

# ПРЕОДОЛЕЕМ КРИЗИС... С МУЗЫКОЙ

• ТЕКСТ | Лариса ВАСИЛЬЕВА

Современный мегаполис. Серые, мрачно нависшие коробки «каменных джунглей». На душе скребут кошки, особенно на фоне нынешних катаклизмов. Финансовый кризис и, как следствие, угроза сокращения, материальные трудности... В общем, как говаривали в старину: «Вот тебе, бабушка, и Юрьев день!»

Среди множества пословиц и поговорок, как в зеркале, отражающих историю народа, есть одна, пожалуй, уникальная: «Помирать — так с музыкой!»...

Но зачем же помирать?! Может быть, с музыкой легче как раз выживать или, как говорится в одном из армейских уставов, «стойко переносить тяготы и лишения» суровых кризисных реалий?

Итак, сядьте в кресло, расслабьтесь, закройте глаза. Приступаем к сеансу... антикризисной музыкотерапии. А потребуются для этого всего ничего: CD-плеер, наушники, компакт-диски с музыкальными записями.

Но для начала — небольшой историко-теоретический экскурс.

## Из тьмы тысячелетий

Музыкотерапия — использование музыки в лечебно-профилактических целях. Речь идет, в первую очередь, о душевном здоровье, но не только о нем.

Музыкотерапия стара как мир. В глубокой древности люди неосознанно применяли музыкальные ритмы для релаксации. У вечернего костра после напряженной и связанной с риском для жизни охоты звучали примитивные музыкальные инструменты...

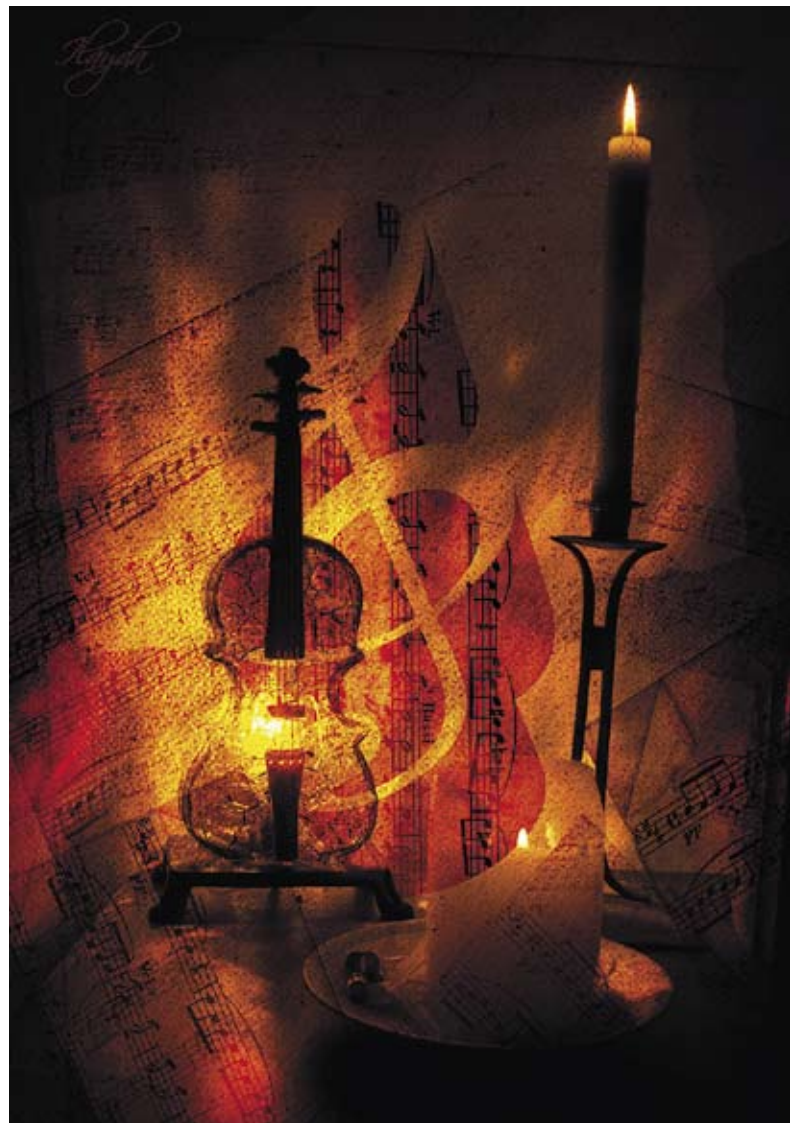
Музыка и выполняемые в такт телодвижения — одно из невербальных средств общения. Ученые предполагают, что язык жестов возник раньше языка звуков, а значит, музыка (протомузыка), вероятно, могла передавать мысли и чувства, являясь средством воздействия на подсознание. Живым подтверждением тому служат разнообразные шаманские практики, известные и в наше время.

