

УДК 615.851

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ МУЗЫКИ*

*Н.Х. ТАХЕР, аспирантка кафедры психологии Белорусского государственного университета***

С древнейших времен музыка использовалась как воздействие, способное изменить настроение человека, сплотить людей и лечить их организм. Изучение влияния музыки на психическое и физиологическое состояние человека было начато в конце 19 века. Выделяются две группы теорий, объясняющие терапевтические эффекты музыки: группа физиологических теорий (теория физического воздействия, теория чакр, нервная и функциональная теория) и группа психологических теорий. Бихевиоральный подход связывает эффекты музыки с формированием положительного условно-рефлекторного навыка, а также тем, что она является внешним стимулом, регулирующим поведение человека. Имеется два способа использования музыки в качестве психотерапии: пассивное прослушивание музыки и активная форма, включающая анализ ассоциаций, вызванных музыкой.

Ключевые слова: музыка, музыкальная терапия, терапевтические эффекты музыкальной терапии, способы использования музыки в психотерапии

PSYCHOTHERAPEUTIC MUSIC EFFECTS

N.H. TAHER, a graduate student

Since earliest times music was used as the impact that can change a person's mood, unite people and heal their bodies. Studies on the effect of music on mental and physiological state of a person started in the late 19th century. There are two kinds of theories explaining the therapeutic effects of music: the group of physiological theories and the group of psychological theories (theory of physical influence, the theory of the chakras, nervous and functional theory). Behavioral approach connects the effects of music with the formation of positive conditioned reflex skills as well as the fact that it is an external stimulus that regulates human behavior. There are two ways to use music as therapy: a passive listening to music, and the active form, which includes analysis of the association due to the music.

Key words: music, music therapy, psychotherapeutic effects of music therapy, the ways of using music in psychotherapy.

Музыкальная терапия использовалась с древнейших времен. Еще в первобытных обществах люди использовали музыку не только для того, чтобы петь и танцевать, но и как обряд изгнания злых духов, что, по сути, является психотерапевтическим приемом лечения болезней [1].

Историки считают, что слово музыка возникло в древней Греции и первоначально означало искусство вообще. Лишь позднее это понятие стало определять любую мелодию или музыкальное произведение, «в котором переживания, чувства и идеи выражаются рит-

мически и интонационно организованными звуками» [2].

Mauger V.K. пишет, что для древних людей музыка была выражением гармонии и использовалась или как гимн племени, направленный на формирование его сплоченности и единства, или как мелодия мага-врача, изгоняющая злых духов и настраивающая организм на здоровье. При этом древнейшими видами музыки были удары ног по земле, ритмический танец и хлопki в ладоши, которые, также как и игра на музыкальных инструментах, являются естественным катализатором эмоций в религиозных

* Статья поступила в редакцию 29 октября 2012 года.

** Научный руководитель кандидат психологических наук, доцент Е.К. Агеенкова

обрядов, в магических ритуалах при рождении и смерти, для заклинания дождя, удачной рыбалки и охоты, победы в бою [3].

В древнем Египте в храме Абидос являлся крупнейшим медицинским центром, где жрецы осуществляли лечение заболеваний звуками различной высоты [1]. В древнем Китае специально для коронации нового императора музыкальными экспертами специально создавалась новая музыка, определявшая определенный этап китайской цивилизации. В Китае музыка использовалась в качестве релаксационной техники, т.к. она играет важную роль в снижении напряженности, которую периодически переживают все люди [4].

Из первого упоминания об использовании музыкальной терапии в арабских источниках мы узнаем, что в период коптской культуры Абу Трбо (Trbo) лечил больных эпилепсией посредством пения псалмов [1].

В древнем Ираке в эпоху Омейядов и Аббасидов музыка использовалась как для лечения больных [5], но и для того, чтобы облегчить боль и восстановить ум и физическую силу [6].

Согласно древнегреческому мифу Аполлон – покровитель певцов и музыкантов прекратил чуму во время Пелопоннесской войны игрой на музыкальном инструменте. В древней Греции также считалось необходимым музыкальное образование ребенка, т.к. музыка способствует его личностному становлению [7].

