar na hiarmhairtí féideartha, iarmhairtí gan choinne ina measc a d’fhéadfadh droch-chleachtais a spreagadh nó easpa muiníne i measc an phobail a mhéadú.

Tá sé cosúil le ciúb Rubik. Rachaidh gníomh ar thaobh amháin, fiú má táthar ag iarraidh rud maith a bhaint amach, i bhfeidhm ar gach taobh eile, agus athróidh sé gach taobh den chiúb. Ach oiread leis an ‘cón i mbosca’, caithfimid a bheith aireach ar gach gné.

Seo fíorshampla chun mo mhachnamh a léiriú. Tugtar tús áite i mbeartais dhomhanda don Réamhphleanáil Cúraim. Tuairiscítear le taithí saoil agus taighde acadúil¹ nach bhfuil mórán ar eolas ag formhór an phobail faoi réamhphleanáil cúraim ach go n-aithnítear gur smaoineamh maith é pleanáil don todhchaí, agus go dtabharfadh sé faoiseamh dá dteaghlach; ach níl aon eolas breise ó fhorhóir an phobail faoin ábhar seo.

Tá neamhréir idir an fhianaise is fearr, creidimh daoine, agus a n-iompraíocht. Go domhanda, rinneadh iarracht aghaidh a thabhairt ar an neamhréir sin in go leor tionscadal agus tionscnamh.

Bhí sé de phribhléid agam beartas a stiúradh ar an ábhar seo i rith na paindéime. Trí chur chuige meiti-cheannaireachta, le foireann éagsúil, d'fhiosraíomar an fhadhb, thuigear bunghnéitheanna na bhfadhbanna, agus sholáthraíomar réitigh nuálacha a d'áirigh cur chuige cruthaitheach.

Tá raon éagsúil tuairimí agus saineolais ar fhoireann riachtanach chun beartais cúraim sláinte éifeachtacha a mbíonn tionchar acu a fhorbairt. I mo thuairimse, cuimsíonn an fhoireann a mbíonn tionchar acu dearthaí daoine ag a bhfuil taithí saoil agus an pobal, saineolaithe ábhair, cliniceoirí, lucht déanta beartas, acadóirí, dearthóirí seirbhíse, eolaithe iompraíochta agus lucht cruthaitheach. Creidim gur treoiphlean foirne iad na 'comhaltaí' sin d'obair amach anseo ar fhorbairt beartas cúraim sláinte.

Dhíríomar ar chaidrimh iontaoibhe a fhorbairt, go háirithe leo siúd ag a bhfuil taithí saoil. Thug saineolaithe ar eolaíocht iompraíochta samhail COM B isteach agus d'fhiosraíomar cumais, deiseanna agus an spreagadh a theastaíonn don athrú iompraíochta faoi leith sin. Chun rannpháirtíocht i réamhphleanáil cúraim a ghríosú, úsáideadh cur chuige cruthaitheach chun nascadh le daoine, agus an cumas, an deis agus an spreagadh riachtanach d'athrú iompraíochta a thabhairt dóibh.

Go hiondúil, baineann eolas agus cumas pobail a fhorbairt le feachtais eolais ar nós cláir fógraí, bileog nó cineálacha eile cumarsáide. Ach toisc go mbíonn sé de chlaonadh ag daoine gan plé leis an ábhar seo, theastaigh cur chuige difriúil leis an ngnáthchineál feachtais.

Sheolamar clár cruthaitheach rialtais mar sin, ag tarraingt ar shaineolas cruthaitheach mar chuid den fhoireann, a chuir deontais chruthaitheacha ar fáil do phobail chun cabhrú leo machnamh a dhéanamh ar a n-eispéireas paindéime agus planáil don todhchaí. Fuair gach grúpa deontas agus tacaíocht chun a dtionscadail a chur i gcrích, agus taifeadh iad ar fhíseán chun taifead buan a dhéanamh ar a saothar agus a dtionchar. Bronnadh deontais ar raon leathan eagraíochtaí, agus roinneadh rath na dtionscadal idir cheithre théama.

Is é an chéad téama Cumas Gníomhaíoch, rud a chuireann ar a gcumas do dhaoine agus grúpaí iad féin a stiúradh, a bhuíochas leis an deontas agus tacaíocht ghairmiúil agus phiara. Thug sé sin ugach dóibh rud éigin a dhéanamh a bhí uathu.

Is é an dara téama Turgnamhaíocht Mhothúcháinach, lena mbaineann spás sábháilte a chruthú le mothúcháin a fhiosrú trí chleachtais chruthaitheacha. Chuir sé sin ar a gcumas do dhaoine labhairt fúthu féin ó achar sábháilte, ag úsáid earraí nó pictiúr chun éiginnteacht agus débhrí riachtanach a éascú.

Is é an tríú téama Ionchuimsitheach agus Sócmhainní, sa chás go raibh caidreamh láidir acu siúd a fuair deontas lena mbaill cheana féin, agus go ndeachaigh siad ar aistear fíorasaithe le chéile. Treisíodh a saineolas sonrach i seisiúin idir phiaraí agus rinneadh ceiliúradh air, agus cuireadh a dtiomantas don chlár in iúl go poiblí agus tugadh iomaíochas séimh agus conradh sóisialta isteach.

Is é an ceathrú téama, an ceann deiridh, Tairbhe Áitiúil agus Tairbhe Stiúrtha, a thacaigh le cruthaitheacht a chuaigh chun tairbhe an cheantair áitiúil a cuireadh ar fáil go háitiúil, trí dhéantóirí físeán gairmiúla a fhostú chun scéal an tionscadail a insint, bunaithe ar láidreachtaí gach eagraíochta.

Bhí cruthaitheacht ina bealach éifeachtach chun cabhrú le droichead a thógáil do phobail chun plé le réamhphleanáil cúraim.

Cé go bhfuil cur i bhfeidhm an réitigh sláinte poiblí seo sonrach d'áit faoi leith, is féidir na prionsabail a chur i bhfeidhm go ginearálta. Léiríonn sé sin an chaoi a bhfuil gá, i gclár sláinte poiblí mhóra atá ag oibriú ar son athrú cultúrtha agus iompraíochta, le líonraí sóisialta casta neamhfhoirmiúla agus nach bhfuil chomh feiceálach céanna chun idirghníomhú le seirbhísí gairmiúla.

Na hEalaíona, Cruthaitheacht agus Sláinte – An bhfuilimid ag tomhas a bhfuil tábhachtach?

Sheas mé níos láidre ar son na cruthaitheachta agus na n-ealaíon sa tsláinte i ndiaidh Sheachtain na hInchinne Cruthaithí in 2022. Tar éis dom éisteach le fianaise láidir ón Ollamh Daisy Fancourt, UCL spreagadh spéis mhór ionaim a ghríosaigh an taithí phearsanta a roinn Christopher Bailey, WHO go háirithe lena mhachnamh tochtmhar nach gcneasóidh ealaín a lagú amhairc, ná an eolaíocht féin, ach go bhfuil leigheas ag baint leis na healaíona agus amharclannaíocht ag gur féidir leo cabhrú lenár n-aistriú pearsanta.

Tá nasc le fada an lá idir na healaíona agus an chruthaitheacht agus folláine agus forbairt pobail. D'ainneoin bonn láidir fianaise acadúla, tá drogall fós, go háirithe sa Tuaisceart domhanda, glacadh leis na healaíona agus an chruthaitheacht mar chomhpháirteanna riachtanacha den chúram sláinte. Tá a mhacasamhail seo de dhrogall le fáil sa lucht cúraim sláinte stairiúil a chuir i gcoinne níos níos lámh.

Thug an Dr Ignaz Semmelweis rátaí níos airde mortlaíochta faoi deara i measc na mban a bhreith leanaí i mbardaí a stiúir mic léinn leighis/dochtúirí. Fuair sé amach gur thug dochtúirí gráinníní ionfhabhtaithe ón seomra scrúdaithe iarbhaís. D'eascair laghdú suntasach ar an líon a fuair bás as níos lámh. Ach dhiúltaigh an pobal leighis do smaointe Semmelweis ar dtús, agus níor glacadh go forleathan lena nuálaíochtaí go dtí na 1980idí.