Музыка может исцелять не только душу, но и тело человека, облегчать боль, снимать нервное напряжение, и подмечено это еще в незапамятные времена. Воздействие музыкой — один из самых древних способов лечения.

Слова «музыка лечит душу» запечатлены на корпусах музыкальных инструментов, созданных средневековыми итальянскими мастерами.

## От искусства к науке

В 1621 году английский мыслитель Роберт Бертон издал книгу «Анатомия меланхолии», на страницах которой вы-



сказал мысль о том, что музыка способна исцелять различные нервные расстройства.

Один из подходов к пониманию музыкотерапии, сохранивших свое значение и поныне, был описан еще в 1684 году Анастасиусом Кирхером в его произведении «Phonurgia Nova», для которого характерны бытовавшие в XVII и XVIII веках медицинские и философские представления о «iatromusica» (так называлась тогда музыкотерапия). По мысли ученого, существует естественная музыка, которая окружает гармонично устроенную Вселенную, и искусственная музыка, представляющая гармоническое устройство тела и протекающие в нем физиологические процессы. Влияние музыки на человеческое тело объяснялось именно как физиологический процесс.

Такой подход нашел впоследствии глубокое развитие практически во всех серьезных научных исследованиях по музыкотерапии. Хорошо известная особенность музыки оказывать релаксирующее воздействие или же посредством ритмодвижений стимулировать мышечную энергию

стала предметом научных исследований. Обобщив и систематизировав наблюдения, теоретики и практики — музыканты, психологи и врачи — создавали первые труды, раскрывающие воздействие на человека определенных тембров, динамики, темпов, регистров, танцевальных движений, музыкальных форм и стилей.

В XIX столетии в Европе знаменитый французский врач-психиатр Жан Этьен Эскироль (1772–1840) провел успешные опыты по применению музыкальной терапии для лечения душевнобольных.

В России во второй половине XIX века физиолог Иван Тарханов установил, что радостные мелодии замедляют пульс. В Санкт-Петербурге с 1913 года исследованиями лечебного эффекта музыки занимались психиатры и музыковеды, в том числе Бехтерев и профессор консерватории Саккети.

После Второй мировой войны музыкотерапия интенсивно развивалась в Швеции и США. Создаются музыкотерапевтические центры и общества, например «Nordisk Forbund for Pedagogik Musikterapi», куда вошли североевропейские страны — Норвегия, Дания, Швеция, Финляндия и Исландия, «British Society for Musik Therapy», издающее журнал по музыкотерапии с 1958 года, «Deutscher Aussehus fur Musik therapie», Institut Musicotherapeutique в Париже и многие другие.

### «Эйнштейн звука»

Новый этап развития музыкотерапии относится к началу 1950-х годов. Изучением влияния музыки на организм человека занялся Альфред Томатис, французский врач-фониастр и оториноларинголог.

Талантливый исследователь предложил рассматривать орган слуха в качестве своего рода генератора, возбуждаемого внешними звуковыми колебаниями. Этот генератор заряжает энергией мозг, а через него и весь организм.

Альфред Томатис убедительно доказал, что голосовой и слуховой аппараты тесно связаны между собой: голос тускнеет из-за того, что снижается слух; именно поэтому у пожилых людей голос становится дребезжащим.

