

## КЛЮЕВ АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ

*д.филос.н., зав. кафедрой гуманитарных наук СПбГИПСР, проф. кафедры музыкального воспитания и образования РГПУ им. А. И. Герцена*

## СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ МУЗЫКОТЕРАПИИ

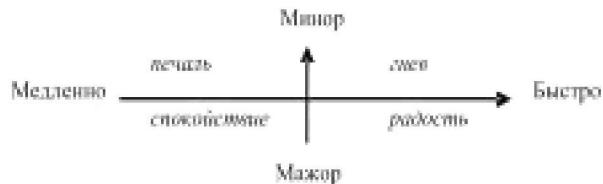
**АННОТАЦИЯ:** В статье рассматриваются некоторые современные методики музыкотерапии.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Музыка, терапия, психотерапия, форма, метод, методика, лад, тональность.

В настоящее время у нас в стране и за рубежом всё более активно используется музыкотерапия как метод психотерапии. Отечественными и зарубежными музыкотерапевтами создаются оригинальные методики психотерапевтического применения музыки. Представим некоторые из них. Начнём с отечественных. Среди наиболее известных российских методик нужно назвать разработки В. М. Петрушина[5], С. В. Шушарджана[6], В. М. Элькина[7], Р. Блаво[1]. Остановимся на них подробнее.

Свою методику В. И. Петрушин называет «музыкально-рациональной психотерапией». Суть её в

строго-логическом (рациональном) применении средств музыкальной выразительности в психотерапевтических целях. При этом важнейшими такими средствами автор считает темп (скорость движения музыкального материала) и лад (в западной, прежде всего европейской профессиональной музыке, – мажор и минор) в музыке. По мнению В. М. Петрушина, музыкальное произведение выражает то или иное настроение (что и предопределяет его психотерапевтическое использование) в зависимости от темпа и лада его звучания. Данную установку Петрушин иллюстрирует следующим образом:



На основе утверждаемого положения автор предлагает две интересные таблицы.

**Таблица 1. Обобщённые характеристики музыкальных произведений, отражающих сходное эмоциональное состояние.**

Основные параметры музыки	Основное настроение	Литературные определения	Название произведений
Медленная Мажорная	Спокойствие	Лирическая, мягкая, созерцательная, элегическая, напевная, нежная, задумчивая	А. Бородин, Ноктюрн из Струнного квартета; Ф. Шопен, Ноктюрны Фа мажор, Ре-бемоль мажор, Этюд Ми мажор, крайние части; Ф. Шуберт, «Августин»; К. Сен-Санс, «Лебедь»; С. Рахманинов, Концерт № 2 для ф-но с орк., начало II ч.
Медленная Минорная	Печаль	Сумрачная, тоскливая, трагическая, унылая, скорбная	П. Чайковский, начало Пятой симфонии, финал Шестой симфонии; Э. Григ, «Смерть Озера», «Жалоба Ингрид» из музыки к драме Г. Ибсена «Пер Гюнт»; Ф. Шопен, Прелюдия до минор, Марш из сонаты си-бемоль минор, Этюд до-диез минор; К. Глинка, «Мелодия».
Быстрая Минорная	Гнев	Драматическая, взрывная, тревожная, беспокойная, злая, отчаянная	Ф. Шопен, Этюды №№ 12, 23, 24, Скерцо № 1, прелюдии №№ 16, 24; А. Скрябин, Этюд № 6; П. Чайковский, Увертюра «Буря»; Р. Шуман, «Порыв»; Л. Бетховен, финалы сонат №№ 14, 23.
Быстрая Мажорная	Радость	Праздничная, ликующая, бодрая, весёлая	Д. Шостакович, «Праздничная увертюра»; Ф. Лист, финалы венгерских рапсодий №№ 6, 10, 11, 12; В. Моцарт, «Маленькая ночная серенада» (I и IV ч.); Л. Бетховен, финалы симфоний №№ 5, 6, 9.

