Исторический аспект музыкальной психотерапии

Моргунова Наталия Вячеславовна

МАУДО ДШИ 2, г. Нижневартовск

О сильнейшем воздействии музыки на организм человека знали еще в древние времена и использовали ее в различных целях.

Культуру какой бы страны мы ни взяли, везде можем найти сведения об использовании музыки, в основном в целях нормализации душевного состояния людей, т. е. в психотерапевтических целях. В колыбелях человеческой цивилизации — Китае и Индии, Египте и древней Греции врачи и жрецы, философы и музыканты использовали музыку для врачевания. Шаманы при заклинаниях обязательно использовали пение, ритуальные танцы. При этом ритм музыки, танца поддерживался игрой на барабанах.

Уже в работах первого общепризнанного теоретика музыки древнегреческого философа Пифагора мы находим описание того, каким образом музыка может влиять на эмоциональное состояние человека. Одним из важнейших понятий в этике Пифагора была — способность человека находить верный ритм во всех проявлениях жизнедеятельности — пении, игре, танце, речи, жестах, мыслях, поступках, в рождении и смерти. Через нахождение этого верного ритма человек, рассматриваемый как своего рода микрокосмос, мог гармонично войти сначала в ритм полисной гармонии, а затем и подключиться к космическому ритму мирового целого. От Пифагора пошла традиция сравнивать общественную жизнь как с музыкальным ладом, так и с музыкальным инструментом. По свидетельству одного из продолжателей философа — Ямвлиха, оставившего нам трактат «О пифагорейской жизни», Пифагор говорил о воспитании при помощи музыки, тех или иных мелодий и ритмов, откуда происходит врачевание человеческих нравов и страстей, и восстанавливается гармония душевных способностей в том виде, как они были сначала. И действительно, больше всего требует упоминания то, что он предписал и устанавливал своим знакомым так называемое музыкальное устроение и понуждение, придумывая чудесным образом смещение тех или иных диатонических, хроматических и энгармонических мелодий, при помощи которых он легко обращал и поворачивал к противоположному состоянию страсти души, недавно в них поднявшиеся и зародившиеся в неразумном виде: скорбь, раздражение, жалость, неуместную ревность, страх, разнообразные вожделения, гнев, желание, разнеженность, распущенность, горячность, выправляя каждый из этих (недостатков) к добродетели при помощи подходящих мелодий, как бы при помощи каких-то спасительных целебных составов. И когда его ученики отходили вечером ко сну, при помощи музыки он освобождал их от дневной смуты, очищал взволнованное умственное состояние и приуготовлял в них безмолвие, хороший сон и вещие сновидения.

Он еще полагал, что музыка многому способствует в смысле здоровья, если кто пользуется ею надлежащим образом. И, действительно, у него было обыкновение пользоваться подобным очищением не мимоходом. Этим наименованием он, очевидно, и называл музыкальное врачевание. Существовали те или иные мелодии, созданные против страстей души, против уныния и внутренних язв, которые (мелодии) он, очевидно, считал наиболее способными помочь. Другие, в свою очередь, против раздражения, против гнева, против всякой душевной перемены. Еще иной род песнетворчества был найден против вожделений.

Пользовался он и стихами Гомера и Гесиода, произносимыми для исправления души. Одним из психотерапевтических успехов Пифагора, описание которого дошло до наших дней, является усмирение им при помощи музыки греческого юноши, разъяренного изменой своей возлюбленной и хотевшего спалить ее дом. Пифагор приказал музыканту-флейтисту, находившемуся при этом, поменять музыкальный лад исполняемой музыки и таким образом успокоил молодого человека.

Другой философ Платон полагал, что в государстве нет худшего способа разрушения нравов, чем отход от музыки стыдливой и скромной. Через «распущенные лады» в душе слушателей может проникнуть постыдное, а чудовищное - через лады слишком суровые. Ритмы и лады, считал Платон, воздействуя на мысль, делают ее сообразно им самим. Поэтому лучшая охрана государства — музыка «стеленная и слаженная», скромная и простая, а не «женственная или дикая». Платон и его последователи считали, что допустимы только те музыкальные произведения и инструменты, посредством которых индивид может возвыситься до уровня общественных требований и осознать «как свой собственный мир внутреннее единство полисной общины».