В 60-х — 70-х годах прошлого века ученый разработал методику лечения и коррекции нарушений слуха путем передачи в ухо внешних звуковых раздражителей от электроакустических вещателей. Опыты показали: основные тоны — в интервале от 3000 до 8000 Гц — способствуют активизации воображения, творческих способностей, улучшают память. Среднечастотные тоны — 750–3000 Гц — уравновешивают мышечное напряжение, успокаивают, создают душевный комфорт.

Альфред Томатис экспериментальным путем доказал то, к чему люди давно пришли интуитивно: музыка обладает поистине магическими свойствами. Настал черед практического воплощения теоретических постулатов: с помощью радиоаппаратуры Томатис транслировал пациентам записи классической музыки, содержащие высокочастотные звуки. Как показала практика, особенно целебны произведения Моцарта: тональный звуковой ряд этого компо-

---

• Музыка может исцелять не только душу, но и тело человека, облегчать боль, снимать нервное напряжение, и подмечено это еще в незапамятные времена. Воздействие музыкой — один из самых древних способов лечения

---

зителя весьма близок тембральным окраскам человеческого голоса. Моцарт активно оперировал плавными тридцатисекундными переходами от forte (громко) к piano (тихо), совпадающими с биоритмами в полушариях головного мозга.

Подобный эффект, как удалось установить, характерен и для произведений Баха, Вивальди, Генделя, Чайковского, Шопена, Шуберта, Шумана. Оркестровые и камерные сочинения этих классиков, имеющие темп один такт в секунду, наилучшим образом подходят для сеансов музыкальной терапии.

Альфред Томатис разработал специальную программу, включавшую 20–40 лечебных сеансов, или посещений студии музыкальной терапии с двухчасовыми прослушиваниями.

Слушатели могли заниматься лечением и на дому, предварительно проконсультировавшись в стационаре. Руководствуясь собственными ощущениями, пациенты варьировали продолжительность проигрывания мелодий, подбирали их по собственному вкусу.

Чудодейственный метод восстановления слуха получил признание и широкую известность. Но сперва, как водится, пробежала тень недоверия. Однако после того как методику апробировали во множестве высших медицинских учебных заведений и исследовательских центров разных стран, она завоевала широкие научные массы.

Альфред Томатис расширяет клинику в Париже, приглашает ассистентов для приема увеличившегося потока пациентов, распространяет свою практику на другие страны и континенты. Скрупулезные исследователи подсчитали: за пятидесятилетнюю практику послужной список Томатиса составил около 100 тыс. пациентов.

Музыкальный эскулап исправлял слух и дикцию даже известным актерам — его пациентом был Жерар Депардьё. Томатис по праву стяжал звания «маэстро Моцарт», «Эйнштейн звука» — так его стали величать в научной среде.

Благодаря методу Томатиса тысячи детей избавились от слуховых проблем, расстройств речи, дефицита концентрации внимания, аутизма, нарушений моторно-двигательных функций. Взрослые пациенты преодолевали трудности в общении, побеждали депрессию, осваивали иностранные языки, активизировали свой творческий потенциал и работоспособность.

Новый всплеск интереса к лечению музыкой связан с научно-техническим прогрессом. Появление высокотехнологичных компактных аудиовизуальных средств и новой медицинской техники способствовало активизации изучения физиологических реакций, возникающих в организме в ответ на музыкально-терапевтическое воздействие.

В музыкотерапевтической практике стали применять домашнюю звуковую аппаратуру — стационарные стереосистемы, музыкальные центры, радиолы и магнитолы, а также портативные аудиоплееры с выходом на громкоговоритель или головные телефоны.

Сегодня музыкотерапия стала одним из самых популярных нетрадиционных способов лечения. Во многих странах открыты центры музыкотерапии; во всем мире их более

250. В нашей стране создан Научно-исследовательский центр музыкальной терапии и медико-акустических технологий.

### Устраивайтесь поудобнее...

Как же проходят сеансы музыкотерапии?