Is nuálaíocht dhomhanda í Seachtain na hInchinne Cruthaithí anois a thugann le chéile daoine, smaointe agus fianaise éagsúil, ina ndírítear ar na rudaí cearta agus a spreagann dearadh agus cur i bhfeidhm beartas don todhchaí.

Is scil é athrú a stiúradh i sláinte agus cúram sóisialach a bhaineann go bunúsach le daoine, caidrimh, éagsúlacht agus cruthaitheacht.

Chun beartais éifeachtacha a fhorbairt agus a chur i bhfeidhm, caithfidh ceannairí machnamh a dhéanamh ar dhearthaí éagsúla, caidrimh a fhorbairt, díriú ar na rudaí cearta, agus glacadh le cuir chuige chruthaitheacha. Ar deireadh, is é an sprioc atá ann ná na torthaí is fearr is féidir a bhaint amach le haghaidh daoine agus pobal, agus cothroime agus folláine a chinntiú freisin.

Tagairt

¹ McIlfratrick, SJ, Hasson, F, Slater, PF, Beck, ER, Hanna-Trainor, L & Muldrew, D 2021, Where Are We Now? – Examining public knowledge and attitudes towards palliative care and advance care planning in Northern Ireland

Corrina Grimes, Comhalta Atlantic agus Comhalta Taighde ar Cuiart ag Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath

Ghlac Corrina le deireanaí le ról an Leas-Stiúrthóra Náisiúnta i nDearadh agus Cur i bhFeidhm Beartais Seirbhíse ag NHS Shasana. Le tiomantas láidir d'fheabhsú an chúraim sláinte, tá flúirse taithí ag Corrina chomh maith le spéis mhór i gcruthaitheacht agus cuir chuige ionchuimsitheacha i leith forbairt beartas. Luann sí an méid a dúirt Chuck Feeney go minic: “Baineann sé le daoine i gcónaí”.

I mí Dheireadh Fómhair 2022, bhí baint lárnach ag Corrina le seoladh an bheartais cheannródaíoch “Réamhphleanáil Cúraim: Don Am I Láthair Agus Don Am Atá Le Teach” leis an Roinn Sláinte i dTuaisceart Éireann. Bhain a ceannaireacht leis an mbeartas agus an plan cur i bhfeidhm sin a chur i dtoll a chéile i gcomhpháirt le daoine eile, mar ar úsáideadh modhanna nuálacha agus cruthaitheacha chun daoine agus a bpobail a spreagadh le smaoinemh chun cinn agus planáil don todhchaí.

Roimh a ról reatha, bhí Corrina ina comhstiúrthóir ar an gclár cúraim mhaolaithe do Thuaisceart Éireann, dar teideal “Palliative Care In Partnership”. Bhí sé d'aidhm leis an gclár sin caighdeán na beatha a fheabhsú do dhaoine a raibh riachtanais mhaolaitheacha agus deiridh saoil acu agus dóibh siúd a bhí tábhachtach dóibh.

Ina theannta sin, tá Corrina ina Comhalta Taighde ar Cuiart ag Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath. Aithníodh í as páirt a ghlacadh sa Chomhpháirtíocht Eorpach um Nuálaíocht maidir le hAosú Gníomhach agus Folláin faoi Fhís 2020, clár taighde agus nuálaíochta an Aontais Eorpaigh. Léiríonn an méid a chuir sí leis an tionscnamh sin a tiomantas do réitigh nuálacha a aimsiú ar dhúshláin cúraim sláinte.

Tá an ghluaiseacht dhomhanda ar a dtugtar Project ECHO ar cheann de phointí abhcóideachta Corrina. Tacaíonn sí go láidir leis an tsamhail foghlama ar feadh an tsaoil agus cleachtais theoiraithe sin a athraíonn oideachas sláinte ó bhonn agus a mhéadaíonn acmhainn an lucht saothair chun sainchúram a chur ar fáil fad agus a laghdaítear difríochtaí sláinte.

Tá a tiomantas do Project ECHO le feiceáil tríd an oiliúint a chur sí i gcrích le Project ECHO in Ollscoil New Mexico, SAM, in 2014 agus 2015. Ina dhiaidh sin, stiúir sí líonraí Project ECHO i dTuaisceart Éireann, líonra ceannródaíoch ina measc le haghaidh cúramóirí gan phá, a léirigh a tiomantas do thacú le gach duine a bhíonn páirteach sa chúram.



Ardslándáil Fadfhanachta

David Cotterrell

Maidin Aoine i mí Iúil. Dhúisigh mé ag a cúig ar maidin agus tá mé ag taisteal le dhá uair an chloig anuas. Tá an ghrían ag scalladh anuas orm agus mé ag siúl, tá éadaí néata orm, tá mála ceamara liom agus tá slabhra fada airgid ceangailte de mo chríos. Déanaim seiceáil thapa ar mo phóca le bheith cinnte nach bhfuil aon tobac, fón, cárta creidmheasa ná airgead tirim liom agus go bhfuil siad ar fad fágtha i gcóifrín lámhainní an chairr agam. Sleambnaím láinnéar thar mo chloigeann agus cuirim faoi mo phónaí gruaige é, ag cur an cárta aitheantais atá ceangailte de ar lár mo chliabhraigh. Dúnaim doras an chairr, cuirim glas uirthi leis an eochair atá i mo lámh agus casaim le siúl 400 méadar trasna an charrchlóis, i dtreo an fhoirgnimh ollmhóir thaibhsigh atá le feiceáil in aghaidh na spéire goirme gan scamall.

Tá fíor na spéire i bhfolach taobh thiar de bhalla coincreíte rite gan uaim. Déarfainn go bhfuil an balla sé mhéadar ar airde ar a laghad, agus tá píopa coincreíte cotbrománach atá méadar ar trastomhas ar a bharr. I lár na bacainne dosháraithe, tá struchtúr bríci gan fuinneog le feiceáil trí gheata feithiclí dé-airde. Tá doras beag gloine ar chlé. Ní aon duine le feiceáil, ach motháim cotúil. Déanaim iarracht siúl go diongbháilte, i dtreo an bhealaigh isteach. Os cionn an dorais tá fógra ar a bhfuil (i gceannlitreacha beaga), SAFETY, DECENCY, HOPE: HMP SWALESIDE". Faoi na focail sin, i litreacha gorma níos mó, "Welcome".

Siúlaim chun cinn, brúim ar an doras gloine agus siúlaim isteach. Tá cuma dhiblí ar an seomra. Is cosúil go bhfuil cúpla glúin de chomharthaí eolais crochta ar na ballaí go randamach, ar a bhfuil teachtaireachtaí ag tairiscint raon aisteach comhairle ó línte cabhrach tacaíochta géarchéime go bagairtí faoi ionchúiseamh coiriúil. Tá téip a chroch comharthaí eile nach bhfuil ann níos mó fós le feiceáil. Rinneadh an áit a phéinteáil arís, ach tá na ciumhaiseanna garbh agus tá ábhar seanchaite le feiceáil i ngach áit. Cúpla méadar uaim ar dheis, taobh thiar de scáileán gloine, tá fir agus mná i gcultacha ag siúl thart. Breathnaím anonn agus ardaím mo phas agus bogaim an mála ceamara ó mo ghualainn le go mbreathnófaí air. Claontar ceann i mo threo agus tugtar comhartha láimhe dom dul chun cinn go dtí an seomra aerdhíonach gloinithe os mo chomhair. Tá ceamara ag breathnú anuas orm. Osclaíonn an painéal os mo chomhair tar éis cúpla nóiméad agus siúlaim tríd agus isteach go pásáiste. Cuireann bacainní ansin bac orm leanúint orm. Leagaim mo mhéar ar chearnóg dhearg lasta agus sleambnaíonn na bacainní trasna. Tá seomra taisceadán ar dheis, ach tá balla amháin go hiomlán clúdaithe ag cófraí a bhfuil doirse gloine orthu ar a bhfuil eangach soilse dearga agus eochracha airgid. Arís, leagaim méar ar chearnóg dhearg lasta. Léirítear m'ainm ar scáileán beag tar éis dhá mheandar agus spreagtar gníomhróir a bhaineann an glas de cheann de

na cófraí. Tá dath glas ar cheann de na soilse anois, sínim mo lámh isteach do na heochracha, titeann siad isteach i mo lámh. Is é atá ar an scáileán: "David Cotterrell, Keys Held".

