

## МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД АРТ-ТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

### TERAPIA MUZICALĂ – PARTE COMPONENTĂ A ART-TERAPIEI ÎN CORECTAREA STĂRILOR EMOȚIONALE

### MUSIC THERAPY AS A METHOD OF ART THERAPY IN THE CORRECTION OF EMOTIONAL STATES

**MARINA VALUEVA<sup>1</sup>,**

asistent universitar, magistru în psihologie,  
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

**CZU 78:159.9**

*Музыкотерапия – это направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на использовании различных музыкальных произведений в терапевтических целях. В узком смысле слова музыкотерапия обычно относится к аудиальной арт-терапии, целью которой является влияние на психоэмоциональное состояние пациента. Основной целью музыкотерапии, является гармонизация психического состояния путем развития способности к самовыражению и самопознанию. Использование музыки в терапевтических целях заключается в том, что её можно использовать на символическом уровне для выражения и исследования разнообразных чувств и эмоций.*

*В данной статье будут рассматриваться различные виды и формы музыкотерапии, а также описаны случаи её применения в различных ситуациях.*

**Ключевые слова:** музыкотерапия, метод/методики, арт-терапия, человек/ клиент/пациент

---

<sup>1</sup> E-mail: marinavalueva@mail.ru

Terapia muzicală reprezintă o parte componentă a psihoterapiei și corecției psihologice, care se bazează pe utilizarea diverselor compoziții muzicale în scop terapeutic. În general, terapia muzicală se referă, de regulă, la art-terapia auditivă, care are menirea de a influența asupra stării psiho-emoționale a pacientului. Obiectivul esențial al terapiei muzicale constă în armonizarea stării psihice a unei anumite persoane prin dezvoltarea capacității de auto-exprimare și auto-cunoaștere. Utilizarea muzicii în scop terapeutic se rezumă la faptul că ea poate fi folosită la nivel simbolic pentru a exprima și explora o varietate de sentimente și emoții.

În acest articol vor fi analizate diverse tipuri și forme ale muzicoterapiei. Totodată, vor fi descrise unele aspecte de implementare a terapiei muzicale în diferite situații.

**Cuvinte-cheie:** muzicoterapie, metodă/tehnică, art-terapie, persoană/client/pacient

Music therapy is a direction in psychotherapy and psychological correction, based on the use of various musical works for therapeutic purposes. In the narrow sense of the word, music therapy usually refers to audio art therapy, the purpose of which is to influence the patient's psycho-emotional state. The main goal of music therapy is to harmonize the mental state by developing the ability to self-expression and self-knowledge. The use of music for therapeutic purposes lies in the fact that it can be used on a symbolic level for expressing and exploring a variety of feelings and emotions: love, hate, resentment, anger, fear, joy. This article will consider various types and forms of music therapy, as well as cases of its use in various situations.

**Keywords:** music-therapy, methods, art-therapy, man/client/patient

## Введение

Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т. д. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что содержания внутреннего «Я» человека отражаются в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру в ходе чего происходит гармонизация состояния психики.

Условия для развития арт-терапии начали закладываться вместе с появлением интереса к детскому и примитивному искусству. Люди стали ценить спонтанное выражение эмоций, которое не сдерживалось рамками условности.

## Развитие и задачи арт-терапии

Впервые методы арт-терапии были применены в США в работе с детьми, вывезенными из фашистских лагерей во время Второй мировой войны. В начале своего развития арт-терапия отражала психоаналитические взгляды З. Фрейда и К. Г. Юнга, по которым конечный продукт художественной деятельности клиента (будь то рисунок, скульптура, инсталляция) выражает его неосознаваемые психические процессы. В 1960 г. в Америке была создана Американская арт-терапевтическая ассоциация [1].

Согласно К. Рудестаму задачи арт-терапии [1]:

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.
2. Облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного метода.
3. Получить материал для психодиагностики.
4. Проработать подавленные мысли и чувства.
5. Установить контакт с клиентом.
6. Развить самоконтроль.
7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.
8. Развить творческие способности и повысить самооценку.

## Виды арт-терапии

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Но современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драматерапию, музыкотерапию,

цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т.д.

Был разработан и комплексный *метод* – арт-синтезтерапия. Он основан на использовании сочетания живописи, стихосложения, драматургии и театра, риторики и пластики. Причем, количество *методик* все время увеличивается.

В контексте психо-педагогического модуля для студентов музыкальных специальностей, а конкретно в ходе дисциплины Специальная педагогика (Инклюзивное образование), хочу остановиться на Особенности *музыкотерапии*, как психотерапевтического *метода*.