Важную роль в развитии музыкальной терапии сыграл философ Платон (347–427 до н.э.), который считал, что музыка приводит сердца детей к равновесию, что она является эффективным средством повышения самодисциплины и является. наряду с гимнастикой, средством оздоровления. Аристотель (322–384 до н.э.) считал музыку способом очищения души от страстей. Пифагор (570–500 до н.э.) говорил, что музыка и хорошее питание являются идеальным способом поддержания здорового духа и тела [1].

Позднее музыка рассматривалась только в качестве развлечения и искусства. Однако имеются интересные сведения об использовании музыки, исполняемой военным оркестром, для успокоения массовых истерических проявлений («эпидемических невропатий») в Савойе. Такое медицинское назначение предложил психиатр Ж. Констанс [8].

Музыка стала широко использоваться в качестве лечебного фактора в XX веке во

время Второй мировой войны. Множество музыкантов и певцов с концертами ходили в госпитали и играли для раненых солдат. И через некоторое время врачи сделали открытие, что музыка уменьшает физические и эмоциональные страдания и больные чувствуют себя после концертов более комфортно [9].

А.Х. Аль-Балаха полагает, что возвращение музыки в качестве психотерапевтического метода произошло в 1896 году, когда в США специалистами было установлено, что музыка способствует увеличению притоку крови к головному мозгу и способствует ясности ума и восстановлению спокойствия. Эта дата рассматривается как начало внимания современной медицины к лечению звуком и музыкой [1]. Позднее в 1944 году в государственном университете штата Мичиган была создана первая в мире программа музыкальной терапии, которая стала преподаваться в специализированных институтах США [10].

Новый этап развития музыкальной терапии начался в пятидесятых и шестидесятых годах двадцатого века. Тогда были разработаны электронные устройства, производящие определенные звуковые волны, имеющие терапевтическую направленность. В последние годы получила развитие музыкальная терапия на основе применения специальных музыкальных инструментов, например, фортепиано, скрипки либо духовых инструментов. Так, D. Aldridge описал использования такого воздействия для пациентов, страдающих неизлечимыми заболеваниями, например, параличом лицевого нерва или туберкулезом. При этом больные не только слушают музыку, но и обучаются игре на музыкальных инструментах и пению. При этом пациентов, потерявших слух, обучают слушать музыку через тактильное восприятие вибраций, исходящих от музыкального инструмента [11].

Имеется несколько подходов для объяснения эффектов музыкальной терапии. Первую группу данных подходов можно обозначить как группу физиологических теорий.

Теория физического воздействия И. Аль-Хусейни и Jacobson'a. Они полагают, что здоровые органы человеческого тела создают конкретные частоты, которые существенно отличаются от частот, создаваемых органами больного организма. Голос и музыка, вызывая особые вибрации, способны не только изменить настроение человека, но и своими специфическими

частотами эффективно изменить дисбаланс волн в пострадавших частях тела и вернуть его в нормальное состояние [4; 12].

Нервная теория А. Хасана. Звуковые волны вызывают определенные импульсы в рецепторах слухового аппарата, затем в нервах и в головном мозге, где они специфическим образом декодируются и по афферентным путям передаются в организм, в котором активируются ткани и клетки и усиливается микроциркуляция в находящихся в них кровеносных сосудах [4].

Функциональная теория Annaandma. При прослушивании музыки происходит активизация стволовых участков головного мозга, в первую очередь гипоталамуса и ретикулярной формации, которые играют первостепенную роль в формировании эмоций [13].

Теория чакр Halern. Согласно индуистской концепции в теле человека имеется семь энергетических центров (чакр) координирующих поток энергии между органами тела. Каждая настроена на определенные частоты явлений окружающего мира, в том числе и звуков. В связи с этим определенные звуковые колебания через чакры способны влиять на функционирование отдельных органов и тканей [10].

Вторую группу составляют психологические теории, объясняющие эффекты музыкальной терапии.

С точки зрения *бихевиоральной теории*, имеется два вида использования музыки в психотерапии.