Они могут быть как групповыми, так и индивидуальными. Нужно расслабиться в кресле или на кушетке, лучше всего закрыть глаза, можно спать. Очень важно правильно выбрать дозу: сеанс должен быть достаточно коротким, чтобы не вызвать усталости. После прослушивания необходимо некоторое время отдохнуть — это способствует полному, не нарушающему душевного равновесия воздействию на подсознание.

Бороться с вредными привычками, такими как курение и чрезмерное употребление алкоголя, помогут «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.

При неврозах и раздражительности слушайте произведения Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева. «Вальс цветов» Чайковского лечит даже язву желудка.

А вот рецепты для профилактики утомляемости: «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романс «Вечерний звон», «Времена года» Чайковского.

Отлично успокаивают джаз, блюз, соул, расслабляют «Вальс» Шостаковича, «Мужчины и женщины» Лея, музыка Свиридова.

Кровеносное давление и работу сердечной мышцы нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

От начинающегося гастрита исцеляет «Соната № 7» Бетховена, от мигрени — «Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, полонез Огинского.

Музыка Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей.

Сюита «Пер Гюнт» Грига улучшает работу мозга и сон.

Отмечена и эффективность этнической музыки — например, ритмично-боя африканских барабанов.

Итак, вы решили лечиться с помощью музыки. Самое простое (как это зачастую советуют) — обратиться к профессионалам. Но, к сожалению, квалифицированные специалисты в этой области — по-прежнему ред-



### Альфред Томатис (1920–2001)

Родился в Ницце в семье известного оперного певца, однако не пошел по стопам отца, а получил медицинское образование. Более пятидесяти лет жизни Альфред Томатис посвятил изучению процессов слуха. Применяя звук и музыку, ученый помог многим детям и взрослым избавиться от депрессии, обрести надежду и интерес к жизни. Одно из самых выдающихся открытий доктора Томатиса заключается в том, что человек слышит, еще находясь во чреве матери: ухо начинает развиваться на десятой неделе беременности и становится функциональным в четыре с половиной месяца. Уже в это время можно начинать воздействовать на ребенка голосом, звуком, музыкой, стимулируя его развитие. Томатис полагал, что мы недооцениваем важность процесса слушания. Человек учится говорить, читать, писать, но пренебрегает слушанием. Научиться правильно и внимательно слушать жизненно необходимо! Именно неправильное слушание — основная причина многих коллизий личного, семейного и делового характера.

Для развития способности правильно слушать Альфред Томатис изобрел специальный прибор — «электронное ухо», с помощью которого можно воздействовать на пациента звуками высокой и средней частот.

кость. Гораздо проще и (что немало важно в условиях кризиса) дешевле подобрать лечебную программу самостоятельно, призвав на помощь творческие способности.

В нашей стране имеются в широкой продаже альбомы с музыкой для релаксации, есть и центры музыкальной терапии, которые торгуют такими дисками через интернет. Более того, за рубежом никого не удивляет наличие в продаже специальных аудиодисков: «Печень», «Легкие», «Желудок»; записанные на них музыкальные композиции «адресованы» именно этим органам. Если подобные заграничные чудеса трудно или невозможно достать, приобретите записи классической музыки. Специалисты сходятся во мнении, что начинать следует с Моцарта.

Теперь несколько слов для тех, кто не причисляет себя к любителям классической музыки. Ничего не по-

пишешь, придется потерпеть: лекарство бывает и горьким, и неприятным на вкус. Кстати, все специалисты по музыкотерапии признают, что тяжелый рок, рейв и хип-хоп чрезвычайно вредны для здоровья!

Классическая же музыка, как установили исследования, оказывает благотворное влияние не только на человека. Коровы, которые слушают Моцарта, дают больше высококачественного молока. У винограда, растущего под классическую музыку, улучшаются вкусовые характеристики.

В общем, музыкотерапия — идеальный вариант для тех, кто хочет заняться самолечением. Экспериментируйте! Как знать, возможно, вы найдете свое лекарство от кризиса, точнее, от его последствий — апатии, меланхолии, раздражительности, повышенной утомляемости, неуверенности в завтрашнем дне. **15**