

Останнім часом у пресі з'явилося досить багато розповідей про те, що люди позбулися тяжких недуг завдяки музикотерапії. Писала свого часу про це й наша газета. Однак я не помилюся, якщо скажу, що більшість людей поставилися до цієї інформації недовірливо. Справді важко збагнути, яким чином пісню, симфонію, п'єсу чи якийсь інший музичний твір можна навіть прирівнювати за своїм впливом до медичних засобів. За поясненнями ми звернулися до людини, обізнаної й освіченої у цій справі, — доктора мистецтвознавства, професора, музикотерапевта Галини Іонівни ПОБЕРЕЖНОЇ.

Мирослава ЩЕРБА,
«Здоров'я і довголіття»

МУЗИКОТЕРАПІЯ —
ЕФЕКТИВНИЙ
ІНСТРУМЕНТ МЕДИЦИНИ

— Галино Іонівно, невже музика має настільки потужний вплив на людину, що її можна розглядати як засіб лікування хвороб?

— Саме так. Хоча в Україні подібна інформація часто викликає подив і недовіру. Проте в країнах Європи музикотерапію давно й успішно застосовують у медичній практиці.

— Чому Вас, професійного музиканта, зацікавив напрям саме музикотерапії?

— Можна сказати, що я до нього йшла протягом усього свого життя. Зокрема, працюючи над книгою про великого композитора Петра Чайковського, який мав певні проблеми зі здоров'ям, та вивчаючи філософію, я чітко зрозуміла, що причини всіх хвороб лежать у психічній сфері. Музика ж належить до найпотужніших інструментів емоційного впливу. Недаремно вона була важливим атрибутом магії. Ще одним поштовхом у напрямі музикотерапії стали розповіді моєї студентки, яка перебралася ми Польщі і стала там працювати музикотерапевтом у спеціалізованому центрі. Вона наводила багато цікавих фактів і прикладів зі своєї роботи у цій сфері, привозила диски із записами творів, які мають яскраво виражену цілющу дію на організм. Я взялася за вивчення цього питання. Тому, коли мені запропонували вести курс музикотерапії в Національній музичній академії ім. П.І.Чайковського, вже мала певні напрацювання і погодилася. На основі аналізу світового досвіду та власних спостережень і досліджень я у співавторстві із зарубіжними й українськими колегами (музикотерапевтом і психологом) написала книгу «Музика і психіка», яка зацікавила людей і швидко розійшлася.

Приємно, що я знайшла однодумців серед музикантів і композиторів, педагогів і медиків.

Але для того, щоб допомагати людям позбуватися хвороб, лише музичної освіти мало. Тому я виступила з пропозицією про відкриття в Національному педагогічному університеті ім. М.П.Драгоманова спеціального курсу, де готують фахівців з практичної психології засобами арт-терапії, й отримала підтримку в керівництва закладу.

— Пані Галино, Ви розповіли, що в Польщі існують спеціальні центри, в яких людей лікують музикотерапією. А чи є щось подібне в Україні?

— Такі центри створено не лише в Польщі, а й у всіх країнах Європи. Є вони і в Росії, де дуже успішно працюють у цьому напрямі. Там навіть проводять щорічні конгреси музикотерапевтів, випускають диски «лікувальної» музики, які планують розповсюджувати через аптечну мережу. В Україні поки що такого центру немає. Хоча вже прийнято рішення про його відкриття на базі педагогічного університету. Справа зупинилася на стадії матеріально-технічного оснащення. Але я впевнена, що невдовзі наш задум буде доведено до кінця.

ВСІ ЖИВІ КЛІТИНИ
СПІВАЮТЬ, ТОМУ
ЛЮБЛЯТЬ МУЗИКУ

— Як науковці пояснюють можливість музики впливати на людину на фізичному рівні?

— У наш час наука пішла так далеко, що може вивчати процеси на рівні клітин. Мабуть, сьогодні вже всі знають, що світ створено з вібрацій — хвиль різної частоти і довжини. І коли вчені перевели за допомогою спеціальних приладів коливання клітин на мову звуків, то отримали надзвичайно цікаві результати. Виявилося, що здорова клітина співає, а хвора — хрипить, та, що помирає, видає звуки в низькому спектрі частот, а мертва — лише «шумить». Свій специфічний «голос» мають клітини, уражені онкологічними процесами й отруєні алкоголем, тощо.

Вчені також експериментально довели, що руйнівні процеси в клітині можна зупинити і навіть відновити здорові за допомогою звукових коливань, в основу яких покладено Божественну гармонію (її існування також науково доведено). Передусім ідеться про класичні музичні твори. Тому саме їх часто застосовують музикотерапевти у своїй роботі. Але треба зазначити, що навіть людина, яка не знає про «лікувальні» властивості певних музичних творів і просто слухає їх, отримує від цього благодатний вплив.

Тому батьки, які виховують у своїх дітей потребу в музиці роблять неоціненний внесок не лише в їхній культурний розвиток, а й у здоров'я.

