

Петрушин Валентин Иванович
доктор педагогических наук,
профессор кафедры психологии
ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Президент Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов
Petrushin V.I.
ped. Sci. doctor, Professor, Department of Psychology,
Moscow State Pedagogical University;
President, Association of Musical Psychologists and Psychotherapists
E-mail: valpetr-psy@yandex.ru

ОБЩЕСТВЕННАЯ МИССИЯ УЧИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ, МУЗЫКАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемы внедрения в уроки музыки в общеобразовательной школе здоровьесберегающих технологий, которые способны существенно улучшать здоровье учащихся. В современной школе часто возникают ситуации, провоцирующие появление негативных эмоций, которые при их длительном накоплении приводят к возникновению у учащихся различных психосоматических заболеваний. Музыкальное искусство несет в себе большие возможности в регуляции психоэмоционального состояния человека. Для профилактики и решения этой задачи в общеобразовательной школе учителям музыки необходимо освоить базовые положения современной музыкальной терапии.

Ключевые слова: уроки музыки, эмоциональный стресс, профилактика психосоматических болезней, музыкальная психотерапия, Ассоциация музыкальных психологов и психотерапевтов.

THE PUBLIC MISSION OF MUSIC TEACHERS, MUSIC PSYCHOLOGISTS AND PSYCHOTHERAPISTS

Summary: the article is devoted to the consideration the problem of introducing health-saving technologies into the music lessons in a comprehensive school, as being able to significantly improve the students health. In modern school, the main situation often provokes the negative emotions appearance, leading with their long accumulation to the emergence of various psychosomatic dis-

eases in students. Musical art has great potential in the regulation of a person's psychoemotional state. To prevent and solve this problem in a comprehensive school, music teachers need to learn the basic principles of modern music therapy.

Keywords: music lessons, emotional stress, psychosomatic diseases prevention, music psychotherapy, Association of music psychologists and psychotherapists.

Музыкальное искусство издавна является одним из самых сильных средств воздействия на эмоции человека. Звуки музыки сопровождали человека и в моменты сражения на полях военных битв. Под звуки музыки праздновались победы и прощались с боевыми соратниками. Под звуки музыки народы всех стран ликуют и скорбят. Музыка во всех этих и многих других случаях оказывается необходимым элементом общественной жизни, внося в неё тот необходимый эстетический элемент, без которого проживание жизненного пути представляется неполным и несовершенным.

Великие музыканты – композиторы и исполнители как прошлого, так и настоящего времени, всегда говорили о высокой миссии музыки и её создателей. Смысл этой миссии заключается в служении тем общественным идеалам, которые делают сознание людей более человечным, более добрым и мудрым.

Идея создания Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов возникла в 2010 году на ежегодной конференции «Музикотерапия в образовании», которая благодаря стараниям профессора А.С.Клюева проводилась на музыкальном факультете Санкт-Петербургского Педагогического Университета имени А.И. Герцена в течении десяти лет с 2007 по 2017 год.

В феврале 2011 года в Министерстве юстиции РФ была официально зарегистрированная Межрегиональная общественная организация «Ассоциация музыкальных психологов и психотерапевтов». Деятельность Ассоциации, как об этом говорится в её Уставе, нацелена «на объединение музыкальных психологов и психотерапевтов для развития профессиональных и науч-

ных связей в области музыкальной психологии и психотерапии, а также содействие развитию теории и практики применения методов коррекции психосоматических нарушений организма человека посредством музыки и пения в психологическом консультировании и в психотерапии. Ассоциация была зарегистрирована в государственном реестре как некоммерческое общественное объединение/НКОО/.

Творческое кредо АМПП в его поэтической форме предложенное на одной из конференций АМПП совместно с факультетом музыкального образования, звучит так:

Музыка – наша религия,
Бог – исцеляющий звук!
В каких бы страданиях кто бы ни был,
Излечим от всяческих мук!
Сердца согревая Надеждой,
Огонь зажигая в глазах,
Мы жизнь превращаем в поэму,
Звучащей у всех на устах!

