



Curriculum Vitae

Medic & Psiholog

* 11 dec. 1942, Bucuresti

- Presedintele Societatii de Psihosomatica Aplicata si Medicina Comportamentala din Romania
- Seful catedrei de Psihologie Medicala si Psihosomatica a UMF "Carol Davila" din Bucuresti pana in martie 2011, actualmente profesor asociat;
- Medic primar alergolog la Clinica Gral Medical Colentina, autor a 22 de carti in domeniul **psihosomaticii generale si psihoneuroalergologiei**
- Autorul monografiei "Muzicoterapia receptiva" 2004, reluata si imbogatita impreuna cu un colectiv international in 2011

Prof.Dr. Ioan-Brad Iamandescu:

"Pe muzica baroca neuronii capata un ritm specific genilor"

Preferinta pentru muzica de calitate nu tine cont doar de educatie, ci mai ales de inteligenta, iar ascultarea muzicii are aproape numai efecte benefice. Profesorul Iamandescu a realizat primele studii de muzicoterapie din Romania, in cadrul catedrei de Psihologie Medicala si Psihosomatica a UMF "Carol Davila" din Bucuresti.

-Este adevarat ca muzica ne poate face sa simtim mai putin durerea?

-Muzica joaca un rol mult mai important decat am putea crede. In Antichitate se mergea chiar pana la folosirea flautului in dreptul zonei afectate de lumbago. Dincolo de asta, muzica si-a dovedit posibilitatile terapeutice in plan psihologic si somatic. De exemplu, efectul antalgic, de combatere a durerii, a fost evidentiat intr-un mod spectaculos la femeile care faceau chiuretaj uterin. Cele care au ascultat numai muzica au simtit mai putin durerea decat cele care au luat calmante. Muzica se utilizeaza foarte mult in ginecologie, acum si in chirurgie.

-Ati studiat efectele muzicii asupra organismului si ati scris un tratat de muzicoterapie in acest sens.

-Am scris primul tratat de muzicoterapie receptiva, iar peste o saptamana-doua va apare o noua editie a acestui tratat, care a fost imbunatatit prin contributia a noua personalitati din domeniul muzicoterapiei internationale. Aceste personalitati m-au ajutat sa largesc cadrul acestei abordari si sa incerc sa introduc muzicoterapia la noi in tara ca specialitate muzicala, lucru care este pe cale sa se realizeze si cu ajutorul cadrelor didactice de la Universitatea de Muzica din Bucuresti si al mai multor psihologi. Numai ca este un domeniu foarte pretentios, care cere cel putin trei ani de formare si acum este o tatonare in aceasta directie. Cartea despre care va vorbesc se adreseaza in primul rand melomanilor.

-Este eficienta orice melodie care ne place sau gusturile se discuta?

-Orice muzica este eficienta, in mod sigur, dar s-a dovedit ca piesele din repertoriul clasic si romantic activeaza cel mai mult creierul. Chiar daca exista asa-numita muzica preferata (unul vrea romante, unul vrea rock) exista tomografia cu emisie de pozitroni care arata cum muzica lui Mozart activeaza 99%-100% din scoarta cerebrala. Si, in general, **muzica simfonica si de camera activeaza creierul in proportie de 90%, spre deosebire de muzica usoara sau tangoul, de exemplu, care activeaza creierul in proportie de 50%**. Mai mult, nicio muzica nu poate depasi pragul pe care il atinge muzica baroca, de exemplu, ale carei unde sonore au frecvente care se inscriu in zona de activare optima a activitatii cerebrale.

Daca ascultam muzica baroca, neuronii capata un ritm de activitate ciclica intre 8 si 12 cicli pe secunda, ceea ce se intampla numai in cazul genilor! Numai ca geniile il au permanent, in vreme ce omul care asculta muzica il are doar cat asculta muzica, dar este suficient, pentru ca imbunatateste memoria.

-Inseamna ca ar trebui sa ascultam muzica in timp ce invatam?

-Da, muzica in stil baroc in special, adica Bach, Telemann, Handel. O doctoranda a mea, psihologul Liliana Neagu, a dovedit ca persoanele care invata folosind acest fundal sonor obtin performante cu 40% mai mari la testele de memorie. Poate ca mai tarziu se va putea ca in salile de clasa sa se puna muzica in surdina ca fundal sonor, care sa nu distraga atentia, dar care sa favorizeze memoria.

-In afara de stimularea memoriei, ce alte efecte mai are muzica? Si ce tipuri de muzica clasica sunt cele mai indicate?

