

Наталія ЗАВІСЬКО

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ

З тих пір, як появились досліді по фізіології мозку, наша наука постійно звертає увагу на значення музики для людини. Результати цих дослідів підтвердили, що сприйняття мозком збудження слухових рецепторів, яке виникає в процесі слухання музики, є більш інтенсивною діяльністю порівняно зі сприйняттям збуджень інших рецепторів. Тобто, музика «стикається» з нашими органами чуттів набагато раніше, ніж будь-який інший збудник. Для психотерапевтичного лікування найбільш корисними є дані нейрофізіології про те, що у відповідності з нашим сприйняттям слух діє набагато сильніше на наш емоційний стан, ніж зір. Всі органи чуттів посилають в мозок життєво важливі сигнали, проте інформація, що одержується через слухові рецептори, виявляється найбільш значною. Вона мобілізує нейрони і призводить до виникнення чітких відчуттів, а разом з тим — і реакції на відчуття у виді емоцій та почуттів.

На сьогоднішній день музичну терапію можна визначити як напрямок медицини, у методологічній основі якого лежить використання музичного мистецтва з лікувально-профілактичною метою. Існує досить багато напрямків музикотерапії, в кожній музикотерапевтичній школі наявні свої специфічні способи і методи використання музики. Наприклад, у шведській школі, засновником якої вважається А. Понтвік, вихідним моментом є концепція психорезонансу. Вона заключається в тому, що глибинні шари людської свідомості можуть приходити в резонанс зі звучними гармонійними формами й у такий спосіб виявлятися назовні для аналізу і розуміння. В американському напрямку музичної психотерапії її лікувальний ефект ґрунтується на ідеях традиційного психоаналізу. Прагнучи під час сеансу домогтися від пацієнта, щоб він

згадав емоційно травмуючі ситуації, психотерапевт за допомогою музики доводить їх до катарсичної розрядки і тим самим полегшує стан пацієнта. В Росії, де музична терапія стала офіційним методом охорони здоров'я з 2003 р. існує науково-дослідницький центр музичної терапії і медико-акустичних технологій, який займається створенням нових лікувально-оздоровчих технологій та інтенсивних наукових досліджень в області музичної терапії. Щоб не потонути у деталях методологічної кореляції, зупинимось на загальній класифікації, яку запропонував у своїй книзі «Введення в музико терапію» відомий німецький психолог, практикуючий музикотерапевт, декан факультету музикотерапії Вищої музичної школи Гамбурга — Ганс-Гельмут Декер-Фойгт.

Першим різновидом музикотерапії доцільно вважати функціональну музику — сферу медицини, яка пропонує впливати на людину тільки музикою, без психотерапевтичного втручання. В терапії функціональна музика зустрічається як елемент, який доповнює інші терапевтичні концепції. Використовується вона в медичній фізкультурі (фізіотерапія), ерготерапії, танцювальній терапії і терапії руху, клінічній психосоматиці, в лікуванні і догляданні душевнохворих пацієнтів, в деяких «амбулаторіях сну», в ритмотерапії, в певних видах психотерапії.

Другий тип музикотерапії — рецептивна музична терапія, в ході якої пацієнту пропонується певна тема і після прослуховування музики, обговорення цієї теми в широкому емоційному спектрі. Сюди відноситься більш вужче коло використань, порівняно з функціональною музикою. Це — порушення самосприймання і сприймання сторонніх людей; окрім цього, всі захворювання, в ході яких спостерігаються неадекватні реакції на переживання, психосоматичні й психотичні захворювання.

Також Декер-Фойгт виділяє деякі «екзотичні» області використання:

- достовірність у сприйманні самого себе та інших людей;
- спроба жити свідомо і подальший розвиток цієї свідомості;
- гармонізація емоцій, поглядів та манер поведінки, а також спроба протистояти дисонансам та протиріччям в самому собі.

Окремою проблемою людства психологічного характеру вважається порушення в сфері комунікації, допомогою у подоланні якої може стати активна музична терапія або музична імпровізація. Даний тип терапії якнайкраще допомагає виявити, усвідомити і скорегувати недоліки в міжособових відноси-

нах, сприяє також підвищенню самооцінки та собівартості. Часто до музичної терапії відносять музичну релаксацію як метод боротьби з емоційним стресом — основною причиною виникнення більшості недуг. В даному випадку музична релаксація виступає в ролі профілактичної музичної терапії.