УЧЕНІ ДОВЕЛИ ІСНУВАННЯ БОЖЕСТВЕННОЇ ГАРМОНІЇ ЧЕРЕЗ ЗВУК

— **Галино Іонівно, Ви сказали, що існування Божественної гармонії вченим теж вдалося довести через музику. Розкажіть, будь ласка, про це докладніше.**

— Незважаючи на існування безлічі різноманітних звуків (чоловічий голос, жіночий, дитячий, спів птаха, звук музичного інструмента тощо), всі вони мають однакову внутрішню структуру — періодичні коливання, які накладаються одне на одне, даючи можливість звуку тягнутися. Таким чином, один музичний звук, який ми чуємо, складається з низки певних звуків (призвуків), які дослідники чітко виділили. Людське вухо їх не розрізняє, сприймає як одне ціле, бо вони гармонійно поєднані. Але якщо на музичному інструменті зіграти ці призвуки послідовно, то переконаємось, що в основі будь-якого звука лежить не мінор (сумна тональність), а мажор — основа життєствердної музики торжества і радості. Це є алгоритмом усього, що звучить. Отже, можна зробити висновок, що все на світі, зокрема й людина, створені для щастя й радості. Власне, на початку музика так і створювалася, винятково на консонансах, вона навіть називалася «світова гармонія» — порядок, який лежить в основі музичного звука, як Божественного алгоритму буття. І якщо людина живе в цій гармонії: перебуває в хорошому настрої, робить добрі вчинки, вона буде здоровою.

Прикладами такої музики є твори епохи Відродження, грегорианські хорали, православні піснеспіви тощо.

МУЗИКА — ЦЕ ЛІКИ, ЯКІ ЗАВЖДИ МАЮТЬ БУТИ З НАМИ

— **З Вашої розповіді я зрозуміла, що для людини музика — не просто елемент розваги чи прояв мистецтва, а життєва потреба, так само, як вода, їжа.**

— Справді так. Музика — невід'ємний елемент повсякденного життя. Це ліки, які завжди мають бути з нами, так само, як дехто носить медикаменти при собі.

Людина мусить жити з музикою, адже Господь Бог дарував їй для цього все. Візьмімо для прикладу людський голос. Вокалотерапія — це могутній інструмент здоров'я. Взагалі спів людини можна прирівняти до самозахисту, самодопомоги, самолікування. Якщо людина співає, вона може обійтися без багатьох ліків. Тому потрібно співати і під час роботи, і під час відпочинку. Я б радила навіть ранкові молитви, які ми читаємо, проспівувати. На жаль, сьогодні мало хто користується цим Божим даром. Навіть матері забувають про те, що дітям потрібно співати колискові.

Друге, що я рекомендувала б, то це мати вдома музичну фонотеку. В ній мають бути класичні твори, які несуть Божественну гармонію. Передусім — це композиції Моцарта. Досліджено й доведено, що вони благотворно впливають не лише на фізичний розвиток, а й на інтелектуальний, зокрема на математичні здібності. Під музику Моцарта відбуваються просто дивовижні речі, які медицина поки що не може пояснити. Зокрема неодноразово зафіксовано випадки вилікування від епілепсії. Можливо, це відбувається тому, що вібрації мелодій цього композитора збігаються з вібраціями здорових нейронів.

Необхідно мати й грегорианські хорали, про які я вже згадувала, і народні пісні. Стосовно останніх я поясню так: кожна людина народжується з генетичною пам'яттю, а отже, її організм потребує звуків родових джерел, до яких належить й етнічна музика. В українських народних піснях, закладено величезний спектр емоцій, завдяки чому вони є дуже енергетичними. Потрібно мати дома й записи музичних творів та пісень, які подобаються. Адже те, що вони нам імпонують, свідчить, що наш організм потребує саме, цих звуків та ритмів і на емоційному, і на фізичному рівні.

Дуже добре мати й слухати дитячу музику. Діти завжди налаштовані на радість, такою є й музика для них. Її можна прирівняти до вітамінів, які підвищують тонус людини.

Взагалі вдома музика має звучати якомога частіше. Необов'язково сидати біля програвача, щоб слухати її. Вона може звучати, коли ви виконуєте якусь роботу; і хоча ви начебто не зважаєте на неї, вона все одно робить свою благотворну справу.

Танці — ще один чудовий і невиправдано вилучений з повсякденного життя інструмент емоційного і фізичного здоров'я. Звукова вібрація, потрапивши в наше вухо, перетворюється на електронні імпульси, які прямують у мозок і далі нервовими каналами доходять до останнього пункту свого призначення — м'язів. І м'язи обов'язково на них реагують потребою рухатися. Це ще й метод саморегуляції організму. Тому не треба соромитися спонтанно потанцювати вдома. Що частіше ви це робитимете, то більше отримаєте користі, то ліпше себе почуватимете. І врешті забудете про лікарів.