И если кто духом ослабнет,
Начнет забывать про мечты,
Вернем его звуком прекрасным
В наш мир неземной красоты!

В период нынешнего экономического кризиса многим людям живется нелегко, приходится сталкиваться с безработицей, снижением зарплат и трудностями ведения семейного бюджета. Производственные, экологические, психологические перегрузки вызывают у наших современников – особенно в Больших городах, как взрослых, так и детей, большое количество негативных эмоциональных состояний, среди которых мы видим раздражительность и немотивированную агрессию, страхи и фобии, тревоги и беспо-

койства, состояния апатии и депрессии. Накапливаясь, эти стрессы повседневной жизни в конце концов приводят многих людей к унынию духа. От этого состояния оказывается недалеко до наступления потери радости жизни, что, в конце концов, приводит к потере здоровья.

Отсюда печальная статистика – высокая смертность наших сограждан, которые преждевременно гибнут от разного рода болезней, наркотиков и самоубийств. По данным разного рода обследований состояния здоровья среди учащихся средних школ в Больших городах только у 10% их выпускников может быть признано абсолютно здоровыми людьми.

Почти у 90 процентов учащихся за время обучения в школе в состоянии здоровья появляются те или иные функциональные нарушения. В этих условиях учителя музыки, отвечая общественным запросом на поддержание хорошего здоровья наших юных граждан, оказываются для нашего общества жизненно важными специалистами.

Музыкальная терапия, как об этом говорится в Уставе АМПП, представляет собой «совокупность методов психосоматической регуляции функций организма человека». В этих методах большое значение имеет мультимодальный подход, в котором задействованы достижения почти всех основных психотерапевтических школ и направлений, таких, как:

Психоанализ,
бихевиоральная психотерапия,
когнитивная терапия,
нейро-лингвистическое программирование,
эмоционально-образная терапия,
телесно-ориентированная психотерапия,
транзактный анализ и арето-терапия.

Эти подходы современной психотерапии при их творческом использовании могут естественно и органично взаимодействовать с методами музыкальной психотерапии.

Биологические предпосылки потребности в звуках музыки

Сегодня во всем мире ведётся активный поиск новых видов энергии, которые могли бы оптимизировать политические, социальные, экономические, общественные и производственные процессы таким образом, чтобы они протекали в русле оптимального функционирования и взаимодействия.

Количество энергий, существующих в окружающем нас мире, велико и разнообразно. Энергия может быть механической, физической, химической, психической, социальной, ментальной, духовной. Каждый вид энергии необходим для нормального развития человека подобно тому, как различные витамины необходимы для поддержания хорошего физического и психологического самочувствия человека.

Музыка – искусство, которое представляет собой один из видов энергии в её первозданном биофизическом виде, т.е. той энергии, которая необходима человеку для полноценной и счастливой жизни. Биологические предпосылки потребности в звуках музыки лежат в той же области, что и потребность человеческого организма в энергии солнца, воды, свежего воздуха и обычного питания белками, жирами и углеводами. Потребность в музыке связана с тем, что здоровая и полноценно функционирующая клетка живой материи издаёт звуки различной частоты, которые являются производными от процессов функционирования биологических ферментов, из которых состоят клетки человеческого организма. Когда этих физических частот организму не хватает, человек чувствует себя дискомфортно. Для устранения этого дискомфорта человек обращается к пению и игре на музыкальных инструментах. Звуки музыки в этом случае оказываются целительными для живого организма.

Как отметили в из своих статей отечественные исследователи М.Д.Вальчихина и С.А.Гуревич, «Еще в 1968 г. отечественный биофизик Симон Эльевич Шноль (Институт биологической физики АН СССР) сопоставил числа оборотов ферментов с частотными характеристиками музыкаль-

ного 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 183Гц, 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 фосфоорилазы 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»[3].