В первом случае музыка является центральным элементом психотерапии. Психотерапевт в зависимости от состояния клиента подбирает специфические музыкальные произведения, контролирует громкость, тембр и другие составляющие звука. При этом выделяют две формы работы с клиентом. При использовании первой и наиболее известной – пациенты в течение определенного времени просто пассивно прослушивают предложенные произведения. Эта форма помимо улучшения настроения, снятия напряжения и стресса, создания определенного эмоционального состояния, также способствует извлечению из памяти необходимого жизненного опыта по механизму ассоциаций. Вторая «активная» форма включает в себя также беседу [14] или графическое отображение музыки [15], направленные на обнаружение ассоциаций, вызванных музыкой, инсайтов или

смысловых решений пациентов. Во втором случае музыка используется лишь как сопровождение других видов психотерапии, чаще всего – телесно-ориентированной. Целью использования музыки в данном случае является лишь усиление иных воздействующих стимулов. Так, например, при виброакустике (vibroacoustics) глубокий массаж клиента осуществляется на фоне прослушивания им музыки со звуками низкой тональности [16].

Представители бихевиоральной теории считают, что реакция и поведение человека будут усиливаться при подкреплении музыкой (поощрение музыкой). При этом эти реакции будут более выраженными, чем в случае, когда музыкальное подкрепление не использовалось [4].

Выделяют следующие бихевиоральные принципы оценки влияния музыки, как психотерапевтического фактора.

«Вознаграждение». В данном случае музыка используется при кризисных состояниях человека или после воздействия на него негативных стрессовых ситуаций. Здесь цель музыкальной терапии – расслабление, создание комфорта, упразднение беспокойства. Она может применяться также в конце эмоционально насыщенной психотерапии, вызывающей у клиента глубокие переживания. В данном случае музыка настраивает на позитивное эмоциональное состояние и снижает психическую напряженность. Многие применяют данный подход стихийно, создавая дома, в транспорте или на работе определенный музыкальный фон. Музыка выступает здесь как тормозной стимул [11].

«Подкрепление». Здесь эффект музыки несколько иной. Специфически подобранная музыка нацелена вызвать, поддержать и усилить состояния и переживания, в основном смыслового характера, которые провоцируются у клиента в процессе психотерапии. Таким образом, музыка выступает как подкрепляющий стимул необходимых психологических реакций [1].

«Внешний контроль телодвижений». Данный прием используется в динамичных видах психотерапии – танцевальной или гимнастической. В данном случае музыка выступает внешним регулятором определенной пластики телодвижения, двигательной импровизации, что в свою очередь, должно провоцировать возникновение определенных эмоциональных состояний [18].

«Условно-рефлекторный стимул». Определенным образом подобранные музыкальные произведения призваны вызвать определенные воспоминания и связанные с ними имеющиеся положительные навыки реагирования, полезный жизненный опыт. Здесь имеется эффект восстановления прежних эффективных форм реагирования на жизненные проблемы [19].

«Невербальный компонент общения». Многие психотерапевты используют определенные музыкальные произведения с целью упразднения напряжения и защитных реакций на начальных стадиях психотерапии и чтобы вызвать доверительные отношения между психотерапевтом и клиентом, или участниками групповой психотерапии [20, 21].

«Фактор сплочения». Музыка издревле использовалась для того, чтобы вызвать в массах определенные общие настроения и состояния. В настоящее время специально подобранные музыкальные произведения используются в качестве пускового механизма групповой динамики. Групповые танцы или иные совместные действия, хоровое пение в сочетании с музыкой – все это факторы, способствующие групповому сплочению, поиску общих решений, доверию друг к другу, снижению защитных реакций [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что бихевиоральный подход связывает эффекты музыки с тем, что она: 1) способна сформировать положительный условно-рефлекторный навык и 2) является внешним стимулом, регулирующим и направляющим поведение человека.