Концерти, музичні вистави, опера, балет, під час яких звучить живий звук, мають особливий вплив на людину. Більше того, слухачі є не лише споживачами мистецтва, а співучасниками й співтворцями. Енергетика почуттів та прекрасних переживань виконавців і слухачів зливаються, породжуючи потужний енергетичний заряд, який і отримують усі присутні.

МУЗИКОТЕРАПЕВТИ МАЮТЬ ОСОБЛИВІ МЕТОДИКИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЛЮДИНИ

— **В арсеналі музикотерапевтів є мабуть якісь особливі методики.**

— Звичайно. Одна з них — обертональний спів. Цю методику широко застосовують на Сході, зокрема нею користуються тибетські ченці. Вона полягає у відтворенні людиною власним голосом обертонів, які настроюють

на Божественну гармонію. Особливістю методу є те, що звук видобувається зсередини тіла, де вібрації найпотужніші і збалансовують увесь організм. Якщо ж свідомо направити цей звук на проблемні органи, можна досягти чудового результату. Такі заняття займають зовсім небагато часу — для оздоровчого ефекту достатньо 10 хв зранку й увечері. Існує багато інших музикотерапевтичних методів.

Моя авторська методика полягає в тому, що я працюю не з хворобою, а з проблемою, яка є її причиною. Вважаю, що радикальних позитивних зрушень можна досягти лише у разі індивідуального підходу, а відтак й індивідуального підбору музичних творів, які стануть алгоритмом для одужання.

ЗЦІЛЕННЯ МУЗИКОЮ —

СЬОГОДНІ ДОСИТЬ

ПОШИРЕНЕ ЯВИЩЕ

— **Вилікування музикою можна назвати системним явищем чи все ж таки йдеться про поодинокі випадки?**

— Випадків зцілення музикою сьогодні занадто багато, щоб їх вважати поодинокими; Тому музикотерапію нині все активніше використовують у світовій медицині. Приміром, для лікування дітей, які не розмовляють від народження. Їм дають слухати мелодії, яким вони спочатку починають підспівувати, а поступово й розмовляти. Успішно застосовують музику і в лікуванні хворих на дитячий церебральний параліч. Дорослі теж дуже позитивно реагують на такий метод лікування. Причому інколи зовсім не усвідомлено, Просто вони помічають, що після відвідування концерту або прослуховування музичних дисків у них значно поліпшується самопочуття. В Росії один з оркестрів навіть отримав свідоцтво Міністерства охорони здоров'я цієї країни про те, що їхня музика є оздоровчою. Це сталося завдяки свідченням багатьох людей. Перекажу лише одне з них. Музикант оркестру, дізнавшись, що його товариша з онкологічним захворюванням останньої стадії виписали додому помирати, дав йому послухати запис Другого концерту С. Рахманінова у виконанні оркестру. Через два тижні зателефонував, щоб дізнатися, як справи хворого, і почув від нього багато слів вдячності за подарунок. «Я весь час слухаю диск, музика приносить мені величезне задоволення», — розповів той. Ще через місяць музикант отримав запрошення на домашнє свято від хворого товариша — його стан здоров'я настільки поліпшився, що він зміг приймати гостей. Чому відбувався такий фект? По-перше, ця музика подобалася людині, а отже, містила ті вібрації, яких бракувало організму, по-друге, Другий концерт Рахманінов написав після того, як сам вилікувався дивовижним чином і його тодішній стан передався у створену ним музику. Отже, в неї було закладено могутню життєву енергію.

— **Галино Іонівно, а Ви користуєтеся музикою з лікувальною метою?**

— Звичайно. Хоча хворію дуже рідко. Якось під час епідемії грипу підхопила вірус. Надвечір температура підвищилася до 39,5°C. Я не могла навіть голови підняти від подушки, тому єдине, що зробила — поставила диск із записами грегоріанських хоралів. На ранок температура повністю нормалізувалася. І вже наступного дня я стала до роботи. При цьому почувалася енергійнішою і бадьорішою, аніж була до хвороби. Коли пізніше я ще двічі хворіла на грип, то повторювала випробуваний метод лікування і щоразу досягала швидкого позитивного ефекту — вилікувалася за одну добу.

— **Чи можна тепер потрапити до Вас на консультацію?**

— На жаль, ні, бо, як я вже пояснила, центр поки що не розпочав свою роботу. Проте сподіваюся, що в недалекому майбутньому це нарешті трапиться. Поки що я читаю лекції на цю тему, які можуть відвідувати всі бажаючі. Думаю, що наступна буде наприкінці жовтня. Нині я завершую роботу над новою книгою.

— **Сподіваюся, що й про точну дату Ваших лекцій, і про вихід книги Ви додатково повідомите наших читачів. Бо впевнена, що розпочата сьогодні тема дуже зацікавить багатьох із них.**

— Не маю заперечень. Бо вважаю, що інформація про важливість музики в людському житті має бути донесена до кожного.