

МУЗЫЧНАЯ ТЭРАПІЯ ЯК СРОДАК УЗБАГАЧЭННЯ САЦЫЯКУЛЬТУРНАГА ВОПЫТУ АСОБЫ

Разглядаецца эвалюцыя поглядаў на музыку з улікам яе здольнасці аказваць значны ўплыў на людзей. Раскрываюцца асаблівасці некаторых метадык выкарыстання музычных сродкаў у арт-тэрапіі як адным з перспектывных кірункаў сацыякультурнай дзейнасці. Абгрунтаваныя магчымасці ўздзеяння на эмацыянальны і фізічны стан асобы пры дапамозе разнастайных гукавых камбінацый і пэўных музычных кампазіцый. Асаблівая ўвага надаецца канцэпцыі ўспрымання свету праз музыку ў кантэксце сучаснага сацыякультурнага падыходу.

Гарманічнае і ўсебаковае развіццё асобы немагчыма ўявіць без працэсаў інкультурацыі і самаактуалізацыі, без азнаямлення з найлепшымі дасягненнямі ў сферы мастацкай дзейнасці і актывізацыі індывідуальнага творчага мыслення.

Як спецыфічная форма эстэтычнага засваення рэчаіснасці, мастацкая дзейнасць мае вялікае значэнне для станаўлення асобы і дапамагае яе паўнаважнаму ўключэнню ў прастору духоўнага жыцця. Згодна з меркаваннем М.С.Кагана, у агульным кантэксце мастацкай культуры сістэмаўтваральным з'яўляецца трохвугольнік у выглядзе музыкі, літаратуры і жывапісу [5, с.199]. Аднак калі разглядаць ступень унікальнасці ўздзеяння на чалавечую псіхіку і ўніверсальнасць выкарыстання ў сацыякультурнай практыцы, менавіта музыка будзе тут іграць ролю “першай скрыпкі”.

Сваім рытмам, гармоніяй, мелодыяй, разнастайнасцю гукаслучэнняў і інтанацый музыка здольная перадаваць шырокую палітру пачуццяў і настрояў. Яна можа выклікаць моцнае хваляванне ці, наадварот, заспакойваць, ствараць унікальныя вобразы ва ўяўленні і прыводзіць да трансу. Яна прадстае як паток гукаў, які існуе ў межах часу і адлюстроўвае ўсю гаму эмоцый людзей.

Ж.Б.Дзюбо адзначаў, што жывапісец імітуе формы і фарбы прыроды, а музыкант – гукі, інтанацыі, мадуляцыі голасу, інакш кажучы, тое, з дапамогай чаго ў самой прыродзе выяўляюцца пачуцці і жарсці [4, с.767].

Аснова музыкі – рытм і гармонія, якія ў сваім спалучэнні ўтвараюць мелодыю. Першапачатковае музычнае абагульненне моўных інтанацый адбываецца ў народных мелодыях, якія шліфаваліся на працягу стагоддзяў. Музыканы вобраз пазбаўлены дакладнасці слова і непасрэднай бачнасці, як, напрыклад, у жывапісе і скульптуры. Музыка ў нашмат большай ступені адлюстроўвае адчуванні і думкі чалавека. А думка, як падкрэсліваў Б.У.Асаф'еў, каб выявіцца праз гукі, ператвараецца ў інтанацыю [1, с.23].

У старажытнай культуры музыка часта выконвала сакральную функцыю. Таму невыпадкова ў большасці краін музыканты былі служкамі, а часам і святарамі ў храмах. Здольнасць да ігры на музычных інструментах лічылася вышэйшым дарам. Пры выкананні музычных кампазіцый вялікую ролю іграла імправізацыя, і, магчыма, з гэтай нагоды са старажытных часоў захавалася зусім невялікая колькасць твораў.

Аднак разам з тым музыка паступова замацоўвалася ў сферы грамадскага жыцця і як від прафесійнага мастацтва. Былі сфарміраваны асноўныя групы музычных інструментаў, вызначыліся формы сольнага і харавога спеву, з'явіліся першыя ўяўленні аб музычных жанрах і ладах.

