

С музика са лекували още в древността

Тя е ефикасно съпътстващо лечение за подобряване на психичното здраве, казва председателят на Българската асоциация по музикотерапия Емил Антонов

Емил Антонов е завършил Историческия факултет на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ със специалност „Етнология“. Известно време работи като учител по история. После прави докторантура в БАН в областта на етнографията. В момента е председател на Българската асоциация по музикотерапия. Наскоро изнася лекция на тема „Музикотерапията: съвременно съпътстващо лечение и нов подход за подобряване на психичното здраве“ в рамките на международния проект „Европейският Левиатан: Наследството на следвоенната медицина и „общото благо“. Събитието се провежда в Института за етнология и фолклористика с етнографски музей – БАН.

Зина СОКОЛОВА

Музиката ми е хоби. Така лаконично Емил Антонов обяснява разпосочните си занимания. Баба му го е научила още от малък, че всеки човек, за да има някакво ниво на култура, трябва да мине през изучаване на музикален инструмент или пък да се занимава с пеене. С това твърдо убеждение малкият Емил е записан да свири на пиано. Ходи на уроци, докато е ученик. После се увлича по други инструменти и по различни видове музика.

След това се поражда интерес и към пеенето. Ходи на уроци и започва да пее в най-различни формации – в църковни хорове и в групи. Запознава се и с професионалисти, завършили Музикалната академия. Така става част от камерния ансамбъл към Българската асоциация по музикотерапия, който изнася по няколко концерта годишно. Диригент на хора е проф. Йосиф Герджиков, който преподава на много места и през ръцете му са минали поколения музиканти.

„Общо взето, наблягаме на барокова музика и на музикални произведения от класическия период. Пробваме да адаптираме и фолклор“, казва Емил Антонов. Ансамбълът се казва „Елате, синове на изкуството“ – по името на произведение на бароковия композитор Хенри Пърсел.

Повече от половината от ансамбъла са членове на Асоциацията и се занимават с музикотерапия. Това е

психотерапевтичен подход, който използва музиката целенасочено, за да подпомогне емоционалното, когнитивното и социалното благополучие.

Емил Антонов започва да се обучава преди седем години. В рамките на Асоциацията има Музикотерапевтичен институт (МТИ-С), който съществува от 2013 г. Обучението е в задочна форма, събота и неделя, защото повечето студенти ходят на работа. Идеята на това обучение е да се мине през всички важни въпроси и да се получи основна информация за направленията в психологията, за терапевтичните модалности (терапевтична модалност е всеки специфичен подход в психотерапията, използван за лечение на психични проблеми; тя определя начина, по който терапевтът разбира пациента и работи с него – б. р.). Накрая студентите държат изпит и получават диплома. Успешно завършилите имат право да практикуват.

Водени от обучен терапевт, клиентите могат да слушат музика, да импровизират, да пеят, да пишат песни или да обсъждат текстове на песни, за да изследват чувствата и преживяванията си. Използва се при хора от всички възрасти за справяне с проблеми като тревожност, депресия, травма, нарушения в



развитието и неврологични състояния.

„Всичко това е под шапката на Европейската конфедерация по музикотерапия (ЕМТС). В момента тя обединява 34 държави в Европа, в които официално съществува музикотерапия“, обяснява Емил Антонов.

След това вече всеки сам преценява как да продължи напред. По думите му проблемът в България е, че професията музикотерапевт не е разпозната като професия, за разлика от други държави.

Още при самото обучение тези, които са в Музикотерапевтичния институт, могат да избират дали да специализират като музикални психотерапевти, или като клинични музикотерапевти“, казва той.

В клиничното направление обикновено се работи в болнични заведения. Някои колеги на Емил Антонов са избрали да работят само това, и са по-ясно специализирани. Другото направление е по-натоварено. А за тези, които са избрали и двете специализации, изпитът е двоен като обем.

В рамките на обучителния цикъл от лекции на Института се канят гост лектори от всички терапевтични направления. Досега са проведени шест конференции, последните пет от които са с международно участие.

Миналата година е отбелязана 30-годишнината на Асоциацията с VI национална конференция. През 2022 г. заради пандемията от ковид конференцията е онлайн. Всички други са били присъствени. Тогава обикновено идват хора от близките държави, но Германия е с много сериозно присъствие, защото там това направление е развито в голяма степен.

Една от държавите в Европа, където се заражда музикотерапията, е Великобритания, другата е Франция. С много силна музикотерапия са Австрия и Германия, където тя се изучава в университет. В САЩ има всякакви колежи и академии – частни и държавни, които предлагат тази специалност. В Университета във Виена има такава основна специалност с много високи изисквания и хората, които я завършват, са с много висок статус.

