

СОВРЕМЕННЫЙ РАЗВИВАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ МУЗЫКОТЕРАПИИ

MODERN DEVELOPING POTENTIAL OF MUSICOTHERAPY

Т. В. Сезень

T. Sezen

БГПУ (Минск)

Науч. рук. – Н. Г. Мазурина, канд. филол. наук, доцент

В статье раскрывается понятие термина «музыкотерапия», истоки его возникновения, этапы становления. Подчеркивается степень важности и необходимость применения музыкотерапии в развитии современного общества.

The article reveals the concept of the term «music therapy», the origins of its origin, stages of formation. The importance and necessity of using music therapy in the development of modern society is underlined.

Ключевые слова: музыкотерапия; музыка; метод; физическое и психическое состояние; общество; человек.

Keywords: music therapy; music; method; physical and mental condition; society; person.

Термин «*музыкотерапия*» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». В целом существует множество определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии, другие определяют музыкотерапию как контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, которые страдают от соматических и психических расстройств; использование для лечения физиологических и психосоциальных аспектов болезни или расстройства. В словарях, в зависимости от их направленности (музыковедческой, психологической, медицинской и т.д.), можно найти различные определения. Однако, всех их объединяет одна *цель*: создание и поддержание благополучия человека развитие психофизически здоровой личности человека. Поэтому, опираясь на вышесказанное, проанализировав и выделив главное, можно предложить свое определение термина: «*Музыкотерапия*» – это психотерапевтический метод, а также вид деятельности, который посредством воздействия музыки направлен на профилактику и реабилитацию, оздоровление и коррекцию различных психоэмоциональных, поведенческих и физических отклонений человека.

Позитивное, а также лечебное действие музыки на организм человека известно с древних времен. Традиционное народное музицирование тысячелетиями выполняло, в том числе, и психо-регуляторную функцию: плохо было – пели, хорошо – тоже пели. Процесс развития музыкотерапии можно разделить на 3 этапа.

Первый этап – это появление элементов музыкотерапии (от древности до падения Римской империи). Великие представители того времени оставили свои замечания и высказывания о значении тех или иных проявлений терапии с помощью музыки. Гиппократ рекомендовал индивидуальное использование музыки как серьезного лекарства с терапевтической целью. Римский лекарь Гален советовал использовать музыку как противоядие от укусов змей. Эскулап – при эмоциональных расстройствах. Демокрит предлагал слушать флейту при смертельных инфекциях.

О лечебном эффекте музыки писали и древнегреческие философы Пифагор, Аристотель, Платон. Последний утверждал: «Музыка – это самое мощное средство, потому что ритм и гармония живут в душе человека. Музыка обогащает ее, даруя ей блаженство и озарение» [3, с. 74]. Известны идеи Пифагора, связанные с музыкотерапией. Одним из важнейших понятий в учении Пифагора была способность человека находить верный ритм во всех проявлениях жизнедеятельности – пении, игре, танце, речи, жестах, мыслях, поступках, в рождении и смерти. Нахождение этого верного ритма осуществлялось при помощи музыки, тех или иных мелодий, откуда происходит врачевание человеческих нравов и страстей, и восстанавливается гармония душевных способностей в том виде, как они были сначала. Борьба против страстей души, против уныния, раздражения, гнева, против всякой душевной перемены. Аристотель в своих трудах утверждал, что с помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование человека, и что музыка способна оказывать известное воздействие на этическую сторону души. Вслед за Пифагором он полагал, что способность музыки воздействовать на душевные состояния слушателей, «...музыкальные лады, которые существенно отличаются друг от друга...», связаны с подражанием тому или иному характеру.

В культуре Древнего Востока и Индии также есть свидетельства разнообразного применения музыки в медицине. Так великий врачеватель Авиценна (Ибн Сина) утверждал в «Каноне врачебной науки»: «Страдающих меланхолией необходимо развлекать музыкой». Он считал, будто бы хорошее пение утешает боль, отвлекает от нее и даже усыпляет. Называл мелодию «нелекарственным» способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

Второй этап – это забвение музыкотерапии (от падения Римской империи до 50-х годов 20 века). Музыкотерапия объявлялась ненаучной игрой. После падения Римской империи произошел разрыв связи музыки и медицины, а, значит, и потеря уникального опыта человечества. Музыкотерапия была забыта на многие годы. И лишь с 19-го века начинается возрождение музыкотерапевтической практики: французский психиатр Эскироль начал использовать музыкальную терапию в психиатрических заведениях. Дальнейшее распространение музыкотерапия получила после первой мировой войны. В 30-х годах 20 века опыт военных врачей использовали немецкие терапевты при лечении язвы желудка, швейцарские – при лечении легких форм туберкулеза. Австрийские акушеры с помощью музыки обезболивали роды. Использование музыки и звука как анестезирующего средства стало применяться и в стоматологической и хирургической практике. На тот момент изучением лечебного действия музыки занимались профессора Л.А. Саккети и В.М. Бехтерев.