Традыцыйна музычную творчасць можна разглядаць як форму чалавечага пазнання. Аднак з сучаснага пункту гледжання музыка – адлюстраванне рэчаіснасці, афарбаванае эмацыянальнымі перажываннямі, пачуццямі, думкамі, якія выражаюцца праз гукі асаблівага роду, што ўвасабляюць абагульненыя інтанацыі мовы чалавека.

Яшчэ ў антычных крыніцах падкрэслівалася ідэя вылечваць шматлікія захворванні і ўздзейнічаць на душэўны стан асобы пры дапамозе музычных сродкаў. У прыватнасці, Баэцій у трактаце “Павучанне ў музыцы” сцвярджаў, што музыканты Цярпандр са Спарты і Арыён з Мяцінмы пры дапамозе спеваў пазбавілі жыхароў вострава Лесбаса ад цяжкіх хвароб [2, с.149].

У італьянцаў лічылася, што самымі эфектыўнымі сродкамі пры лячэнні тарантызму, які ўзнікае пры ўкусе павука-тарантула, з'яўляюцца музыка і танец. Хворыя танчылі ў вар'яцкім тэмпе да знямогі “Тарантэлу” з упэўненасцю, што атрута застаецца ў целе да таго часу, пакуль не “вытанчыцца”.

У перыяд Сярэднявечча метады лячэння музыкай быў цесна звязаны з шырока распаўсюджанай тады тэорыяй афектаў, згодна з якой адбывалася ўздзеянне разнастайных рытмаў, мелодый і гармоній на эмацыянальны стан чалавека. Усталёўваліся разнастайныя адносіны паміж тэмпераментам пацыента і прыхільнасцю з яго боку да таго ці іншага віду музыкі.

Як музыка ўплывае на чалавека, яго здароўе, псіхіку і сацыяльныя паводзіны, хвалюе спецыялістаў і ў цяперашні час. Яшчэ К.Э.Цыялкоўскі адзначаў: “Музыка – гэта моцная зброя, падобная да медыкаментаў. Яна можа і атручваць, і вылечваць. Як медыкаменты павінны быць ва ўладзе спецыялістаў, так і музыка” [10, с.45].

Музыкавед з Берліна прафесар Крыстафер Ругер распрацаваў арыгінальную метадыку музыкатэрапіі, заснаваную на падборы розных музычных твораў у залежнасці ад асаблівасцей псіхалагічных праблем. Згодна з канцэпцыяй Ругера, тэрапеўтычны эфект грунтуецца на тым, што праз музыку слухачу перадаецца той душэўны стан, які адчуваў кампазітар пры сачыненні свайго твора [9, с.12].

Было даказана, што музыка, а менавіта яе рытм, можа змяняць узровень ціску, рытм і глыбіню дыхання, непасрэдна ўздзейнічаць на кровазварот і работу сэрца. Таму нездарма рытм называюць “сэрцам музыкі”. Вучонымі з Карнэльскага ўніверсітэта (ЗША) было эксперыментальна ўстаноўлена: розныя мелодыі выклікаюць тыя ж фізіялагічныя рэакцыі, што і розныя эмоцыі. Хуткая мажорная музыка робіць нашае дыханне больш частым – тое самае адбываецца, калі чалавек адчувае радасць. Творы ў мінорных танальнасцях і марудным тэмпе выклікаюць той жа эфект, што і смутак: пульс становіцца больш павольным, ціск узмацняецца, тэмпература цела павышаецца [8].

У касмалогіі існуе канцэпцыя, згодна з якой усе з'явы ў Сусвеце – пэўная камбінацыя хвалевак вібрацый. Асобным арганізмам у здравым стане адпавядае асаблівае спалучэнне гарманічных ваганняў. Інакш кажучы, калі чалавек захворвае, у “мелодыі” яго арганізма з'яўляюцца фальшывыя ноты. І калі б была магчымасць зафіксаваць “музыку цела” ў стане нормы, мы атрымалі б унікальную магчымасць узнавіць вібрацыі здаровага арганізма і пры дапамозе гэтага перамагчы хваробу.