„Имаше българка, която учеше във Виена магистратура, мисля, че успя да защити и докторска степен. Тук, в София, беше лектор на наши семинари. Тя е концентрирана основно в клиничното направление и е много високо оценена“, казва Антонов.

Във Виенския университет от нея искат да владее поне пет инструмента, защото от цял свят хора, които идват да изучават музикотерапия, се състезават и избират само най-добрите. А най-добрите са тези, които владеят и повече инструменти – такова е изискването. И по-скоро се залага на това човек да е музикант, а на терапевтичната част той ще бъде обучен.

„Самата идея за музикотерапия е много популярна в Западна Европа,

където през десетилетията има натрупване на всякакви специалисти, които реално са много търсени. Там се говори за развитие на този тип терапевтична модалност още от края на Втората световна война“, обяснява Антонов.

В началото музикотерапевтите започват да работят първо в болниците, където са лекували войници, участвали във Втората световна война. В САЩ след Корейската и Виетнамската войни има бум на музикотерапията. Тя се изучава в университетите, има голяма членска маса на тези организации. В България броят на тези специалисти е малък, като те са концентрирани основно в София, а след това в Пловдив, Варна и Бургас.

В своята лекция в Института по етнология Емил Антонов проследява историята и развитието на музикотерапията.

„Ако хвърлим по-далечен поглед към историята, можем да забележим лечение с помощта на музиката още в древния свят. През вековете това е съпътствало културите непрекъснато. По-скоро, ако има някаква разлика с днешно време, тя е в погледа върху религиозното“, казва Емил Антонов.

Добавя, че много често в миналото тези

лечения с музика са били свързани с религиозност. Както и с някакъв култ. По думите му вероятно малцина знаят, че в Османската империя, в Одрин от XVI до XVIII век е имало болнично заведение за лекуване с музика с помощта на различни инструменти. Благодарение на техните музикални форми, наречени маками, които още съществуват в тази музика от Близкия изток, целенасочено са лекували различни заболявания. Подход е съществувал, но под шапката на исляма.

„Разликата с това, което се случва не само в Европа, а и в САЩ след Първата и след Втората световна война, е, че вече на религията не се гледа като на нещо, което непременно трябва да се свързва с такъв вид терапия“, подчертава Антонов.

Това е съпътствано с развитието на психологията като наука. И подходът е изцяло научен. Паралелно има институти за всякакви изследвания на звука и на музиката. И се върви в една научна посока, която се преплита с медицината.

Според събеседника ми е важно да се подчертае, че музикотерапията е съпътстваща терапия. И не е универсално средство, което лекува всичко. Музикотерапията е препоръчителна като съпътстваща други лечения.

„Със сигурност, ако колеги работят с човек, който се лекува в някаква болница – може да е психично заболяване, може да не е, но те са във връзка с лекуващия лекар“, казва той.

Трябва да има информация какви лекарства приема този пациент. Каква е историята на заболяването му. Как изследванията варират във времето.

Дори човек да не се нуждае от междикаментозна терапия, музиката е нещо, което въздейства много добре на психиката, когато се насочи правилно. И все повече изследвания доказват това.

Антонов коментира още, че когато дойде клиент, той трябва да каже какъв проблем има. И с него се уточнява как ще се реши този проблем. Така експертите му помагат да извърви разстояние от точка А до точка Б – там, където иска да стигне. Не го водят за ръка, а го придружават в неговия път. Това е много съществено елемент в терапията, защото, за да помогнеш на човек да оздравее, да се почувства по-добре, е нужно и той самият да бъде активен.

„Един от най-важните въпроси в България е разпознаването на професията музикотерапевт. Преди години например арттерапевт е разпозната като професия. Музикотерапията не е толкова популярна, но в Музикалната академия в София, както и в тази в Пловдив преди години е имало такава магистратура“, казва Емил Антонов.

Проблемът у нас е, че когато някой си напише на табелка „психотерапевт“, всъщност няма никакъв контрол дали този човек има съответните познания, или не. В България терапията все още не е достигнала достатъчно популярно ниво в сравнение със Западна Европа.

Инструментите за музикотерапия са специализирани и са различни от останалите. В самата терапия не се акцентира върху това да се слуша музика. Инструментите, които се използват и от клиента, и от терапевта в различни комбинации, са специфични. Те са произведени специално за това. Те са малки и са удобни за импровизация. Лесни са за употреба и много подходящи за издаване на звук. Особено ако се работи с деца. Инструментите са лесни за хващане, не много тежки, така че детето да може да се заиграе.