Он представляет собой *метод*, использующий музыку в качестве средства коррекции. Многочисленные *методики музыкотерапии* предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнением музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности [2 с. 34].

*Музыкотерапия* активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др. [2 с. 38].

Особенно интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях, таких как:

- влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;
- влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;
- воздействие на организм человека традиционной народной музыки.

Необычное свойство музыки, а именно правильно подобранных мелодий облегчает течение многочисленных недугов отмечали еще корифеи медицины И. Сеченов, С. Боткин, И. Павлов. Известный украинский психотерапевт О. Слободяник из Львова утверждает, что элегии, ноктюрны, колыбельные песни благоприятно действуют на больных с различными формами депрессии, при различных психозах [3 с. 26].

Как показывают исследования в области музыкальной терапии, особенно чутко воспринимают музыку сердце и кровеносные сосуды. Мелодичные звуки могут замедлять пульс, снижать артериальное давление, снимать депрессивные состояния, раздражительность, головную боль и другие последствия стресса [3 с. 48].

*Музыкотерапия* – психотерапевтический *метод*, основанный на целительном воздействии музыки на психику человека. Музыкотерапия является системой психосоматической регуляции функций организма человека, при этом происходит одновременное влияние акустических волн, организованных в музыкальную структуру, на психоэмоциональную, духовную сферу человека и непосредственно на поверхность тела и внутренние органы. Различают рецептивную (пассивную) и активную *музыкотерапию*. При рецептивной *музыкотерапии пациенты* прослушивают музыкальные произведения или их фрагменты, при активной – сами участвуют в исполнении вокальной или инструментальной музыки. Выделяют также интегративную *музыкотерапию*, к которой относит музыковокалотерапию. В рецептивной *музыкотерапии* существуют два направления: **музыкапсихотерапия** (динамическая, регулятивная) – основной задачей которой является нормализация психоэмоционального состояния *пациента* и **музыкосоматотерапия** (зональная, точечная), преследующая своей целью контактное лечебное воздействие непосредственно на тело человека. Динамическая музыкапсихотерапия служит эмоциональной активизации пациента. Регулятивная музыкапсихотерапия направлена на провоцирование аффективно-динамических реакций, вызывая катарсис [4 с. 86-88].

Классическая сонатная форма построения музыкального произведения в ее развитии соответствует модели разрешения внутриличностного конфликта [5 с. 44-46]. *Музыкотерапия* ори-

ентирована на приобщение *человека* к внутреннему опыту гармонии собственного тела и души. Тело как воплощение духа являет возможность реализации духовного процесса. *Музыкотерапия* по В. Райху способствует истинному эротизму и гармонии тела – основы здоровья. Классическая религиозная музыка как молитва располагает катарсису. Известный швейцарский богослов Ганс Кюнг указывает на трансцендентный характер музыки Моцарта, в которой воплощена одухотворенная гармония мироздания [6 с. 26-28]. Композиции в стиле Нью Эйдж сочетают звуки музыкальных инструментов со звуками природы. К представителям этого направления в музыке можно отнести композиторов Китаро, Мэдвина Гудалла, Майкла Хоупа и др. [6 с. 30].

В России *музыкотерапию* Минздрав признал официальным *методом* лечения в 2003 году. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Россия так же взяла на вооружение этот опыт. При Музыкальной академии имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Отделение *музыкотерапии* и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук. Педагогам-музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. *Музыкальная терапия* вместе с арт-терапией, то есть терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным *методом* лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще.

