***Медко А.И.***

***Музыкотерапия и психокоррекция***

 Использование музыки в прикладных целях известно с древнейших времен. Об этом свидетельствуют древнейшие документы, дошедшие до наших времен. Обращаясь к историческим сведениям, мы неизменно сталкиваемся с обрядовыми, трудовыми, медицинскими, коммуникативными задачами, в которых использовались характерные звуки, ритмы, мелодии, вокальные или инструментальные тембры. Таким образом, музыка всегда была средством общения, средством воздействия и способом самовыражения человека.

 Музыкальные средства издавна использовались для решения широкого круга задач в терапевтической практике. Литературные источники свидетельствуют о широком применении музыки в древнейших государствах – Шумере, Индии, Египте, Китае, Греции, в славянских и скандинавских странах.

 Еще Пифагор в 6 в. до н.э. отмечал, что те или иные музыкальные лады по-разному влияют на характер человека. Одни делают его изнеженным, плаксивым, другие – спокойным и уравновешенным, третьи – решительным и даже агрессивным. Он даже специально «прописывал» пациентам курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов. Платон, который также был сторонником музыкальной терапии, говорил, что «самая большая ошибка врачей состоит в том, что они пытаются лечить тело человека, не пытаясь вылечить его душу; однако душа и тело представляют собой единое целое и их нельзя лечить порознь». Аристотелем была разработана концепция катарсиса (очищения души), согласно которой искусство может освободить человека от болезненных переживаний и негативных эмоций.

 И хотя эта тема в том или ином виде звучала на протяжении всей истории, более развернутое исследование влияние музыки на человека относится к ХХ веку, когда на стыке нейропсихологии, физиологии и музыковедения сформировалось новое направление – музыкотерапия.

 В настоящее время музыкотерапия является целым психокоррекционным направлением (в медицине и психологии), имеющим в своей основе два аспекта воздействия: психосоматическое (в процессе которого осуществляется лечебное воздействие на функции организма) и психотерапевтическое (в процессе которого с помощью музыки осуществляется коррекция отклонений в личностном развитии, психоэмоциональном состоянии). С помощью музыкотерапии человек должен приобрести возможность лучше понимать себя и окружающий мир, свободней и эффективней в нем функционировать, а также достичь большей психической и физической стабильности.

 Как утверждают ученые, прослушивание или исполнение музыки помогает создавать связи между левым и правым полушариями головного мозга. При этом, музыка воспринимается двумя полушариями одновременно: правое ощущает тембр и мелодию, а левое – ритм. Именно ритм оказывает на организм человека наиболее сильное воздействие. Музыка, являясь ритмическим раздражителем, воздействует на мозг, а тот регулирует биоритмы.

 Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

 Музыкотерапия имеет несколько школ, образованных в ХХ веке.

– Шведская школа, основоположником которой является А. Понтвик – выдвинула концепцию психорезонанса. Она основывается на том, что именно музыка способна проникать в глубины подсознания. Все, что требуется для анализа, вступает во взаимодействие с музыкой. Лечебный эффект музыкальной психотерапии шведской школы основывается на идеях традиционного психоанализа. Во время сеанса психотерапевт с помощью музыки доводит пациента до катарсисной разрядки и этим облегчает его состояние. Именно поэтому, большое внимание в школе этого направления уделяется подбору музыкальных произведений, для того, чтобы вызвать переживания человека, которые необходимы психотерапевту. Согласно этому положению при затруднении словесного контакта с человеком музыка способствует его установлению, в том случае, если она соответствует его эмоциональному тонусу. То есть *при депрессии*показана музыка тихая, спокойная, *при возбуждении -*громкая, быстрая.

 – Американская школа имеет эмпирико-клиническую ориентацию. Это главным образом описание клинического эффекта воздействия музыки, различной по форме и содержанию, на основании чего составляются «лечебные» каталоги музыки. Это своего рода музыкальная фармакология, в которой выделяют две стороны лечебного воздействия: стимулирующую и успокаивающая.

 – немецкая школа музыкотерапии использует сочетание музыки с терапией сна при невротических расстройствах и в комплексном лечении пациентов.