Третий этап – становление музыкотерапии как психотерапевтического метода (после второй мировой войны и до наших дней). Во второй половине 20 века технические возможности в исследовании физиологических реакций, возникающих в организме в процессе музыкального восприятия, значительно возросли. Было доказано, что музыка активно влияет на функции

всех жизненноважных физиологических систем, интенсивность разных физиологических процессов, дыхание и сердечно-сосудистую систему, кровообращение, приводит даже к определенным гормональным и биохимическим изменениям [4, с. 65].

На сегодняшний момент музыкальное искусство как средство управления психическим состоянием человека изучается различными науками, в том числе медициной, социологией, психологией, психиатрией и др. Создаются музыкотерапевтические центры и общества, в которые входят Германия, Франция, Норвегия, Дания, Швеция, Финляндия, Исландия и др., а также школы этого направления (их представители: Л. С. Брусиловский, В. Ю. Завьялов, Швабе. В России действует Национальная ассоциация для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапевтическая ассоциация». Её представители рассматривают *музыкотерапию как один из видов арт-терапии* (синтез нескольких областей научного знания: искусства, медицины и психологии), как совокупность методик, построенных на применении разных видов музыкальной деятельности [1]. В лечебной педагогике активно используется подход Карла Кенига к музыкальной терапии: чтобы достичь глубокого влияния музыки на организм, больной должен сам активно действовать (петь, играть на музыкальном инструменте, воплощать музыку в движениях). Музыка вызывает у «особого» ребёнка положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на психосоматические и психоэмоциональные процессы, мобилизуют резервные силы ребёнка, обуславливают его творчество во всех областях искусства и в жизни в целом.

Данная тема в нынешнее время стала весьма популярна. Музыкальную терапию применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, включая отклонения в развитии, эмоциональную нестабильность, внутренние болезни, психические отклонения, афазию, аутизм и многие другие заболевания и психоэмоциональные отклонения. Примерами музыкотерапевтического воздействия могут служить следующие факты.

- Согласно нескольким научным исследованиям, прослушивание сонаты ре-мажор для фортепиано В. А. Моцарта помогает снизить количество приступов эпилепсии у больных (так называемый «Эффект Моцарта»).

- Музыка способствует расслаблению мускулов при ускоренной ходьбе и беге и может применяться в качестве дополнительной реабилитационной терапии для поддержания хорошей физической формы сердечников и людей, страдающих от ожирения. Кроме того, музыка обладает стимулирующим действием на настроение и эмоции, позволяя поддерживать спортивный дух и тем самым долгосрочно влияя на фитнес-достижения.

- Прослушивание музыки определенного типа способно замедлить сердцебиение и снизить кровяное давление. Исследователи проверили различные комбинации музыки и тишины и выяснили, что лучше всего на кровоток и сердце действуют мелодии, богатые акцентами и чередующие быстрые и медленные такты. Арии Дж. Верди, которым предшествуют 10-секундные музыкальные вступления, оказались прекрасно синхронизированными с сердечно-сосудистым ритмом.

Поэтому, на наш взгляд, очень важно и необходимо внедрять музыкотерапию не только в образовательный процесс, но и в повседневную жизнь общества, т. к. в современных условиях становится все больше проблем, характеризующихся отставанием, задержкой, нарушением, отклонением, несоответствием нормам в развитии детей и взрослых, неполноценностью их

здоровья, требующих более действенных мер [2, с. 5]. А музыкотерапия как интегративный метод, включающий в свой арсенал медицинские, педагогические и психотерапевтические методы, может качественно справиться с этой задачей.



Литература

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. – М., 2001. – 124 с.
2. *Ворожцова, О. А.* Музыка и игра в детской психотерапии / О. А. Ворожцова. М. : Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 90 с.
3. *Менегетти, А.* Музыка души. Введение в онтопсихологическую музыкотерапию: пер. с ит. / Антонио Менегетти. – СПб., 1992. – 175 с.
4. *Петрушин, В. И.* Музыкальная психотерапия. Теория и практика / В. И. Петрушин. – М., 1999. – 176 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