#### **Основные направления коррекционного действия музыки (практические рекомендации)**

Доказана эффективность использования музыки в терапии больных неврозами. Отмечено, что в депрессивном состоянии больные не воспринимают веселую музыку, которая часто углубляет депрессию, актуализируя переживания. Музыкальному контакту с такими больными способствует спокойная минорная музыка [2 с. 44]. Музыкальные произведения, отражая то или иное эмоциональное состояние человека, могут быть соответствующим образом соотнесены с определенными эмоциональными состояниями и шкалами теста Миннесотского многофакторного опросника (ММРП). Каждая шкала ММРП раскрывает определенную существенную черту в личности *человека* в вербальных понятиях, которые имеют свое значение и на языке невербальной коммуникации, т. е. музыки [1]. Музыкальные терапевтические программы успешно применяются с целью психологической коррекции у детей с задержкой психического развития [2 с. 144-146]. Групповая *музыкотерапия* эффективно используется как стимулятор развития эмоциональной сферы и средство повышения коммуникации в реабилитации детей с расстройствами аутистического спектра [2 с. 141]. Исследования С.Л. Edgerton и D. Aldridge подтвердили, что импровизационная терапия музыкой может улучшить коммуникативное поведение детей с аутизмом [1]. М. Voso исследовал воздействие диалоговой *музыкотерапии* на поведение подростков с выраженным аутизмом и пришёл к заключению, что сессии активной *музыкотерапии* помогли уменьшить проявления у них аутистических черт. А. Woodward отметил, что *музыкотерапия* все чаще используется как часть интервенционных программ для детей с аутизмом и их родителей, поскольку стимулирует раннее эмоциональное взаимодействие между матерью и ребенком, что в дальнейшем ведёт к нормальному развитию социальных навыков у детей с аутизмом [1].

Таким образом, *музыкотерапия* может служить вспомогательным средством установления контакта между психологом и *клиентом* и средством, облегчающим эмоциональное отреагирование в процессе коррекционной работы.

Рассматривая основные направления коррекционного действия музыки, обычно выделяют 4 следующих аспекта:

- 1) эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
- 2) развитие навыков межличностного общения - коммуникативных функции и способностей;

- 3) регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
- 4) развитие эстетических потребностей.

Физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере. Ритмы отдельных органов человека всегда соразмерны. Между ритмом движения и ритмом внутренних органов существует определенная связь. Ритмические движения представляют собой единую функциональную систему, двигательный стереотип. Используя музыку как ритмический раздражитель, можно достигнуть повышения ритмических процессов организма в более строгой компактности и экономичности энергетических затрат.

Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки – ритма, тональности – показало их способность вызывать состояние, адекватное характеру раздражителя: минорные тональности обнаруживают депрессивный эффект, быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают, диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают [4 с. 98].

В качестве психологических механизмов коррекционного воздействия *музыкотерапии* указывают:

- катарсис – эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;
- облегчение осознания собственных переживаний;
- конфронтацию с жизненными проблемами;
- приобретение новых средств эмоциональной экспрессии [6 с. 53].

В зависимости от активности *клиентов*, степени их участия в музыкотерапевтическом процессе и поставленных задач *музыкотерапии* может быть представлена в форме активной, когда они активно выражают себя в музыке и пассивной, когда *клиентам* предлагают только прослушать музыку.

Пассивная *музыкотерапия* предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью. Пассивная *музыкотерапия* существует в трех формах:

- коммуникативной (совместное прослушивание музыкальных произведений, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия);
- реактивной (направленной на достижение катарсиса);
- регулятивной (способствующей снижению нервно-психического напряжения).

Для успокоения, снятия эмоционального напряжения – расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: Произведения Вивальди, Бетховен Симфония 6, часть 2, Брамс *Колыбельная*, Шуберт *Аве Мария*, Шопен *Ноктюрн соль минор*, Дебюсси *Свет луны* [4 с. 76].

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности – мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка помогает обрести временную безопасность. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции. Классика: Шопен *Мазурка* и *Прелюдии*, Штраус *Вальсы*, Рубинштейн *Мелодии* [4 с. 29].

Уменьшение раздражительности, нервного возбуждения – классика: Бах *Кантата 2* и *Итальянский концерт*, Гайдн Симфония, Бетховен *Лунная соната* и Симфония ля минор [4 с. 30].

Для снятия депрессивных настроений, улучшения настроения – скрипичная и церковная музыка, классика: Произведения Моцарта, Гендель *Менуэт*, Бизе *Кармэн* – часть 3 [4 с. 32].

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности, вялым людям нужна ритмичная, бодрящая музыка. Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что ока-



зывает бодрящее, мобилизующее воздействие. Классика: Чайковский Шестая симфония – часть 3, Бетховен Увертюра *Эгмонд*, Шопен *Прелюдия 1*, опус 28, Лист *Венгерская рапсодия 2* [4 с. 32].

Для снятия мигрени, головной и другой боли – религиозная музыка, классика: Моцарт *Дон Жуан* и Симфония № 40, Лист *Венгерская рапсодия 1*, Хачатурян Сюита *Маскарад*, Бетховен *Фиделио*, Гершвин *Американец в Париже* [4 с. 34].

