

## ОБЩЕСТВО

## МУЗЫКА И ЧЕЛОВЕК

Слова о том, что музыка лечит, очень часто повторяются, несколько не утратив при этом своей истинности. А вот о том, как именно музыка в самом прямом смысле слова способна это делать, рассказывает на наших страницах удивительный человек, музыкальный терапевт и педагог Татьяна Константиновна Степанова. Татьяна Константиновна изучает и использует в своей работе музыкальную терапию около 20 лет. В настоящее время она работает в Центре социальной реабилитации «Турмалин».



**- Расскажите, пожалуйста, как все начиналось? Вы всегда хотели быть музыкальным терапевтом?**

- В то время, когда я выбирала себе профессию, о музыкальной терапии в нашей стране никто еще не знал. Я хотела стать врачом, но моя мама, врач, не советовала мне идти в медицинский институт. Сама она очень любила музыку: пела в студенческом хоре, немного играла на фортепиано, занималась балетными танцами. Свою мечту она пыталась реализовать во мне, в моей профессиональной судьбе. Но музыкальное образование, освоение инструмента давались мне нелегко. Только большая любовь к музыке, природная музыкальность помогли преодолеть многие технические трудности. Когда же я начала работать с детьми, преподавать фортепиано в музыкальной студии, то, столкнувшись с подобными трудностями у своих учеников, смогла их понять и помочь детям. Эта работа мне очень нравилась. Неожиданно для себя я стала с детьми «разговаривать на музыкальном языке», побуждать их к импровизации, сочинению небольших пьесок – это оказалось совсем нетрудно и радостно. В то время я работала в школе при НИИ художественного воспитания АПН СССР, была педагогом-экспериментатором.

А потом... Много вопросов вызывала система музыкального образования в нашей стране. Нет, я высоко ценю культурные традиции русской музыкальной школы, профессионализм наших музыкантов. Но вот «издержки производства»: неврозы, депрессии, искалеченные судьбы – все, что явилось результатом конкуренции, страхов, нереализованных амбиций, – не оставляли меня равнодушной. Я много об этом думала, читала, искала...

Как-то раз на экзамене по фортепиано, когда играл один мой ученик, я вдруг увидела ситуацию экзаменационной проверки (такую привычную и всем знакомую) совсем другими глазами. Вот сидит маленький мальчик за огромным роялем, один на сцене, руки у него трясутся, от страха он весь

«окаменел», а три взрослые тети оценивающе слушают его из зала. И меня буквально пронзает мысль: «То, что сейчас здесь происходит, не нужно ни одному живому человеку». А что же нужно? С этим вопросом стало очень неудобно жить. Я много думала, читала, искала. Узнала о системе Карла Орфа. Встретилась с «Музыкальным движением» – танцевальной практикой, возникшей в России в начале XX века под впечатлением выступлений Айседоры Дункан. Музыкальное движение – это путь к импровизации через целенаправленную систему упражнений. Я занималась в группе у замечательного педагога Ольги Кондратьевны Поповой – ученицы Стефаниды Рудневой, основательницы этого метода. Позже и сама вела занятия с детьми. Дело происходило в конце 80-х, во времена перестройки, когда появилась возможность познакомиться с опытом коллег из других стран. Тогда произошло очень важное для меня событие – знакомство с вальдорфской педагогией. И здесь открылись новые горизонты. Только представьте себе – в школах нет оценок, детям рассказывают сказки, дети много рисуют, творят, исследуют. И, конечно же, музыка! И я пошла учиться на семинар для учителей музыки вальдорфских школ, который проводила Туули Песонен, музыкант, педагог из Финляндии. Образование, основанное на антропософии, качественно отличается от других подходов. Глубокое знание человека, как духовно-душевно-физического существа, феноменологическое исследование музыки и ее элементов – все это вызвало ощущение: наконец-то я нашла то, к чему интуитивно стремилась всю жизнь! Музыка и человек, человек в развитии, соответствие музыки определенного характера и настроения с этапом развития ребенка... Так я познакомилась с «музыкой в настроении квинты». Квинта – интервал особенный. Забегая вперед, могу сказать, что квинта – один из основных «медикаментов» музыкального терапевта. У меня же с квинтой связаны глубокие личные воспоминания. Как-то раз одна очень талантливая студентка, играя квинту, сказала: «Послушайте, она такая прозрачная, такая чистая, как горный воздух, как синее небо осени». Этот образ глубоко затронул меня. А когда на семинаре я узнала, что «настроение квинты» соответствует душевному

состоянию маленького ребенка, то мне многое стало понятно. Педагогу очень важно научиться музицировать в этом настроении, а это не так просто! Мы, современные взрослые люди, живем в другом настроении, настроении терции, то есть «крепко стоим на земле» в тональности, на тонике, держимся за аккорды и аккордовые последовательности. Три аккорда в популярной музыке, или нагромождение созвучий в академической современной музыке, вплоть до полной утраты ладовых связей («земли») в музыке атональной (додекафонии).