Tá an insint dialainne sin ar dhul isteach go timpeallacht choimhthíoch thar a bheith neamhghnách mar gur ealaíontóir mé. Níl mar cháilíochtaí agam ach Céim sa Phéintéireacht agus MA sa Mhínealaín. Ach níl mé ansin chun ranganna oideachais a mhúineadh, rannpháirtíocht theiripeach a éascú le cleachtas ealaíon ná saothar ealaíne a tháirgeadh d'eastát an phríosúin. Níl i gceist le mo ról ach breathnú, féachaint agus plé.

Bunaithe ar ról an 'Ealaíontóra Cogaidh' roimhe sin mar bhreathnóir nach ndéantar cinsireacht air i dtimpeallacht achrannach agus leochaileach, bhí mé ag obair ar feadh bliana beagnach le Bord Príosún na Ríochta Aontaithe chun rochtain a fháil ar an Eastát Príosúin Ardsráidála, Fadfhanachta. I ndiaidh idirbheartaíocht shéimh leis an Aireacht Dlí agus Cirt, eisíodh AOR (glacadh riosca) agus d'aontaigh gobharnóirí ag sraith de phríosúin Chatagóirí A & B rochtain gan srian a cheadú ar a bhfoirgnimh, a n-oifigigh agus a bpríosúnaigh. Bhí cead agam anois dul ar cuairt, eochracha a chrochadh liom, gan aon duine do mo thionlacan, agus ceamaraí socra, trealamh físeán agus gairis clostaifeadta a úsáid ar fud na saoráidí. Comhaontaíodh ardáin don phlé agus scaipeadh eolais poiblí, acadúil agus institiúideach. Ní eol dúinn torthaí an tionscadail go fóill. Tá an tionscadal ar tí tosú.



Cad chuige anseo?

B'am spéisiúil é le rochtain a fháil ar cheann de na timpeallachtaí is srianta. Bhí an t-eastát Ardslándála cúramach i gcónaí faoi bhreathnóirí neamhspleácha a ligean isteach mar gheall ar íogaireacht pholaitiúil an chórais dlí choiriúil. Déanann oifigigh cur síos go minic ar an tseirbhís príosún mar an tseirbhís 'atá ligthe i ndearmad', agus deir príosúnaigh go minic go gcreideann siad nach bhfuil aon fheasacht ag polaiteoirí, na meáin agus an tsochaí ar a gcás. Tá an córas príosún scartha amach ón bpobal ina bhfuil sé lonnaithe. Déantar an-bhainistiú ar an teagmháil le príosúnaigh i saoráidí Ardslándála agus cruthaítear srianta struchtúrtha ar chomhráite. Tá go leor easaontachta sa dioscúrsa poiblí agus easpa teistiméireacht dhíreach ina shaintréith de sin.

Sa tréimhse i ndiaidh na paindéime, géaraíodh ar an easpa naisc sin. Cuireadh príosúnaigh faoi dhianghlasáil i réim atá thar a bheith dian. Ag uaireanta éagsúla le linn na paindéime, ní raibh acu ach 15 nóiméad in aghaidh an lae lasmuigh den chill. Cuireadh deireadh iomlán nó srian suntasach ar chuairteanna ó dhaoine muinteartha, cláir oideachais, deiseanna oibre, cóir leighis theiripeach, agus seirbhísí seachtracha eile. Toradh nach raibh coinne leis ar an éigeandáil ab ea an cailleanas ollmhór foirne agus na srianta móra ar dheiseanna chun tacú go díreach le ciontóirí aonair.

Bíonn príosúnaigh a bhfuil deich mbliana ar a laghad fós le caitheamh acu san eastát príosúin ardslándála, fadfhanachta, ach tá go leor de na cimi ag caitheamh tréimhsí príosúnachta i bhfad níos faide ná sin nó neamhchinntithe fiú. Is timpeallacht ghruama é, ina mbíonn bagairtí leadráin, anró agus foréigin orthu siúd atá ina gcónaí ann. Seasann sé amach ón tsochaí mar gheall ar an scaradh struchtúrtha ó eispéiris níos iolraíche an ama, na háisiúlachta agus an chultúir. Tá a ionadaíocht ar an daonra trí chéile curtha as riocht ag a chritéir iontrála, agus tá sé, díreach mar a dearadh é, scartha ó amharc agus ó eispéireas. D'fhorhór an daonra ghinearálta, beidh a ndearcadh i leith thimpeallacht an príosúin á stiúradh ag léamh insinte na siamsaíochta ficseanúla, na hiriseoireachta faisnéise agus feachtas meán.

Féachtar go minic ar an gcomhthéacs mar shaol iomlán difriúil, ina bhfuil a dhúshláin institiúideacha, slándála, eagraíochta, airgeadais agus ailtireachta féin. Ach, d'ainneoin chomh coimhthíoch agus atá sé, feidhmíonn an príosún mar mhicreacasma de dhúshláin uilíocha na sochaí freisin. Tugann sé léargas míchompordach ar scoilteanna báula agus meabhairshláinte náisiúin. Ar an gcúis sin, seans, coinnítear an radharc ciorraithe sin de theip an duine aonair agus na sochaí i bhfad ar shiúl. Tá na ballaí a thógtar chun an tsochaí

a chosaint, deirtear, ar an dainséar buan a bhaineann le daonra an phríosúin, in ann nádúr míchompordach na dtragóidí pearsanta agus sochaí a chur faoi cheilt go discréideach, tragóidí a fhulaingíonn íospartaigh agus iad siúd a dhéanann an choir.

Laistigh den tírdhreach dúnta sin, tugtar saobhchuntas ar cheisteanna níos forleithne a bhaineann le neamhionannas gilleagrach, faillí ar mheabhairshláinte, míbhuntáiste oideachais, deighilt an phobail agus teipeanna bá, cúraim agus pobail.

Cad chuige ealaíontóirí?

Is é an toisc spéisiúil ná, sa chás seo, tá cuir chuige úra ag teastáil mar gheall ar na dúshláin struchtúrtha a d'fhéadfadh institiúid a spreagadh le diúltú don scrúdú cheapfá. Tá rannpháirtíocht ealaíontóirí mar chuid den fhreagairt bunaithe ar an hipitéis chomhoibriúch go gcuireann cleachtas ealaíne agus modhanna taighde uirlisí suntasacha ar fáil chun dúshláin a thabhairt do na bacainní ar mheon.

Tá cúpla ceist a d'fhéadfaí a chur cinnte. Ar dtús b'fhéidir, i rith ré lán struis agus éiginnteachta, is í an cheist a fhiafraítear ná cad chuige? – cad chuige a ndéanadh institiúid thar a bheith conspóideach, a mbíonn tuairiscí diúltacha sna meáin faoi, breathnóir nach ndéantar cinsireacht air a scaoileadh isteach? Cad chuige a nglacfadh príosúnaigh, oifigigh agus gobharnóirí le cur isteach ó fhinné nach bhfuil aithne acu air? Cad chuige a mbeadh ealaíontóirí sásta plé le timpeallacht amhrasach lena mbaineann ábharthacht éiginnte dá lucht féachana cultúrtha?

Tharla sé go mion minic gur maoiníodh agus gur úsáideadh amharclannaíocht, damhsa, ceol, amharc-ealaíona agus modhanna eile rannpháirtíochta cultúrtha i dtimpeallachtaí pobail, cúraim sláinte agus príosúin.

Bíodh sé chun caoinfhulaingt, athmhuintearas nó catairsis a chur chun cinn, tá fianaise ar na healaíona a úsáid go héifeachtach mar uirlis rannpháirtíochta, nó teiripe.