-Muzica baroca are efecte foarte bune, slava Domnului, si pentru relaxare, si pentru terapie, dar aici, sigur, ii putem include si pe Mozart, pe Beethoven, pe Wagner. De asemenea, efectul antalgic este mare si la muzica preferata. In studiile mele, am pus muzica pe care a vrut-o fiecare, chiar si muzica populara gen "Uhai, bade". Si aceasta a avut efect antalgic. Dar am pus si muzica clasica si aceasta a avut mai mult succes! Stiu acest lucru pentru ca am avut un aparat care te ciupea si provoca durere, iar intensitatea senzatiei era inregistrata, aparatul spunea cat te doare. Eu va pot spune ca am avut Zona Zoster, cu dureri mari localizate la ureche, am crezut ca am otita. Am ascultat la casti "Amurgul zeilor" de Wagner – sase ore, de la ora doua la opt dimineata. Ma mai durea foarte putin cand am ajuns la medicul ORL-ist.

In alta ordine de idei, o cercetare recenta a colectivului nostru a demonstrat o scadere considerabila a glicemiei pe fondul audietii muzicii clasice. Toate aceste cercetari nu au alt rol decat sa convinga marele public, dar si lumea medicala, de valoarea muzicoterapiei si sa pregateasca atmosfera in tara noastra pentru introducerea muzicoterapiei ca specialitate complexa, pe care trebuie sa o practice fie un muzicolog cu pregatire de psihologie, fie un psiholog cu educatie medicala, fie un medic care sa aiba o cultura muzicala deosebita si notiuni de psihologie.

-Se spune ca plantele cresc mai bine, ca vacutele dau mai mult lapte pe muzica de Mozart. Este adevarat?

-Da. Si nu numai Mozart, muzica clasica, muzica armonioasa. Pe de alta parte, ascultand un discurs al lui Hitler, plantele s-au chircit, s-au ofilit.

-Difera impactul pe care il are muzica asupra noastra daca o ascultam in cadrul unui concert la Ateneu, de exemplu, sau acasa, la casti?

-La un concert, efectul este maxim, deoarece sunt trei factori implicati: in primul rand, concentrarea este mult mai buna, te duci la concert ca sa asculti muzica. Pe de alta parte, este vorba de actiunea sunetelor asupra corpului, intregul corp este invaluit de aceste efluvii sonore la modul direct. Si apoi, conteaza caracterul emotiei colective. Este vorba de fenomenul de contagiune emotionala care potenteaza trairea. Si caracterul de eveniment pe care il are participarea la un concert este important.

-Sunt artistii, in general, si persoanele care canta, in special, mai sanatosi, mai fericiti sau mai putin stresati decat ceilalti?

-Aici este vorba despre muzicoterapia activa pe care eu nu am analizat-o, deoarece este mult mai putin la indemana oricui sa cante in casa, sa cante la un instrument chiar, poate cel mult sa cante intr-un cor. Nu sunt studii foarte exacte in acest sens, inca nu avem o statistica si in stiinta nu poti sa mergi numai pe impresii. Dar se pare ca muzicienii traiesc mai mult - cu unele exceptii regretabile, desigur. Uitati-va la marii zei, Herbert von Karajan, Arthur Rubinstein, la 94 de ani canta la pian, Pablo Casals. *Muzica stimuleaza imunitatea*, iar cine are o imunitate mai buna traieste mai mult. Cel putin din punctul acesta de vedere se poate spera. Dar ascultand muzica, efectele sunt cu siguranta benefice.

-Sa revenim la gusturile muzicale.

-Vreau sa retineti un lucru. Nu exista obstacol pentru a beneficia de efectele muzicii asa-zise grele. Nu este valabila ideea ca-ti trebuie neaparat o educatie muzicala. O educatie muzicala favorizeaza un contact mai usor cu aceasta muzica, dar oamenii care sunt foarte inteligenti apreciaza un astfel de gen indiferent de cultura lor muzicala. Dovada stau notele pe care ei le dau pieselor din repertoriul simfonic si de camera. Cele mai noi cercetari pe care le-am facut pe plan international sunt in domeniul muzicodiagnosticului, este un concept prin care reusesc sa imbogatesc examenul psihologic prin felul in care bolnavul descrie, pe baza impresiilor personale, ce ii sugereaza muzica pe care o asculta, fara sa stie cine este compozitorul sau cum se numeste piesa.