Окрему увагу також варто приділити власне музиці — як безпосередньому засобу впливу на організм і психіку людини. Так, в музикотерапевтичній практиці розрізняють два типи музики: ерготропну та трофотропну. Ерготропна музика — це музика, в якій переважаючим є пунктирний ритм, іде поступове прискорення, основний лад — мажорний, мають місце дисонанси, найбільш розповсюдженим динамічним відтінком є форте. Також для цього типу музики характерні надмірне акцентування, штрих стакатто, відхід від звичних ладотональних співвідношень, підкресленість дисонансів. Така музика приводить переважно до підвищення серцево-судинного тиску, відчуття пульсу й дихання, ритмічного скорочення мускулатури, розширення зіниць, підвищення чутливості шкіри. Прикладів такої музики дуже багато. Це, перш за все, марші з їхньою чіткою ритмікою, гармонією і формою, героїчні балади, лірико-драматичні пісні, що викликають в людини бурхливі емоції, приплив патріотизму, відчуття ейфорії і навіть афекту. Трофотропна музика — це музика, в якій ритм менш підкреслений, переважає мінорний лад, багато консонансів, сила звуку не висока. До особливостей належить перевага легато, ніжність, кантиленність, наспівність мелодії, гармонійність. Даний тип музики сприяє: нормалізації серцево-судинного тиску, вирівнюванню дихання, стабілізації пульсу, розслабленню мускулатури, звуженню зіниць, зменшенню подразнення шкіри, виникненню відчуття спокою, пов'язане з відчуттям задоволення. Найяскравішим прикладом музики, якій притаманна більшість трофотропних особливостей є будь-яка колискова.

Щоб зрозуміти наскільки українська нація потребує допомоги музичної терапії, необхідно насамперед визначити з якими проблемами найчастіше стикається пересічний українець і через що вони виникають. У допомозі нам стануть досліді з етнопсихології, згідно з якими в українській нації переважає інтровертний тип характеру. Йому притаманна зосередженість особи на фактах і проблемах внутрішнього, особистісно-індивідуального світу. На думку психолога Я. Яременка, автора праці «Українська духовність в її культурно-історичних виявах», інтровертність українського характеру «... конкретно зна-

ходить свій вислів у негативному відношенні до зовнішньої дійсності та в культурі цінностей та ідеалів внутрішнього світу». Аналогічне стверджував Ю. Бобко у своїй праці «Основи українського націоналізму»: «...Серед українців багато натур, замкнених в собі, самостійників. Таким був старець Григорій Савич Сковорода, великий проповідник Іван Вишенський, такими були опоетизовані українські пасічники, що в тиші своєї пасіки зачитувалися латинськими текстами Вергілія, ... такими є, нарешті, Тичина з його залюбленням в «космічних оркестрах». На думку молодих українців, типовий представник їхньої нації характеризується такими рисами, як швидкість реакцій, висока активність, виражена мотивація досягнення, тенденція до домінування (роль неформального лідера), егоцентричність, підвищений рівень домагань. Ця людина вирізняється наполегливістю й упертістю, схильністю до систематизації, тенденцією спиратися на нагромаджений досвід, підвищеною чутливістю до соціальних критеріїв зовнішньої оцінки своєї особистості. В даному випадку особливо важливо підкреслити те, що «зона акустики», «світ музики» являється абсолютною сферою саме інтровертності. Адже, за словами О. Гуцуляка, «...тільки музика може мовби вивести нас із світу, зламати сталеві пута володарювання світла та навіяти на нас солодке заблудження, що начебто ми доторкнулися до останньої таємниці душі». Інтровертну схильність ще більше поглиблював характер радянського режиму, коли легітимними були лише певні декретовані партією ідеї та ідеали, через що інші думки і порухи були приховані. Це нерідко приводило до певного «роздвоєння» мислення, коли офіційно говорилося те, що подумки заперечувалося. Радянська ідеологія була і однією з винуватиць іншої проблеми українського суспільства. А саме: тоталітарний режим утискував індивідуальність, що нерідко стимулювало споживацький підхід до життя, суспільну інертність. Внаслідок цього, при переході до реальної демократії перед суспільним індивідуумом виникла проблема неспроможності самостійного вирішення багатьох практично-життєвих та етично-моральних питань, через що збільшилась кількість емоційних стресів, міжособистісних конфліктів, зменшилась здатність встановити власні життєві цінності та ідеали. Це підтверджують і дослідження, що проводились серед української молоді з метою визначення уявлень про психологічні особливості власної етнічної спільноти, за якими самі українці сприймають теперішнє своє становище як близьке до стресу: відчуття неможливості подолати перешкоди; активність не призводить до вирішення проблем і загострює внутрішній конфлікт.