Ach ní minic a chaitear leis na healaíona mar bhealach chun glacadh le cáineadh ar bheartais agus struchtúir institiúideacha agus aghaidh a thabhairt air. Caitear le gníomhaíocht chultúrtha go minic mar bhealach chun tionchar na réiteach a mhéadú, toiliú a fháil, nó caidrimh a cheiliúradh, seachas mar bhealach chun míthuiscintí nó easpa tuisceana a nochtadh.

Tá an turgnamh seo bunaithe ar an ionchas gur féidir leis na healaíona tuiscint dhomhan a nochtadh ar eispéireas suibíachtúil, spás a chruthú le haghaidh plé míchompordach, agus athmhéasúnú ar cheisteanna a spreagadh seachas tacú le freagairtí a sheachadadh.

Ní thuigtear ach go hannamh an chaoi ar féidir an t-eolas sin a úsáid chun bonn eolais a chur faoi bheartas (agus fiú chun a dhúshlán a thabhairt).

Laistigh de chomhthéacsanna a bhfuil rioscaí agus brú ama ag baint leo, is annamh a thástáiltear an ról ríthábhachtach sin le haghaidh na n-ealaíon. Sa chás seo, tá cleachtas á úsáid chun léargais nár taifeadadh roimhe seo a spreagadh, agus chun ceisteanna nár réitíodh a chur in iúl agus a fhiosrú.

Níltear ag súil go leigheasfaidh an ghníomhaíocht seo as féin na fadhbanna a chuir isteach ar dhaoine, ar bheartais ná ar chórais, ach meastar go bhféadfadh an taifead neamhghnách a thiofadh as cur isteach ar na hinsintí straitéiseacha a shainmhínigh ordlathas, nó nádúr, na freagartha.

Laistigh den institiúid, tá díospóireachtaí inmheánacha ar bun le fada cheana féin chun aghaidh a thabhairt ar na dúshláin leanúnacha a bhaineann le hearcú foirne, ganntanas cóiríochta, cóir leighis do mheabhairshláinte na bpríosúnach, foréigean ag dul i méid agus cláir oideachais nach bhfuil ag feidhmiú faoi láthair. Ach tá aitheantas don strus córasach inmheánach ag scaipeadh thar teorainn an eastáit. Tá tuiscint ann go bhféadfadh nach bhfuil an tseirbhís in ann leanúint leis an seachmall gur féidir leis an gcóras dlí choiriúil a fhadhbanna féin a réiteach, gan rannpháirtíocht bháil níos fearr ón tsochaí trí chéile agus aitheantas níos forleithne do bhunús go leor de na fadhbanna sin a thagann roimh an téarma príosúnachta, agus lasmuigh dá dhlíne féin.

Tugann an tseirbhís príosún aghaidh ar chomharthaí sóirt na bhfadhbanna uafásacha. Faoi am a ngearttar téarma príosúnachta ar dhuine, theip cheana féin, de réir neart modhanna tomhais, ar chórais fhorleathana na sochaí: cúram, tacaíocht, cóir leighis agus cosaint. Tá castacht faoi leith le ról na seirbhíse príosún mar gheall ar na dearcthaí comhthreomhara ar a príomhchuspóir. Cuirtear insintí coitianta an phionóis, an tslánaithe, an athshlánaithe agus an oideachais i bhfeidhm ar bhealaí éagsúla mar shlat tomhais dá rath nó dá teip, ag brath ar ghuagail na mbreathnóirí poiblí, meán, polaitiúla nó rialála. Mar gheall ar mhearbhall na gléar oibre polaitiúla, is annamh a chuirtear beartais i bhfeidhm ina n-iomláine, agus is mó seans gurb é an neamhghníomh a mhúnlóidh an tseirbhís ná idéalachas daonnachta. D'fhéadfadh go dteastaíonn ón tsochaí ina bhfuil an príosún go mbeadh sé d'acmhainn aige a fhadhbanna a fhaire nó a chur faoi chois, ach má tá teacht chun cinn na bhfadhbanna le seachaint ar an gcéad dul síos, nó fiú a dteacht chun cinn arís a luaithe is a laghdaítear an tslándáil mhéadaithe, caithfear úsáid a bhaint as raon níos leithne uirlisí anailíseacha agus struchtúrtha chun machnamh a dhéanamh ar chastacht a thaisc.

Is féidir le comhrá, dearcadh nó machnamh neamhghnách a bheith ina mhodh cumhachtach uaireanta chun garmheastachán na n-ionchas a mheabhrú dúinn féin. Féadfaidh ealaíontóir taifead suibíachtúil, sainiúil a chruthú, a aistriú nó a stiúradh. Baineann an luach leis sin ní hamháin le caighdeán na hinste a tháirgtear, ach trí fheasacht fhorbartha ar na fóraim ar iarraidh, teip na bhfocal, agus claontaí leabaithe, a d'fhéadfaí a fheiceáil i rith an phróisis. Ní gá go dtabharfadh na healaíona léargas níos cruinne ar fhírinne chomhroinnte, ach tá sé d'fhéidearthacht acu rud éigin a nochtadh faoin teip ar insintí suimitheacha reatha chun tuiscint shochaíoch níos báula a chruthú.

Ceapadh flaithiúlacht na rochtana sa tionscadal seo chun modheolaíocht shoghluaiste a bhunú chun na healaíona a chur chun cinn mar réamhriachtanas tábhachtach le haghaidh caighdeáin níos fearr ar fhéinmhachnamh criticiúil institiúideach.

Léiríonn oscailteacht na rannpháirtíochta chomh hollmhór agus atá an dúshlán.

Tuigim go bhfuil sé in am dom a bheith i mo rannpháirtí seachas i mo chuirteoir. Ceanglaím na heochracha den slabhra ar mo chrios agus cuirim i mo phóca iad, siúlaim amach as an seomra taisceadán, isteach sa phasáiste agus casaim ar dheis. Tá doras adhmaid trom gan phéint ag bun an limistéir seo. Breathnaíonn ceamara beag anuas agus breathnaím suas air. Tar éis cúpla soicind, cloisim an glas á scaoileadh. Tarraingím an doras chugam agus feicim geata cruach díreach taobh thiar de. Cuirim an eochair d'Aicme 1 atá díreach faighte agam isteach sa ghlas, brúim an geata uaim agus cuirim glas air taobh thiar díom, díreach agus an doras adhmaid trom ag dúnadh chun mo scaradh ón domhan ónar aistrigh mé a chur i gcrích. Tá mé i gclós an phríosúin. Tógaim cúpla anáil dhombhain agus siúlaim amach chun an spás deiridh ina bhfuil solas an lae le feiceáil a thrasnú, sula dtéim isteach sa phríomhbhloc príosúin agus an-uaigneas orm.

Inniu, rachaidh mé isteach i 'Sciathán G' agus gabhfaidh mé ag spaisteoireacht thart chun bualadh le príosúnaigh. Ní bheidh aon duine eile ar cuairt gan tionlacan. Ní bheidh cead ag aon duine eile grianghraif a ghlacadh dá ndombhain dhúnta ná taifead a dhéanamh ar a bhfocail. Gan srian ionstraimiú an róil ná teorainneacha an téarma príosúnachta, rachaidh mé ag spaisteoireacht go neamhsbrianta ar bhealach nach ndéanann mórán rannpháirtithe sa timpeallacht seo. Caithfidh mé am le hiomámaí i mbun paidreacha. Seasfaidh mé le gobharnóirí ag fáil eolas slándála. Ólfaidh mé tae le hoifigigh atá ag ullmhú ina n-intinn chun an glas a bhaint de chealla, agus caithfidh mé am go ciúin le cimi atá ag streachbailt lena mbealach a dhéanamh trí na tírdreacha mothúchánacha is dúshlánaí. Siúlaim ar aghaidh ag súil le baghaidh a thabhairt ar an eagla, an chlaontacht agus an teip chomhbhá a chuir ar mo chumas dom, agus ar chumas daoine eile, spás a choinneáil eadrainn go dtí seo.