Задача музыкального воспитания по Платону, таким образом, — гармонизация индивида с общественной жизнью. В «Тимее» он отмечает: «…Гармонию, пути которой сродни круговращению души, музы даровали каждому рассудительному своему почитателю не для бессмысленного удовольствия — хотя в нем только и видят нынче толк, — но как средство против разлада в круговращении души, долженствующее привести ее к строю и согласованности с самой собой. Равным образом, дабы побороть неумеренность и недостаток изящества, которые выступают в поведении большинства из нас, мы из тех же рук и с той же целью получили ритм». Музыка наслаждения, по мнению Платона, расшатывала связь индивида и общества, а это служило началом нравственного и физического упадка, приводящего к разного рода болезням.

Идеи Платона и Пифагора получили наибольшее развитие в трудах Аристотеля, разработавшего учение о мимесисе — представлении о внутреннем мире человека и способах воздействия на него при помощи искусства. В теории мимесиса была представлена концепция катарсиса — очищения души (слушателя, зрителя) в процессе восприятия произведений искусства, отражающих мир человеческих характеров и страстей и потрясающих своей правдой и красотой. Анализ музыкального переживания, предложенный Аристотелем в «Политике», указывает, что такое очищение «подобно устранению необузданного пафоса, как и субъективного буйства — следовательно, обновлению моральных критериев, а именно: обособившийся в своих страданиях от жизни общества индивид поднимается от своей частной единичности до всеобщности, последнее идентифицируется с жизнью и устремлениями общества». Следует отметить, что такая стратегия нормализации пошатнувшегося душевного равновесия по существу не изменилась и вплоть до настоящего времени красной нитью проходит через все известные психотерапевтические школы и направления.

Вслед за Пифагором Аристотель полагал, что способность музыки воздействовать на душевные состояния слушателей связана с подражанием тому или иному характеру: «…музыкальные лады существенно отличаются друг от друга, так что при слушании их у вас появляется различное настроение, и мы далеко не одинаково относимся к каждому из них; так, например, слушая одни лады, мы испытываем более жалостное и подавленное настроение, слушая другие, менее строгие лады, мы в нашем настроении размягчаемся; иные лады вызывают в нас по преимуществу среднее, уравновешенное настроение; последним свойством обладает, по-видимому, только один из ладов, именно дорийский. Что касается фригийскго лада, то он действует на нас возбуждающим образом» С точки зрения Аристотеля, для воспитательных целей лучше всего подходит дорийский лад, которому «свойственна наибольшая стойкость» и который «отличается по преимуществу мужественным характером». Вслед за Платоном Аристотель запрещал использование в музыкальном воспитании авлоса — музыкального инструмента типа флейты, поскольку этот инструмент мог склонять слушателей к необузданности и, следовательно, вредно воздействовал на нравы.

В античных источниках мы находим множество свидетельств, говорящих о чудесных исцелениях, достигнутых при помощи музыки. Неоплатоник Боэций в трактате «Наставления к музыке» свидетельствует, что музыканты «Терпандр и Арион из Метимны посредством пения избавили жителей Лесбоса от тяжелых болезней. А Исмений Фиванский избавил от страданий многих беотийцев, которых мучили сильные подагрические боли». Согласно воззрениям древних, каждому ритму пульса соответствовало то или иное заболевание, а ритмы эти располагались по порядку музыкальных чисел. У средневекового итальянского теоретика музыки Джозефа Царлино мы находим свидетельства, как некто Сенократ звуками труб возвратил безумным прежнее здоровье, а Талет из Кандии звуками кифары изгнал чуму. Пророк Давид своим пением и игрой на кифаре излечил библейского царя Саула от приступов тяжелой депрессии. Пророки во время своего действа требовали, чтобы некто искусный начинал играть, ибо «при побуждении их этими сладостными звуками в них вселялась духовная благодать».

По преданиям, суровый царь лакедемонян Ликург одобрял и даже сам сочинял музыку, и его войска никогда не шли в бой, если предварительно не были воодушевлены и подогреты звуками воинских труб и дудок.

