



О.В. Сусоева

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебное пособие

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тверской государственный университет»
Институт педагогического образования

О.В. СУСОЕВА

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебное пособие

ТВЕРЬ 2016

УДК 159.9:78(075.8)
ББК Ю940я73-1
С 90

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор, Почётный работник
высшего профессионального образования РФ, академик
Международной академии наук педагогического образования
Л.А. Тарасова

Член Союза композиторов России, ответственный секретарь
Тверского регионального отделения Союза композиторов России
В.Н. Успенский

Сусоева О.В.

С 90 Музыкальная психология: Учеб. пособие. – Тверь: Твер. гос. ун-т,
2016. – 76 с.

Данное учебное пособие предназначено для студентов музыкально-педагогических вузов по специальности 050601 «Музыкальное образование». В нём последовательно раскрываются основные направления современной музыкальной психотерапии и её исторические корни. Показаны различные формы музыкотерапевтических практик, способствующих коррекции психической жизни человека.

Печатается по решению научно-методического совета Тверского государственного университета.

УДК 159.9:78(075.8)
ББК Ю940я73-1

© Сусоева О.В., 2016
© Тверской государственный
университет, 2016

ВВЕДЕНИЕ

Музыкальная психотерапия (МТ) является частью общеизвестного курса музыкальной психологии и психологии музыкального образования, т. к. давно назрела насущная потребность в подобных знаниях и практиках. Современное высшее профессиональное образование учителя музыки требует расширения профиля его вузовской подготовки в плане освоения им курса музыкальной психотерапии для оптимизации его педагогической деятельности. Поэтому целью данного пособия является разработка теоретических основ и практического курса музыкальной психотерапии как инновационной области педагогической деятельности учителей музыки. Музыкальная психотерапия выступает здесь как специфическая область современного музыкального образования, направленная на внедрение её в педагогическую деятельность учителя музыки.

В процессе написания учебного пособия автор считал необходимым решить следующие задачи:

1. Разработать учебную дисциплину «Музыкальная психотерапия» (для музыкально-педагогических специальностей).
2. Обосновать необходимость введения курса «Музыкальная психотерапия» в учебный план вузовской подготовки учителей музыки.
3. Определить место и значение данного курса в системе подготовки учителей музыки.
4. Раскрыть содержание и структуру музыкально-психотерапевтического вида деятельности учителя музыки.
5. Разработать теорию и практику преподавания курса «Музыкальная психотерапия» в педагогическом вузе.

Методологией пособия явились принципы историзма, комплексности, субъективного и объективного.

Методологической базой послужили генезис, эволюция, содержание, структура, формы и методы музыкальной психотерапии применительно к системе высшего профессионального образования учителя музыки.

Актуальность разработки проблем и методов музыкальной психотерапии затрагивает такую мало разработанную область педагогической деятельности учителя музыки, как навыки психологической коррекции слабых психоэмоциональных нарушений у детей школьного возраста. Главной причиной сложившегося положения является отсутствие разработанных научно-методических основ музыкальной психотерапии, что в определенной мере отрицательно сказывается на подготовке специалистов, не обладающих навыками психологической коррекции с использованием музыки, пения и других видов искусств.

Таким образом, потребностью общества в настоящее время является необходимость разработки курса музыкальной психотерапии как нового вида музыкально-педагогической деятельности учителя музыки и нового направления в его профессиональной подготовке.

Глава 1. МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

Музицирование и слушание музыки для подавляющего большинства человечества является естественной потребностью. Включая радио или посещая концертный зал, мы редко отдаем себе отчет, что происходит с нами под воздействием звуков музыки. Сидя в удобном кресле концертного зала, слушая великого Моцарта, Чайковского или Верди, мы, сами того не замечая, оказываемся в плену чарующих мелодий и часто буквально переносимся в особый неподражаемый мир ощущений, психических переживаний, неожиданных ассоциаций, которые рождает в нас талантливая музыка. Наша психика реагирует на музыку даже тогда, когда мы негромко включаем радио или магнитофон и, практически не замечая этого воздействия, осуществляем какую-то свою деятельность на фоне ненавязчивых мелодий эстрадного оркестра.

Изучение реакций психики на ту или иную музыку является одним из краеугольных моментов, позволяющих не только постичь одну из сторон довольно сложного интегрального механизма воздействия музыки на человека, но и осмысленно использовать выявленные закономерности с лечебно-профилактической целью, а именно для *психоэмоциональной коррекции* и *духовно-эстетической реабилитации* человека.

Это особенно важно для огромной части молодежи, не получившей в детстве должного культурного и музыкального воспитания, которое, по сути, является превентивной «музыкально-психологической вакцинацией». Многие из подрастающего поколения оказались беззащитными против вируса рок-поп-музыки, разрушающее действие которого составляет особую тему для разговора. Следовательно, изучение психологии музыкального восприятия приобретает не только медицинскую, но и социальную значимость.

Как специальная научная дисциплина психология музыки начала оформляться к середине XIX в.

Открытие основного закона психофизиологии – закона Вебера-Фехнера – послужило толчком к многочисленным исследованиям количественных показателей слуха. Данный закон гласит: *если увеличивать раздражение в геометрической прогрессии, то ощущение этого раздражения возрастает в арифметической прогрессии*. Отражая связь восприятия звука с биофизическими свойствами органов слуха, это открытие явилось предпосылкой для последующего возникновения музыкальной психологии.

Важным этапом в изучении данной проблемы оказалась работа Г. Гельмгольца «Учение о слуховых ощущениях как физиологическая основа теории музыки». Была сформулирована резонансная теория слуха, в соответствии с которой частотный анализ звуковых сигналов считался основным фактором в формировании музыкального восприятия.

Значительный вклад в развитие психологии музыкального восприятия внесли научные изыскания К. Штумпфа, исследовавшего особенности восприятия относительно простых элементов музыки: единичных тонов, интервалов и аккордов.

Интересна книга итальянского эстетоведа М. Пило «Музыкальная психология», в которой автор затрагивает и такие оригинальные темы, как «музыка» у паукообразных, насекомых, низших позвоночных, птиц, отсталых человеческих племен и детей. Далее М. Пило касается связей музыки с речью, движением, поэзией, рассматривает различные музыкальные жанры. Несмотря на некоторую упрощенность в трактовке разнообразных взаимосвязей, соединяющих музыку и ее восприятие, сама широта постановки темы, безусловно, сыграла положительную роль в дальнейшем развитии музыкальной психологии.

Создание первой наиболее полной теории восприятия музыки можно считать заслугой швейцарского музыковеда Э. Курта. Его труд «Музыкальная психология», отражая достижения предшествующих работ по психологии музыки, превосходит их по глубине и дифференцированности анализа. Новое в музыкальном языке сосуществует со старым; классические стили, традиционные средства продолжают существовать и подчас весьма интенсивно интегрировать вместе с только что родившимися.

Слушатель, обладающий высокой музыкальной культурой, напоминает полиглота, свободно перемещающегося по исторической и географической территориям музыкальных стилей. При этом очевидно, что при первом прослушивании незнакомого музыкального произведения, написанного, однако, на основе известного слушателю музыкального языка, всегда, наряду со сбывающимися слуховыми ожиданиями, возникает множество неожиданных для слушателя моментов развития, и эта динамика знакомого и нового влияет на формирование музыкального переживания.

В теории узнавания введено также понятие образа-эталона. Опираясь на хранящиеся в памяти образы-эталоны, сознание человека, воспринимая множество разнообразных сигналов, обладает способностью вылавливать единственный нужный сигнал, значимый в данном конкретном случае.

Условно в любой музыкально целостной форме, например в этюде, сонате, песне и т.д., можно выделить четыре основные структуры разной степени сложности: *элементарные* – начало, середина, конец звука; *малые* – звуки; *промежуточные* – последовательности звуков длительностью до 10 секунд; *крупные* – все музыкальное сообщение, воспринимаемое как единое целое.

Определенный вклад в изучение вопросов восприятия музыки внесли работы, выполненные в русле теории высшей нервной деятельности И.П. Павлова. В этих исследованиях рассматривается возможность

использования понятий условных связей, следовых рефлексов, динамического стереотипа, возбуждения и торможения и других физиологических явлений в музыкально-эстетической сфере. И конечно, вопросы психологии музыкального восприятия тесно переплетаются с проблемами общей биологии акустических воздействий.

Одной из основных закономерностей психологии является непосредственное влияние жизненной памяти на восприятие. Восприятие музыкального ритма во всей его сложности основано на функционировании специального акустико-моторного анализатора, обладающего разветвленной сетью мышечных, двигательных окончаний, способных настраиваться на те или иные ритмические частоты.

Конкретный музыкальный ритм, характеризующийся определенными частотнотемповыми значениями, вызывает в восприятии целый ансамбль двигательных ощущений и представлений, в котором за движением, например, шестнадцатых долей может следить легкий пальцевой или артикуляционно-речевой аппарат, а за основным темпом — более тяжелый, например рука. Включение моторики разнообразного характера обеспечивает полноту ритмического переживания, его особую непосредственность и активность.

1.1. ИНТОНАЦИОННО-ИНФОРМАТИВНОЕ РОДСТВО МУЗЫКИ И РЕЧИ

Глубокое родство музыкальной и речевой интонации является важнейшей из основ, на которых базируется выразительность музыки, ее способность воздействовать на слушателя. Это родство издавна замечали и музыканты, и ученые. Еще древние философы обращали внимание на близость музыки и декламации, называя музыку своеобразным языком.

Обращенность и речи, и музыки к одному и тому же органу чувств — слуху, а также использование голоса как общего «инструмента» речи и пения дают основание считать, что в звуковом материале речи и музыки, в принципах его организации на самых разных уровнях должно быть много общего и что уже поэтому речевой опыт играет в музыкальном восприятии важную роль.

Человек воспринимает и оценивает речь, подсознательно сопоставляя ее со своими артикуляционными эталонами. Привыкший к родной речи, он часто не улавливает фонетических оттенков другого языка именно потому, что в его опыте нет для них подходящих мерок артикуляции. При этом особое значение играют интонации.