Agus mé ag iarraidh misneach a ghríosú ionaím féin le bheith cróga go leor le meochar a úsáid chun geata cheann an staighre a oscailt, meabhraítear dom go bhfuil muinín ag gach duine atá páirteach sa turgnamh seo asam, go n-athróidh an t-eispéireas mise, chomh mór le haon duine eile atá páirteach ann.

David Cotterrell

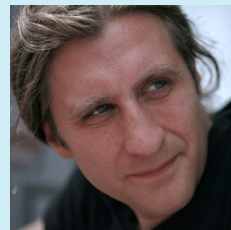
Ealaíontóir agus Stiúrthóir Institiúide Taighde ag Ollscoil Sheffield Hallam

Is ealaíontóir suiteála é David Cotterrell a oibríonn i meáin agus teicneolaíochtaí éagsúla chun clantaí sóisialta agus polaitiúla a fhiosrú i ndomhan atá idir chomhroinnte agus deighilte. Tá spéis san áit a dtagann rudaí le chéile ina shaintréith den chleachtas; bíodh teagmháil ghasta nó imeacht an-eagraithe i gceist.

Fiosraíonn saothair Cotterrell an staid dhaonna agus na bristí nó caolchúise atá in ann tuiscint níos cinnte a thabhairt ar an domhan ina bhfuil siad. Ag glacadh le ról an chláreagraí, an léiritheora agus an stiúrthóra, oibríonn Cotterrell chun tionscadail a fhorbairt atá in ann glacadh leis na spásanna ciúine ar láithreáin gnímh iad, rud a d'fhéadfaí a thuiscint go soiléir (nó b'fhéidir nach dtuigfear) amach anseo.

Rinneadh coimisiúnú agus taispeántas ar shaothar Cotterrell ar fud na hEorpa, Stáit Aontaithe Mheiriceá agus na hÁise. Is Ollamh Taighde le Mínealaín agus Stiúrthóir Institiúide Taighde é ag Ollscoil Sheffield Hallam, agus déanann dánlann Danielle Arnaud ionadaíocht air.

<https://www.cotterrell.com>



Ealaín i measc an Chúraim

Caroline Schofield

Oibrím mar ealaíontóir sna hEalaíona agus an tSláinte, áit nach mbíonn gach sás agus áis (seachas mar a theastaíonn siad). Déanaim formhór mo chuid oibre le rannpháirtithe leo féin, nó le cúramóir in aice le leaba, i dteach altranais nó ag bord na cistine. Is féidir leis na comhráite agus an saothar ealaíne is áille teacht chun cinn sna spásanna sin.

D'oibrigh mé i dteach altranais inné le bean a bhí ag péinteáil bláth Hiodrainsia bándearg ó ábhar neamhbheo. Bhí na marcanna is áille á ndéanamh ar an bpáipéar agus go minic nuair a theastaigh níos mó péinte uaithi leag sí a scuab ar an mbláth chun dath a thógáil óna dhuilleoga. Ag pointe éigin thosaigh sí ag gáire agus dúirt sí liom go raibh eilifintí agus puball i measc a marcanna bándearga. Bhíomar beirt i spás eile ag breathnú ar eilifintí i bpuball ar feadh nóiméid.

Sa seisiún céanna sin, péinteáil bean leathanach glas in uiscedhath, agus é mar mhisean aici gach píosá bán den pháipéar a chlúdach le lí ghlas. Ag deireadh an tseisiúin, nuair a bhreathnaigh an grúpa ar a pictiúr ar an mballa, chonaicamar páirc ghlas. Bhí duine den ghrúpa ag déanamh iontais den phictiúr glas sin, chonaic sí drúcht maidin samhraidh ar fhéar agus crainn; 'cuireann sé áthas orm'.

Níl sé éasca an méid a dhéanaim mar ealaíontóir sna hEalaíona agus an tSláinte a mhíniú, ach ar bhealach eile tá. Bíonn go leor nóiméad mar sin i gceist agus tagann siad i ngach saghas foirme. Ní bhaineann mo chuid oibre mar ealaíontóir sna hEalaíona agus an tSláinte le rannpháirtithe a mhúineadh ionas go bpéinteálfadh siad pictiúr 'bosca seacláidí' mar a déarfá, ach chun éascaíocht a dhéanamh ar a n-aistear marcála féin, a bhfreagairt ealaíne agus a nguth.

"Bíonn guth ag duine daonna. Bíonn rud éigin le rá ag duine. Ach braitheann labhairt ar éisteacht agus cluas éisteachta a fháil; is gníomh caidrimh é amach agus amach." **Carol Gilligan, A Different Voice**

Scríobhann an Síceolaí Meiriceánach Carol Gilligan faoi eitic an chúraim, ag rá gur eitic é atá bunaithe ar ghuth agus caidrimh, ar an tábhacht a bhaineann le guth a thabhairt do chách, le cluas éisteachta a thabhairt agus a fháil le meas.

Is féidir le healaín tús a chur leis an gcomhrá sin.

Tharla sampla den chomhrá sin i rith cónaitheacht in ospidéal géarmhíochaine. Bhuaile mé le fear a raibh néaltrú air agus a raibh

an-mhearbhall air. Shiúladh mé thairis gach lá agus thugadh mé cuireadh dó pictiúr a tharraingt nó a phéinteáil. Lá amháin, thosaigh sé air agus go tobann bhí pictiúr iontach dá bhaile nuair a bhí sé óg agus madraí a bhí aige mar pheataí á dtarraingt aige ar an mbileog. Tháinig cara ar cuairt chuige agus thug le cuimhneamh go soiléir an chaoi a dtarraingíodh sé sceitsí scigphictiúir de dhaoine a d'oibrigh leis nuair a bhíodh sé ina fhear óg. D'oscail na pictiúir sin bealach nua lena fheiceáil mar dhuine, ag cruthú comhráite nua agus difriúla le dochtúirí, altraí, teaghlaigh agus cairde.

D'fhéadfaí péinteáil, tarraingt, priontáil, cré, dealbhóireacht, meáin mheasctha nó féachaint a bheith san obair sin. D'fhéadfadh ceol a bheith i gceist fiú. Bhí fear san ospidéal le deireanaí a bhíonn i mbun damhsaí seit agus á múineadh, agus bhreathnaigh sé le hiontas ar íomhánna a chuir mé ar a bhalla de dhamhsa Gaelach ag crosbhothar in Éirinn. Labhair sé faoin gceol traidisiúnta is ansa leis agus sheinneamar cuid den cheol sin agus a chosa ag bogadh leis an gceol. Níl mórán ar eolas agam faoin gceol sin, ach líonadh an seomra lena eolas agus lena ghrá don cheol agus na ceoltóirí a chanann agus a sheinneann é. Bhuaile mé leis lá eile ina shuí ar an bparáiste taobh amuigh dá dhoras agus dúirt sé go raibh air fanacht ansin mar go raibh sé ag fanacht ar an dochtúir agus gur theastaigh uaidh go gcuirfí abhaile é. Chaith mé roinnt ama leis agus sheinneamar ceol ó Frankie Laine, Dean Martin agus daoine eile nach iad. Nuair a bhí an fhoireann ag dul thar bráid, thosaigh siad ag bogadh, ag luascadh agus ag gáire leis an gceol. Bhíomar i halla damhsa ar feadh nóiméid.

Le deireanaí, i rith cur i láthair a thug mé do dhochtúirí a bhí i mbun cuairt bharda, labhair mé faoi othar lenar oibrigh mé a bhí i mbun ospidéal ar feadh i bhfad agus a bogadh go bardaí difriúla le linn a dtréimhse ansin. Nuair a labhair mé faoinar chruthaigh an t-othar, dúirt na dochtúirí a bhí ann nár smaoinigh siad faoi fholláine anama duine ná an gá atá le cruthaitheacht chun an saol a dhéanamh níos fearr san ospidéal. Luaigh dochtúir amháin go mbíonn siad dírithe

ar riachtanais leighis na n-othar agus nach mbíonn dóthain ama acu, ach go gcaithfidh siad smaoineamh faoi sin.