Знаменитый оратор Гай Гракх всегда, когда выступал перед народом, держал позади себя раба-музыканта, который звуками флейты давал ему верный тон и ритм речи, умеряя или возбуждая дух красноречия своего господина.

Певец Орфей мог своим пением смягчить души не только людей, но даже диких зверей и птиц. Врач Асклепиад звуками музыки усмирял раздоры, а звуками трубы восстанавливал слух глухим. Пифагореец Дамон своим пением обратил юношей, преданных вину и сластолюбию, к жизни умеренной и честной.

В «Одиссее» Гомера рассказывается о лечении Одиссея. Его рана от музыки и пения перестала кровоточить. Гомер указывает также, что Ахилл успокаивал свой гнев и ярость пением и игрой на лире.

Слушание музыки, исполняемой на цитре, по мнению древних греков и римлян, способствовало процессу пищеварения. Римский врач Гален рекомендовал использовать музыку как противоядие от укусов ядовитых змей.

При лечении тарантизма (укуса пауком-тарантулом) эффективным средством у итальянцев считались музыка и танец. Больные в бешеном темпе танцевали до полного изнеможения танец под названием «Тарантелла», твердо веря, что яд останется в теле до тех пор, пока он весь не «вытанцуется».

Демокрит рекомендовал слушать флейту при смертельных инфекциях. Платон предлагал от головной боли лекарство, состоящее из набора трав. Лечение сопровождалось пением магического характера. Считалось, что без пения и музыкального сопровождения лекарство теряло свои лечебные свойства.

В средние века практика музыкальной психотерапии была тесно связана с широко распространенной в то время теорией аффектов, которая изучала воздействие различных ритмов, мелодий и гармоний на эмоциональное состояние человека. Устанавливались различные отношения между темпераментом пациента и предпочтением им того или иного характера музыки. «Меланхолики любят серьезную, не прерывающуюся грустную гармонию. Сангвиники, благодаря легкой возбудимости кровяных паров, всегда привлекаются танцевальным стилем. К таким же гармоническим движениям стремятся и холерики, у которых танцы приводят к сильному воспалению желчи. Флегматиков, — отмечал немецкий ученый-музыкант Атаназиус Кирхер, — трогают тонкие женские голоса».

Согласно А. Кирхеру, психотерапевтические возможности музыки заключались в ее посредничестве между музыкой сфер (musica mundana) и той, которая заключена в движении физиологических процессов в теле (musica humana). Приводи в соответствие последнюю с первой, музыка оказывает оздоравливающее воздействие.

«Назначение музыки, — писал немецкий музыкальный теоретик Маттесон, — первоначально в том состояло, чтобы содержать нашу душу в сладком покое, или, если она утратила последний, вновь успокоить и удовлетворить ее. Наши современные виртуозы стараются лишь увеселять и поражать своим высоким совершенством, прежние же умели делать своих слушателей печальными, живыми, гневными, влюбленными и даже бешеными, каковы музыкальные секреты в наши времена утрачены».

Русский учёный А.М. Бехтерев в начале ХХ века создал «Общество для выяснения лечебного значения музыки». Создатель фонографа, изобретатель Эдисон посвящал утренние часы музыке. Из 600 записей Эдисон выбрал около 100. И опробовал их на взрослых, пожилых и детях. Одни произведения предназначались для развития воображения, другие — для приятных воспоминаний. Была определена музыка для воспитания чувства товарищества, для пресечения детских шалостей.

Французский композитор Марена Маре лет 200 назад писал музыку, посвященную болезням. Цикл из 12 сонат был предназначен для лечения подагры, соната для альта и клавесина использовалась для сопровождения операций. И никто этому не удивлялся, в то время лечебное музицирование было модным в великосветских салонах. Врачи прописывали музыку своим пациентам от множества болезней. Предписания выполнялись легко, так как у знатных особ состояли на службе музыканты. Даже барабан мог стать «лекарем»: «Желудок любит ритм» - утверждали врачи в то время, поэтому обеды сопровождались барабанной дробью.