Для анализа функциональных проявлений интонации в музыке целесообразно провести аналогию с функциями речевой интонации. Характеристическая, или характерологическая, функция речевой интонации выражается в ее способности давать слуховое представление о личности говорящего, о его характере, темпераменте, возрасте, голосе. Это одна из важнейших функций. Не случайно Р. Ферман — автор большого

труда о выразительности речи начинает его эпитафией из Сократа: «Говори, чтобы я тебя видел».

Конечно, информация о человеке, его облике заключена не только в интонации. Отпечаток личности, как показывают исследования, несет на себе и лексика речи, стилистические особенности, «грамматика» мышления, диалектные и индивидуальные особенности произношения.

Звуковая сторона речи также теснейшим образом связана с конституциональными свойствами и со структурой личностных качеств человека. Это сторона, которая позволила В.Г. Короленко, например, по голосу сторожа, подавшего ему свечу через отверстие в стене тюремного помещения и сказавшего всего три слова — «Барин, возьмите свечку!», вспомнить данного человека, уловить его характер.

Звуковысотные средства речевой палитры также обладают определенными ресурсами характеристичности. У разных людей звуки различной высоты в речи даже при общем совпадении диапазонов могут использоваться весьма индивидуально. Одни из них более редки, другие применяются чаще.

Распределение звуков разной высоты по частоте их использования в речи представляет собой в графическом изображении сложную с вершинами и провалами кривую. Если к этому добавить различия регистров, ширины диапазона и разнообразие сочетаний высоты с динамическими показателями, станет ясно, насколько велики ресурсы индивидуальности.

Показательно, что ладовые звукоряды в музыке, которые могут рассматриваться как известный аналог статистического распределения звуков в речи, также обладают характеристическими возможностями. Известно, например, что греки приписывали каждому ладу определенные этические свойства. Достаточно определенным, хотя и широким кругом характеристических возможностей обладают и классические мажор и минор, пентатоника и другие лады народной и профессиональной музыки. Третья область средств, из которых складывается статистический набор возможных для данного голоса звуков, — это диапазон громкости и его положение на абсолютной шкале динамики. Пожалуй, громкость речи наиболее непосредственно ассоциируется с такими личностными качествами, как сила и слабость, грубость и мягкость и т.п.

Индивидуальная неповторимость статистических характеристик звуковой палитры голоса обеспечивается тем, что практически возможно почти бесконечное число сочетаний громкости, высоты и тембра. Интонации в этом процессе принадлежит активная роль раскрытия, постепенного развертывания характерных особенностей звучания.

Чрезвычайно характеристична ритмическая сторона интонации, в частности соотношение длительностей звучания и пауз, длина речевых периодов, равномерность или неравномерность. Любопытные определения

в связи с типом речевой «волны» приводит, например, Р. Ферман: «Говорящие “короткой волной” – это, кроме астматиков и людей с коротким периодом дыхания, разгневанные и возбужденные субъекты. С “длинной волной” говорят медлительные люди, религиозные, сибариты, любящие уют и удобства».

Очевидное сходство музыки и речи заключается в том, что и первая и вторая основаны на широком использовании интонации, однако в речи именно слово несет конкретный смысл, а интонация эмоционально окрашивает его. Поскольку в музыке остается только интонация, она не передает конкретного смыслового содержания, в ней существует лишь эмоциональный подтекст.

Известно, что в речевой вопросительной фразе высота тона в большинстве случаев повышается на логическом ударении. Эта общая закономерность находит свое отражение и в вокальной музыке. Вспомним фразы, начинающиеся с вопросительного акцента и с самой высокой ноты: «Что день грядущий мне готовит?» из «Евгения Онегина» и «Чем кончилась вчера игра?» из «Пиковой дамы» Чайковского; интонации-заклинания «Здесь ли вы?» из гадания Марфы в «Хованщине» Мусоргского; фразы, с которыми Весна обращается к Снегурочке: «А разве пригожий Лель горазд на песни?», «Красавица, не хочешь ли на волю, с людьми пожить?»

Во всех этих примерах вопросительность отражена не только в интонационном рисунке мелодии. Она выражена и в том, что каждая приведенная фраза включает вопросительное слово.

Еще более интересны специфические музыкальные средства, создающие впечатление интонации вопроса. Почти во всех случаях вопросительные интонации «гармонизовались» диссонирующими аккордами: малым мажорным септаккордом, большим нонаккордом, уменьшенным септаккордом. Из двадцати восьми случаев двадцать пять связаны с диссонирующими аккордами, и лишь в трех случаях употреблено мажорное трезвучие. Интонирование интервала вопроса совершается, как правило, по звукам диссонирующего аккорда. Чаще всего это тритон.

Действие принципа замены обнаруживается в ладогармонической стороне довольно заметно. Так, мажорное трезвучие употреблено только для гармонизации фраз с вопросительным словом. Весьма интересно различие в выборе тонов аккорда. Для фраз с вопросительным словом акцентируемый слог – чаще всего прима, терция и квинта аккорда, тогда как во фразах другого типа, где интонация должна быть ярче, акцентируемый слог чаще всего приходится на квинту, септиму и даже нону аккорда и ни разу на основной тон.

Анализ интонации вопросительных фраз в речитативах опер других композиторов показывает, что аналогичные закономерности действуют и в них.

В «Каменном госте» Даргомыжского принцип замены также проявляется в тесситурном повышении (в среднем на секунду) интонационных центров во фразах без вопросительного слова. Специфически музыкальные средства используются в этой опере также интенсивно. Например, терцовый и основной тона чаще используются во фразах с вопросительным словом, а септима и нона – во фразах без такового. В целом Даргомыжский значительно чаще, чем Мусоргский, применял трезвучия и консонирующие мелодические интервалы в вопросительных фразах. Но их распределение в группах различных по типу вопросов ясно показывает действие принципа замены.

Так, необходимость более яркой интонационной выраженности вопроса приводит к более частому употреблению диссонирующих аккордов (три четверти всех проанализированных случаев). В фразах же, не требующих яркой интонации, диссонирующие аккорды применяются даже чуть реже, чем консонирующие. Та же тенденция обнаруживается в мелодических консонирующих и диссонирующих интервалах. Однако в целом мелодика вопросительных интонаций у Даргомыжского характеризуется более простой и удобной для вокального интонирования интерваликой. Редко употребляется тритон, являющийся у Мусоргского основным «вопросительным» интервалом. Эти различия обусловлены не только разными творческими стилями композиторов, но и характером опер. В «Женитьбе» воспроизводится речь бытовая, в «Каменном госте» – интонация театральной речи.

Заканчивая изложение материала по психологии музыкального восприятия, отметим, что процесс усвоения музыкального языка обеспечивается благодаря целому ряду условий. К ним относятся: индивидуальный жизненный, двигательный и речевой опыт, темпоритмическая организация музыкальной ткани.

Специфика музыкального языка, музыкального материала, музыкальных закономерностей – это во многом и есть то новое, что дают взаимосвязи компонентов, опирающихся на реальную действительность, но вступивших в музыку в особые новые соотношения: ладовые, ритмические, интонационно-тематические и т.д. Разумеется, специфика музыки не исчерпывается спецификой ее языка. Она заключается также и в том, что ее материал начинает служить не только эстетическим, но и лечебно-профилактическим целям.

1.2. ЕВРОПЕЙСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Лечебное применение музыки в Европе имеет многовековую историю. Уже в самых древних свидетельствах и документах, дошедших до нас, музыка фигурирует как лечебное средство в ее мистическом, духовном и даже научном аспектах. Развитие музыкотерапии, ее обоснованное и целенаправленное применение восходит к началу истории человечества.

Самая древняя притча, связанная с музыкотерапией, представлена в Ветхом Завете: Давид, одухотворенно играя на арфе, излечил Саула от нервной депрессии.

Связь музыки и медицины древние греки символизировали в Аполлоне – покровителе искусств и его сыне Эскулапе – покровителе врачевания. Врачи и мудрецы древности применяли музыку в своей лечебной практике.

Корифеи античной цивилизации Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на лечебную и профилактическую силу воздействия музыки. По их мнению, музыка устанавливает пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную болезнями гармонию в человеческом теле.

Аристотель считал музыку средством не только лечения, но и очищения души (катарсис). Выдающийся врач всех времен и народов Авиценна уже тысячу лет тому назад лечил музыкой нервно-психических больных.

В Европе упоминание о лечении музыкой относится к началу XIX в., когда французский психиатр Эскироль стал использовать музыкотерапию в психиатрических учреждениях. Характерно, что применение музыки в медицине носило преимущественно эмпирический характер.

В XX в., особенно во второй его половине, музыкальная терапия стала широко применяться в различных странах Европы. Так, врачи университетской клиники Мюнхена к медикаментозному лечению больных с болезнями желудочно-кишечного тракта добавили ежедневные прослушивания произведений Бетховена и Моцарта, что в большинстве случаев приводило к значительному улучшению состояния и к более быстрому, по сравнению с контрольной группой, рубцеванию язв.

Во Франции в Национальном институте переливания крови во время операций звучит музыка, подобранная в строгом соответствии с ее физиологическим действием на организм, индивидуальными особенностями человека и характером заболевания.

Своеобразная музыкально-терапевтическая «аптека» в комплексе с другими терапевтическими мероприятиями применяется в одном из психоневрологических диспансеров Санкт-Петербурга. Показано, в частности, что минорная музыка благотворно влияет на депрессивных больных.

Применяя иглорефлексотерапию в комплексе с музыкотерапией в лечении функциональных нарушений толстой кишки, В.П. Лапшин показал высокую клиническую эффективность такого терапевтического сочетания, позволившего получить положительную динамику в моторике толстой кишки с одновременной оптимизацией общего состояния, уменьшением эмоциональной лабильности, улучшением вегетососудистых реакций.

В ряде больниц Голландии исследовалось влияние музыки на течение заболеваний сердечно-сосудистой системы. Выявлено, что специально

подобранная классическая музыка помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психоэмоциональный фон, оказывая позитивное влияние на гемодинамику. В результате проведенных исследований показано положительное воздействие музыки на больных сердечными заболеваниями.

Новые изыскания в области альтернативных (минуя слух) музыкально-терапевтических воздействий являются также актуальными, позволяя осуществлять местное воздействие акустическими сигналами на органы. Так, врач-исследователь В.А. Гуськов показал, что звук частотой 3 кГц обладает наиболее выраженным физиологическим воздействием на почки (плоский излучатель звука, присоединенный к соответствующему прибору, накладывается на область пораженного органа).