От бессонницы, для спокойного и крепкого сна – Сибелиус *Грустный вальс*, Шуман *Грезы*, Глюк *Мелодия*, а также пьесы Чайковского. Если, например, плохо спит ваш малыш, ему можно негромко проигрывать во время сна музыку с медленным темпом и четким ритмом [4 с. 36].

Конечно, не обязательно слушать только классическую музыку, можно выбирать и другие стили. Но как показывает опыт психологов, работающих с *музыкотерапией*, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении [4 с. 56].

В групповой психотерапии *музыкотерапия*, как один из *методов*, применяется довольно широко. Чаще всего в лечебной практике используется рецептивная *музыкотерапия* с ориентацией на коммуникативные задачи. *Клиенты* в группе прослушивают специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсуждают собственные переживания, воспоминания, фантазии (часто проективного характера), возникающие у них в ходе прослушивания. На одном занятии прослушивается, как правило, три произведения или более или менее законченных музыкальных отрывка (каждый по 10-15 мин.). Программы музыкальных произведений строятся на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа – с учетом их различной эмоциональной нагрузки.

Первое произведение должно формировать определенную атмосферу для всего занятия, проявлять настроения *пациентов*, налаживать контакты и вводить в музыкальное занятие, готовить к дальнейшему прослушиванию. Это спокойное произведение, отличающееся скорее расслабляющим, релаксирующим действием.

Второе произведение динамичное, драматическое, напряженное, оно несет основную нагрузку, его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций проективного характера из собственной жизни *пациентов*. После его прослушивания в группе уделяется значительно больше времени для обсуждения переживаний, воспоминаний, мыслей, ассоциаций, возникающих у *пациентов*.

Третье произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть также спокойным, релаксирующим либо, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии.

В процессе групповой психокоррекции активность *пациентов* может стимулироваться с помощью различных дополнительных заданий, например, постараться понять, какое эмоциональное состояние в большей степени соответствует данному музыкальному произведению; из имеющейся фонотеки подобрать собственный «музыкальный портрет», то есть произведение, отражающее собственное эмоциональное состояние, и пр.

При групповой психокоррекционной работе используется активный вариант *музыкотерапии*. Активная *музыкотерапия* представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью собственного голоса или выбранных музыкальных инструментов. [7 с. 86].

Для использования активного варианта нужен набор несложных музыкальных инструментов: колокольчики, барабан, цимбалы. *Клиентам* предлагаются определенные ситуации, темы, сходные с темами проигрывания ролей, рисунка. *Клиент* выбирает музыкальный инструмент и инструмент для своего партнера, и затем с помощью звуков создается диалог.

Как вариант активной *музыкотерапии* может рассматриваться хоровое пение. Исполнение музыкальных произведений психотерапевтом или участниками группы (вместе или ин-

дивидуально) также имеет лечебный эффект, способствует созданию доверительной теплой атмосферы.

### Выводы

Таким образом, *музыкотерапия* – это психотерапевтический *метод*, использующий музыку в качестве средства коррекции. Многочисленные *методики музыкотерапии* предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

### Библиографические ссылки

1. КЛИММТ, Р. *Hemispheric – synchronisation during anaesthesia: a double-blind randomised trial using audiotapes for intraoperative nociception control*. Wiley Online Library. [online]. [accesat 15 sept. 2018]. Disponibil: <http://onlinelibrary.wiley.com>
2. ШАНСКИХ, Г. *Музыка как средство коррекционной работы*. Москва: Искусство в школе, 2003.
3. ОВЧИННИКОВА, Т. *Музыка для здоровья*. Санкт Петербург: Союз художников, 2004. ISBN 5-8128-0040-5.
4. БРУСИЛОВСКИЙ, Л.С. *Музыкотерапия. Руководство по психотерапии*. Под ред. проф. В.Е. Рожнова. Ташкент: Медицина, 1979.
5. ЯКОВЕНКО, Т. В. *Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»*. Москва, 2004.
6. НИКИТИН, В.Н. Явное в неявном: феноменология голосового резонирования. В: *Социогенетический и персоногенетический потенциал личности как приоритет образовательной деятельности*: Сб. науч. ст. Под ред. С.Л. Богомаза. Витебск: Витебский гос. мед. ун-т, 2008.
7. ПЕТРУШИН, В.И. Теоретические основы музыкальной психотерапии. В: *Журнал неврологии и психотерапии им. С. С. Корсакова*. Москва: Медиа Сфера, 1991. ISSN 2309-4729.

---

1 E-mail: [eleonora.florea@mail.ru](mailto:eleonora.florea@mail.ru)