Можно высказать предположение, что воздействие музыки на организм связано с тем, что ее акустическое поле накладывается на собственное акустическое поле организма. Биохимический фермент, находящийся в клетке организма под действием звука, частота которого совпадает с его собственной частотой, начинает «лучше звучать», в данном случае - катализировать биохимическую реакцию на основе резонанса. И человек физически и психологически начинает чувствовать себя лучше.

Другие энергетические возможности музыки закодированы в интонационных и вибрационных свойствах её мелодии и гармонии, в её ритме, тембре, динамике, тембре, регистре. В результате нахождения в процессе музыкальной деятельности в звуком поле различных вибраций изменяется биохимический состав крови, снижается или повышается кровяное давление, повышается или снижается электрическое сопротивление кожи, изменяется частота и глубина дыхания. Наконец, биоритмы мозга /дельта, тэта, альфа и бета/ перестраиваются и настраиваются на частоту ритмов воспринимаемой музыки.

Благодаря возможностям такого целостного воздействия на организм музыка может стать той панацеей, с помощью которой можно решать как мотивационные, так и многие другие важные психологические проблемы как

детских, так и взрослых коллективов. Только это должна быть хорошая и качественная в эстетическом отношении музыка, звучащая в нужном месте и в нужное время.

Рассматривая музыку как сильнейший психо-эмоциональный регулятор, следует признать, что музыкант может выполнить в той или иной степени роль врача-психотерапевта, способного лечить людские души, возвращая им необходимое спокойствие, оптимизм и твердость духа. В общеобразовательных школах, колледжах и вузах настало время внедрения в учебный процесс эффективных здоровьесберегающих технологий, которые могут успешно защитить нынешнее поколение учащейся молодёжи от учебных перегрузок, помочь им с наименьшими потерями для здоровья осваивать учебный материал, справляться с трудностями процесса обретения новых знаний.

Каким образом музыка и другие виды искусства могут быть привлечены в учебный процесс, в котором здоровье может успешно сохраняться?

На уроках музыки во время пения учащимися могут быть освоены навыки антистрессового дыхания, при помощи которого можно с успехом устранять как учебное утомление, так и излишнюю возбудимость и раздражительность. Для достижения этой цели хорошо зарекомендовал себя метод интонационного тонирования, основанного на накоплении в организме во время пения на продолжительном выдохе углекислого газа, который способствует достижению оздоровительной релаксации организма. Этой же задаче укрепления психологического и физического здоровья могут служить терапевтические попевки и формулы самовнушения, нацеленные на психологическую самоподдержку поющего.

Вибрации, возникающие в организме в момент вокальных упражнений и расходящиеся по всему организму, способны улучшать состояние внутренних органов как детского, так и взрослого организма. С помощью спокойной релаксационной музыки учащиеся под руководством учителя могут освоить навыки глубокого расслабления, в процессе которого активизиру-

ются восстановительные процессы самого организме и эти процессы начинают протекать значительно быстрее, чем в состоянии простого пассивного отдыха. В момент релаксации с помощью активных формул самовнушения могут быть успешно сняты тревоги и страхи, которые возникают у многих учащихся под влиянием экзаменационного стресса. Таким же образом можно помочь учащимся приобрести навыки ускоренного восстановления сил и укрепления иммунитета, повышения самооценки и приобретения оптимистического взгляда на жизнь.

В современной практической психологии разработаны специальные, так называемые «кинезиологические» упражнения, цель которых улучшение координации работы правого и левого полушария головного мозга. Выполнение этих упражнений под музыку в начальной и средней школе существенно повышает успеваемость учащихся, что проявляется, в частности, в их более быстром усвоении таких учебных навыков, как правописание и навыки устного счета. Однако следует признать, что большинство учителей начальной и средней школы пока этими методами не владеет.