 – Российская школа. Первые работы по изучению лечебного действия музыки появились еще в XIX веке. Сеченов, Бехтерев, Тарханов изучали влияние музыки на нервную систему, кровообращение и дыхание. Со второй половины ХХ века музыкотерапия изучается и используется в лечебных и коррекционных целях в различных направлениях медицины и психологии. Специальные методики исцеления пением положены в основу системы С.В. Шушарджана. Он выделяет вокалотерапию как метод повышения резервных возможностей организма и коррекции нарушенных функций методом активного вокального тренинга. В. Петрушин разработал концепцию музыкально-рациональной психотерапии. Он синтезировал древние методики и современные научные достижения. В. Элькин совместил музыкотерапию с цветодиагностикой Люшера и разработал комплексную помощь в решении психологических проблем (слово, живопись и музыка).

 В России музыкотерапию Минздрав принял официальным методом лечения в 2003 году. При Музыкальной академии им. Гнесиных было создано отделение музыкальной реабилитации. Также отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает в Российской академии медицинских наук.

 Музыкотерапию изучают восстановительная медицина, психология, специальная и лечебная педагогика, музыкальная психология. Музыкотерапия обладает большими возможностями как метод лечения без различий возраста, пола, образования и социальной принадлежности.

 Лечение музыкой может происходить несколькими путями. Специалисты различают пассивную (рецептивную), активную и интегративную музыкотерапию. Каждый из этих способов имеет свои сильные стороны и свои особенности.

 **Пассивная (рецептивная) музыкотерапия** предполагает слушание музыки, во время которой происходит воздействие на эмоциональную, волевую и интеллектуальную сферы личности. Различают три формы рецептивной психокоррекции: коммуникативную, реактивную и регулирующую.

 Коммуникативная – это наиболее простая форма музыкотерапии, которая предполагает совместное прослушивание музыки, направленное на установление взаимопонимания и доверия.

 Реактивная форма направлена на достижение катарсиса.

 Регулятивная форма музыкотерапии способствует снижению нервно-психического напряжения.

  **Активная музыкотерапия** подразумевает активную музыкальную деятельность. Это воспроизведение, фантазирование, импровизация с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов. Активная музыкотерапия может быть как индивидуальной (вокалотерапия), так и групповой (вокальный ансамбль, хор) или же в форме игры на музыкальных инструментах. Для использования активного варианта музыкотерапии нужен набор несложных музыкальных инструментов: колокольчики, барабан, маракасы, цимбалы и пр. Участникам предлагаются определенные ситуации, темы, сходные с темами проигрывания ролей (например трудный разговор с кем-либо из лиц ближайшего окружения). Человек выбирает музыкальный инструмент и инструмент для своего партнера, и затем с помощью звуков создается диалог.

 Являясь средством активной музыкотерапии, игра на музыкальных инструментах позволяет человеку решить ряд проблем. Она помогает устанавливать межличностные контакты, способствует формированию коммуникативных качеств человека; способствует осознанию и вытеснению заблокированных переживаний; развивает творческий потенциал человека.

 Особое место в системе активной музыкотерапии занимает инструментальная импровизация, так как она является важнейшим фактором в диагностике и коррекции психоэмоционального состояния человека. Исследователи в области музыкальной терапии полагают, что мелодии, которые человек исполняет в процессе инструментальной импровизации, становятся выражением его души, то есть ее музыкальным воплощением.

 Вслушиваясь в музыкальные импровизации человека, можно выделить пять типов нарушения в коммуникативоной сфере. Лучше всего они проявляются в групповой импровизации.

1. Осторожность, или интроекция. Проявляется в страхе собственной идентичности. Во время импровизации человек не проявляет инициативы и ориентируется на действия других.
2. Манипуляция, или проецирование. Проявляется в склонности к манипулированию и необходимости быть в центре внимания. В инструментальной импровизации такого человека доминирует чрезмерная активность. В партнеры по импровизации он выбирает тех, в игре которых заметно проявляется депрессивное начало.
3. Зажим, или ретрофлексия. Проявляется в погружении человека в собственное «Я». В процессе музыкальной импровизации человек играет с удовольствием, но в одиночку.
4. Уклонение, или дефлексия. Проявляется в ощущении собственной изолированности, которая компенсируется с помощью беспорядочного общения и назойливости. Такой человек во время импровизации играет с каждым в отдельности и со всеми сразу.
5. Адаптация, или конфлуенция. Проявляется в стремлении более слабого идентифицировать себя с более сильным участником или группой, чтобы чувствовать себя более увереннее. В процессе музыкальной импровизации такой человек обычно подстраивается к игре другого и не проявляет собственной индивидуальности.