Исследования показали, что в случаях снижения выделительной функции почек осуществляемая таким образом звуковая стимуляция восстанавливает ее не менее чем на 20–25%. Выявлено эффективное воздействие этого метода и при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей.

Совершенно другой подход, базирующийся на принципах традиционной восточной медицины, предложен руководителем известной рефлексотерапевтической нижегородской школы профессором В.Г. Вограликом. Его коллективом разработан и предложен прибор звуковой терапии, представляющий собой устройство с фиксирующимися клавишами для воспроизведения звуков, дисплеем для индикации времени воздействия, регулятором интенсивности звука и четырьмя микрофонами с креплениями для воздействия на любые биологически активные зоны. Программы воздействия составлены на основе модифицированных китайских принципов и показали высокую эффективность при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, желудочно-кишечного тракта и других заболеваний.

Данные изыскания интересны не только с исследовательской точки зрения, но и могут иметь некоторые преимущества по сравнению с обычной музыкотерапией, ибо исключают из цепи сложных физиологических реакций субъективные звенья, такие, как индивидуальность восприятия, музыкальный вкус и степень музыкальности пациента.

Постепенно растущее признание эффективности музыкальной терапии привело к необходимости разработки академической программы по подготовке профессиональных музыкотерапевтов. Первая учебная программа в Великобритании была осуществлена в Школе музыки и драмы Гилдхолл в Лондоне в 1961 г.

В 1975 г. был основан Центр музыкальной терапии в Лондоне, поддержка которого со стороны музыкальной общественности усиливалась с каждым годом. Знаменитые музыканты, группы и менеджеры устраивали

благотворительные концерты и участвовали в огромном количестве мероприятий по сбору средств. Ежегодный завтрак, даваемый организацией «Серебряный Ключ», стал значительным событием в общественной и деловой жизни; члены королевской семьи присутствовали на нем в качестве почетных гостей. По мере того как поддержка усиливалась, Центр расширял спектр предлагаемых им услуг и начал осуществление музыкально-терапевтических программ в больницах и специальных школах Лондона. Постоянно расширялась библиотека Центра, жизненно необходимая для обучения специалистов. В 1982 г. Центр приобрел собственное здание, в котором проводилась подготовка профессиональных музыкальных терапевтов по курсу, ныне утвержденному Лондонским университетом.

В Германии музыкотерапевты, подготовленные по системе Нордоффа-Роббинса, начали работу в 1978 г. в больнице г. Хердеке и в Музыкальном колледже в г. Аахене. В результате их работы в 1985 г. при медицинском факультете университета г. Хердеке был организован Институт музыкальной терапии. Работая совместно с врачами и исследователями, сотрудники этого института распространили применение музыкотерапии во многих областях: детской и взрослой психиатрии, педиатрии, невропатологии, а также при спинно-мозговых травмах, психосоматических заболеваниях, внутренних болезнях, интенсивной терапии.

В дальнейшем учебные музыкально-терапевтические программы были внедрены в ряде других стран Европы.

В России в Московском институте традиционной медицины и музыкотерапии была создана принципиально новая уникальная учебная программа по клинической музыковокалотерапии, построенная на интегративных принципах. С осени 1998 г. началась регулярная подготовка профессиональных музыкотерапевтов.

В настоящее время в Нидерландах создается Международная система коммуникации и документальной информации о музыкальной терапии.

1.3. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В США И ДРУГИХ СТРАНАХ

Музыкальная терапия как независимая дисциплина широко практикуется в США и странах Скандинавии; сфера ее применения постоянно расширяется в Австралии, Японии, Новой Зеландии, Южной Америке и т. д.

В США терапевтическое использование музыки впервые получило признание после Второй мировой войны, когда музыка была с успехом применена при лечении эмоциональных расстройств у ветеранов.

Профессиональное развитие музыкальной терапии началось после того, как ее эффективность была продемонстрирована в работе с другими пациентами, в частности с детьми и престарелыми.

Национальная ассоциация музыкальной терапии была основана в 1950 г. Американская ассоциация – в 1971 г. В настоящее время около 3500 профессиональных музыкальных терапевтов работают практически во всех областях образования, реабилитации, лечения и ухода, которые включают в себя:

- все сферы специального образования;
- программы для взрослых с отклонениями в развитии;
- психиатрические больницы и клиники для всех возрастных групп;
- центры психического здоровья;
- реабилитационные центры для пациентов с физическими нарушениями;
- программы для больных СПИДом;
- больницы для престарелых и лиц, нуждающихся в постоянном уходе;
- снятие стресса и облегчение боли;
- временное облегчение болезни;
- психотерапевтические консультации для людей, перенесших тяжелую утрату;
- частную практику.

Академическая подготовка специалистов в области музыкальной терапии впервые была начата в Университете штата Мичиган, а затем быстро распространилась в более чем 70 колледжах и университетах по всей стране.

Одной из самых известных музыкально-терапевтических организаций США является клиника музыкальной терапии Нордоффа-Роббинса, открытая в 1990 г. в Университете Нью-Йорка. Её возглавляют доктор Клайв Роббинс, соавтор подхода Нордоффа-Роббинса в музыкальной терапии, и доктор Кэрол Роббинс, опытный музыкальный терапевт, специализирующийся на техниках, использующих в качестве инструментов терапии музыкальную импровизацию и композицию. Штат клиники состоит из девяти терапевтов, прошедших подготовку по системе Нордоффа-Роббинса, директора по исследованиям, специалиста по видеотехнике и секретаря-регистратора.

Расположенная в центре студенческого городка Университета Нью-Йорка клиника входит в состав факультета музыки и музыкальных профессий и является базой практики для аспирантов и докторантов по музыкальной терапии. Эти программы возглавляются профессором Барбарой Гессер. Профессор Джон Гилберт является советником клиники по вопросам науки и развития. Клиника имеет 6 основных целей:

1. Обеспечить терапевтическое обслуживание. Для этого проводится амбулаторная работа с детьми, подростками и молодыми людьми с различными нарушениями, включая аутизм, отклонения в развитии, нарушения поведения, нарушения сенсорики и множественные нарушения.

Занятия проводятся как индивидуально, так и в группах. В настоящее время разрабатываются программы, по которым будет производиться работа в двух центрах специального образования. Родители пациентов могут обратиться в клинику непосредственно либо при содействии медицинских, консультативных служб или других лечебных или образовательных институтов.

2. Проводить высококачественную подготовку специалистов. Клиника является международным центром, где имеются тренинговые курсы для студентов и специалистов по следующим направлениям:

- клиническое музицирование в креативной музыкальной терапии,
- инструментальная и вокальная импровизация,
- музыкальные источники и репертуар,
- применение музыкальных техник и элементов композиции в терапевтической практике,
- совместная работа терапевтов на индивидуальных и групповых занятиях,
- методология клинических процедур,
- музыкально-терапевтический процесс,
- документирование и оценка (анализ) работы.

3. Проводить исследования и публиковать материалы по ним. Обширная письменная, аудио- и видеодокументация, фиксирующая работу Нордоффа-Роббинса (1959–1976), составляет основу архива, который постоянно пополняется и обновляется за счет материалов текущей клинической работы. Таким образом, составляется уникальный банк данных о явлениях музыкальной терапии.

Интерактивное использование импровизации в терапевтическом процессе делает музыку объектом пристального рассмотрения, дается оценка эффективности музыкально-терапевтических технологий, происходит изучение процесса воздействия на детей с широким спектром нарушений и стадий эмоционального развития. Продолжающиеся исследования в области клинической практики сконцентрированы на роли творчества в музыкальной терапии на различных уровнях коммуникации и применительно к специфическим условиям, диктуемым тем или иным характером нарушений. Текущие исследования сфокусированы на интегративной роли музыкальных элементов в терапевтическом процессе и способах самовыражения детей в импровизации. В рамках исследовательских программ публикуются исследования, статьи и монографии.

4. Организовывать лекции, семинары и симпозиумы для специалистов-профессионалов.

Вся работа специалистов клиники фиксируется с помощью видеокамеры. Это дает возможность демонстрировать профессиональной

аудитории в неискаженном виде природу и динамику творческо-импровизационной музыкальной терапии. Терапевты и исследователи, работающие в клинике, читают лекции внутри страны и за рубежом.

5. Подготавливать и издавать музыкальные и учебные материалы.

Очень многие специалисты и студенты нуждаются в аудио- и видеоматериалах, которые могут служить практическим пособием по креативной музыкальной терапии. В постоянно растущем архиве клиники хранится большое количество примеров использования импровизационной техники в музыкальной терапии.

6. Служить центром распространения информации.

Клиника по музыкальной терапии обслуживает амбулаторно более ста клиентов: детей и подростков, живущих в Нью-Йорке и его пригородах. Программа расширяется с каждым годом, и в настоящее время разрабатываются планы работы за пределами клиники. Проводятся годовичные тренинговые курсы по продвинутым музыкально-терапевтическим техникам.

В целом в мире более 100 университетов и колледжей предлагают курсы, по окончании которых студенты получают степень бакалавра, магистра или доктора либо сертификаты и дипломы.

Более чем в 20 странах есть профессиональные ассоциации музыкальной терапии. Число их членов растет; по крайней мере 50 региональных, национальных и международных конференций ежегодно вносят вклад в развитие данной области в клиническом, терапевтическом, этическом и политическом планах.

В настоящее время в музыкальной терапии сложился целый ряд заслуживающих внимания методов и направлений, основные из которых указаны в классификации, представленной на рис. 1 (по С.В. Шушарджану).

Музыкальная терапия – это медицинское направление, использующее музыку с лечебно-профилактической целью. При этом в задачи **экспериментальной МТ** входит исследование различных аспектов МТ-воздействия на организм человека, возникающих в результате психофизиологических, биохимических, биофизических и иных реакций. В зависимости от уровня изучения различают следующие разновидности **экспериментальной МТ**: *общую* (целостные реакции организма), *системную* (отдельные физиологические системы) и *клеточную* (клеточные реакции).

Основной целью **клинической МТ** является использование разработанных МТ-методов и технологий с лечебной и профилактической целью. Здесь различают следующие основные направления: *рецептивная*, *активная* и *интегративная МТ*.