**Таблица 2.**

Лёгкая музыка	Серьёзная музыка
<p>Низкая когнитивная сложность</p> <p>Ритм – наиболее важное средство выражения</p> <p>Преобладание мелких форм</p> <p>Художественный образ, как правило, статичен</p> <p>Восприятие может быть поверхностным и рассеянным</p> <p>Направленность переживания преимущественно экстравертированная</p> <p>Разрядка музыкального переживания осуществляется в движении</p> <p>Музыкальное произведение как бы исходит к потенциальным возможностям слушателей</p> <p>Музыка неотделима от повседневного бытия, для которого она нередко служит фоном при решении интеллектуальных задач</p> <p>Музыка приобщает индивида к жизни в непосредственном социальном окружении по принципу «здесь и сейчас»</p> <p>Выразительные средства имеют тенденции к унификации и космополитизму</p> <p>Наибольшую ценность в глазах слушателей имеют новые произведения</p> <p>Популярность музыки обусловливается, главным образом, личностью исполнителя</p> <p>Самосознание личности растворяется в коллективном переживании</p>	<p>Высокая когнитивная сложность</p> <p>Мелодия и гармония – наиболее важные средства выражения</p> <p>Преобладание крупных форм</p> <p>Художественный образ динамичен</p> <p>Восприятие носит сосредоточенный и углублённый характер</p> <p>Направленность переживания преимущественно интровертированная</p> <p>Разрядка музыкального переживания осуществляется в образах фантазии и воображения</p> <p>Музыкальное произведение требует, чтобы слушатель в своем развитии предварительно поднялся до его уровня</p> <p>Музыка отделена от повседневного фона жизни и является самоцелью для решения эстетических задач</p> <p>Музыка приобщает человека к вечным идеалам всего человечества по принципу «всё здраво и всегда»</p> <p>Выразительные средства стремятся быть самобытными и оригинальными</p> <p>Наибольшую ценность имеют старые про-изведения</p> <p>Популярность музыки обусловлена именем композитора</p> <p>Самосознание личности концентрируется в субъективном переживании</p>

Методика С. В. Шушарджана базируется на древнекитайском учении о пяти звуках (пентатонике – музыкальном ладе, основанном на характерном чередовании пяти звуков), соответствующих, по представлению древних китайцев, первоэлементам, а также определённым органам

**Таблица 1.**

Название	1-й тон Kong	2-й тон Shang	3-й тон Yido	4-й тон Zhi	5-й тон Yu
Западная нота	с до	д ре	с ми	г соль	а ля
Музыкальная функция	тоника	супертоника	медианта	доминанта	Супердо-минанта
Символическая функция	кайзер	министр	народ	государственное дело	естественный мир
Фазы	земли	металла	дерево	огонь	воды
Органы	селезёнка	лёгкие	печень	сердце	почки

**Таблица 2.**

Протекание	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Высокий звук.					
1-й тон	Гуо	чэн	гун	шэн	ю
Низкий звук,	гуо	чи	гун	ши	ю
3-й тон	печень	сердце	селезёнка	лёгкие	почки
Твёрдые	желчный	тимпан	желудок	толстая книшка	мочевой
органы	пузырь	кишка			пузырь
Полые органы					
Область лечения					
Тело	сухожилие	пульс	мышцы	кожа	кость
Отверстие	глаз	язык	рот	нос	ухо
Число	8	7	10	9	6
протеканий					

Согласно Шушарджану, воздействие звука связано также с его динамикой, тембром и другими показателями.

Что касается методики В. М. Элькина, то она опирается на психологическую цветодиагностику, созданную швейцарским учёным М. Люшером, основанную на соответствии восьми цветов восьми эмоциональным состояниям человека (чёрного цвета – трагической погруженности в

себя; серого – отрешённости; коричневого – печали; фиолетового – мечтательности; синего – покоя; зелёного – задумчивости; жёлтого – радости; красного – энергетического подъёма). Каждый из предложенных Люшером цветов, как считает В. М. Элькин, может быть «представлен» тремя тональностями (мажорными или минорными, в зависимости от цвета), обеспечивающими психотерапевтическое воздействие музыки. Вот как это выглядит в предложенной Элькиным таблице:

Таблица 3.