Ciallaíonn mo ról mar ealaíontóir sna hEalaíona agus an tSláinte nach bhfuil srianta orm mar gheall ar ghnásanna agus freagrachtaí leighis. Ní hé mo phostsa é an t-othar a fheiceáil i dtéarmaí leighis amháin. Bíonn ár gcomhráite bunaithe go hiomlán ar ár nasc cruthaitheach. Dá bhrí sin, bím tuisceanach i gcónaí faoin ospidéal agus an fhoireann agus an obair a dhéanann siad, ach ní cuid den chóras sin mé.

In 2016, thug mé faoi chónaitheacht in Ospidéal na hOllscoile, Port Láirge le Waterford Healing Arts Trust [Waterford Healing Arts (WHA) anois, cuid de Réalta, an Comhlacht Náisiúnta le haghaidh na nEalaíon agus Sláinte in Éirinn]. Leabaigh an chónaitheacht sin mé sna hEalaíona agus an tSláinte agus thug sé bunús dom ar oibriú laistigh d'ospidéal agus ar na féidearthachtaí sa timpeallacht sin. Bhí an barda inar lonnaigh mé mé féin ag tabhairt aire do dhaoine scothaosta agus do dhaoine a raibh néaltrú orthu. Ar mo chéad lá ann, bhí ionadh orm faoin torann sa bhorda – aláirim, bia, tralaithe leighis agus daoine. Chuir sé ionadh orm mar nuair a bhí mé ag obair sa phróiseas cruthaitheach le hothar, níor chualamar an gleo ná níor thugamar an ruaille buaille thart orainn faoi deara.

Mhoilligh an t-am i rith an spáis chruthaithigh agus lig sé dúinn oibriú i ndomhan beag ealaíne.

Ó shin, d'oibrigh mé le go leor tionscadal sna hEalaíona agus an tSláinte, ina measc tionscadail a forbraíodh i gcomhar le WHA: Open Gallery, tionscadal féachana ealaíne bunaithe ar 'Meet me at Moma', Art at the Kitchen Table (AKT), ag tabhairt ealaín go háiteanna cónaithe agus AKT Studio. Mar chuid de thionscadal AKT, cuireadh Corina Duyn in aithne dom, déantóir puipéad agus ealaíontóir, a bhog go gairid roimh sin óna baile go teach altranais in aois 59. Dúradh léi go raibh Einceifealaimiailíteas Míailgeach (ME) uirthi nuair a bhí sí 36 bliain d'aois. Bhí sé d'aidhm ag an tionscadal teacht ar bhealaí nua oibre do Corina laistigh de shrianta a tinnis a bhí ag dul in olcas, agus laistigh den spás ina seomra sa teach altranais. Thiontaigh an tionscadal sin ina sheisiún níos faide gan mhoill, le tacaíocht leanúnach WHA.

D'oibrigh mé féin agus Corina le chéile ar feadh os cionn bliana ag teacht ar mhodheolaíocht nua agus cé go ndearna mé éascaíocht ar na seisiúin, ba chomhpháirtíocht ealaíonta é. Ag an tús, d'fhiosraíomar monaíphriontáil á spreagadh ag gairdín an tí altranais, ach cé go ndúirt

Corina nach raibh sí chun a saothar ealaíne féin a dhéanamh níos mó, d'athraigh sé sin go tapa de réir mar a thosaigh sí ag cruthú saothar a chuaigh i ngleic lena haistriú go cúram fadtéarmach. I ndiaidh tús a chur le comhrá faoi spás seomra Corina a mhapáil ar an urlár, thóg a deartháir macasamhail den seomra. Forbraíodh an seomra agus an taispeántas mar gur thug WHA agus na maoinitheoirí Port Láirge Ildánach am dúinn féidearthachtaí a fhorbairt agus a fhiosrú. Ní bheadh a fhios againn, go dtí gur cuireadh an obair ar taispeántas, go ngabhfaidh an saothar spiorad ár gcomhoibrithe, agus saol laethúil, 24/7 Corina á thaispeáint don lucht féachana.

Chríochnaigh an comhoibriú 18 mí sa taispeántas 'I brought the dream of flying' i nGailearaí Ealaíne Nua-Aimseartha GOMA i bPort Láirge i mí Feabhra 2023 agus chuaigh sé ar camchuairt chuig Seachtain na hInchinne Cruthaithí i mí an Mhárta 2023.

Dúirt Corina: "B'eispeíreas mór foghlama an comhoibriú le mo chomhealaíontóir don bheirt againn: tuiscint a fháil ar ár geleachtais ealaíne dhifriúla chomh maith le teacht ar bhealaí chun oibriú le chéile. De réir mar a ghlac mé go mall le 'húsáid a lámh' chun mo chuid smaointe a chruthú, d'fhíoraíomar go leor díobh. D'athraigh ár nasc treo na saothar go minic, chomh maith lena mbeachtú. Comhoibriú álainn."

I mí an Mhárta, thosaigh mé cónaitheacht le Foras Ospise na hÉireann ag Ospidéal Lúcaís i gCill Chainnigh ag oibriú le hothair, cuid díobh a bhí ag druidim le laethanta/seachtainí deiridh a saoil. D'oibrigh mé freisin le WHA i mí Lúnasa ar threoirthionscadal chun na healaíona a thabhairt isteach go hIonad Cúraim Mhaolaithigh an Oirdheiscirt (SEPCC) le hothair a bhí ag fáil sainchúram maolaitheach. Bhí an dá thionscadal dúshlánach ach an-difriúil.

In Ospidéal Lúcaís, bhí an chónaitheacht ceanndáilíoch dóibh, ealaíontóir a bheith sna bardaí agus ealaín á cur i láthair othar. Cé gur cuireadh othair chugam, bhíodh cuma 'mangaireachta fóin' air go minic mar nach raibh an t-am ag an bhfoireann mé a chur in aithne, agus go raibh orm féin mé a chur in aithne do gach othar. Chruthaigh an tsaoirse bogadh thart laistigh den ospidéal deiseanna freisin. Agus mé ag dul i ndiaidh othar a raibh mé ag obair léi, lean mé i go dtí an tAonad Cúraim Chriticiúil. Bhí cead againn péinteáil ina cillín leighis bán agus a pictiúr ildaite a chur ar an mballa. Eispeíreas áthais di siúd. Dá mbeinn tar éis cead a iarraidh sula ndeachaigh mé chuig an Aonad Cúraim Chriticiúil, b'fhéidir go ndéarfai liom nach bhféadfaí sin a dhéanamh. Ceapaim go bhféadfaí an réimse oibre sin a fhorbairt tuilleadh le tacaíocht Chomhordaitheoir Chúram Dheireadh an tSaoil san ospidéal.

Bhí an taithí in SEPCC an-difriúil le mo thaithí san ospidéal géarmhíochaine. Bhain cuid de sin leis an gcaidreamh idir WHA agus SEPCC. Tá an t-eispéireas agus an t-eolas ag WHA le struchtúr a bhunú i gcomhpháirtíocht leis an aonad agus dá bhrí sin bhí an t-eagrúchán ar fad déanta agus bhí mise in ann díriú ar ealaín a dhéanamh le hothair agus a dteaghlaigh.

Bíonn imní ag baint le deireadh tionscadail nó rannpháirtí a fhágáil i dtionscadal sna hEalaíona agus an tSláinte. Thug oibriú le hothair i gcúram maolaitheach in ospidéal géarmhíochaine smaoine chun cuimhne de dheirí níos buaine, agus an chaoi a bhféadfadh sé sin tarlú. D'fhoghlaim mé nach féidir an bás a thuar ná a mbeidh i gceist leis.

