

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА

В.И.Петрушин,
Президент АМПП
Сайт: www.ampp.ru

Доклад на Седьмой Международной научно-практической конференции
«ТЕРАПИЯ ИСКУССТВОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ»,
г. Санкт-Петербург, 26-28 мая 2014 г.

Социальная обстановка в нашей стране говорит о том, что в настоящее время различные виды психологической и психотерапевтической помощи оказываются крайне необходимыми и востребованными нашими согражданами.

Сегодня в средствах массовой информации мы находим много упоминаний о том, что в нашем обществе количество случаев нервно-психической напряженности не уменьшается и продолжает оставаться на довольно высоком уровне, особенно в больших городах, в которых имеются проблемы, связанные с экологией, перенаселенностью, большими расстояниями от дома до места работы. Прибавим к этому увеличение нагрузок на рабочих местах, когда в единицу времени человеку приходится иметь дело с постоянно возрастающими объёмами информации. Результатом всего этого является то, что наши врачи имеют дело с многочисленными потоками пациентов в городские поликлиники с невротическими жалобами типа головных, сердечных и прочих болей.

Но этот поток можно существенно уменьшить, если бы наши сограждане владели бы навыками саморегуляции и более ответственно относились бы к своему здоровью. Одним из таких способов саморегуляции является музыкальная психотерапия, которая помогает человеку выживать в сложных жизненных обстоятельствах.

Данные медицинской статистики говорят о том, что по-прежнему с нашей стране имеется большой процент психосоматических заболеваний, которые начинаются с расстройства эмоциональной сферы, а потом переходят на различные органы тела. Данные медицины говорят, что

- хронический стресс повышает вероятность инфаркта на **40%** у мужчин и **25%** у женщин;
- тот же стресс повышает вероятность инсульта на **50%** (у мужчин и женщин);
- хронический стресс на **60%** повышает вероятность самоубийства;
- **44%** людей в стрессе имеют нарушения сна (бессонница, беспокойный сон, кошмары);
- **40%** людей в стрессе переедают и затем страдают от лишнего веса;

- стресс вызывает 3 основные причины **возникновения рака**;

Негативные переживания всегда возникают после каких-либо стрессов, и с них начинаются психосоматические болезни. Все они так или иначе связаны с неумением человека и его невозможностью выразить и отреагировать свои чувства. Это явление получило название *алекситимии*, что в переводе означает *неумение выразить свои чувства*. Эмоция, не нашедшая своего внешнего выражения, остаётся как бы внутри человека, вызывая у него мышечные спазмы и зажимы. Это нарушает кровообращение, что и ведёт в конце концов к какому-либо конкретному заболеванию.

Некоторое время назад в СМИ появились сообщения о целебных свойствах резонансной терапии основанной на воздействии электромагнитных колебаний определенной частоты. В 1978 году немецкий врач Х. Шиммель открыл, что каждый живой организм излучает электромагнитные колебания, и их можно с организма считывать и корректировать. Современные приборы БРТ работают с этими колебаниями различных органов. Смысл БРТ-терапии заключается в нейтрализации патологических колебаний у пациента и в активации иммунной системы организма. Метод эффективен при многих заболеваниях (неврозы, фобии, гиперкинезы, нарушения сна, головные боли, радикулиты и невралгии и т.д.).

Но любопытно вот что. Еще в 1968 г наш замечательный биофизик Симон Эльевич Шноль (Институт биологической физики АН СССР) сопоставил числа оборотов ферментов с частотными характеристиками музыкального звукоряда. Выяснилось, что у многих ферментов, числа оборотов соответствуют звуковым частотам европейского звукового ряда.

Так, у *цитохромредуктазы*, которая включается на этапе обеспечения организма энергией кислорода, число оборотов, отнесенное к единице времени, равно 183 Гц, что очень близко к ноте фа-диез малой октавы (185Гц). Число оборотов у *глюкозы* равно 280 Гц, что очень близко к звуку *до-диез первой октавы* – 277 герц, число оборотов фермента *фосфорилазы* составляет 676 Гц, что очень близко к частоте звука *ми первой октавы* – 659 Гц. Фермент *глюкомутаза* имеет частоту 1600 Гц, что близко значениям звука *соль второй октавы* — 1567 Гц,

Можно предполагать, что воздействие музыки на организм связано с тем, что ее акустическое поле накладывается на собственное акустическое поле клетки. Фермент под действием звука, частота которого совпадает с его собственной частотой, начинает «лучше звучать», в данном случае - катализировать биохимическую реакцию на основе резонанса. И человек начинает чувствовать себя лучше.

Поэтому восприятие музыки оказывает такое позитивное воздействие на человека не только на эстетическом, но и на биологическом и физиологическом уровне.