Тональность	Цвет	Музыкальные произведения
фа минор	Чёрный	Ф. Таррега, «Воспоминание об Алыгамбрэ»; М. Глинка, «Прощание».
до минор		Б. Марчелло, Концерт для гобоя с орк. (медл. часть); И. Брамс, Третья симфония (II часть).
соль минор		Т. Альбиниони, «Адажио»; Г. Свиридов, «Романс» из музыки к повести А. С. Пушкина «Метель».
ля-бемоль (соль-диез) минор	Серый	Ф. Шуберт, «Баркаролла».
ми-бемоль минор		Р. Шуман, «Интермеццо».
си-бемоль минор		А. Скрябин, Этюд.
ре минор	Коричневый	Чайковский, «Октябрь».
ля минор		Л. Бетховен, «К Элизе»; Э. Григ, «Песня Сольвейга» из музыки к драме Г. Ибсена «Пер Гюнт».
ми минор		А. Дворжак, «Мелодия»; С. Рахманинов, «Вокализ».
си минор	Фиолетовый	А. Бородин, «Хор полонянок» из оперы «Князь Игорь».
фа-диез минор		Э. Григ, «Сердце поэта».
до-диез минор		Ф. Шопен, Вальс (№ 7).
Си мажор	Синий	Л. Бетховен, Концерт № 5 для ф-но с орк. (II часть).
Фа-диез мажор		Э. Григ, «Весна».
До-диез (Ре-бемоль) мажор		Ф. Шопен, «Фантазии-экспромты».
Фа мажор	Зелёный	В. Моцарт, Концерт № 21 для ф-но с орк. (II часть), «Эльвира Мадигана».
До мажор		И.С. Бах, Прелюдия (из I и II т. ХТК).
Соль мажор		Ф. Шуберт, «Экспромты».
Ре мажор	Жёлтый	Э. Григ, «Свадебный день в Тролльхаугене».
Ля мажор		Ф. Шопен, Прелюдия (№ 7).
Ми мажор		Ф. Шопен, Этюд.
Ля-бемоль мажор	Красный	Ф. Шопен, Этюд.
Ми-бемоль мажор		Н. Паганини, Концерт для скр. с орк. № 2 (II часть).
Си-бемоль мажор		Ф. Шуберт, «Аве Мария».

Методика Р. Блаво (автор её именует «энергоинформационной») связана с древнеиндийским учением о семи чакрах – энергетических центрах человека, расположенных вдоль позвоночника, отвечающих за здоровье органов, находящихся в их «зоне влияния» (названия чакр, снизу вверх: Муладхара, Свадхистана, Манипура, Анахата, Вишудха, Аджна и Сахасрапа). Воздействием на эти чакры специально подобранными музыкой, цветом и ароматом осуществляется, согласно Р. Блаво, музыкотерапевтическая работа.

Из зарубежных методик в первую очередь следует отметить модели С. Грофа – Grof S. [3] К. Швабе – Schwabe Ch. [2] и А. Менегетти – Menegetti A. [4]. Рассмотрим их подробнее.

С. Гроф использует музыку в качестве психотерапевтического средства в рамках разработанной им холотропной терапии (в холотропной терапии применяется гипервентиляция, а также специально подобранная музыка для индукции неординарных состояний сознания в оздоровительных целях). Как указывает С. Гроф, «во многих великих духовных традициях разработаны приёмы звукового воздействия, индуцирующие не только состояние транса, но обладающие гораздо более специфическим влиянием на сознание. Сюда прежде всего относятся тибетское многоголосое пение, священные песнопения различных суфистских орденов, индуистские бхаяны и киртаны и особенно древнее искусство на да-йоги, или способа единения через звук. Индийские учения постулируют специфическую связь между звуками определённых вибраций и чакрами. Систематически используя это знание, можно оказывать влияние на состояние сознания в желаемом и предсказуемом направлении» [3, с. 51]. Автор подчёркивает, что при проведении сеанса холотропной терапии с использованием музыки необходимо «полностью подчиниться музыкальному потоку, позволить ему резонировать во всём теле и отвечать (реагировать) на него в спонтанной непосредственной манере» [3, с. 52]. И ещё важное замечание С. Грофа: для того, чтобы музыка стала «очень мощным инструментом индуцирования и поддержания необычного состояния сознания... она должна обладать высоким техническим качеством и достаточной мощностью...» [3, с. 53].

В своей методике К. Швабе выделяет ретроспективную и проспективную фазы музыкотерапии.

«Ретроспективная фаза имеет задачей заставить пациента пережить необходимость активного раскрытия внутреннего конфликта. Слушание музыки должно привести к конфронтации пациента

со своей внутренней жизнью, своими переживаниями. До того остававшиеся неосознанными или только частично осознанными конфликты преобразуются в конкретные представления. Эта трансформация может служить предварительной ступенью к словесной психотерапии» [2, с. 149-150].