 **Интегративная музыкотерапия** объединяет собственно музыкальное воздействие с другими видами деятельности. Это может быть рисование под музыку, музыкальные игры-диалоги, двигательно-ритмические упражнения, дыхательные и др.

 Влияние музыки изучается по нескольким направлениям. Это:

– влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;

–влияние музыки великих гениев, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;

– воздействие на организм человека традиционной народной музыки.

 Исследователи пришли к выводу, что среди музыкальных инструментов наиболее сильное влияние на человека оказывает орган. Он помогает навести порядок в мыслях и способствует правильной работе позвоночника. Звуки барабана лечат кровеносную систему и нормализуют сердечный ритм. Также на работу сердца положительным образом влияют скрипка, гитара, виолончель и арфа. Флейта оказывает лечебное действие на легкие и бронхи. Фортепиано благотворно влияет на щитовидную железу.

 Даже конкретные ноты влияют на определенные органы: звуковая частота, соответствующая ноте до, влияет преимущественно на функции желудка и поджелудочной железы; ре – на желчный пузырь и печень; ми – на органы зрения и слуха; фа – на мочеполовую систему; соль – на функции сердца, ля – легкие и почки; си – на функцию энергообмена, согревая тело.

 По-разному оказывают воздействие на человека различные жанры музыки:

- в григорианских песнопениях используются ритмы естественного дыхания, что позволяет добиться ощущения пространственной расслабленности. Они хорошо подходят для тихих занятий и медитаций, могут снизить стресс;

- музыка барокко (Бах, Гендель, Вивальди, Корелли) дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая подходит для занятий или работы;

- классическая музыка (Гайдн и Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие;

- музыку романтизма лучше использовать для того, чтобы активизировать симпатию, страстность и любовь;

- джаз, блюз и др. помогают поднять настроение и вдохновить, рассеять печаль и повысить общительность.

- наибольшую полемику вызывает возможность использования рок-музыки в терапевтическом процессе. Исследователи до сих пор не пришли к единому мнению о целесообразности использования подобной музыки, так как наряду с позитивным влиянием, наблюдаются и негативные моменты при воздействии этой музыки на психику человека.

Музыкотерапия широко применяется и в работе с детьми. Она используется как метод в психокоррекционной работе с детьми замкнутыми, агрессивными, тревожными, с проблемами в эмоциональной сфере. Использование психокоррекции в музыкотерапии дает возможность активизировать ребенка, улучшить эмоциональное состояние, помогает развить его коммуникативные и творческие способности, развивает чувство внутреннего самоконтроля, повышает самооценку. Авторы предлагают разные методы и формы работы с применением музыки и музыкальных элементов. Одной из современных методик является психогимнастика – это метод психокоррекции, при котором участники общаются без слов. Психогимнастика представляет собой игры, этюды, в основе которых лежит двигательная экспрессия как главное средство коммуникации в группе. Занятия включают в себя ритмику, пантомиму, коллективные игры и танцы. Такие формы работы с детьми позволяют снять напряжение, и успешно использоваться с целью творческого самовыражения детей.

**Список литературы**

1. Кисилева М. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе // Электронный ресурс: <https://cxid-art.org.ua/books/M_kiseleva.pdf>
2. Лучинина О. Личностно-ориентированная музыкальная психокоррекция // Электронный ресурс: <http://samlib.ru/l/luchinina_o/muscorrect1.shtml>
3. Осипова А.А. Музыкотерапия // Электронный ресурс: <http://pedlib.ru/Books/2/0171/2_0171-185.shtml>
4. Петрушин В.И. Музыкальная терапия. Новые рубежи: От терапии к коучингу // Электронный ресурс: Интегральный подход. <https://gorodets.ru/upload/iblock/4c8/Petrushin_Muzikalnaya-terapiya_Fragment.pdf>
5. Праслова Г.А. Инструментальное музицирование как средство активной музыкотерапии // Музыкотерапия в музыкальном образовании: Материалы Первой Международной научно-практической конференции 5 мая 2008 г., Санкт-Петербург / Сост. и науч. ред. проф. А.С. Клюев. – СПб.: Астерион, 2008. – с. 39-44.
6. Федорович Е. Основы музыкальной психологии. – Электронный ресурс: <https://educ.wikireading.ru/5155>