Союз музыки и медицины взгляд имеет большие перспективы для успешного вхождения в образовательный процесс. Вспомним, что покровитель всех муз Аполлон владел даром врачевания, а его сын Асклепий стал богом всех врачей. В греческом городе Дельфы эти боги имели общий храмы, которые служили как укреплению веры, так и приобретению хорошего здоровья. На изображениях этих богов на старых греческих фресках Асклепий рисуется с флейтой и со змеей, что указывает на те способы лечения средствами музыки, которыми он пользовал своих пациентов. Поэтому при преодолении трудностей и сложностей современной жизни нельзя забывать про искусство, которое всегда в такие минуты приходило на помощь человеку. Античные врачи и философы указывали на то, что душа и тело человека едины и пытаться лечить тело человека в отрыве от его души занятие мало перспективное. Сократ, например, полагал, что «Подобно тому, как нельзя лечить глаз,

не леча голову, а голову, не леча тела, так нельзя лечить тела, не леча душу». Платон, который был учеником Сократа считал, что «Музыка — это моральный закон. Она дает душу вселенной, крылья уму, полет воображению; музыка придает очарование всему бытию».[2] Источник: <https://ru.citaty.net/avtory/platon/>

Великий стоик Сенека, наставляя своего друга Луцилия, писал - «Лечить надо душу: ведь от нее у нас и мысли, и слова, от нее осанка, выражение лица, походка. Когда душа здорова и сильна, тогда и речь могуча, мужественна и бесстрашна; если душа рухнула, она все увлекает в своем падении».

[4]

Исходная позиция Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов заключается в том, что каждый музыкант, осознаёт он это или нет, является природным психотерапевтом. Поскольку большинство нарушений в области здоровья у наших современников сегодня чаще всего возникает под влиянием негативных эмоций, с которым люди не умеют справляться, а музыка самым непосредственным образом обращается к чувствам человека, то помогать решать эту проблему могут и представители различных видов искусства – музыканты-инструменталисты, певцы, танцоры и хореографы.

То, что настроение человека напрямую влияет на его здоровье и состояние внутренних органов, медицина знает давно. В традиционной китайской медицине, принципы которой изложены в одной из самых ранних медицинских книг «Хуанди нэйцзин» отмечается, что «Гнев поражает печень, радость поражает сердце, размышление поражает селезенку, тоска поражает легкие, страх поражает почки». Аристотель видимо, не случайно говорил, что «Невыраженная печаль разрушает внутренние органы».

Но самое яркое доказательство влияния различных переживаний негативного свойства на человека, на его соматическое состояние оставил нам великий французский философ и просветитель Франсуа де Лаорощфуко (1613-1680), который в своих размышлениях на разные темы написал, что

«Стоит вдуматься в происхождение недугов - и станет ясно, что все они коренятся в страстях человека и в горестях, отягчающих его душу... Честолюбие плодит горячки и буйное помешательство, зависть - желтухи и бессонницы; леность повинна в сонной болезни, параличах, бледной немочи; гнев - причина удушья, полнокровия, воспаления легких, а страх - сердцебиений и обмороков; тщеславие ведет к сумасшествию; скупость порождает чесотку и паршу, унылость - худосочие, жестокость - каменную болезнь; клевета совместно с лицемерием произвели на свет корь, оспу, скарлатину; ревности мы обязаны антоновым огнем, чумой и бешенством. Внезапная немилость власть имущих поражает потерпевших апоплексическими ударами, тяжбы влекут за собой мигрени и бред, долги идут об руку с чахоткой, семейные нелады приводят к четырехдневной лихорадке, а охлаждение, в котором любовники не смеют признаться друг другу, вызывает нервные припадки». [6]

