

«Ми б не хворіли, якби знали, яку музику треба слухати», — стверджує музикотерапевт, професор мистецтвознавства Галина Побережна.

Колись ми, українці, були співочою нацією: вечорами Всесвіт чув наші щирі пісні. Тепер з території України у великий космічний простір линуть інші звуки. Точніше, страшні звуки. Це не перебільшення. Якщо можете заперечити, прийдіть на одне зі свят на Майдан. Та ні, я не маю права комусь це пропонувати, навіть для експерименту, бо звуки Майдану (фактично серця України) мають вбивчу силу. А моя співрозмовниця доктор мистецтвознавства, музикотерапевт й астропсихолог Галина Побережна каже про це виважено й просто:

— Музика на кшталт тієї, що звучить на свята на Майдані, діє як наркотик: вона забиває вібрації мозку, відбирає у людини можливість мислити, врешті — руйнує психіку. Такого ніде в світі немає. А в кав'ярнях, що чуємо? Те ж саме. Там не співають, а кричать.

— А як ви особисто реагуєте на Майдан? Чи буваєте там у свята?

— Звичайно, ні. Адже децибели, що там лунають, перевищують межу нормального сприйняття. Музика, щоб не заважати спілкуванню, має бути фоновою. Для цього в суспільстві має бути культура. У нас, на жаль, її немає: ні виконавської, ні загальної. А на Сході, наприклад, традиція слухати тишу збереглася. Хоча б під час чайної церемонії, коли люди сидять в тиші, вслухаються в неї...

— Пані Галино, чи відомо вам як фахівцеві в галузі музичної культури, що в світі з'явилося спочатку: людина чи музика?

— Я знаю те, що спочатку Бог створив алгоритм, який був закодований в музиці. Людина, звісно, з'явилася пізніше. Спочатку ж було Слово, тобто ідея, і це сказане слово дало вібрацію, яка структурувала Всесвіт. Алгоритм цієї будови закладено в шести днях Творення. Лише в ХХ сторіччі завдяки акустичним приладам було розкрито, що будь-який музичний звук має однакову структуру. Ну що це таке, музичний звук?

Візьмімо будь-яке матеріальне тіло, наприклад, струну. Коливаючись, вона дає вібрації, що і є звуком або хвильовим процесом, або енергетичною хвилею. Але звуки бувають різні. Дивним є, власне, музичний звук: він тягнеться. Коли ж просто постукати по столу, отримаємо шумовий звук: він не має певної висоти, його не можна відтворити голосом. Коливання, що утворюють музичні і шумові звуки, різні за природою: періодичні у першому випадку і неперіодичні — у другому. Тобто маємо протиставлення організації і хаосу.

Так от, коли ці тонкощі були з'ясовані, сучасні дослідники дійшли висновку, що звук має числову природу, і цей алгоритм є основою структуризації всієї матерії. Іншими словами, музика втілює собою алгоритм Творення. А в езотеричній філософії, наприклад, Рігведі, Веданті сказано, що саме музика створила світ. Чому? Тому, що музика — втілення гармонії; адже в музичному звукові ще є призвуки (обертони), які різні, проте так співвідносяться, що дають оту гармонію, оту цілісність і єдність, якої не вистачає в розбалансованому світі, і в людині зокрема. Саме людина найбільш переживає оту розбалансованість: тіло хоче одного, душа — іншого, а дух у цій дисгармонії взагалі не може пробудитися...

— Ви стверджуєте, що музика може зробити з людиною диво, відтворивши її гармонійний стан?

— Неодмінно так. Якщо людина через музику потрапляє в резонанс з цією гармонією, вона не може бути хворою, роздратованою, музика повертає людину на Божу територію цієї гармонії. Більше того, слухаючи музику, людина потрапляє в особливий вимір, де час протікає зовсім інакше. Музиканти знають, що музичний час і наш, хронометрований, не збігаються. А тому, слухаючи музику, ми продовжуємо термін свого життя. Це як у фантастичних творах: космонавт із Землі потрапляє в інший вимір, і коли він повертається, то виявляє, що життя його ровесників уже минуло, а він так само молодий і здоровий.

— Чи є наукові обґрунтування ефекту зцілення музикою?