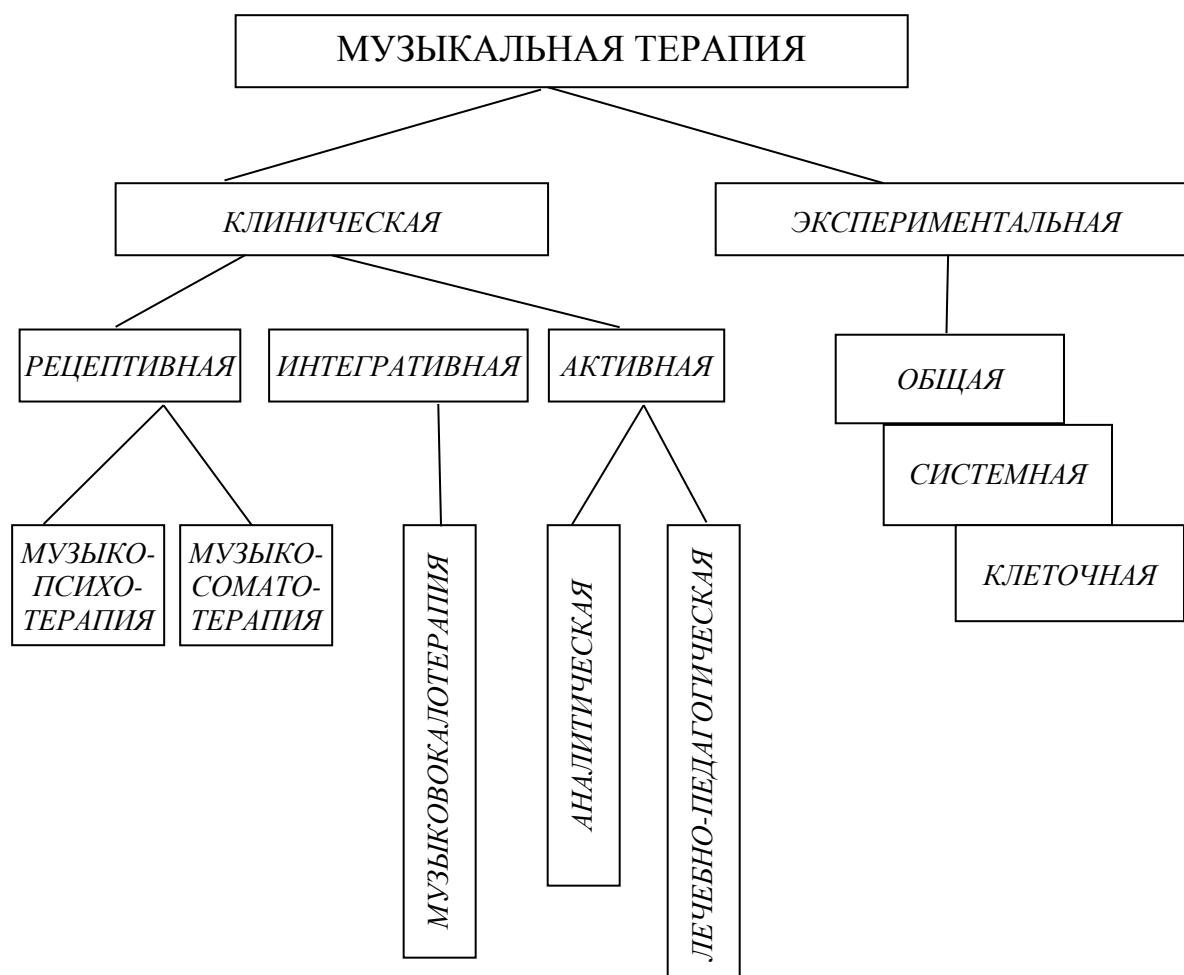


Рис. 1. Классификация МТ-воздействий

Рецептивная МТ (пассивная) отличается тем, что пациент получает музыкально-терапевтический сеанс по той или иной технологии, не участвуя в нем активно. В рецептивной МТ существуют два основных направления: *музыкопсихотерапия*, основной задачей которой является нормализация психоэмоционального состояния пациента, и *музыкосомотерапия* – это контактное лечебное воздействие непосредственно на тело человека.

В *музыкопсихотерапии* различают **динамическую** и **регулятивную** МТ. Динамическая МТ служит замыслу эмоциональной активизации пациента. В то же время регулятивная МТ направлена на провоцирование аффективно-динамических реакций, вызывая катарсис, духовное очищение.

Примером зональной *музыкосомотерапии* может служить методика В.А. Гуськова. Основная цель разработанного им метода **аппликационно-точечной МТ** – это коррекция функционального состояния измененных меридианальных систем. Он также является разновидностью музыкосомотерапии.

Активная МТ включает в процесс музицирования самого пациента и имеет два направления:

1. Лечебно-педагогическая музыкальная работа с детьми с отставанием в развитии и с нарушениями слуха и речи. В этом направлении работают такие известные музыкотерапевты, как Ж. Алвин (Лондон), основавшая в 1958 г. Британское общество музыкотерапии, У. Коффер, Ж. Ортф, П. Нордофф, К. Роббинс.

2. Аналитическая музыкотерапия и психотерапия (при психозах, неврозах и функциональных нарушениях). Один из специалистов в этой области М. Пристли (Лондон) видит возможность исследования бессознательного посредством «звукового выражения» в содружестве с психоаналитиком. Психоанализ ведется на основе теоретических концепций (Фрейд, Адлер, Клейн и др.).

Интегративная МТ является новейшим музыкально-терапевтическим направлением, базирующимся на основных принципах «Доктрины интегративной медицины» и сочетающим в своей методологии подходы рецептивной и активной МТ. Интегративная музыкотерапия возникла на стыке ряда наук и направлений, в число которых входят нейрофизиология, психология, рефлексотерапия, музыкознание и др. Главной задачей данного направления является коррекция как отдельных психофизиологических нарушений, так и повышение резервных возможностей целостного организма. К одной из разновидностей интегративной музыкотерапии можно отнести музыковокалотерапию, сочетающую пассивное прослушивание функциональной музыки с активными вокальными упражнениями.

Рассмотрим теперь более детально ряд популярных в настоящее время музыкально-терапевтических методов и технологий.

Музыкотерапия по Нордоффу-Роббинсу. Данное музыкально-терапевтическое направление представляет собой, по существу, музыкальный творческий подход, в котором делается акцент на уникальную роль «живой» музыки как средства коммуникации, требующей от терапевта способности к спонтанному музицированию в сочетании с пониманием нужд клиента и с заинтересованностью в развитии и росте его (клиента) возможностей.

Пациенты всех уровней вовлекаются в процесс создания музыки совместно с терапевтом через использование музыкальных инструментов, пригодных для условий клинической работы. Выбираются те инструменты, которые, будучи достаточно выразительными, чтобы должным образом вознаграждать усилия клиента, не требуют специальной подготовки для игры на них.

Музыкальный инструмент подбирают соответственно замыслу, но чаще берется барабан – инструмент наиболее доступный, не требующий особых навыков и в то же время обладающий большой ритмической силой,

передающий тончайшие эмоциональные нюансы. Дополняют барабан цимбалы, литавры. Их звонкость вносит разнообразие в игру и делает ее более выразительной.

В индивидуальной терапии вокальная и инструментальная импровизация используется для стимулирования взаимодействия между терапевтом и клиентом, а также для развития терапевтических взаимоотношений. В музыкальном взаимодействии, развивающемся таким образом, проявляются как нужды, так и возможности пациента.

Терапевтический процесс становится в значительной степени индивидуализированным; его контроль с помощью видеотехники и оценка каждого сеанса по аудио- и видеозаписям имеют существенное значение для поддержания непрерывности процесса.

В групповой терапии также требуется творческий подход к сочинению инструментальной музыки и песен, игре на музыкальных инструментах, играм и драматическим импровизациям, которые отвечали бы нуждам определенных групп. Тесное взаимодействие между терапевтом и лидером группы стимулирует и поддерживает вовлеченность пациентов в процесс; цель же заключается в том, чтобы процесс был максимально полезен для развития каждого участника.

Методики и техники подхода Нордоффа-Роббинса находятся в процессе развития вот уже более 30 лет. Существуют специальные методики для детей, подростков и взрослых, причем разрабатываются они для весьма широкого спектра нарушений, включая отклонения в развитии, аутизм, эмоциональную нестабильность, афазию, поведенческие нарушения, сенсорный дефицит, физические нарушения, сочетаемые нарушения, спинномозговые травмы, психосоматические заболевания, внутренние болезни, психические отклонения.

Преимущество музыкотерапии по Нордоффу-Роббинсу, как метода «невербальной коммуникации», состоит в том, что патологические нарушения психоэмоционального характера, фобии спонтанно и легко выражаются в музыке.

Активное участие в музыкально-терапевтическом сеансе самого пациента, получающего возможность выразить непосредственно свое эмоциональное состояние игрой на инструменте, приводит к разрешению внутреннего конфликта и, как следствие, к стабилизации психоэмоционального состояния.

Бинауральная технология синхронизации полушарий мозга. Основной задачей данной технологии является повышение резервных возможностей организма человека с использованием возникшей в результате эволюционной адаптации способности людей слышать бинауральные биения, открытые как явление в 1839 г. Г.В. Давом. Природа этого явления лежит в способности акустических сигналов с частотой менее 1000 Гц огибать голову, в результате чего их слышат оба уха. Но поскольку между

ушами имеется определенное расстояние, мозг «слышит» сигналы с разными фазами, т.е. каждое ухо слышит свою часть волны, по мере того как она огибает голову. Именно эта разность фаз позволяет мозгу точно определять расположение источника звука при частоте менее 1000 Гц.

На практике, прослушивая записи духовной музыки — тибетских монахов или григорианское пение, можно услышать, как голоса сливаются, образуя один пульсирующий тон. Это один из самых замечательных эффектов, свойственных некоторым музыкальным инструментам и хору людей.

Когда голоса или инструменты сходятся в унисон, биения замедляются, а когда расходятся — ускоряются. Частота биений, возникающих при наложении двух звуковых колебаний с близкими частотами (тонами), равна разности этих частот.