Однако было бы неправильно сводить процесс музыкальной терапии к простому слушанию музыки. Да, после прослушивания приятной расслабляющей музыки человек начинает чувствовать себя лучше. Но в этом случае воздействие музыки никак не будет отличаться от воздействия успокаивающих капель или таблеток. Подлинная музыкальная терапия имеет дело с перестройкой личностных смыслов клиента, его представлений о самом себе и о своём месте в мире. Поэтому такое большое значение в музыкально-интегральной терапии придается пению специальных психологических аффирмаций, попевок и песен, направленных на обогащение сознания новыми установками и ценностями.

Расширение оздоровительных возможностей музыки связано с подключением к её воздействию достижений мировой психотерапии, которая связана с именами Фрейда и Юнга, Адлера и Бека, Фромма и Маслоу. Поэтому музыкально-интегральная психотерапия, как модальность, зарегистрированная в Профессиональной Психотерапевтической Лиге, строится с учётом всех достижений теории и практики мировой психотерапии.

Известно, каким мощным целительным средством является медитация, когда человек в течении определенного промежутка времени концентрирует своё внимание на внутреннем покое и в организме включаются механизмы самоисцеления. В музыкальной терапии те же самые процессы самоисцеления идут быстрее, потому что организм находится под воздействием позитивных вибраций. А если к этому прибавить дыхательные упражнения и физические ритмические движения, так же выполняемые под музыку, методику «целительное тонирование», связанную с пропевание различных мантр, то оздоровительный эффект становится весьма впечатляющим.

Музыкально-интегральная терапия оказывается очень хорошим средством для активизации личностного роста и повышения мотивации достижения в современном коучинге. Термин «коуч» – в переводе с английского можно было бы трактовать как «Тренер жизненных навыков». Коучинг предназначен для здоровых лиц, озабоченных задачами собственного развития и достижения значимых жизненных целей. Изменение когнитивных схем и установок, которые преследует коучинг, протекает особенно интенсивно, если к знаниям, выраженным вербально на уровне левого полушария, подключаются эмоциональные состояния, транслируемые через правое полушарие. Единство чувства и мысли обеспечивают процесс формирования стойких убеждений, при

наличии которых слова, дела и поступки человека идут в одном направлении и образуют целостность личности.

Организующей идеей нашей Ассоциации является представление о том, что каждый музыкант, осознаёт он это или нет, является стихийным психотерапевтом. Но для того, чтобы музыкант мог успешно выполнять свою общественную миссию, ему необходимы соответствующие знания из области академической психотерапии. Поэтому здесь важным моментом оказывается повышение профессиональной квалификации.

Кто мог бы быть музыкальным психотерапевтом? Естественно предполагать, что это должен быть человек или с музыкальным, или с психологическим образованием. Напомним, что в странах Западной Европы, в Канаде и в США во многих консерваториях и высших музыкальных школах факультеты и отделения музыкальной терапии имеются и успешно развиваются. В нашей стране этой специализации музыкантов не учат. Некоторый опыт некоторое время назад имелся в государственном музыкальном институте имени А.Шнитке, но в настоящий момент эта дисциплина перестала входить в обязательную программу. То же самое произошло и в Российской музыкальной Академии имени Гнесиных, где этой идее воспротивились представители официальной медицины. Медики говорят, что лечить человека может только врач и без медицинского образования в эту сферу вход запрещен. Изящный выход из этой проблемы может быть найден на пути переименования курса музыкальной терапии в дисциплину под названием «Психологическое консультирование на основе методов музыкально-интегральной психотерапии».

Начальный уровень такого курса был успешно проведен в конце марта и в середине мая этого года. Сертификаты и удостоверения АМПП получили 10 специалистов, приехавшие из разных городов России. Всего для получения Свидетельства Ассоциации и присвоении квалификации «Музыкальный психолог-консультант» необходимо пройти 4 уровня.

Первый уровень раскрывает историю развития музыкальной терапии и её связь с концепциями основных психологических школ и направлений.

Второй уровень раскрывает особенности проведения музыкальной терапии при работе с различными психосоматическими заболеваниями.

Третий уровень касается музыкального коучинга, в котором музыка используется как средство повышения общей мотивации человека и способов его самореализации в сложностях современной жизни.

Четвертый уровень представляет собой экзамен, на котором выпускник курса представляет и показывает свою собственную программу, с которой он предполагает выходить к своим клиентам.

Отличившиеся музыканты, психологи и социальные работники будут привлекаться к работе в Ассоциации для проведения соответствующих мастер-классов, семинаров, просветительских лекций.

Очередной курс повышения квалификации назначен на осень – сентябрь-октябрь 2014 года. Желающие могут ознакомиться с условиями на сайте Ассоциации - www.ampp.ru/