Эти наблюдения средневекового ученого не потеряли своей актуальности и в наши дни. Как свидетельствуют данные современной психосоматической медицины, сегодня значительная часть посетителей наших поликлиник составляют люди, у которых телесные нарушения в виде повышенного давления или сахарного диабета оказываются связанными с первичными эмоциональными расстройствами. В таких случаях врачи говорят о конверсии эмоций, когда невыраженная вовне и не проработанная эмоция как бы «оседает» на каком либо внутреннем органе и «застревает» на нем в виде мышечного спазма. Это ведёт за собой нарушение капиллярного кровообращения, из-за чего тот иной орган недополучает необходимого количества питательных веществ в результате чего начинается соматическое заболевание. Его причину установить оказывается трудно, так как долгое время врачи-специалисты не могут найти в теле каких-либо органических нарушений. Помощь может прийти только от психолога, который сможет выявить психо-

логический конфликт и устранить его. После этого состояние здоровья начинает улучшаться

В настоящее время в связи с ухудшением экономической ситуации в стране отмечается резкий рост психосоматических заболеваний. Классическими психосоматозами, установленные в 60-х годах прошлого столетия американским психоаналитиком Ф.Александром, являются такие заболевания, как бронхиальная астма, язвенный колит, эссенциальная гипертензия, нейродермит, ревматоидный артрит, язвенная болезнь желудка и язва двенадцатиперстной кишки.

К настоящему времени список психосоматозов серьёзно расширился. По данным медицинской статистики 50 процентов обращений в поликлиники в своей основе имеют психосоматическую причину. Повышение в обществе общего уровня тревожности и беспокойства не может не сказываться на здоровье работников образования. Эмоциональное выгорание учителей после 8-10 лет нахождения в профессии – явление, к сожалению, довольно распространенной в наши дни. Многие учителя нуждаются не только в медицинской, но и в психологической помощи. В этом случае признанный во всем мире метод аутогенной тренировки, проводимой под музыку соответствующего настроения, а так же упомянутый выше метод «вокальное интонирование» может стать надёжным щитом на пути проникновения в сознание как учителей, так и их воспитанников нежелательных психологических состояний, ведущих к появлению различных заболеваний.

Почему важной профилактикой психосоматических заболеваний является умение выражать и тем самым отреагировать те чувства, которое ты испытываешь? Ответ здесь заключается в том, что обладая способностью и умением выразить своё чувство, человек становится его хозяином. Если же этого умения нет, то человек становится рабом своего чувства и это чувство может привести его или к заболеванию либо к асоциальным действиям. Учитель музыки вполне может обучить своих учеников приемам психологиче-

ской защиты от разного рода неприятных переживаний с помощью музыки, но для этого он должен владеть методами музыкальной терапии.

Устранение из сознания негативных переживаний в рамках музыкально-психологической коррекции может проводиться по разным направлениям и видам музыкальной деятельности. Это может быть: игра на музыкальных инструментах, рисование под музыку специально отобранных музыкальных пьес, фрагментов симфоний и ораторий, имеющих четко выраженное эмоциональное состояние. Хороший эффект достигается через визуализацию музыкальных образов и их динамику в положительную сторону в процессе музыкального восприятия.

Предлагаемый подход имеет и свои ограничения. Он связан с учётом различной сенсорной модальности, которая может быть присуща учащимся.

Важным может оказаться их сенсорный тип – визуальный, аудиальный, кинестетический или так называемый диджитальный, т.е. логический тип личности, который смотрит на мир через призму рассуждений.

Легче всего получается проводить подобную музыкально-коррекционную работу с учащимися-аудиалами, для которых слуховой канал связи с внешним миром оказывается наиболее предпочтительным. Но и тем учащимся, у которых имеются проблемы с музыкальным слухом, музыкальная психокоррекция при грамотном подходе может принести немало пользы.