Американский исследователь Роберт Монро решил изучить воздействие эффекта биений на состояние человека при прослушивании через стереонаушники. Было показано, что при прослушивании звуков близкой частоты по разным каналам (правому и левому) человек ощущает так называемые бинауральные биения, или бинауральные ритмы. Например, когда одно ухо слышит чистый тон с частотой 200 колебаний в секунду, а другое — чистый тон с частотой 204 колебания в секунду, полушария человеческого мозга начинают работать вместе, и в результате он «слышит» биения с частотой 200–204 колебаний в секунду, но это не реальный внешний звук, а «фантом». Он рождается в мозгу человека только при сложении электромагнитных волн, идущих от двух синхронно работающих полушарий мозга.

Исследователи электроэнцефалограммы (ЭЭГ) открыли, что, накладывая бинауральные ритмы друг на друга в несколько «слоев», можно формировать ритмическую активность мозга в нужном направлении и таким образом вызывать у человека нужную картину ЭЭГ, т.е. картину колебаний в мозге, а вместе с ней и состояние сознания, которому свойственна эта картина.

Эти приборы являются представителями более широкого класса устройств под общим названием *mind machines*, что примерно можно перевести как «машины для воздействия на сознание». Есть, например, прибор под названием *Wave Rider*, который снимает у человека электроэнцефалограмму и преобразует ее в звук, транслирующийся через наушники обратно человеку. Таким образом, по звуку он может отслеживать свое состояние и учиться им управлять.

В настоящее время создана целая индустрия передовых аудиотехнологий. Ряд фирм выпускает специальные приборы под общим названием *Light and Sound* (свет+звук). Эти приборы содержат электронную микросхему, генерирующую через наушники бинауральные ритмы и одновременно на той же частоте — световые сигналы (через

особые очки). Наиболее совершенные из них предусматривают выбор практически любой желаемой частоты бинаурального биения, ее типа (пульсирующий звук, шум и т.д.), подключение к компьютеру и биологическую обратную связь.

Области применения технологии Hemisynk варьируют от релаксации, медитации, снятия стресса, боли, укрепления общего состояния до повышения творческой активности, восприимчивости к обучению, интуиции и т.д.

Технология высокочастотного звукового воздействия А. Томатиса. Французский отоларинголог Альфред Томатис осуществил систематическое исследование влияния звуков высокой частоты на психику человека. Согласно его теории, ребенок, плавая в амниотической жидкости в период внутриутробного развития, слышит массу звуков, которые ему после рождения становятся недоступны, – дыхание матери, биение ее сердца, шум от работы внутренних органов и т.п. Обусловлено это тем, что в период внутриутробного развития уши ребенка заполнены жидкостью, проводящей звук значительно лучше, чем воздух, в частности, в жидкости гораздо меньше затухают высокочастотные компоненты звука.

Для использования своих открытий на практике А. Томатис погружал в ванную защищенные пленкой микрофоны и динамики, через которые транслировалась работа внутренних органов женщины. Таким образом, он моделировал фильтрацию звука через материнскую плаценту. На получавшихся записях большая часть спектра звуков лежала выше 8000 колебаний в секунду. Когда сделанные таким образом записи давали слушать детям с различными нарушениями – дислексией, аутизмом, гиперактивностью, то перемены в их поведении и обучении были впечатляющими.

Этот высокочастотный звук, по теории А. Томатиса, пробуждает чувство самой архаической связи с матерью. Такие звуки, по-видимому, затрагивают самые древние, первозданные слои нашей памяти – блаженство нахождения в материнской матке, единство с матерью – и пробуждают в слушателе это забытое ощущение цельности.

Исследования и клинический опыт А. Томатиса привели его к заключению, что ухо является одним из важнейших органов, формирующих сознание человека. До него большинство людей, включая ученых, изучавших ухо, считали, что у этого органа одна функция – слышать. Они не замечали, что слышание – всего лишь один аспект гораздо большего динамического процесса, в котором участвует каждая клетка тела.

Исследования А. Томатиса показали, что ухо не просто «слышит». Колебания, воспринимаемые им, стимулируют нервы внутреннего уха, где эти колебания преобразуются в электрические импульсы, различными путями попадающие в мозг. Некоторые идут в слуховые центры и воспринимаются как звуки. Другие создают электрический потенциал в

мозжечке, который контролирует сложные движения и чувство равновесия. Оттуда они идут в лимбическую систему, заведующую нашими эмоциями и выделением различных биохимических веществ, в т.ч. гормонов, оказывающих влияние на весь организм.

Электрический потенциал, создаваемый звуком, также передается в кору головного мозга, заведующую высшими функциями сознания. Таким образом, звук является одним из источников энергии мозга, а вместе с ним и организма в целом.

В работах А. Томатиса была установлена также прямая связь между диапазоном слухового восприятия человека, диапазоном вибраций его голоса и его уровнем здоровья.

Практическим итогом научных изысканий А. Томатиса явились аудиокассеты, созданные по авторской технологии, которые получили применение в медицинской и педагогической практике.

Глава 2. ВОПРОСЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Как показано в вышеприведенном литературном обзоре, психотерапевтическое воздействие музыки было в центре внимания врачей начиная с древних времен и до наших дней.

В России В.М. Бехтерев, внесший значительный вклад в изучение лечебных возможностей музыки, незадолго до Первой мировой войны организовал комитет по исследованию музыкально-терапевтических эффектов, в который вошли ряд видных врачей и представителей музыкального мира.

В последующем, в 20-х гг. XIX в., во 2-й психиатрической больнице г. Ленинграда устраивались систематические концерты для душевнобольных в порядке культтерапии.

Л.С. Павловская на основании этого опыта выявила положительное влияние музыки на больных психиатрической больницы: она благотворно влияет на настроение больных, направляет их ассоциации; музыка по своему значению приравнивается к психотерапии.

В свете положений учения И.П. Павлова о взаимодействии коры головного мозга с ее двумя сигнальными системами и подкоркой становится понятным механизм мощного воздействия музыки на человека, в особенности на нервнобольного. И.П. Павлов считал, что «главный импульс для деятельности коры идет из подкорки», что «если исключить эти эмоции, то кора лишается главного источника силы».

Эти два положения связывает указание И.П. Павлова о том, что подкорка, представляющая собой грандиозный аккумулятор нервной энергии, является базой тех основных эмоций человека, которые сформировались в процессе длительной эволюции. Подкорка определяет

работоспособность коры. Знания об энергетических ресурсах подкорки за последние десятилетия расширились за счет открытия роли ретикулярной формации ствола мозга и таламуса; последние оказывают активизирующее действие на кору головного мозга (А.К. Анохин). В ряде исследований показано, что психологическое формирование эмоционального переживания обеспечивается так называемым аппаратом опережающего отражения, механизм которого работает по вероятностному принципу. Если в развертывающейся цепочке событий какое-либо одно из возможных продолжений встречается чаще и является более вероятным, чем другие, то на базе опыта индивидуума это соотношение вероятности варианта развития фиксируется в виде своеобразного «меню вероятностей», которое и служит основой для опережающего восприятия, позволяющего осуществлять прогноз развития событий. Разница между ожидаемым и полученным вызывает эмоции, выраженность которых оказывается тем больше, чем меньше была объективная вероятность свершившегося. При этом положительная или отрицательная окраска эмоционального состояния зависит от того, превысил ли результат ожидаемое явление или наоборот.

К примеру, нередко в музыкальной литературе используется прием драматического развития событий, характеризующихся накалом страстей, переживаний, борьбой добра со злом, достигающих в определенный момент кульминации. Кульминация всегда требует своего разрешения, развитие которого возможно в позитивном направлении, когда побеждает добро, оптимистические тенденции, или в негативном направлении, когда доминирующими окажутся крах надежд и ожиданий, пессимизм и безнадёжность. Естественно, что для духовно развитого и адекватно воспринимающего музыку слушателя первый вариант может оказаться источником положительных эмоций и стимулов, а второй вызвать переживания, выраженность которых будет во многом зависеть от степени ожидаемого и полученного.

Общеизвестно, что элементарные отрицательные эмоции (страх в первую очередь) блокируют, как бы парализуют кору, что приводит человека к потере ориентировки в окружающей среде и может быть причиной его гибели.

Положительные эмоции окрыляют человека, мобилизуют его резервные силы, обуславливают повышенную работоспособность и стимулируют его творчество во всех областях искусства, науки и техники.

Примечательно, что значение положительных эмоций в военном деле было подмечено уже 200 лет тому назад гениальным Суворовым: «Хороший и полный хор музыкантов возвышает дух солдат, расширяет шаг; это ведет к победе, а победа – к славе».

Таким образом, музыка воздействует на подкорку, заряжая ее мощным нервным потенциалом, который и является питательным источником корковой деятельности.

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Музыкотерапия представляет собой совокупность приёмов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных пациенту переживаний и формирование у него такого мировоззрения, которое помогает быть ему здоровым и счастливым. Богатые чувства и высокие мысли являются главными составляющими этого вида психотерапии. Формирование богатой эмоциональной сферы пациента достигается за счёт вовлечения его в широкий круг музыкальных художественных переживаний, формирования высокого строя мыслей, развёртывания перед пациентом панорамы достижений при нелёгком выборе правильного жизненного пути, философских взглядов лучших представителей человечества – Демокрита и Эпикура, Эпиклета и Аврелия, Христа и Будды. Поскольку именно неправильный образ мыслей вызывает расстройства эмоциональной сферы, то успех музыкотерапии, обращаясь к этой сфере во многом определяется тем, насколько полно удаётся психотерапевту сформировать в пациенте навыки оптимистического мировоззрения. О его значении для здоровья человека говорили в своё время русский врач А.И. Яроцкий и немецкий врач Д. Марциновский.