У 70-я гг. XX ст. дадзеную ідэю пачаў развіваць брытанскі доктар Пітэр Мэнерс, сцвярджаючы, што хваробы ўзнікаюць з-за парушэння гарманічнага балансу ў агульнай вібрацыі арганізма. Ён стварыў адзіны ў сваім родзе прыбор, які дазваляе, трымаючы ў руках аплікатар, дасылаць унутр цела праз дакрананне да скуры хворага гукавы сігнал з частотнасцю ад 60 да 30 000 Гц. Паводле меркавання Мэнерса, здароўе падтрымліваецца рэгуляцыяй гарманічнай сугучнасці арганізма. Калі тоны сэрца, печані, нырак, костак і мускулаў гарманізаваны паміж сабой, чалавек здаровы. Але калі нейкі орган збіваецца з тону, чалавек адчувае дыскамфорт да таго часу, пакуль дадзенаму органу не будзе адпавядаць уласцівы яму гук [9, с.27].

Эфектыўнасць музычнай тэрапіі тлумачыцца псіхасаматычнай прыродай захворванняў, бо, як сцвярджаюць, усе хваробы ад нерваў. Любая музыка непазбежна нараджае асацыяцыі і пэўныя эмоцыі, якія змяняюць у арганізме многае – ад частаты біцця сэрца да кіслотнасці страўніка. Гукавыя патокі незалежна ад нашага настрою і адносін да іх вымушаюць рэзаніраваць кожны орган і кожную клетку, кожную малекулу і кожны атам.

У Кітаі і Японіі выпускаюць арыгінальныя музычныя альбомы з нечаканымі назвамі: “Страваванне”, “Бяссоніца”, “Сэрца”, “Мігрэнь” і інш. Такія музычныя зборнікі з'яўляюцца эфектыўнымі сродкамі музычнай тэрапіі. Амерыканскія дыеталагі і нарколагі пастаўляюць на рынак музычныя дыскі для зніжэння вагі, супраць нікацінавай і алкагольнай залежнасці. У Індыі нацыянальныя напевы шырока выкарыстоўваюцца як прафілактычны сродак у шматлікіх клініках.

На кафедры фізіялогіі медыцынскага факультэта Расійскага ўніверсітэта дружбы народаў сумесна з Расійскім інстытутам традыцыйнай медыцыны і музычнай тэрапіі былі праведзены эксперыменты па выяўленні ўплыву гукавых вібрацый на стан унутраных органаў. Высветлілася, што 12 паўтонаў, з якіх складаецца актава, пэўным чынам звязаны з 12 сістэмамі чалавечага арганізма. Пры гэтым сэрца “адгукваецца” на адну ноту, печань – на другую, нервы – на трэцюю. Пры накіраваным уздзеянні музыкай і спевамі орган прыходзіць у стан максімальнай вібрацыі. У дадзеным выпадку адбываецца эффект рэзанансу. Такім чынам умацоўваецца імунная сістэма, паляпшаецца абмен рэчываў, актывізуецца супрацьзапаленчыя працэсы. Таксама было даказана, што розныя інструменты па-рознаму ўздзейнічаюць на органы чалавека: скрыпка і віяланчэль станюць уплываюць на нервы, віяланчэль лечыць сэрца, габой і кларнет актывізуюць або падаўляюць функцыю печані ў залежнасці ад часу сутак, бо ў кожнага з органаў ёсць так званыя пікі актыўнасці і спакою.

Знакамітыя вучоныя І.П.Паўлаў і І.М.Сечанаў у сваіх працах адзначалі незвычайныя асаблівасці прыемных мелодый. Зараз спецыялісты па музыкатэрапіі ўсур’ёз рэкамендуюць ад бяссоніцы – “Мроі” Р.Шумана і серэнады Ф.Шуберта, ад гіпертаніі – мінорныя мелодыі Ф.Шапэна і І.-С.Баха, ад гастрыту – сёмую санату Л.Бетховена, ад сіндрому хранічнай стомленасці – “Раніцу” Э.Грыга. Апрача таго, ваенныя маршы павышаюць тонус мышцаў, сімфанічная музыка можа змяняць кіслотнасць страўніка. Атрымліваецца, што пры дапамозе музыкі лячыцца лёгка і прыемна. Аднак, разам з тым, псіхалагі адзначаюць: “Музыкатэрапія – выдатная сучасная тэхналогія. Але, як і кожная тэхналогія, яна эфектыўная, калі яе выкарыстоўвае ў сваёй практыцы прафесіянал. Толькі спецыяліст можа зрабіць правільнае назначэнне, дзякуючы якому чалавек можа аднавіць сваё здароўе” [3].