Одним із дієвих засобів у подоланні цих та інших проблем в українській нації може і стане музична терапія. Окрім цього, вона ще й найбільш природний засіб. Адже відомо, що Україна — одна з найбільш музикальних, а зокрема співочих націй у світі. Музична натура — одна з характерних рис ментальності українців, тому саме за допомогою музики найлегше і найприродніше корегувати самопочуття українців. До того ж, елементи сучасної музикотерапії закладені глибоко в коренях народної творчості. Згадати хоча б спів трудових пісень, який поштовпував роботу, чи заспокійливі мотиви колискових, що однаково сприятливо впливали як на дитину, так і на матір, або ж плачі й голо-сіння, що виконували роль своєрідного катарсису і полегшували переживання горя. Пацієнти, що проходили цикл реабілітаційної програми з музичної терапії, зазначали, що для них музика «рідніше за все», «краще за будь-якого психіатра, що говорить про те, чого слухати не хочеш, але мусиш, бо це правда». Найбільш дивовижний факт підтвердження національно-музичної істотності української психології це експеримент, проведений в одному з відділів Львівської обласної психіатричної клініки. Пацієнтам, які страждали від шизофренії, депресії, психосоматичних захворювань було запропоновано після ряду терапевтичних вправ «зануритися в себе» та ідентифікувати себе в якомусь «прояві». Сім з десяти пацієнтів вирішили проявити себе в піснях, з яких чотири пісні були взяті з української народної творчості. Для статистики: один пацієнт «проявив» себе в малюнку, двоє пацієнтів відмовилися брати участь. При проханні аргументувати свій вибір, більшість пацієнтів пояснила його «внутрішньою потребою просто співати» і тим, що пісня це те, що «перше спало на думку». Такий стан речей ще раз доводить, що для української ментальності в приховано-підсвідомому, сублімованому чи відкритому вигляді в більшій мірі притаманна схильність показати себе й знаходити розраду в одному з найприродніших проявів своєї сутності — в музиці.

Отже, музична терапія не є чужинною ділянкою для українського суспільства, проте вона й досі залишається своєрідним імплантом в медичній практиці, до якого ставляться дуже обережно і навіть боязко. Українська музикотерапія тільки зароджується, і для її успішного розвитку потрібні зусилля широкого кола спеціалістів: психологів, технологів, лікарів і, очевидно, музикознавців.

1. Аллоярров Х. А. Музыкаотерапия в трудах Ибни Сина // Здравоохранение Таджикистана. — 1980. — № 5.
2. Баронин А. С. Этническая психология. — К., 2000.
3. Бійчук Г. Особливості української ментальності: Погляди етнопсихологів // Історія в школі (Київ). — 1997. — № 10/11. — С. 1–5.
4. Брусиловский А. С. Музыкаотерапия // Руководство по психотерапии / Под ред. В. Е. Рожнова. — Ташкент, 1979. — С. 176–192.
5. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкаотерапию. — СПб, 2003.
6. Леви В. Музыкакопия или хорошо забытое старое // Знание — сила. — 1968. — С. 44–46.
7. Продум М. Структура українського характеру // Перехід. — К., 2000. — Вып. IV. — С. 51–58.
8. Синкевич В. А. Музыка, пение, шум и здоровье: Преобразование музыкальной терапии. — СПб, 2003.
9. Picht G. Wozu braucht die Gesellschaft Musik? — München, 1990
10. Антонович В. Три національні типи народні // <http://etno.iatp.org.ua/lib/antonowicz.html>.
11. Васильченко О. Уявлення молодих українців про українців // [www.politik.org.ua/ vid/magcontent](http://www.politik.org.ua/vid/magcontent).
12. Гуцуляк О. Український характер: інтроверт чи екстраверт? // www.mesogaia.il.if.ua/harakter1.html.
13. Леви М. Функциональная музыка как явление современной российской культуры. Аналитический обзор // www.medart.ru.
14. Шушарджан С. В. Музыкаотерапия: история и перспективы // <http://www.koi.-nsk.su/emed/index.html>.
15. Українське народознавство. Формування українського етносу: Національний характер українців // <http://svaroh.al.ru/lozko/ukrnarod/form5.html>.