D'oibrigh mé le hothar spleodrach ar feadh tréimhse. Cé go raibh sé go dona tinn san ospidéal, ní raibh coinne ar bith lena bhás. Bhí mé tar éis dul chuig a sheomra chun na híomhánna a bhí in úsáid againn mar spreagadh don obair a thaispeáint dó, nuair a fuair mé amach go raibh sé díreach tar éis bás a fháil. Bhí duine muinteartha leis ann agus labhair siad faoin gcaoi ar thaitin sé go mór leis na pictiúir a tharraingt agus oibriú liom agus go raibh siad chun a ábhair ealaíne a choinneáil leis. Bhí tábhacht ar leith leis an eispéireas sin domsa. Thit an tóin as an domhan ina raibh mé ag obair inar cheap mé go raibh mé i gceannas mar gheall ar bhás gan choinne an othair sin. Mhóthaigh an áit maolaithe mar gheall ar a bhás. D'fhág mé an t-ospidéal agus bhí mé in ann spás a thabhairt dom féin. B'éigean do na haltraí, na cúramóirí, na dochtúirí agus an fhoireann seirbhísí leanúint orthu ag obair agus ag tabhairt cúraim.

Is iomaí bealach ar féidir leis an ealaín a bheith ina cuid de shaol duine, fiú ag céim an-mhall den saol.

D'oibrigh mé le hothar agus duine muinteartha leo, ag déanamh prionta dá lámha. Bhí dlúithe le teagmháil a lámh, le chéile, a rinne nóiméad álainn de. Fuair an t-othar bás go luath ina dhiaidh sin. Thug an saothar oidhreacht sin sólás don othar agus dá dteaghlach.

Bíonn fíorbhá ag na heagraíochtaí sna hEalaíona agus an tSláinte lena n-oibríom don fhoireann agus na rannpháirtithe, ag cruthú nuálaíochta seasta. D'fhoghlaim mé go mbíonn an obair i bhfad níos éasca nuair a bhíonn seaimpíní sna hospidéal. Ag deireadh an tionscadail i gCill Chainnigh, chuir othar a saothar ar taispeántas san ospidéal. Tháinig comhaltai fóinne ó gach cuid den ospidéal ag an seoladh, ina measc altraí, dochtúirí comhairleach, lucht bainistíochta an ospidéal agus a haltra sláinte poiblí a dúirt 'nach gcaillfeadh sí

é'. I rith an tseolta sin, chonaic mé an fhoireann ag eagrú agus ag bainistiú. Ní raibh aon rud iomarcach dóibh. Chuir an t-eispéireas sin ar mo shúile dom go ndeachaigh an tionscadal i bhfeidhm ar í bhfad níos mó daoine ná mar a cheap mé.

I rith an tionscadail le Foras Ospise na hÉireann, bhuail mé le síceolaí a thacaigh liom chun machnamh a dhéanamh ar an aistear. Labhraíomar faoi fhoghlaim le scaoileadh le daoine, an chaoi le freastal ar dheirí, maireachtáil leis an méala agus an 'céard é an chéad chéim eile?' Obair idir lámha é sin ar fad.

Léitheoireacht bhreise

Cás-staidéar – I brought the dream of flying

www.artsandhealth.ie/case-studies/i-brought-the-dream-of-flying/

Perspective – Open Gallery

www.artsandhealth.ie/perspectives/when-you-asked-us-to-look-the-world-of-open-gallery/

Article – In Residence

www.artsandhealth.ie/articles-documentation/waterford-healing-arts-trust-artist-in-residence-2016-caroline-schofield/

Caroline Schofield

Rinne an t-amharc-ealaíontóir Caroline Schofield staidéar ar theicstíl in NCAD agus rinne sí Máistreacht san Ealaín agus Próiseas ag Coláiste Ealaíne agus Deartha Crawford. Éascaitheoir Azure agus TimeSlips, le haghaidh Waterford Healing Arts Trust, reáchtálann Caroline Open Gallery, tionscadal ealaíne néaltrú-ionchuimsitheach, agus Art at the Kitchen Table, a thacaíonn le daoine scothaosta ealaín a dhéanamh sa bhaile. D'oibrigh sí le deireanaí le Comhairle Dearthóireachta & Ceardaíochta na hÉireann ar Uirlisí Inste, trínar fiosaíodh cultúr an déanta agus uirlisí agus scileanna a chur ar aghaidh ó ghlúin go glúin i measc teaghlach agus pobal. I measc obair eile léi, bhí tionscadail le Gailearaí Butler, Age & Opportunity agus Open Circle.

Tá saothar Caroline le feiceáil i mbaillúcháin phoiblí agus phríobháideacha agus cuireadh ar taispeántas é go náisiúnta agus go hidirnáisiúnta.

www.carolineschofield.ie



Conclúid nó Gríosú?

Dominic Campbell

Chuir an chéad Phaindéim den ré dhigiteach in iúl go soiléir nach maireann daoine go maith mura mbíonn siad buartha go maireann daoine eile go maith freisin. Nascann daoine trí chleachtais chruthaitheachta.

Léirigh víreas Covid-19 go bhfuil gach duine nasctha ar an bpláinéad aonair seo, faoina scannán in-análaithe lag, spota beag i rud chomh hollmhór sin go dtugaimid an “spás” air. Ar an gcarraig bheag seo i bhfolús, caithfidh daoine teacht ar chaoifhulaingt agus comhaontú chun cónaí i ngar dá chéile, pé olc maith é. Ní hamháin dá chéile ach do gach neach beo. Sa ghearrthéarma, nascaimid trí iompar agus trádáil, trí imirce agus fiosracht. Le himeacht aimsire bíimid chomh nasctha go siombóiseach trí aer agus uisce agus a bhíonn cúpla sa bhroinn.

Tarraing ar ghné amháin den chóras casta cothromaíochta sin agus tarlaíonn iarmhairt áit eile. Ach níl an íogaireacht ná an teicneolaíocht againn chun a bhformhór sin a thuiscint. Tugann an dearcadh stairiúil le fios nach dtuigimid arís agus arís eile fiú céard atá i gceist leis an tarraingt sin go dtí i bhfad ina dhiaidh.

Is ar láthair chatha agus mar fhreagairt do ghéarchéim is mó a forbraíodh tionscnaimh go dtí seo a cruthaíodh chun sláinte an duine a chur chun cinn nó a chothú sna córais chasta sin. Tá córais ghéarmhíochaine ina gcuid ollmhór den chúram sláinte. An féidir linn córas cúraim sláinte a shamhlú riamh nach bhfuil dírithe ar ghéarchéim?

Tá an méid atá Seachtain na hInchinne Cruthaithí ag tabhairt le fios cheana féin suntasach. Spreagann eolaíocht néarchórais agus cruthaitheacht a chéile. Tá comhoibriú riachtanach don nuálaíocht, agus don tsláinte.

Ní hionann sláinte agus easpa tinnis amháin, ach bláthú an chine dhaonna i measc córais beo.

Tá macallaí seanscéalta ina léirítear go n-eascaíonn coimhlint as coimhlint san fhoghlaím fadama ó choimhlint agus réiteach coimhlinte in Éirinn. Is cosúil go bhfuil sé sin chomh fíor do ghrúpaí agus atá do dhaoine aonair agus atá do chealla, má mhalartaítear “géarchéim” ar “athlasadh”.

In áit ár bhfuinneamh agus ár saol a chaitheamh ag tarraingt daoine as abhainn na géarchéime, b’fhéidir gur cheart dúinn a fhiafraí cén fáth a bhfuil siad ag titim isteach ann, agus gníomhú dá réir sin.

Léiríonn an eolaíocht néarchórais is dóchasai agus is bunaithe ar iontas an méid sin freisin. Tugann a plé le hilmhódúlachtaí taighde ar nós ealaíona an cheoil, damhsa, amharc-chleachtais tuiscint nua do chách. Forbraíonn ealaín. B’fhéidir go dtosóidh samhlacha cúraim ar scála tionsclaíoch ag forbairt.

Tá ardán domhanda na “Sláinte Inchinne” ag fás agus ag tabhairt le chéile ceisteanna a bhíodh scartha óna chéile roimhe seo: meabhairshláinte, tosca sóisialta a mbíonn tionchar acu ar shláinte, agus creataí bitheolaíochta, rud a léiríonn go bhfuil gá le comhoibriú agus nuálaíocht thrasdisciplíneach idirnáisiúnta. Léirítear treocht pholaitiúil agus gheilleagrach. Céard faoin méid sin a aistriú go cleachtais ar an láthair?