О безработице среди музыкантов и возможные пути её преодоления

Отечественные музыканты, оканчивающие сегодня средние и высшие музыкальные заведения, часто оказываются невостребованными, особенно те из них, которые учились на фортепианных отделениях. Трудности с поиском приложения сил приводит к тому, что многие из них или уезжают за рубеж, или уходят из своей профессии, становясь юристами или бухгалтерами. Однако сегодня существует государственный заказ на формирование у молодого

го поколения навыков здорового образа жизни. И в решении этого вопросы музыканты, оснащенные навыками современной психологии и психотерапии могут оказаться в числе первых, которым будет предоставлена возможность такой интересной работы. С другой стороны, и врачам полезно иметь в своем арсенале те возможности и средства, которыми располагает музыкальная терапия, которая не требует химических лекарств, но прежде всего хочет – проявления любящего внимания со стороны медицинского персонала. И музыкант в этом случае – идеальный кандидат, умеющий общаться с человеком без слов на уровне его чувств и переживаний.

В перспективе мы можем спрогнозировать появление в нашем социуме концертов нового типа, на которых меломаны являются не только благодарными слушателями, но и становятся активными участниками музыкального собрания. На таком концерте любителю музыки предоставляется возможность не только послушать ту или иную музыку, но и участвовать в музыкальном действе, содержание которого построено на различных движениях, дыхательных упражнениях, исполнении психотерапевтических формул и песен, нацеленных как на психоэмоциональную разгрузку, так и на подпитку духовных сил и ресурсов личности.

По результатам психодиагностических исследований, проведенных членами АМПП В.М.Успенского, А.А.Табидзе, М.Петуховой-Левицкой, можно говорить о значительном влиянии музыки и хорового пения на психологическое состояние личности людей различных возрастов.

В исследовании профессора В.М.Успенского «Информационные возможности сердца и их использование в музыкальной терапии» был выявлен существенный прогресс этого вида терапии в коррекции психоэмоционального состояния пациента.

В исследовании А.А. Табидзе у группы психологов после проведения сеансов музыкальной аутогенной тренировки были зафиксированы позитивные изменения следующих базовых психологических качеств:

- снижение личностной тревожности,
- достижение базового психоэмоционального спокойствия,
- повышение эмоциональной устойчивости.

В результате проведения музыкальной у лиц, участвовавших в экспериментальных исследованиях:

- улучшается состояние здоровья,
- повышается иммунитет к психогенным заболеваниям,
- повышается общая работоспособность,
- повышается общий уровень доверия людей друг к другу,
- развиваются чувства коллективизма и положительные социальные навыки.

В своей просветительской деятельности Ассоциация музыкальных психологов и психотерапевтов опирается преимущественно на учителей музыки и академических музыкантов, которые получили хорошее музыкальное образование и не разменивают свой талант и дар на «попсовую» музыкальную культуру. Великому немецкому композитору Г.Ф.Генделю принадлежат слова том, что ему было бы очень досадно, если бы его музыка доставляла бы его слушателям только удовольствие. Он бы хотел, чтобы его музыка делала их лучше. Эти благородные цели лежат в основе деятельности учителя музыки, музыкального психолога и музыкальный психотерапевта. Их общая цель заключается в служении подъёму физического и психологического здоровья российского человека.

Литература

1. Петрушин, В. И. Принципы отражения действительности в искусстве на основе декартовой системы координат и их музыкально-педагогическая интерпретация [Текст] / В. И. Петрушин // Вестник кафедры ЮНЕСКО «Музыкальное искусство и образование». – 2014. – № 2 (6). – С. 59–69.

2. Цитата Платона - <https://ru.citaty.net/avtory/platon/>
3. Гуревич С. А., Вальчихина М. Д. Как и почему музыка лечит? ж. Музыкальная психология и психотерапия. 2010. № 5. С.106-109
4. Луций Анней Сенека. Нравственные письма к Луцилию. Перевод и примечания С.А.Ошерова. М.: "Наука", 1977, письмо CXIV.
5. Ф.Ларошфуко. Размышления на разные темы. Серия "Литературные памятники". М., "Наука", 1993.