

Музыкотерапия

Музыкальная терапия является лечебно-профилактическим направлением, использующим музыкальное искусство для коррекции, восстановления и сохранения психосоматического здоровья человека.

С одной стороны, музыка, выступая средством коммуникации, усиливает эмоциональный характер восприятия, человеческие чувства, музыкальные переживания, процессы познания. Музыка, как невербальная коммуникация в области чувств и человеческих отношений воздействует более результативно, чем языковое общение. С другой стороны, музыка способна оказывать лечебное воздействие на патологические изменения, на психосоматическое состояние человека. Ритм, мелодия, гармония проникают в глубины человеческой психики. Человек непосредственно реагирует на ритм произвольными телесно-двигательными реакциями, процессами дыхания, сердцебиения и др. Такая способность музыки послужила основой для возникновения нового научного направления – музыкотерапии или лечения музыкой.

К настоящему времени выявлены *основные направления* использования музыкотерапии:

- как средство преодоления неврозов, снятия тревоги, уменьшения раздражительности и депрессии, т. е. оптимизации эмоционального мира человека;
- как вспомогательное средство в психотерапии для релаксации, в аутогенной тренировке;
- как коммуникативное средство межличностного общения в группе;
- как средство эстетизации и гармонизации больничной среды: в акушерстве, стоматологии, хирургии;
- как средство развития творческого воображения и фантазии.

Основным содержанием музыкотерапии является *восприятие музыки*. По мнению В. И. Петрушина, восприятие музыки есть «процесс раскодирования слушателем чувств и мыслей, заложенных в музыкальное произведение композитором и воспроизведенных исполнителем». Как известно, музыкальный образ отличается вариативностью, его словесное выражение может весьма различаться у разных людей. Возникающие ассоциации в

процессе восприятия музыки представляют собой проекцию внутреннего мира, а вербализация ассоциаций дает богатый материал для выявления подавленных переживаний и конфликтов. Эффект, который оказывает восприятие музыки, часто зависит не от музыкального произведения, а в большой степени от психологических особенностей человека, его прошлого опыта.

В музыкотерапии существует правило анализа ассоциативного материала: человек выговаривает свои беды и воображаемые образы, а музыкотерапевт предлагает их расшифровку. «Вспоминать, повторять, прорабатывать» – это важнейший постулат в музыкотерапии, благодаря которому обращается внимание на воспоминания о людях, о чувствах или о ситуациях. Обычно человек, прослушав музыку, вспоминает о ситуациях или о каких-либо лицах. И чем лучше было его отношение к ситуации, тем приятней кажется музыка, связанная с ней, и, наоборот, при воспоминании о негативной ситуации вспоминаются и негативные чувства.

Считается, что эмоциональная отзывчивость на музыку и потребность в ней связаны не только с наличием музыкальных способностей, но и с уровнем нейротизма, т. е. тревожности и чувствительности человека в сочетании с неуверенностью в себе. У таких людей ярко проявляются эмоциональные реакции. Снижение нейротизма и тревожности происходит при прослушивании печальной музыки. Поэтому ее рекомендуется слушать при таких состояниях. Звучание радостной музыки для уменьшения тревожности может вызвать обратный эффект, т. е. увеличить тревожность.

Так, Н.Н. Захарова и В.М. Авдеев исследовали изменения в ЦНС при восприятии музыки, осуществляя запись электроэнцефалограмм у испытуемых с одновременной регистрацией электрической активности кожи. Более глубокие положительные эмоции на определенные музыкальные произведения сопровождались изменениями ЭЭГ, свидетельствующими о большой активности коры головного мозга.

И.М. Гринева обнаружила, что прослушивание мелодичной музыки в спортивном темпе (негромкого звучания) оказывало на больных седативный эффект. Музыка энергичная, с четким ритмом, контрастная, умеренного темпа и громкости, давала тонизирующий эффект.

И.М. Сеченов и И.М. Догель отмечали стимулирующее воздействие маршевой музыки на мышечную работоспособность, которая, в частности, оживляюще действует на уставших солдат.

В.М. Бехтерев, внесший значительный вклад в изучение лечебных возможностей музыки, отмечал, что музыка по решению врача «...может и должна создавать определенное настроение, где нужно ослабить излишнюю возбудимость, в других случаях перевести больного из грустного состояния в хорошее настроение, в третьих случаях подействовать соответствующим образом на дыхание и кровообращение, устранить гнетущую усталость и придать членам физическую бодрость».

И.Р. Тарханов показал своими оригинальными исследованиями, что мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект.

М.Н. Ливанов считал, что предъявление музыки можно уподобить предъявлению положительного условного стимула, который приводит в действие некий механизм, синхронизирующий ритмическую активность различных участков коры головного мозга.

Н.А. Фудин, изучая влияние музыкальных воздействий на функциональное состояние студентов перед экзаменом и на эффективность выполнения ими тестовой операторской деятельности, выявил, что определенным образом подобранные музыкальные произведения улучшают самочувствие, снижают психоэмоциональное напряжение, нормализуют вегетативный тонус и повышают эффективность деятельности обследуемых.

Стоит отметить, что музыкотерапия широко используется и в работе с детьми. Музыка играет не последнюю роль, так как обладает огромным оздоровительным потенциалом и возможностью воздействия на духовное развитие ребенка. Данный метод применяется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

Основные формы музыкотерапии:

- Рецептивная (пассивная) музыкотерапия: ребенок в процессе сеанса музыкотерапии не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя.
- Активные методы музыкальной терапии основаны на активной работе ребенка с музыкальными инструментами, а также вокалом.
- Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства, таких как живопись, литература и т.д.

Оздоровительная функция музыки проявляется во всех видах музыкальной деятельности детей: восприятии, пении, движении, игре на музыкальных инструментах. При восприятии музыки оптимизируется эмоциональное состояние, музыка помогает успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать. Оздоровительный эффект пения проявляется в улучшении психоэмоционального состояния и адаптивных реакций детей, гармоничном развитии физических и эстетических качеств.

При помощи танца, мимики и жестов - ребенок выражает чувства и переживания. Но, как указывал И.М. Сеченов, любое переживание заканчивается напряжением какой-либо группы мышц. Музыка, как ритмический раздражитель, снимает напряжение и стимулирует физиологические процессы, протекающие ритмично в двигательной и в вегетативной сфере. Музыкальная стимуляция уменьшает время двигательной реакции, повышает лабильность зрительного анализатора, улучшает память и чувство времени, оживляет условные рефлексы.

Все вышесказанное позволяет рассматривать оздоровительную функцию музыки, как очень важную составляющую нашей жизни. Еще раз хочется отметить, что музыка позволяет оптимизировать эмоциональное состояние, развивает коммуникативные и творческие возможности, повышает самооценку, способствует открытому выражению эмоций, развивает эмпатические чувства. При помощи музыкотерапии можно моделировать эмоции; поднять настроение, снизить чувство тревожности, сформировать чувство внутреннего покоя, радости, положительные эмоции.