Corrina Grimes agus Justine Foster, ag cur tús lena gcur i láthair ina réimse saineolais – cúram náisiúnta agus ionaid chultúrtha áitiúla faoi seach – nó an comhrá idir an Dr Zihindula agus Rachel Hoare: tugtar le fios go mbíonn dúshlán chosúla ann cuma cá dtosaítear, agus go mbíonn tairbhe le straitéisí cosúla. Tá luachanna agus cuspóir comhroinnte riachtanach. Tá spreagadh agus uasoiliúint tábhachtach. Ní chreidtear go bhfuil scileanna ‘boga’ ar nós spás a óstáil le dul i bhfiontar agus aire a thabhairt d’intinní bog níos mó. Is cúram criticiúil é cultúr.

Tugann dearcadh fadtéarmach na coimhlinte agus ceantair iar-choimhlinte fócas ar an iomaí cúis a bhíonn ár bpointí tosaigh éagothrom. Tosaímid na scéalta seo sa lár. I gceantar iar-choimhlinte bíonn cúram agus an tsláinte chúnta casta agus caolchúiseach. Bíonn leigheas sa chomhoibriú.

Is cosúil go bhfuil feidhm ag ceisteanna agus meonta cosúla má chuimhnímid ar fhreagairtí dearfacha ar riochtaí néaraimheathlúcháin neamhtheagmhálacha ar nós galar Alzheimer. Má táimid le bogadh i dtreo réiteach, caithfear bogadh le chéile thar bhunús bitheolaíochta agus fiseolaíochta agus síceolaíochta eolaíochta na hinchinne nasctha le cruthaitheacht agus ceird. D'fhéadfadh gurb é damhsa an diagnóisic is fearr agus ceol an tonnchruth leigheasach. Cultúr a chothú ina phríomhspríoc inghnóthaithe.

Ciallaíonn bogadh le chéile foghlaim, mar atá Seachtain na hInchinne Cruthaithí ag foghlaim, chun éisteach níos géire. Chun a thuiscint gur Othair muid ar fad, nó gur dóigh go mbeimid inár nOthair lá éigin. Is ealaíontóirí muid ar fad, nó d'fhéadfadh gurb ea. Is féidir linn ar fad rogha a dhéanamh smaoineamh mar eolaithe. Bogaimid idir staideanna le himeacht aimsire, mar sin nár cheart dár n-ordlathas déanta eolais a bheith níos scaoilte. Is ionann taighde agus fiosracht shíoraí na hintinne ag spraoi sa domhan iontach seo. Is beag atá socraithe seachas b'fhéidir luach na taithí áitiúla i saol domhanda.

Cá bhfuil ár dtriall?

Tugann Richard Horton, eagarthóir The Lancet, le fios agus é ag scríobh faoi dhúshlán na haeráide agus na sláinte,

“Ár samblaíocht is cionsiocair leis an bhfadhb chomh mór lenár gcognaíocht.”

Cén chaoi a bhféadfaimis samhlaíocht a chothú agus í a chur i bhfeidhm níos fearr ar dhúshlán ár linne?

Leanfaidh Seachtain na hInchinne Cruthaithí ag cothú agus ag tabhairt dúshlán, ag óstáil agus ag spreagadh.

Beidh fáilte romhat isteach.

www.creativebrainweek.com



Faoi na hEagarthóirí

Is iad Dominic Campbell agus Bea Kelleher comhbhunaitheoirí Creative Aging International, a stiúrann Seachtain na hInchinne Cruthaithí thar ceann an Global Brain Health Institute (GBHI) ag Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath.

Dominic Campbell

Smaoinigh Dominic Campbell ar an tionscnamh seo agus is é atá á stiúradh. Mar Stiúrthóir Fhéile Bealtaine, threoraigh sé fás agus forbairt na féile ar feadh ocht mbliana. Bhí sé ina Stiúrthóir Ealaíonta ar cheiliúradh náisiúnta na hÉireann, Féile Lá Fhéile Pádraig, agus d'aistrigh sé a trí sheó go nócha laistigh de cheithre bliana, ag fás foirne léiriúcháin agus bainistíochta i dteannta na tacaíochta airgeadais a theastaigh.

Ina dhiaidh sin, dhear agus léirigh Dominic ceiliúrthaí náisiúnta ar mhéadú an Aontais Eorpaigh in 2004 agus comóradh ar chéad bliain de James Joyce. I gcás “The Day Of Welcomes” a rinne comóradh ar mhéadú an Aontais, cheap agus léirigh sé 12 fhéile a bhí ar siúl an t-am céanna, ina ndearnadh cleamhnas idir na tíortha a bhí ag teacht isteach san Aontas agus bailte agus cathracha in Éirinn. Bhí 2,500 ealaíontóir as 32 tír páirteach ann.

Bhí sé ina mheantóir d'fhéilte sa Bhreatain Bheag (Gwanwynn), in Albain (Luminate), agus d'fhorbair sé tionscadail le comhpháirtithe san Astráil agus san Ísiltír. In 2012, bhunaigh sé an chéad chomhdháil dhomhanda faoin gcruthaitheacht sa tseanaois a d'oscail Uachtarán na hÉireann Micheál D. Ó hUigín.

In 2016, ceapadh é mar an chéad Chomhalta Atlantic ar son Cothromas i Sláinte Inchinne ag an Global Brain Health Institute (GBHI), tionscadal idir Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath agus Coláiste na hOllscoile Southern California inar bunaíodh clár domhanda uailmhianach a fhéachann le réitigh shóisialta agus sláinte poiblí a aimsiú chun scála agus tionchar diúltach an néaltraithe a laghdú.



Bea Kelleher

Tá Bea Kelleher ag obair sna healaíona agus cumarsáid le breis agus 30 bliain anuas. Ó bhain sí céim amach, d'oibrigh sí i ngach disciplín sa tionscal margaíochta ó ghníomhaireachtaí dearaidh ghrafaigh aon tionscail go cuideachtaí caidrimh phoiblí, ó bholscaireacht díolachán go fógraíocht, ó mhargaíocht dhigiteach go margaíocht freagartha díri agus margaíocht an lucht siopadóireachta.

Mar Léiritheoir Feidhmiúcháin, chabhraigh sí le Spiegelworld LLP a bhunú i Stáit Aontaithe Mheiriceá, agus i measc a taithí eile tá Léiritheoir Feidhmiúcháin Fhéile Imeachach Bhaile Átha Cliath, Léiritheoir Líne le haghaidh gheamaireacht chlúiteach Amharclann an Gaiety, Bainisteoir Fhéile Idirnáisiúnta Ceoldrámaíochta Anna Livia, Leas-Bhainisteoir Amharclann Dominion agus ionaid/léirithe eile. Mar Stiúrthóir Feidhmiúcháin ar Amharclann an Gheata i mBaile Átha Cliath, bhí sí freagrach as pleanáil, aistriú agus cur i bhfeidhm rathúil thaobh tráchtála agus oibríochta na hamharclainne i ndiaidh athrú ar an gceannaireacht. Mar Cheann Oibríochtaí ar Chuideachta Cultúir Chomhairle Cathrach Bhaile Átha Cliath, bhí sí freagrach as oibríochtaí dlí, acmhainní daonna, sláinte agus sábháilteachta, foirgneamh, teicneolaíochta faisnéise agus ginearálta na heagraíochta cultúrtha il-láithreán sin.

Bhí sí ina comhalta de mhórán boird ealaíon chomh maith le bord ionadaíochta don tionscal margaíochta, agus tá sí ina comhairleoir d'fhéilte agus cuideachtaí taibhithe féinléiriúcháin éagsúla.



CreativeBrainWeek.com

Bí páirteach sa chomhrá

Le tacaíocht ó:

Clár Éire Ildánach
Creative Ireland
Programme



Atlantic Institute