Так. Музикотерапія стоїть на явищі акустико-біорезонансного ефекту. Нині доведено, що всі наші клітини коливаються, і навіть є технології, з допомогою яких можна виміряти амплітуди коливань й перевести їх у звукову шкалу. Нині досліджено, які саме звуки продукують клітини організму в різних станах. Так, у стані сп'яніння, наприклад, клітина «видає» дуже різкий, навіть верескливий, напружений звук. Можна уявити, як це виснажує людину... Коли клітина хвора, то вона наче хрипить, і прилад фіксує такий шум, як у телевізорі, коли не спіймано певний канал. Здорові ж клітини продукують мелодійні коливання, тобто періодичні звуки.

— А як саме відбувається процес одужання того чи того органу?

— Справа в тому, що кожен наш орган, кожна система організму має свій спектр вібрацій, і працюють вони в автономному режимі. У хворого органу ритм коливань збивається, виходить з нормальної частоти. До речі, прилади на кшталт «Вітафону» також продукують звукові коливання. В них є спеціальні клеми, які закріплюють на хворий орган. Навіщо це? Та для того, щоб «підтягти» втрачений ритм органу, а отже, повернути його працездатність. Проте якщо є лише вібрація, а немає впливу музики, то через певний час хвороба знову повертається. Чому? Тому що не були скориговані вібрації душевного рівня, людина не пережила емоційно того стану, який би міг закріпити ефект зцілення. Саме музика дає таку можливість. Як це все відбувається? Нейрони — клітини головного мозку — продукують хвилі особливої частоти. Якщо людина заклопотана, роздратована, то вони дають бета-хвилі, а якщо вона в стані емоційного піднесення (закохалась чи слухає пафосну музику, наприклад, стилю бароко), тоді нейрони продукують альфа-хвилі. Зрозуміло, що людина, яка просто ходить на роботу, працює лише для того, щоб їсти, свариться з сусідами, не видає жодної художньої продукції, не може пережити високий стан душевного злету.

— В радянські часи перший канал радіо постійно транслював класичну музику. Багато хто не любив тих програм, але ж музика звучала, діяла...

— Так, тоді звуковий клімат життя звичайної людини суттєво відрізнявся від того, що ми маємо сьогодні. Мусимо визнати, що живемо нині в світі руйнівних вібрацій і спостерігаємо пандемію того руйнівного ритму, скреготу й шуму.

Людина, аби бути здоровою, потребує нормального звукового середовища. От в Прибалтиці уже відкрили так звані «тихі» кав'ярні. Приходиш, а там одна умова: жодного звуку. Все продумано так, що й ложка не стукне. Що казати, тиша сьогодні — чи не найбільший дефіцит. Але вона буває різною. Абсолютна тиша трішки страшить, а от жива тиша, така, як у лісі, наприклад, зцілює. Сучасна людина, як той мікроб, уже й тишу — оцю гармонію природних звуків— зруйнувала,...

—Чому вважаєте, що саме класична музика дає найбільший зцілюючий ефект?

—Справа в тому, що це — не просто гарна музика, в ній ніби зосереджений генофонд всього людства, який формувався впродовж тисячоліть: відбиралися найвиразніші інтонації, найгармонійніші ритми. Вони, як фонемі і лексеми в мові, мають свою семантику, що уже увійшла в гени. Таким чином, людина народжується з певною генетичною пам'яттю на ці вібрації. Московський дослідник Володимир Кірюшин свого часу довів, що в класичній музиці аж 128 формул-лексем, а в так званій «попсі» — всього 15. Це як словниковий запас, але в музичному сенсі: якщо до трьох років людина не навчилася розмовляти, її вже не навчиш. За аналогією можна сказати таке: якщо до певного віку людина не навчилася слухати класичну музику, вона вже втратила можливість опанувати нею органічно, оскільки не відбулося резонування з генетичним запасом. На превеликий жаль, нині багато хто виховує своїх дітей на попсі, в якій, як я уже казала, лише 15 формул. Ця музика, як наркотик, забиває всі можливості, які кожна людина має від народження.