Як адзначае навуковы супрацоўнік Інстытута псіхалогіі РАН доктар біялагічных навук, кіраўнік аддзела навукова-эксперыментальных даследаванняў музычнага мастацтва Маскоўскай кансерваторыі прафесар В.П.Марозаў: “Складанасць праблемы заключаецца ў тым, што музыка як сродак невербальнага эмацыянальнага ўздзеяння скіравана не столькі да свядомасці, колькі да падсвядомасці, гэта ў роўнай ступені адносіцца да ўздзеяння як інструментальнай, так і вакальнай музыкі, інакш кажучы, пеўчага і нават моўнага голасу чалавека, якому належаць велізарныя эмацыянальна-эстэтычныя і сугестыўныя (гіпнатычныя) уласцівасці” [6, с.92].

Відавочна, што, слухаючы музыку, чалавек спазнае не толькі яе непасрэдны змест, але і самога сябе. Было заўважана, што музычна адукаваныя людзі хутчэй дасягаюць поспехаў у навучы, ім прасцей даецца засваенне навыкаў у іншых сферах жыццядзейнасці, яны больш развітыя ў эмацыянальным плане. Па меркаванні В.А.Сухамлінскага, “калі ў дзяцінстве данесці да сэрца прыгажосць музычнага твора, калі ў гуках дзіця адчуе шматгранныя адценні чалавечых пачуццяў, ён узнімецца на такую ступеньку культуры, якая не можа быць дасягнута ніякімі іншымі сродкамі. Пачуццё прыгажосці музычнай мелодыі адкрывае перад дзіцем уласную прыгажосць: маленькі чалавек усведамляе сваю годнасць. Музыкае выхаванне – гэта не выхаванне музыканта, гэта перш за ўсё – выхаванне чалавека” [7, с.114].

Відавочна, што выкарыстанне музыкі ў тэрапеўтычных мэтах абумоўлена не толькі патэнцыяльна станючымі эфектамі, але і неабходнасцю наблізіць чалавека да стану гармоніі і злучанасці з Сусветам, магчымасцю такім чынам садзейнічаць павышэнню ўзроўню духоўнай культуры і самарэалізацыі асобы.

1. Асафьев, Б.В. Музыкальная форма как процесс / Б.В.Асафьев. – Л.: Искусство, 1963. – 130 с.

2. Бозций. Утешение философией и другие трактаты / Бозций; [перевод]. – М.: Наука, 1990. – 413 с.

3. Денисова, С. На своей волне / С.Денисова // Женский журнал. – 2007. – № 9. – С. 108.
4. Дюбо, Ж.Б. Критические размышления о поэзии и живописи / Ж.Б.Дюбо; пер. с фр. – М.: Искусство, 1976. – 820 с.
5. Каган, М.С. Философия культуры: становление и развитие: учеб. пособие / М.С.Каган [и др.]; Санкт-Петербург. гос. ун-т. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербург. гос. ун-та, 1995. – 309 с.
6. Морозов, В.П. Биофизические основы вокальной речи / В.П.Морозов. – Л.: Наука. Ленингр. отд., 1997. – 145 с.
7. Музыкальное искусство XX века: творческий процесс, художественные явления, творческие концепции: сб. науч. тр. – М.: Моск. гос. консерватория им. П.И.Чайковского, 1992. – 208 с.
8. Смирнова, Ю. А горбатые киты под водой поют хиты / Ю.Смирнова // Комсомольская правда. – 2001. – № 124 (22589), 12 июля. – С. 16.
9. Рюгер, К. Домашняя музыкальная аптечка / К.Рюгер; пер. с нем. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 54 с.
10. Циолковский, К.Э. Биомедицинские проблемы освоения космического пространства / К.Э.Циолковский. – М.: Ин-т истории естествознания и техники, 1991. – 90 с.

I.SHUMSKAYA

MUSIC THERAPY AS THE MEANS OF ENRICHMENT OF A SOCIO-CULTURAL EXPERIENCE OF A PERSON

The article explores the effects of the music influence on the psycho-emotional human sphere. The author notes that musical therapy is one of the promising areas of social and cultural activities. The special attention is given to the concept of perceiving the world through the music in the context of the contemporary socio-cultural approach.