В проспективной фазе, по Швабе, возможны два подхода. Первый подход – разрядка психического напряжения, выражением которого могут быть различные функциональные расстройства органов. Второй – развитие потребности в слушании музыки, ведущее к стабилизации уравновешенного самочувствия [2, с. 150]. В этой фазе К. Швабе предполагает использование индивидуальной направленной (на определённые лечебные задачи) и ненаправленной музыкотерапии. Наибольшее значение, по мнению К. Швабе, имеет индивидуальная направленная музыкотерапия. Как считает учёный, «первая (индивидуальная направленная музыкотерапия – А. К.) непосредственно включается в ситуацию «врач – пациент», между тем как индивидуальная ненаправленная музыкотерапия может быть включена в план лечения нескольких пациентов в одной и той же форме и одновременно» [2, с. 150]. Индивидуальная направленная музыкотерапия у К. Швабе, выступает в трёх формах: коммуникативной, реактивной и регулирующей.

Согласно Швабе, «коммуникативная форма заключается в совместном слушании музыки с целью создания атмосферы взаимного – между врачом и больным – доверия» [там же], «реактивная форма... должна вызвать разрешающую аффективно-динамическую реакцию, своего рода катарсис. Реактивная форма особенно показана тогда, когда пациент, склонный к рационализированию, уклоняется от существа дела, когда психотерапевтический диалог застопорился». «Регулирующая форма индивидуальной музыкотерапии имеет задачей тренировку пациента в саморегулировании» [2, с. 151].

Важная роль, с точки зрения К. Швабе, принадлежит и групповой музыкотерапии. По его мнению, наиболее эффективный метод групповой музыкотерапии – пение (групповая вокалотерапия). Как полагает Швабе, «преимущество этого метода заключается в сочетании внимания к своей телесной сфере – функциям гортани, шейной мускулатуры, легких, диафрагмы и, по существу, всего организма – с ориентацией на группу» [2, с. 153].

Методика А. Менегетти основывается на активном вовлечении телесности в музыкотерапевтический процесс. Задача музыкотерапевта, по

Менегетти, используя средства музыкальной выразительности, прежде всего звучание ударных инструментов, вызвать у участников процесса (работа проводится главным образом с группами) телесное ощущение радости бытия, что, по его мнению, ведёт к оздоровлению организма. «Музыкотерапией, – утверждает Менегетти, – занимаются не для укрепления тех или иных органов: в самом деле, она не ставит целью лишь излечение, а стремится усилить тот естественный процесс, посредством которого счастливое бытие формирует человека. Исцеление же является неизбежным следствием этого» [4, с. 18].

Как считает А. Менегетти, лечение, а значит совершенствование человека связано с «пропитыванием» его музыкой. В этом смысле показательно признание автора: «Достижение музыкальности собственного существования есть высшая ступень совершенства человеческого существа» [4, с. 21].

Огромное значение А. Менегетти придаёт эротическому началу в музыкотерапии. И это понятно, поскольку, с точки зрения Менегетти, «в сущности, истинный эротизм – это здоровье. Здоровый – это «некто целостный и мудрый». Первоначально понятие «здоровый» обозначало человека, обладающего телесной целостностью и жизненной силой, то есть умевшего объединить каждую часть организма в своём внутреннем.

Основная концепция здоровья состоит именно в этом. А энергией, питающей здоровье, является эротизм. Эрос – вершина органической жизненной силы». И далее вывод: «Эротический компонент в музыкотерапии является определяющим» [4, с. 28].

Приведённые отечественные и зарубежные методики музыкотерапии, как метода психотерапии, играют сегодня важную роль в лечении и профилактике различных заболеваний.

- 
1. Блаво Р. Исцеление музыкой. – СПб., 2003.
  2. Вольперт И. Е. Психотерапия. – Л., 1972.
  3. Гроф С. Приключения в самопознании. Информационные материалы: пер. с англ. М., 1991.
  4. Менегетти А. Музыка души. Введение в онтопсихологическую музыкотерапию: Пер. с итал. СПб., 1992.
  5. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 1999.
  6. Шушарджан С. В. Здоровье по нотам. Практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию. – М., 1994
  7. Элькин В. М. Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней. – СПб., 2000.