Таким образом, в предлагаемом подходе объединяются эстетотерапия, т. е. лечение красотой, и аретотерапия, т. е. лечение идеалами, о значении которых для психического здоровья говорится в работах Э. Фромма, А. Швейцера, А. Маслоу, В. Франкла, А. Эллиса. Если рассматривать сеанс музыкотерапии со стороны возможности воздействия на физическую, эмоциональную и интеллектуальную сферы организма, то, поскольку музыка является языком невербальной коммуникации, наибольший эффект мы вправе ожидать во влиянии на чувства и настроения человека, ослабляя негативные переживания в процессе их катарсической разрядки под воздействием музыки. Успокаивая эмоциональное состояние и «наполняя» его новыми радостными переживаниями, музыкальный психотерапевт помогает, таким образом, своему пациенту. Но это не означает, что не происходит влияния на физическую и интеллектуальную сферы организма. Музыкальное сопровождение дыхательных и двигательных упражнений даёт им особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, изменяет у пациента взгляд на жизнь гораздо эффективнее, чем это может быть достигнуто в процессе обычной рациональной психотерапии.

Таким образом, человек, соприкоснувшись с миром музыки, становится по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновлённым, подобно тому, как он становится другим после прогулки в лесу и соприкосновения с природой, купания в море или общения с близким другом. Коллективный характер музыкально-психотерапевтических занятий способствует подключению к оздоровительному процессу и взаимных целебных воздействий со стороны

других участников – их поддержки, сочувствия и сопереживания. Настоящие рекомендации в области музыкотерапии сводятся, в сущности, к достаточно простым советам, суть которых в том, что для успокоения пациента ему необходимо дать прослушать тихую и спокойную музыку, а для того, чтобы активизировать его, весёлую и громкую. Основываясь на этих нехитрых принципах, и проводится в большинстве случаев лечебная музыкотерапия, имеющая дело по большей части только с восприятием музыки и исключая её исполнение. Фактически остаётся открытым вопрос о том, какие существуют зависимости между отдельными психологическими характеристиками личности, изученными в рамках различных исследовательских концепций, и отражением их в музыке. Какими условиями или, иначе говоря, сущностными характеристиками должны обладать музыкальные произведения, чтобы эффективно влиять на тот или иной психологический параметр личности? Для изменения состояния пациентов сегодняшние музыкотерапевты могут предложить десятки названий различных музыкальных произведений, но эти «лечебные каталоги» будут являться следствием эмпирических, но не теоретических обобщений, и поэтому богатый материал, накопленный здесь, в известной мере будет неадекватен. Сплошь и рядом в музыкальных каталогах для снятия одних и тех же негативных состояний рекомендуются произведения, диаметрально противоположные по своему характеру, вроде «Море» К. Дебюсси и «Блестящее каприччио» Ф. Мендельсона, как это, рекомендуют для снятия отрицательных психических состояний Люндин или Кохлер. Последний предлагает Пятую симфонию Л. Бетховена и вторую часть скрипичного концерта Ф. Мендельсона ми минор для высвобождения аффекта.

Каким же образом можно соотнести эмоции, выражаемые в музыке, с эмоциями повседневной жизни и теми, которые присущи тому или иному типу темперамента? Для ответа на этот вопрос группе музыкантов – экспертов высокой квалификации было предложено 40 музыкальных произведений различного характера для классификации их по общности выражаемых эмоций. Были взяты четыре основные эмоции из всего существующего спектра эмоциональных состояний – радость, гнев, печаль, спокойствие. В результате эксперимента отобрано 28 произведений, которые всеми экспертами были отнесены к выражению эмоций одной и той же модальности. При ближайшем рассмотрении этих произведений выяснилось, что произведения, выражающие одно и то же настроение, имеют сходство по указанному в нотах темпу – быстрому или медленному – и ладу – мажорному или минорному.

Данные показывают, что в моделировании эмоций основную роль играют лад и темп, другие же компоненты при всей их важности всё-таки остаются дополнительными. Приведённые выше принципы моделирования эмоций подтверждаются тем, что одно и то же настроение в различных

музыкально-исторических и композиторских стилях может выражаться разными ритмоинтонационными, гармоническими и тембровыми средствами, как это можно видеть на примере музыки И.С. Баха и Д. Шостаковича, А. Вивальди и И. Стравинского, С. Прокофьева и Ф. Шуберта. По сравнению с музыкальными произведениями старых мастеров в произведениях последующих веков структурно и семантически музыкальная ткань становится сложнее, но сами эмоции при этом существенно не меняются. И если в произведениях композиторов разных эпох мы находим выражение одних и тех же эмоциональных состояний, то можно с уверенностью сказать, что характеристики темпа и лада будут в этих произведениях сходными.

Приводим примерные обобщённые характеристики музыкальных произведений, отражающих сходное эмоциональное состояние (по В.И. Петрушину).

Таблица 1

Основные параметры музыки	Основное настроение	Литературные определения	Названия произведений
Медленная	Спокойная	Лирическая, мягкая, созерцательная, элегическая, напевная, задумчивая, нежная	А. Бородин. Ноктюрн из струнного квартета; Ф. Шопен. Ноктюрны F-dur, Des-dur, этюд E-dur; Ф. Шуберт «Аве Мария»; К. Сен-Санс «Лебедь»; С. Рахманинов. Концерт № 2, начало 2-й части
Медленная минорная	Печаль	Сумрачная, тоскливая, трагическая, печальная, унылая, скорбная	П. Чайковский. 5-я симфония, начало, финал 6-й симфонии; Э. Григ «Смерть Озе», «Жалоба Ингрид» из сюиты «Пер Гюнт»; Ф. Шопен. Прелюдия до-минор, «Марш» из сонаты b-moll, «Этюд» cis-moll; К. Глюк «Мелодия»

Окончание табл. 1

Быстрая минорная	Гнев	Драматическая, взволнованная, тревожная, беспокойная, гневная, злая, отчаянная	Ф. Шопен. Этюды № 1, 12, 23, 24, скерцо № 1, прелюдии № 16, 24; А. Скрябин. Этюд № 6, соч. 8; П. Чайковский. Увертюра «Буря»; Р. Шуман «Порыв»
Быстрая, мажорная	Радость	Праздничная, ликующая, бодрая, весёлая, радостная	Д. Шостакович «Праздничная увертюра»

То, что всё богатство музыки, человеческих темпераментов и ролевого поведения складывается в довольно простые обобщающие формулы, не означает примитивного способа решения сложной проблемы, так как во всех моделях существует большое количество тонких различий, которые можно выявить при помощи специальных методов и инструментов наблюдения. Подбирая произведения для проведения сеансов музыкотерапии, врачи и музыканты обычно останавливают внимание на классической музыке. Однако среди произведений современной лёгкой музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти немало таких, которые могли бы быть использованы в психотерапевтических целях. Эти различия могут быть достаточно просто выявлены и рядовым любителем музыки, а не только профессионалом, если задаться целью сравнивать звучащую музыку и обстановку рок-концерта с концертом в филармоническом зале.

Таблица 2

Легкая музыка	Серьёзная музыка
1. Низкая когнитивная способность	1. Высокая когнитивная способность
2. Ритм – наиболее важное средство выражения	2. Мелодия и гармония – наиболее важные средства выражения
3. Преобладание мелких форм	3. Преобладание крупных форм
4. Восприятие может быть поверхностным и рассеянным	4. Восприятие носит сосредоточенный и углублённый характер
5. Художественный образ, как правило, статичен	5. Художественный образ динамичен

6. Направленность переживания преимущественно экстравертируемая	6. Направленность переживания преимущественно интровертируемая
7. Разрядка музыкального переживания осуществляется в движении	7. Разрядка музыкального переживания осуществляется в образах фантазии
8. Музыкальное произведение как бы нисходит к потенциальным возможностям слушателей	8. Музыкальное произведение требует, чтобы слушатель в своём развитии предварительно поднялся до его уровня
9. Музыка неотделима от повседневного быта, для которого она нередко служит фоном при решении внеэстетических задач	9. Музыка отделима от повседневного фона жизни и является самоцелью для решения эстетических задач
10. Музыка приобщает индивида к жизни в социальном окружении по принципу «здесь и сейчас»	10. Музыка приобщает человека к вечным идеалам всего человечества по принципу «везде и всегда»
11. Выразительные средства имеют тенденцию к унификации и космополитизму	11. Выразительные средства стремятся быть самобытными и оригинальными
12. Наибольшую ценность в глазах слушателей имеют новые произведения	12. Наибольшую ценность имеют старые произведения
13. Популярность музыки обуславливается главным образом личностью исполнителя	13. Популярность музыки обусловлена именем композитора
14. Самосознание личности растворяется в коллективном переживании	14. Самосознание личности концентрируется в субъективном переживании

Приведённые различия не абсолютны, и всегда можно найти как пример музыкальное произведение, не вписывающееся в предлагаемую классификацию. Например, в классической музыке прошлого и настоящего есть немало произведений, которые на современный взгляд выполняют функцию лёгкой музыки. Некоторые музыкальные фрагменты из балетов П. Чайковского и А. Глазунова, арии из опер Дж. Верди по своим функциям и характеру, несмотря на то, что относятся к области классики, приближаются к жанру лёгкой музыки. В то же время в лёгкой музыке имеется немало таких произведений, которые по характеру своего содержания, исполнения и восприятия приближаются к жанру серьёзной академической музыки. Сюда следует отнести джазовые сюиты

Д. Эллингтона, рок-оперы Э. Уэббера и Р. Уэкмана, некоторые сочинения Л. Берстайна и Дж. Гершвина.

Среди главных направленностей эмоциональных переживаний человека современная психология выделяет такие, которые в обобщённом виде можно классифицировать как «на себя», «на другого», «на дело». В зеркальном отражении эти виды направленностей эмоциональных переживаний классифицируются как «против себя», «против другого», «против общественного блага».