От чого «досягнуто» тільки тим, що в нашому звуковому просторі тепер немає класики, а фактично звучить дуже банальний набір вібрацій, серед яких людина тільки деградує. До речі, страшні речі щодо музики відбуваються і в багатьох школах, де музику замінюють уроками художньої культури. В давнину люди не помічали відмінностей між математикою і музикою, вони були на рівних. До речі, центри музичного і математичного мислення в мозку розташовані на одній шишці... Таким чином замінивши уроки музики розмовами про якісь види мистецтв, у дітей забирають і останню можливість — слухати музику... Розумію, навіщо так роблять: немає на чому й що слухати. Але краще б діти просто співали, адже вокалотерапія — найсильніший вид музичної терапії.

—Пані Галино, я не маю сумніву, що новоселам ви порадили б насамперед придбати музичний центр, а вже потім — стільці, дивани, столи.

—Саме так! А поки його не купили, нехай люди просто співають. Особливо важливо, щоб мати співала дитині, навіть тій, що в утробі. Материнська пісня закладає фізіологічний ритм здорового серця, а ще той спів дарує стан цілковитої захищеності. У світі користуються методикою, коли з допомогою материнської пісні вдається вилікувати тяжковиліковні хвороби. Зцілення відбувається під час сеансу, на якому людина «слухає» спів матері не насправді, а ніби з утроби...

—Знаю, що ви прагнете відкрити в Києві центр музичної терапії. Якими методами зцілення плануєте послуговуватися?

—Точніше майбутній заклад називатиметься так: центр арттерапії й психодіагностики. Уже відпрацьовано цілу низку напрямків його діяльності. Один з них ми означили як «Проблемні групи». Досі в медичних закладах люди об'єднуються за хворобами, а ми спеціально зробили наголос саме на проблемах, які ж бо врешті-решт призводять до різноманітних хвороб. Тут закладена проста думка: коригуючи психіку, можна вирішити проблему, а, отже, уникнути захворювання. Плануємо проводити й музикотерапевтичні сеанси. Для цього нам потрібно не багато й не мало: аудиторію, яка мусить викликати у людини враження, ніби вона в рай потрапила... Будуть у нас і психологічні тренінги з різних психологічних проблем. Великого значення надаватимемо активному музикуванню. Справа в тому, що активні форми музичної терапії є найефективнішими, бо людина не лише сприймає музику, а й активно її відтворює.

—Пані Галино, ви настільки глибоко занурились в проблему зцілення, тому важко повірити, що за основним фахом ви музикант.

—Саме так. Музика — то моє покликання, і пішла я туди, не маючи в роду жодного музиканта. Хіба що у моєї бабусі прізвище музичне — Соловей! Я закінчила Київську консерваторію й аспірантуру Ленінградської консерваторії, захистила кандидатську й докторську дисертації, написала книжку про Чайковського. Я вважаю, що твори цього композитора — найвище досягнення світової музики. Саме він надихнув мене на вивчення впливу музики на здоров'я людини — він же мав серйозну проблему зі здоров'ям...

—Чи можна говорити про музику Чайковського як про таку, що зцілює душу?

—Творчість цього композитора відбулася в режимі великого маятника. У нього трагічний полюс дуже глибокий, сильний, вразливий. Але й полюс до життєствердження надзвичайно високий. Згадаймо відомий Перший концерт, чудову ліричну тему з Шостої симфонії. Це прекрасна музика, яка наповнює людину енергією життя. Проте слід зважити і на могутній вплив вібрації смерті, яку відчував не тільки Чайковський, а й інші чутливі митці. Присутність її в їх творах слабким психотипам може зашкодити.

—На Заході нині пропонують цілі музичні каталоги для лікування тієї чи тієї хвороби. Чи ефективні вони?

—На мій погляд, музика мусить підбиратися до психотипу людини індивідуально. Досвідчений музикотерапевт скаже, у чому полягає проблема, яка викликала хворобу, й допоможе підібрати музику з вібраціями, які потрібні саме цій людині.

— А чи є в музиці, так би мовити, універсальні твори, які знімуть втому, прояснять душу?

— Я б радила слухати Шумана, Равеля, Дебюсі. Особливо прекрасні дитячі альбоми цих композиторів. А українцям не зайве знати, що і наш сучасник Михайло Степаненко створив унікальний дитячий альбом — в ньому такі живі і милі образи дитячого світу, Що казати, діти по-особливому сприймають життя: якими б важкими не були обставини, вони завжди знаходять привід для радощів.

Недарма кажуть: будьте, як діти... А я кажу дорослим: слухайте дитячу музику — вона несе лише енергію життя.

Тетяна ОЛІЙНИК