**- Человек может настроить себя на квинту? С помощью музыкального инструмента, например?**

- Это можно и нужно (педагогу особенно). Но непросто и требует длительных упражнений.

**- Когда вы приняли решение заниматься именно лечебной педагогией?**

- Еще учась на семинаре Туули Песонен (а это продолжалось 4 года), я начала работать в вальдорфском детском саду. Я видела, сколько детей нуждаются в целенаправленной профессиональной помощи, поэтому стала обучаться лечебной педагогике на Семинаре имени Иты Вегман, организованном на базе голландского лечебно-педагогического института. Дипломную работу мы защищали в Голландии, для нас была организована небольшая стажировка в голландских лечебно-педагогических центрах. Там я познакомилась с музыкальными терапевтами, с антропософской музыкальной терапией на практике. А далее – Берлинская Школа Марии Шюппель. Это был первый московский семинар по музыкальной терапии. Мы учились у ведущих музыкальных терапевтов Европы. С большой благодарностью я вспоминаю занятия Хайнера Руланда, композитора, музыкального терапевта, автора серьезных исследований в области музыкальной терапии и истории музыки.

**- Что явилось причиной выбора именно направления музыкальной терапии?**

- По материнской линии в моей семье все врачи. Медицина меня всегда интересовала, а музыку я люблю с детства. В музыкальной терапии соединяются искусство и наука, а это и есть, в свою очередь, путь к исцелению. Здоровье – это целостность, а ее утрата подобна ране.



**- В своей практике вы используете много разных музыкальных инструментов. В чем причина такого разнообразия?**

- У всех людей есть особенности. Важно дать человеку (ребенку или взрослому) возможность самому выбрать инструмент. Очень часто люди чувствуют, что им сейчас нужно. У нас большой инструментарий, есть из чего выбрать, но мы, как музыкальные терапевты, должны хорошо понимать, как воздействует каждый инструмент.

**- Вы точно знаете, какое воздействие оказывает тот или иной инструмент?**

- В основе антропософской терапии лежат феноменологические исследования. Это групповая работа. Вникая, всматриваясь в определенный феномен, мы ищем объективное качество, которое присуще данному явлению. Вслушиваясь в звучание различных инструментов, мы соотносим их с человеком и определяем, какое воздействие оказывает на людей данный тембр звука. Так мы исследуем не только инструменты, но и отдельные элементы музыки: интервалы, гармонические созвучия, ритмические последовательности. Это и становится основой для поиска музыкального «медикамента», необходимого в данном случае. В антропософской музыкальной терапии используются не только известные музыкальные инструменты, но создаются новые, специально предназначенные для терапии. Вот лира, гrotта, псалтерий. Конечно, они напоминают инструменты старинные, древние. Но имеют и принципиальное отличие от своих прототипов. Важно отметить, что в терапевтическом процессе музыка используется живая, не электронная, не в записи. Да, людям нравится слушать запись, они получают от этого удовольствие, что можно сравнить с воздействием анальгетиков или анестетиков в медицине. И это понятно – музыка, действительно, вызывает повышение уровня эндорфина в организме, но анальгетик не лечит, а только отвлекает от боли (что, конечно, тоже иногда нужно). Для исцеления же необходимо активное участие воли, сотворчество, причем, не только в музицировании, но и в восприятии музыки. Однако, путь к такому активному восприятию порой непрост и долгов. Иногда даже один музыкальный тон, воспринятый глубоко, оказывает терапевтическое воздействие, гармонизирует, уравнивает человека. Музыкальный тон (в отличие от шума, стука) содержит в себе и ритм (вибрации) и скрытую гармонию, то есть обертоны, гармонические созвучия. В нем есть порядок, и этот порядок отзывается в человеке. Ведь человек тоже музыкальный инструмент.

