Статья на тему:

«Музыкотерапия как арттерапевтический метод лечебного воздействия»

Обладая большой силой психического воздействия, музыка способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, воодушевить и встревожить, она способна придать нам в любой обстановке покой и движение, легкость и свежесть, вызывать то или иное эмоциональное впечатление. О лечебных свойствах музыки люди знают с древних времен. Культуру какой бы страны мы не взяли, везде можем найти сведения об использовании музыки для нормализации душевного состояния людей, то есть в психотерапевтических целях. В колыбелях человеческой цивилизации – Китае, Индии, Египте и Древней Греции врачи и жрецы, философы и музыканты использовали музыку для врачевания. Уже в работах первого общепризнанного теоретика музыки – древнегреческого философа Пифагора мы находили описание того, каким образом музыка может влиять на эмоциональное состояние человека.

Одним из успехов Пифагора, дошедшего до наших дней, является усмирение им при помощи музыки греческого юноши, разъяренного изменой своей возлюбленной и хотевшего сжечь ее дом. Пифагор приказал музыканту – флейтисту, находившемуся при этом, поменять музыкальный лад исполняемой музыки и таким образом успокоил молодого человека.

В средние века при лечении больных различными нервными и психическими заболеваниями возобладал принцип «Подобное стремится к подобному», что и определило выбор характера музыкального произведения для лечения и инструмент, на котором оно должно было исполняться. Этот подход сохранялся на протяжении довольно значительного отрезка времени. Не потерял он своей актуальности и в настоящее время.

Еще в древней Индии, Китае, Греции движения под музыку применялись в воспитании детей. Истинная красота музыки заключается не столько в самих тембрах и переливах звучания, сколько в возможности пережить при помощи музыки свое единство с природой, с другими людьми, со своим народом и со всем человечеством в целом и через переживание этого единства обрести в себе самом желаемую психологическую устойчивость и душевное здоровье.

В настоящее время в своей работе музыкотерапевты опираются на основные положения и принципы музыкально – теоретических школ. Остановимся на основных положениях и принципах, которыми руководствуются ведущие музыкально – психотерапевтические школы – шведская, американская и немецкая.

В шведской школе, основателем которой считается А. Понтвик, исходным моментом является концепция психорезонанса. Она исходит из того, что глубинные слои человеческого сознания могут приходить в резонанс со звучащими гармоническими формами и таким образом проявляться наружу для анализа и понимания. Опираясь на понимание «коллективного бессознательного» и «архетип» К. Г. Юнга, А. Понтвик разработал представление о путях проникновения в глубинные слои психики через пропорциональное соотношения звуков, дающие эффект обертонов.

В американском направлении музыкальной психотерапии ее лечебный эффект основывается на идеях традиционного психоанализа. Стремясь во время сеанса добиться от пациента, чтобы он вспомнил эмоционально травмировавшие его ситуации, психотерапевт при помощи музыки доводит их до катарсистической разрядки и тем самым облегчает состояние пациента. В связи с этим большое значение приобретает подбор соответствующих музыкальных произведений, которые могли бы вызвать необходимый строй образных ассоциаций и переживаний, чей последующий анализ мог бы выяснить природу подавленного конфликта. Поэтому американские музыкотерапевты разработали обширные каталоги лечебных музыкальных произведений, включающие в себя музыку самых различных жанров и стилей, но соответствующим образом классифицированных по направленности воздействия.

В немецком методе (Швабе, Келер, Кениг ) при построении стратегии и тактики лечения исходят из тезиса психофизического единства человека, и поэтому лечение проводится в целом комплексе воздействий, учитывающих физический, эмоциональный, коммуникативный и органически регулятивный аспекты.

Обобщая данные разных школ и направлений, можно сделать следующие выводы об эффективности и возможностях использования музыки в психотерапевтических целях:

- содействие развитию коммуникативных актов;

- развитие творческого воображения и фантазии;

- релаксация психологического тонуса;

- расширение и развитие эмоциональной сферы;

- развитие чувства коллективизма;

- развитие эстетических потребностей.

Музыкотерапия – одно из наиболее интересных и пока молоисследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании музыкальных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами, или всем организмом человека в целом.

Современная наука уже достаточно близко подошла к открытию вибрационных уровней клеточных структур организма человека. Сегодня высказываются отдельные предположения о том, что клеточные структуры вибрируют с частотой сотен тысяч колебаний в секунду, а весь организм представляет собой удивительный по гармоничности биологический «клеточный хор», исполняющий сложнейшие «мелодии», в которых каждому органу соответствует свой гармонический и мелодический ряд.

Иными словами на клеточном уровне тело человека вибрирует или «поет» вполне конкретные и определенные мелодии, которые очень сложны и гармонизируются сложными способами.

На сегодняшний день наука выделяет четыре основных направления лечебного действия музыкотерапии:

1. Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
2. Развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей);
3. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
4. Повышение эстетических потребностей.

В качестве механизмов лечебного действия музыкотерапии указывают: катарсис, эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния, облегчение сознания собственных переживаний, конфронтацию с жизненными проблемами, повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии, облегчение формирования новых отношений и установок.

Анализ источников о воздействии музыки на состояние здоровья человека подтверждает мнение о том, что необходимо продолжать исследования в этой области и накапливать опыт технологии работы средствами музыки.

Ученные выявили, что при активном восприятии музыки физиологические ритмы человека резонируют и непроизвольно подстраиваются под ее частотные и динамические показатели. Показано, что музыкальный темп, ритм, структурное строение произведения и другие музыкальные факторы могут подчинить себе ритм внутренних физиологических процессов.

Одной из причин физиологического воздействия музыки на человека является то, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере.

Заметно реагирует на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настроение сердечно – сосудистая система. В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем же характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее.

Музыка также оказывает влияние на холестериновый и гормональный обмен. Исследования подтверждают, что замедлив темп музыкального произведения или прослушивая более медленную музыку, можно углубить и замедлить дыхание, дать возможность успокоиться мозгу.

Музыкальное удовольствие – ощущение подъема, которое вызывает прослушивание определенной музыки, является результатом высвобождения эндорфина. Эндорфин вырабатывается нашим мозгом, он снимает боль и вызывает естественный подъем.

Известный музыкальный терапевт и научный исследователь в области воздействия музыки на организм человека С. В. Шушарджан отмечает в своих работах, что создаваемые мозгом волны можно изменить с помощью музыки и произносимых звуков.

Исполнение музыки может создать динамичный баланс между логичным левым и интуитивным правым полушарием мозга. Взаимообмен мыслями является основой творчества, на это указывает Д. Кемпбелл.

Еще следует обратить внимание на двигательные реакции организма, которые возникают при прослушивании музыки. Музыка с ярко выраженным ритмическим началом вызывает непроизвольное тактирование рукой, или ногой. Дети, обучающиеся на музыкальных инструментах, незаметно для себя начинают воспроизводить рисунок звучания в игровых движениях. Ритм музыки побуждает ребенка к движению.

Все сказанное выше показывает, что картина неосознаваемых двигательных и вегетативных реакций человека при восприятии музыки богата и уникальна, а соответственно полезна для применения в терапии и психокоррекции.