O sa va dau un exemplu: o femeie de serviciu, cand a ascultat un fragment de Wagner, "Calatoria lui Siegfried pe Rin", o muzica accesibila, frumoasa, a fost extrem de impresionata si a descris exact ce a vrut sa spuna Wagner, dar intr-o forma modificata, adaptata secolului: si-a amintit de o calatorie a ei nu cu luntrea, ci cu autobuzul, in care vedea locuri frumoase. I-am spus ca are un nivel de inteligenta ridicat si mi-a zis ca a fost buna la carte, dar n-a putut sa continue. Insa copilul ei este olimpic! Deci avea gena aceasta, dar nu s-a putut realiza.

"Muzica lui Mozart activeaza aproape 100% din scoarta cerebrala."

Ritmul trezeste instinctele, melodia emotiile, iar armonia inteligenta

-Ce le transmiteti tinerilor care asculta muzica "suparata", zgomotoasa?

-Sa nu abandoneze o astfel de muzica, dar sa nu devina prizonierii ei, sa incerce si altceva. Sa o asculte la petreceri, mai ales muzica usoara de buna calitate, muzica de film. Si mai ales, sa cante ei insisi, intr-un cor, la un instrument. Ii dezvolta mult. Anihileaza efectul stresului si le finiseaza personalitatea. Ii face mai complecsi.

-Dar manele?

-Manelele, daca vreti, sunt foarte bune pentru exacerbaria instinctelor. Si am spus tot. Dar ***exacerbeaza si instinctul de agresivitate***, nu doar pe cel sexual, care e bun. ***Muzica manelelor activeaza toate organele si aparatele "de la buric in jos", ca sa zic asa, in timp ce muzica cealalta - "de la buric in sus".***

-De ce se intampla asa?

-Manelele insemna in primul rand ritm, iar ritmul stimuleaza instinctele. Melodia stimuleaza afectivitatea, emotiile, le rafineaza, iar armonia sonoritatilor, orchestratia stimuleaza inteligenta. "Bolero"-ul lui Ravel, dupa parerea mea, este exemplul de muzica completa: are un ritm obsedant, este melodic si are o orchestratie care creste progresiv. Acesta este exemplul de muzica in care gasesti toate cele trei trasaturi.

-Risca sa devina oarecum "autisti" cei care asculta muzica la casti in mijloacele de transport si in toate momentele in care vor sa evadeze?

-Nu insemna ca muzica ii face autisti, ci ca aceia care au aceasta inclinatie spre introversie se izoleaza cu ajutorul muzicii. Unii evadeaza si pe calculator. Si eu zic ca in lumea muzicii e mai bine decat in cea a calculatorului. Iar muzica poate fi un ecran foarte folositor pentru studiu, dupa cum spuneam. Revenind insa la casti, atentie la riscul hipoacuziei! In Germania, o treime din tineri sunt hipoacuzici, iar Germania nu este o tara din lumea a treia, ca noi.

-Aveti un compozitor preferat?

-Imi place foarte mult Haydn. Mi se pare un rezervor de optimism extraordinar, o baterie care te incarca. Preferintele acestea sunt insa si in functie de starea de spirit si de activitatea pe care o faci. Sigur, si Mozart, si Bach, si Wagner. Beethoven ramane insa Beethoven. Reprezinta omul cu toate dimensiunile lui, cu toate calitatile si cu toate defectele lui. Pe langa el, toti ceilalti sunt ingeri. Iar Bach este... cum sa zic. *Bach este infinitul.*

"O educatie muzicala favorizeaza un contact mai usor cu muzica grea, dar oamenii care sunt foarte inteligenti apreciaza acest gen indiferent de cultura lor muzicala."

"Manelele exacerbeaza instinctele. Activeaza toate organele si aparatele , ca sa zic asa, in timp ce muzica cealalta actioneaza . "

Una din doua

- Instrument sau voce? Ce preferati sa ascultati?
- Instrument. Dar si opera sau liedul.

- Muzica clasica sau ambientala? Care ne relaxeaza mai bine?
- Muzica clasica (pe cei inteligenti!).

- Concert in sala sau la casti?
- Ambele, cu preferinta pentru concertul in sala.

- Beethoven sau Mozart? Care compozitor ne ajuta sa ne concentram mai bine?
- Bach (rade). Poate si Mozart.

= & =

"O casă este creștină atunci când toți membrii familiei poartă poverile unii altora și când fiecare se învinovățește doar pe sine. Smerește-te pe tine nu pe el. Iubește-l pe el, nu pe tine." - Starețul Macarie