Как правило, негативные невротические изменения вызываются разной степенью неудовлетворённости и недовольства человека самим собой, окружающими его людьми, профессией и всем обществом в целом. В случае эмоциональных нарушений человек не может выйти за рамки переживаемого аффекта и испытывать эмоции других модальностей. В случае когнитивных нарушений человек не может отрефлексировать своё поведение и посмотреть на ситуацию с позиции ценностей. Дисгармонизация душевной жизни человека и его плохое настроение связаны с нарушениями не только в области межличностных отношений, но и в более высоких сферах общественно-полезного труда и социальной жизни. Задача музыкального психотерапевта заключается в помощи пациенту в изживании его отрицательных переживаний, наполнении их положительными эмоциями, в реконструировании когнитивной сферы – правильной оценке возникающих в жизни затруднений, возвышении своего строя мыслей. О возвышении душевного строя пациента судят по описанию содержания тех музыкальных образов, которые возникают у него в процессе прослушивания музыкальных произведений. Прослушивание различных по характеру музыкальных произведений в форме так называемых «музыкальных снов», представляющих собой одну из разновидностей имаготерапии и являющихся вариантом недирективной медитации, даёт музыкальному психотерапевту, как и содержание сновидений, богатый материал для проведения последующего психологического анализа, нахождения конфликта и его изживания. Восприятие музыки, её использование и создание являются основными формами не только музыкального воспитания, но и музыкальной психотерапии. По существу, каждый музыкант или учитель музыки являются стихийными психотерапевтами, изменяющими при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников. Однако большинство учителей музыки озабочены главным образом тем, чтобы их воспитанники овладели определёнными умениями, знаниями и навыками в области музыки, а большую часть психотерапевтов волнует не столько уровень эстетической подготовки их пациентов, сколько характер их эмоционального состояния. Внесение в оба вида деятельности – врача и учителя – необходимого синтеза двух подходов представляется правомерным, ибо сфера приложения сил в обоих случаях оказывается одна – душа человека.

Большинство психотерапевтов, использующих музыку в своей практической работе, привлекают её главным образом для создания либо катарсической разрядки, когда слушатели под воздействием музыки и нахлынувших воспоминаний начинают плакать, либо для создания фона, на котором возможно мышечное расслабление в процессе проведения сеанса аутотренинга или гипноза. Но пока ещё не исследован и остаётся вне поля зрения феномен переноса, когда слушатель переносит свои чувства и мысли на образ того героя, воплощённого в произведении, за которым нередко видит совершенно конкретного человека. При этом возникает невербальное диалогическое общение, к которому подходит метод терапии, разработанный в концепции гуманистического подхода К. Роджерса. Исполнение музыки, главным образом формул музыкального самовнушения и некоторых песен, даёт пациентам возможность осуществить опыт ролевого переселения в образ иного эмоционального содержания и, находясь в нём, пережить те чувства и мысли, которые им в силу их заболевания или сложившегося жизненного опыта были недоступны. Таким образом, осуществляется трансцендентальный выход из зоны конфликта со стороны других представлений и другого жизненного опыта, который содержится в формулах внушения и в текстах песен. Исполнение этих формул и песен как бы поднимает пациента над самим собой, подготавливает позитивные тенденции его завтрашних изменений. Побывав в процессе изменения формул самовнушения и песен в роли и образе другого человека, здорового и не страдающего неврозом, пациент возвращается к самому себе уже другим и выстраивает собственную «Я-концепцию» в том направлении, которое ему подсказывает музыкально-художественный опыт.

Наиболее сложным представляется выстраивание «Я-концепции» пациента в процессе музыкально-творческой деятельности, так как это предполагает достаточно высокий уровень развития специальных музыкальных способностей и воображения. К тому же немногие психотерапевты и музыканты могут овладеть необходимой для этого методикой, требующей музыкальной импровизации. Однако это не снимает возможности и перспективности подобного вида работы.

Главное направление этой работы заключается в том, чтобы научить пациента поэтическому, «омузыкаленному» видению и восприятию мира, т. е. он учится тому, что каждое его переживание, любое душевное движение может быть выражено непосредственно в звуках вокальной импровизации, которая отражает его отношение к различным событиям жизни. Творческая деятельность в любом деле по своей природе интегративна, так как она есть выражение всего жизненного опыта человека и его природных способностей. И поэтому неминуемо человек, вовлекаемый в неё, переходит из состояния разрозненности отдельных элементов своего опыта к его интеграции. В процессе музыкального

творчества – импровизации на заданные темы – происходит более полное познание пациентом самого себя, своих способностей и возможностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром, более глубокая идентификация и слияние с ним. Нахождение в процессе творчества своего неповторимого «Я», направление творческих сил на общественно значимые цели, определение своей точки оптимального приложения этих сил и возможностей означает для человека возвышение его над самим собой, подъём на очередную ступень духовного развития. И именно это делает человека более здоровым и счастливым.

2.2. АКУСТИКА

Для глубокого и всестороннего понимания механизмов воздействия музыки и пения на организм человека необходимо активное использование знаний, накопленных акустикой – той области физики, которая изучает свойства звука, упругих колебаний и волн, возникающих и распространяющихся в газах, жидкостях и твердых телах, воспринимаемых человеческим ухом.

Установлена частотная граница восприятия звуков – от 16 до 20 000 Гц.

Звуковые колебания с частотой меньше 16 Гц не воспринимаются человеческим органом слуха и называются **инфразвуками**. Источниками инфразвука могут быть как естественные объекты (море, землетрясение, грозовые разряды и др.), так и искусственные (различные металлоконструкции, автомашины, взрывы и т.д.). В природе инфразвуки часто сопровождаются слышимыми шумами или звуками, что затрудняет исследование собственно инфразвуковых колебаний, для которых характерно слабое поглощение разными средами и способность в связи с этим распространяться на значительные расстояния. Инфразвук оказывает неблагоприятное влияние на организм человека, вызывая головную боль, усталость, чувство страха, повышенную раздражимость и др. Считается, что негативное воздействие инфразвука имеет резонансную природу. Установлено, что частота собственных колебаний тела человека в положении лежа составляет 3–4 Гц, стоя – 5–12 Гц, грудной клетки – 5–8 Гц, брюшной полости – 3–4 Гц и т.д. Таким образом, диапазон частот инфразвука, являющегося по отношению к организму вынуждающей силой, имеет близкие значения к частоте колебаний отдельных систем и тела в целом. Колебания и волны, частота которых превышает 20 000 Гц, также не воспринимаются человеческим ухом и называются **ультразвуками**. Верхним пределом ультразвуковых частот можно условно считать 10^9 – 10^{10} . Этот предел определяется межмолекулярными расстояниями и поэтому зависит от агрегатного состояния вещества, в котором распространяется ультразвуковая волна. Ультразвук широко используется в медицине с диагностической и лечебной

целью. Частотный спектр звуков, используемых в музыке и пении, применяющихся в МТ в качестве основного инструмента воздействия на организм, лежит в зоне частот, воспринимаемых ухом человека, и потому является предметом преимущественного интереса.

Природа звука

Звук является частным случаем механических колебаний и волн. Наиболее простая их форма – **гармоническое колебание**, при котором колеблющаяся величина изменяется в зависимости от времени по закону синуса или косинуса. В природе, однако, преобладают сложные формы колебаний. К ним относятся и звуки различных музыкальных инструментов, и звук человеческого голоса, и т.д. Поэтому для анализа сложных звуковых колебаний применяется операция их разложения на более простые составляющие, обычно гармонические колебания, получившие название **гармонического анализа**. Это стало возможным благодаря работам Фурье, показавшего, что периодическая функция любой сложности может быть представлена в виде суммы гармонических функций, частоты которых кратны сложной периодической функции. Существуют математические выражения, позволяющие решить данную задачу.

Уши – ворота в мир

Нейрофизиологов, представителей той самой ветви науки о человеческом мозге, что дает нам возможность приобрести фундаментальные знания об особенностях восприятия, ни в коем случае нельзя причислить к страстным поклонникам музыки или участникам художественной самодеятельности. И разве что Роберт-Чарли Беренд опровергает этот постулат, поскольку он как раз и ввел в медицинскую практику результаты своих научных изысканий. Но все же и музыканты, и нем музыканты из среды нейропсихологов едины в следующем мнении: уши – это наши ворота в мир. И даже если мировоззрение и поведение, а также личность человека в целом кажутся чуждыми миру музыкальной психотерапии, находятся все же примеры, демонстрирующие благоприятное, объединяющее, облегчающее душевные страдания воздействие музыки на тех людей, что слушают или создают ее.

Приведем некоторые данные из исследований, касающихся данной темы. Восприятие мозгом возбуждения слуховых рецепторов, возникшего в процессе слушания музыки, является более интенсивной деятельностью по сравнению с восприятием возбуждения других рецепторов. Под интенсивностью в данном случае подразумевается то, что клетки мозга, отвечающие за слух, реагируют на возбуждение в десять миллионов раз более слабое, чем то, которое необходимо для передачи в мозг информации о прикосновении к коже. Музыка «соприкасается» с нашими органами чувств намного раньше, чем любой другой возбудитель.

С точки зрения генетики данная «сверхвосприимчивость» обусловлена тем, что в далеком прошлом, когда на земле жили только охотники и добытчики, соперничавшие в ловкости и силе с дикими животными (а чуть позже и с «дикими животными» в человеческом облике), им приходилось рассчитывать лишь на собственные уши, т. е. на тот самый канал, который даже во сне принимал сигналы опасности. Это, конечно, в том случае, если человек хотел выжить. С сигналами, предупреждающими о возникновении угрозы, мы сталкиваемся по сей день: тревожный сигнал полицейских машин, представляющий собой скачок на кварту, соответствующий сигнал пожарных или звуки гонга. В любом случае уши являются каналом, клетки мозга – получателями, причем самыми восприимчивыми из всего того, что мы с вами имеем. Важной областью применения музыкальной терапии является курс реабилитации сердечников после операции шунтирования. Они «лечатся» с помощью музыкальных программ, а точнее говоря, восстанавливаются благодаря работе вегетативной нервной системы. Сравним подобное лечение только с лечебной гимнастикой и аналогичными сферами, в которых используется музыка для того, чтобы тренировать определенные функции тела (вот почему мы говорим о функциональной музыке или, несколько реже, о функциональной музыкальной терапии). Для психотерапевтического лечения намного полезнее данные нейрофизиологии о том, что в соответствии с нашей структурой восприятия слух действует гораздо сильнее на наше эмоциональное состояние, чем зрение. Информация о том, что один человек может влиять на чувства другого посредством музыки, намного важнее для терапевтической работы, чем данные о скорости протекания реакций в организме. Одна из причин того, что звук влияет на чувства, заключается в непосредственной взаимосвязи слуховых каналов через таламус (входит в состав промежуточного мозга) и гипоталамус с лимбической системой, «центром чувств» нашего мозга. Таламус, гипоталамус и лимбическая система могут рассматриваться нами как общая система, при передаче сигнала в мозг о раздражении звукового рецептора наше тело реагирует рефлекторно, как бывает, например, тогда, когда мы занесли ногу над бордюром, отделяющим тротуар от проезжей части, и услышали предупреждающий гудок автомобиля, или же эмоционально, потому что звуки гудка напоят, к примеру, о том, что отец теми же звуками сообщал о своем возвращении домой (долгожданном или пугающем). И неважно, каковы будут наши эмоции – тоска или страх, они все равно пробудятся в нас благодаря нашему слуху. То же самое происходит при слушании или собственном исполнении музыки. Наши реакции на музыку возникают благодаря вегетативной нервной системе – части нервной системы, которая контролирует функции внутренних органов, желез, сосудов и неподконтрольна сознанию. После восприятия звука наша реакция на раздражение облекается в форму определенного, зримо наблюдаемого поведения.