Музыка еще в древние времена считалась эффективным методом влияния на психическое состояние, способным направить мысли, чувства, переживания в необходимом направлении. За период становления психологической науки были изучены возможности применения музыки в качестве терапевтического фактора. К достоинствам этого приема психотерапии можно отнести дешевизну и возможность применения его вне врачебного кабинета. Однако в настоящее время музыкальная терапия недостаточно широко используется в Беларуси.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балаха аль, А.Х. Научное объяснение музыкальной терапии / А.Х. аль-Балаха [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа : <http://kenapaonline.com/search>. – Дата доступа : 29.12.2009 (на арабском).
2. Ожегов, С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов. – М.: Советская энциклопедия, 1973. – С. 334.
3. Maurer, V.K. Phenomenological experience in Response to monotonous drumming and Hypnotizability / V.K. Maurer. – West Chester: West Chester University, 1997. – 130 p.
4. Хасан, Р.Х. Влияние музыкальной терапии на уменьшение тревожности у студентов университета: автореф. дис. ... маг-ра психол. наук / Р.Х. Хасан. – Багдад 2001. – 32 с. (на арабском).
5. Мансур аль, М. Воздействие музыки в психотерапии / М. аль-Мансур [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа : www.macromedia.com/shockwave/download/Trigger.pages-mmcom/htm – Дата доступа : 29.12.2009 (на арабском).
6. Platel, H.P. The Structural components of music perception. A functional anatomical study / H.P. Platel. – London, UK: Department of cognitive Neurology, 1997. – 229 p.
7. McDonald G. Music and the Brain / G. McDonald. – London, 1984. – 558 p.
8. Шерешевский, А.М. Социально-психологическая оценка психиатрами России некоторых эпидемических душевных расстройств / А.М. Шерешевский // Социально-психологические исследования в психоневрологии. – Л.: Ленинградский психоневрологический институт им.В.М. Бехтерева. 1980. – С. 142–148.
9. Мансур аль, М. Музыкальная терапия / М. аль-Мансур [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа : <http://www.ahewar.org/help.htm>. – Дата доступа : 29.12.2009 (на арабском).
10. Балаха аль, А.Х. Музыкальная терапия А.Х. аль-Балаха [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа : <http://www.albagan.ae>. – Дата доступа : 29.12.2009 (на арабском).
11. Aldridge, D. Overview of Music Therapy Research, Institute for Therapy University of written Herdeek / D. Aldridge. – Berlin, 1994. – 209 p.
12. McDonald G. Music and the Brain / G. McDonald. – London, 1984. – 558 p.
13. Эмад, М. Единение, красота и восстановление / М. Эмад // Поведенческие расстройства. – Амман (Иордания): Издательский дом «Сафа», 2000. С. 92–93 (на арабском).
14. John, D. Towards music psychotherapy / D. John. // Journal of British music Therapy. – 1992. – P. 1–12.
15. Каадан, А. Музыкальная терапия в медицине / А. Каадан. – Дамаск: Арабский университет, 2003. – 105 с. (на арабском).
16. Vibroacoustics-what is it? [Electronic resource]. – The Hague, 2008. – Mode of access : http://www.musicinhealth.net/about_vibroacoustics.html – Date of access: 29.12.2009.
17. Алдгамана, А.М. Развитие музыкальных способностей учащихся в государственных школах палестинцев в Наблусе / А.М. Алдгамана. – Наблус (Палестина) : Национальный университет, 2003. – 68 с. (на арабском).

-
18. Эмад, М. Единение, красота и восстановление / М. Эмад, З. Эмад // Поведенческие расстройства. – Амман (Иордания): Издательский дом «Сафа», 2000. С. 92–93 (на арабском).
19. Хосни, М. Достоинство, счастье / М. Хосни // Психологический рост в детстве. – Амман (Иордания): Издательский дом «Сафа», 2002. – С. 175–185 (на арабском).
20. Radwan, M.F. Using Music to Change Your Mood / M.F. Radwan // The Ultimate guide to Getting over depression, mood swings & bad moods. – Alexandria: Toknow myself (Loran), 2006. – 65 p.
21. Darragi (al), H. F. S. The effect of counseling program to grow the desired social behavior for the students of intermediate school: Master degree / H.F.S. Al-Darragi. – Bagdad: University of bagdad, College of education (ibn – rushd), 2002. – 56 p.

Дизайн обложки – О.Н. Суша
Компьютерная верстка – Л.Н. Шалаева

Подписано в печать 04.04.2013 г.
Формат 60×84¹/₈. Усл. печ. л. 14. Уч.-изд. л. 12,5. Тираж экз. Заказ .

Отпечатано в типографии «ZIMALETTO»
Лицензия № 12445/0133189 от 14.03.2008 г. 220004, г. Минск, ул. Октябрьская, 19.