Почему бурлаки пели во время работы? Оказывается, если поднимать ящики одинаковой величины и тяжести, то более легким покажется тот, который поднимали под музыку. Это заметили в старину люди, и тяжелую работу выполняли под песню.

Даже природа реагирует на созданные человеком музыкальные произведения. Один австрийский садовод играл на скрипке каждое утро по полчаса в саду для цветов и овощей. Окраска растений отличалась яркостью, они росли быстрее, чем растения у соседей. Скрипичные концерты их «вдохновляли». Оказывается, различные звуковые волны благоприятно воздействуют на развитие клеток.

В общем подходе к лечению больных различными нервными и психическими заболеваниями возобладал принцип стремится к подобному, что и определяло 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.

Начало нынешнего этапа развитие музыкальной психотерапии берет с конца 40-х годов, когда во многих странах Западной Европы и США стали организовываться музыкально-психотерапевтические общества и центры. Большую известность получили музыкально-психотерапевтические центры и школы в Швеции, Австрии — Osterreichische Gesellschaft zur Forderung der Musiktherapie, Швейцарии — Schweizer Forum fir Musiktherapie, Германии — Arbeitsgemeinschaft fur Musiktherapie.

Сегодня музыкальную терапию в более или менее широких масштабах применяют практически во всех странах Западной Европы, направляя ее на широкий круг не только нервно-психических, но и соматических заболеваний, поскольку в любой нозологии (раздел патологии, изучающий сущность и характер течения болезни) заболевания так или иначе всегда затрагивается и страдает аффективная сфера.

Поскольку обзор существующих школ и направлений содержится в работах Л.С. Врусиловского, З. Матейовой и С. Машуры, то мы остановимся только на тех 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 выявляться наружу для анализа и понимания. Опираясь на понятия «коллективного бессознательного» и «архетип» К. Юнга, А. Понтник разработал представление о путях проникновения в глубинные слои психики через пропорциональные 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 катарсической разрядки и тем самым облегчает состояние пациента. В связи с этим большое значение приобретает подбор соответствующих музыкальных произведений, которые могли бы вызывать 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 разных 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.

Звуки могут оказывать влияние на атмосферу и даже ее менять. Известно, что экстрасенсы, проводя занятия на природе, во время круговых упражнений направляют энергию рук на небо и рассеивают облака. Это не чудо и это не мистика. Еще в древней Руси считалось, что звон колоколов отпугивает молнии. Мощные вибрации воздуха под воздействием звукового потока, издаваемого колоколами, защищали от энергетической силы молнии.

Во время войн также активно использовали музыку, военные песни и марши не только воодушевляли бойцов, но и вызывали агрессию, заглушая страх и возбуждая ненависть к врагу. Современные музыканты с помощью ритма, воздействия чрезмерно высоких и низких частот, силы звука могут доводить себя и публику до экстаза. Леннон катался по сцене, музыканты группы «Who» взрывали на сцене автомобили, группа «Кисс» потрошили козлят. Во время выступлений «Биттлз» в Соединенных Штатах в 1965 году было убито и затоптано около 100 человек. Во время выступления Пола Маккартни в Венеции в 1979 году рухнул деревянный мост. Концерты «Пинк Флойд» в Шотландии закончились треснувшим мостом и гибелью рыбы в ближайшем озере. Швейцарские медики доказали, что реакция на раздражение под воздействием такой музыки снижается в 3,5 раза.

Таким образом, воздействие музыкального произведения зависит от индивидуальных особенностей человека, от характера действий работы.

Литературы:

1. Античная музыкальная эстетика. — М., 1960.
2. Аристотель. Политика. — М., 1983.,В 4 т.
3. Гомер. Илиада. Одиссея. Перевод Вересаева В. М.,1953.
4. Материалы и документы по истории музыки. Т. 2, ХУIII век. / Под ред. М. В. Иванова-Борецкого. — М.. 1934.
5. Музыкальная эстетика западноевропейского средневековья и Возрождения. — М.. 1966.
6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия, М., 1997г.
7. Цыпин Г.М. Психология музыкальной деятельности. М., 1994.
8. Шестаков В. П. От этоса к аффекту. — М., 1975.
9. Ямвлих. Жизнь Пифагора. М.:,,Алтейа,,2002.