Благодаря Егору Даниловичу Резникову, исследователю и исполнителю раннехристианской музыки, я пережила и осознала, какое целительное воздействие оказывает музыка в чистом строе. Резников долгие годы регулярно приезжает в Москву из Парижа, проводит мастер-классы в Московской консерватории и семинары по звукотерапии.

*Продолжение беседы с Татьяной КОНСТАНТИНОВНОЙ Степановой читайте в следующем номере*

*Беседовала Евгения ЩЕРБАКОВА-КОРОЛЁВА  
Фото из личного архива Т.К. СТЕПАНОВОЙ*



## ОБЩЕСТВО

## МУЗЫКА И ЧЕЛОВЕК

Мы продолжаем начатый в прошлом номере разговор с музыкальным терапевтом и педагогом Татьяной Константиновной Степановой о том, как музыка способна исцелять человека в самом прямом смысле этого слова.

Начало см. «Музыкальный Клондайк», октябрь 2017

**- Какую музыку вы любите?**

- Древние песнопения в чистом строе. Очень люблю Баха. Но люблю и сложную современную музыку: Пярта, Губайдулину, Шнитке. Сложную музыку, которая не отворачивается, не прячется от боли и дисгармонии, но принимает ее и преодолевает. Мне близок минимализм. Он дает возможность пережить качество отдельного звука. Но это непросто в наш век высоких скоростей. А для наших подопечных я часто играю Баха и Моцарта.

**- Потому, что эта музыка терапевтична?**

- Можно сказать и так. В музыке Баха, сыгранной спокойно и строго, целителен сам звуковой поток. И наши подопечные, подготовленные к восприятию музыки, это чувствуют. Тишина в зале, наполненная пауза, которая подчас возникает после исполнения, свидетельствуют об этом. А Моцарт? Моцарт – дыхание живой души! В музыке Моцарта гармонично сочетаются ритм дыхания в мелодии и пульсация в сопровождении. Так, как и должно происходить у здорового взрослого человека: на один дыхательный цикл приходится четыре удара пульса.

**- Можете сказать, что в течение жизни вы для себя все больше раскрывали музыку?**

- Да, конечно. В детстве, ранней юности я любила романтическую музыку: Чайковского, Шумана, Грига. Я и сейчас ее люблю, но с возрастом мои музыкальные интересы расширились. Педагогу, терапевту очень важно не замыкаться на своих симпатиях, быть открытым к тому, что нужно другому. Допустим, у меня сейчас подросток, и я понимаю, что ему нужен барабан. Я не очень барабанный человек, но я с ним играю, играю с радостью, потому что ему сейчас это очень важно.

**- А может ли музыка навредить человеку?**

- Музыка воздействует на вегетативную нервную систему. Громкая, быстрая, с повторяющимися короткими мотивами и жестким ритмом возбуждает симпатический отдел вегетативной нервной системы, вызывая тем самым реакцию организма, сходную со стрессом, шоком. Музыка противоположного характера, воздействуя на парасимпатический отдел, успокаивает, расслабляет человека. Нетрудно догадаться, что опаснее. Однако, люди часто используют музыку в качестве допинга, чтобы получить определенное удовольствие.

**- Почему, когда находишься в большом торговом центре, нередко начинает болеть голова?**

- Потому что там звучат фонограммы, которые наслаиваются одна на другую. Это агрессивное воздействие музыки.

**- Мы находимся в среде звуковой агрессии?**

- Да. В магазинах, в кафе, в транспорте... это пытка! Помимо твоей воли тебя развлекают. А если у тебя голова болит, если давление повысилось! А если у кого-то горе... Дети особенно не защищены от звукового воздействия, вот и становятся они в прямом смысле слова непоСЛУШНЫМИ.

**- Слух грубеет, потому что срабатывает защита?**

- Конечно. От яркого света мы можем отвернуться, закрыть глаза, а от звука не отвернешься! Наушники – тоже не выход. И ушам бесполезно, и замыкаться в себе – путь к аутизму.

**- То есть, музыка, оказывая эмоциональное воздействие, может приносить удовольствие, но при этом не быть полезной для здоровья. А может ли звук терапевтировать, но не доставлять чувства удовольствия?**

- Тут нужно различать понятия «удовольствие» и «радость». Удовольствие – это как сладкое, которого хочется еще и еще, еще кусочек шоколадки. А подлинное насыщение происходит от здоровой пищи, она дает силы.

**- А в музыкальной терапии может быть, как в классической медицине, что лекарство оказывается горьким на вкус?**

- Как объясняют психологи, у человека есть зона комфорта, зона усилия, зона паники. Для развития, для оздоровления необходимо усилие воли, преодоление собственной односторонности. А горькое – это диссонанс, требующий разрешения и побуждающий к действию. Понимаете, если человек в депрессии, ему ведь несладко и очень тяжело. Терапевту важно понять его, поддержать и помочь преодолеть эту тяжесть, горечь, темноту с помощью музыки. Или наши ребята с ДЦП.

Излечить их мы, к сожалению, вряд ли сможем. Но облегчить их состояние в наших силах. Эти дети – пленники своего жесткого тела.

Но с каким желанием и радостью они тянутся к музыкальному инструменту, преодолевая физическую скованность. У этих детей есть, чему поучиться! Для них я часто играю определенные музыкальные композиции на лире. Этот инструмент был специально создан для работы с особенными детьми в 20-е годы XX века. Послушайте. Чувствуете расслабляющее действие звукового потока?

- Да.

- Часто болезнь – это застывание в крайности, спазм в теле или в душе. И это необходимо растворить.

**- Источник всех болезней в застывшем состоянии?**

- Не только, иногда наоборот. Может быть «тромб», а может быть – «кровооточающая рана». В таком случае необходима музыкальная «давящая повязка» – то есть ограничивающая форма, четкий ритм, аккорд.

**- Татьяна Константиновна, наверняка, в вашей практике есть яркие примеры воздействия музыкальной терапии. Поделитесь ими, пожалуйста, с нашими читателями.**

- Я работала с одним мальчиком. Он был с глубокой умственной отсталостью, страдал эпилепсией. На внешний мир он почти не реагировал. Произвольных движений у него не было. Долго я искала подход к нему: пела, играла на разных инструментах, но – никакой реакции. И только через несколько месяцев вдруг он потянулся к пентатонической лире... Первое произвольное движение у человека – скольжение пальцами по струнам лиры! А вскоре он стал брать ложку!

**- Сколько ему лет было?**

- Около пяти.

**- Он научился сам есть?**

- Да, он ел. Конечно, выздороветь он не мог, но мне удавалось его немножко привлечь к жизни, к земле. В прямом смысле – спустить на пятки, т.к. он все время ходил на цыпочках.

**- Музыка помогает заземлиться?**

- Да, нисходящая мелодия с замедлением в конце... Специально для этого ребенка я придумала песенку (в том самом настроении квинты) про осинные листочки. Стереотипные движения его пальцев напоминали мне трепетные движения листьев осины на ветру. И эти «листья», повинувшись музыкальному «ветру», должны плавно опуститься на «землю», на «воду»... Да, это удивительно, я пою, а он уже на пятки становится!

**- Всегда присутствует сонатстройка?**

- Да. Обязательно. Музыкальному терапевту, лечбному педагогу необходимо развивать в себе способность к эмпатии, сопереживанию. Тогда и терапевтическое средство находится.

**- Это же отзывчивость внутренняя.**

- Да. Отзывчивость. Путь навстречу, встреча и путь вместе!

**- Что вы посоветуете нашим читателям? Существует ли универсальное средство для гармонизации своего состояния?**

- Природа. Живая музыка. И... тишина.

Беседовала Евгения ЩЕРБАКОВА-КОРОЛЁВА

Фото из личного архива  
Т.К. Степановой

## ВОЛШЕБНЫЙ ПРОЦЕСС



Фото Антса Вахтера

Начало на стр. 5

**- Что для вас значит быть музыкантом?**

- Это большой и неоднозначный вопрос. Мотивация со временем очень меняется. Я занимаюсь музыкой с шести лет. Это всегда было для меня чем-то очень важным, особенно вокальная музыка, то есть выражение чего-то через человеческий голос. Самый интимный инструмент. Я бы дал, наверное, различный ответ в то время, когда мне было двадцать, тридцать, сорок лет и сейчас. Музыка для меня является языком, средством коммуникации. В музыке мы общаемся на таких частотах и импульсах, которые не постижимы никаким другим способом коммуникации. Наверное, те импульсы и глубинный опыт, который мы можем передать друг другу в музыке, очень значимы.

Беседовал  
Антон ИВАНОВ