Все органы чувств посылают в мозг жизненно важные сигналы, однако информация, получаемая через слуховые рецепторы, оказывается наиболее значимой. Она мобилизует нейроны и приводит к возникновению четких ощущений, а вместе с тем и реакции на ощущения в виде эмоций и чувств.

Чем дольше раздражение, тем слабее реакции

В исследованиях, посвященных изучению воздействия различных раздражений на органы чувств, было выявлено, что наиболее сильное воздействие на эмоции оказывают звуковые раздражения. Кроме того, оказалось, что период адаптации к звуковым раздражениям намного длиннее, нежели, к примеру, к оптическим или тактильным, что подтверждается многочисленными примерами из жизни и используется в сексуальной терапии пар с психосексуальными расстройствами. Просмотр порножурналов или фильмов является сильным возбуждающим средством, но чем чаще человек прибегает к этому способу пробудить эмоции, тем слабее оказывается воздействие. Музыка, напротив, способна поднимать кривую человеческого возбуждения медленно, но верно, являясь своего рода энергетической, эмоциональной подпиткой. В связи с этим приведем данные научно-исследовательского проекта, осуществленного в США. Исследователи в течение длительного времени находились в помещении «мертвой тишины», которое было устроено так, что в нем поглощались любые слова, любые звуки. Данные опыты, во время которых исследователи в буквальном смысле слова рисковали своей жизнью, лишь подтвердили их гипотезу о том, что через органы слуха в человека вливается жизненно необходимая энергия. Сегодня мы в состоянии измерить эту энергию, не ставя на кон здоровье собственного тела и души. Кроме того, надо добавить, что под «мертвой тишиной», конечно же, подразумевалось лишь отсутствие внешних раздражителей, потому что наше тело «звучит» постоянно.

Упражнение для читателей

Зажмите уши и прислушайтесь к «музыке вашего тела». Что вы слышите? Звуки рождаются в самой циркуляции крови. Подобные шорохи мы слышим в морской ракушке, как некий своеобразный «шум прибоя». Он может передаваться несколькими раковинами в качестве «усилителя звучания» так громко, что мы, словно дети, замираем, чутко прислушиваясь к «шуму моря», даже если эти ракушки лежат у нас дома и до моря очень и очень далеко. Ток крови, ритмы сердца могут быть слышны даже извне (причем не только в случае сильного сердцебиения, после того как мы, спотыкаясь, пробежали вверх по лестнице). Просто вы нащупываете пульс у себя на запястье, висках или яремной вене, а затем отбиваете его ритм пальцем или ладонью по столу, просто прищелкиваете

пальцами, сообразуясь со своим внутренним ритмом. Это «музыка вашего сердца», музыка, которую мы всегда носим в себе.

Горожане, не выдерживающие отдыха в сельской местности, подавленные первозданной тишиной (и отправляющиеся на поиски уличного шума), могут рассматриваться нами как люди с определенными нарушениями восприятия, причины которых кроются в акустической перенасыщенности и соответственно искаженной звуковой чувствительности. В то же время можно сказать следующее: когда действительно больше нечего слушать, в нас не просто отмирает нечто чрезвычайно важное, умираем мы сами, поскольку оказывается перекрыт поток информации, необходимый для нормального функционирования центральной нервной системы.

Альфред А. Томатис, французский врач и музыкальный терапевт, подтверждает верность данных наблюдений в одной из своих книг, написанных на основе его собственного опыта, и подчеркивает роль органов слуха и восприятия звуков в антенатальный и постнатальный периоды развития человека.

Тезисы Томатиса позволяют нам понять, почему беременная женщина, владеющая иностранными языками и разговаривающая на одном из них во время беременности, обязательно передаст своему ребенку особые способности к изучению того или иного иностранного языка. Томатис приводит реальные факты, когда мать, например, во время своей беременности писала и говорила по-английски. Ее ребенок задолго до начала обучения в школе начал проявлять замечательные врожденные способности к изучению английского языка, хотя этот язык и не являлся обиходным в доме его родителей.

Нельзя опровергать и другое открытие Томатиса, касающееся того, что у каждого языка действительно существует своя собственная музыка, свой собственный музыкальный фундамент (темп, динамика, метроритм, звуковысотность и форма). Одновременно весьма значимым в свете интересующей нас темы становится и заявление Томатиса о том, что уши можно назвать жизненно важным психоэмоциональным органом человека. Контакты с миром начинаются еще в материнском лоне благодаря слуху, а не с момента нашего появления на свет божий.

Слух оказывает определенное влияние даже на сам процесс внутриутробного развития, пропитывает его музыкой. Например, мы слышим материнское сердцебиение задолго до нашего рождения, а именно 26 миллионов ударов, что нетрудно вычислить, если исходить из того, что мать вынашивает ребенка на протяжении девяти месяцев. И в самом конце жизни мы до последнего вздоха воспринимаем музыкальные или акустические сигналы, в то время как прочие каналы восприятия уже полностью закрылись для нас. Умирающие или находящиеся в коме люди слышат лучше и больше, чем подозревают их близкие, врачи, медсестры.

2.3. СРЕДСТВА МУЗЫКАЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Рассмотрим важнейшие физиологические реакции людей, проявляющиеся во время прослушивания музыки (возникающие на подсознательном уровне). В программах-тренингах используется функциональная музыка, напрямую воздействующая на организм, для реабилитации тяжелобольных пациентов, а также в физиотерапии и прочих областях, объединяющих музыку и медицину (к примеру, музыка в анестезии). Нередко говорят также о «музыке в офисе», «музыке на производстве», «музыке для расслабления», «музыке для магазина» и т. д.

Музыкальный «фундамент», средства музыкальной выразительности, одинаков для музыки любого времени и любого стиля. Перечислим основные из них:

- метроритм и темп, т. е. протяженность во времени;
- динамика, или громкость звучания;
- лад и мелодия;
- форма.

Степень воздействия средств музыкальной выразительности на психику человека и способы использования их в качестве инструмента диагностики во время сеансов активной музыкальной терапии, одним из излюбленных методов которой являются музыкальные импровизации, исследуется во многих научных работах, подчас не связанных непосредственно с музыкальной терапией. Анализ параллелей между средствами музыкальной выразительности и особенностями человеческих реакций осуществляется обычно путем поиска логических, осмысленных связей. В отличие от этих исследований психотерапевтическая музыкальная терапия куда больше интересуется «нелогичным» человеческим поведением и ищет психологические взаимосвязи между музыкой и слушателем или исполнителем.

Швейцарский музыкальный терапевт Фриц Хэги в своей книге «Импровизация и музыкальная терапия» пришел к выводу о том, что можно проследить влияние различных средств музыкальной выразительности на психику человека. Он опирается на опыт импровизаций терапевта и пациента, а также говорит о границах применения функциональной и рецептивной музыкальной терапии.

Свойства звука и его психофизическое воздействие на человека

Под средствами музыкальной выразительности понимаются те элементы, из которых и состоит любая музыка. Соединив их, мы сможем говорить о композиции (лат. *compositio* – составление, сочинение), музыкально воздействующей на нас. Даже музыкальная импровизация (лат. *improvisus* – неожиданный, внезапный) является в данном случае

композицией, т. е. произведением, в котором элементы, причудливо, спонтанно скомпонованные, сложились в единое целое.

В своих первых работах в области нейрофизиологии и психологии восприятия Реверс и Харрер, а также Сутермайстер наблюдали за воздействием на человека ритма, мелодии, гармонии и динамики (греч. *dynamos* – сила), или громкости звучания. Все наблюдения за воздействием прозвучавшей в тот или иной момент музыки на слушателя всегда опирались только на оценку силы переживаний, испытываемых человеком при прослушивании музыки, причем измерялись они под углом зрения психофизиологии. Неизмеряемым оставалось содержание эмоциональных реакций. Звучит ли музыка печально или весело, легко или тяжело становится от нее на душе, может определить только сам слушатель. Правда, не только качественные, но и количественные измерения могут быть достаточно любопытными – однако надо учитывать, что при равной силе эмоционального отклика его содержание (т. е. позитивность или негативность реакции) может широко варьироваться.

Первый звукоряд – эрготропная музыка, в которой

- преобладающим является пунктирный ритм,
- идет постепенное ускорение,
- основной лад – мажорный,
- имеют место диссонансы,
- наиболее распространенным динамическим оттенком является форте, приводит преимущественно к
- повышению сердечно-сосудистого давления;
- учащению пульса и дыхания;
- ритмическому сокращению мускулатуры (как мы это можем наблюдать у так называемых «танцоров диско», часами конвульсивно двигающихся под музыку и неспособных остановить себя одним лишь усилием воли, а поэтому вынужденных обращаться за амбулаторной медицинской помощью);

- расширению зрачков;
- повышенной чувствительности кожных покровов.

В качестве дополнения к характеристике музыки подобного рода можно назвать следующее:

- чрезмерное акцентирование,
- штрих стакатто, т. е. «отрывисто»,
- отказ от привычных ладотональных соотношений,
- подчеркнутость диссонансов.

Последние замечания взаимосвязаны между собой, так как наше восприятие лишь тогда считает сочетание звуков благозвучным, когда диссонанс «разрешается», т. е. переходит в консонанс, устойчивое созвучие определенной тональности. Прекрасный пример этому – два последних аккорда в заключительном хоре «Страстей по Матфею» Баха.

Любая кода в классической музыке построена по общему принципу: сначала звучит диссонанс, создает напряжение, и в этот момент мы думаем: «Вот сейчас он разрешится...» Заключительный тонический аккорд (часто, вопреки общему минорному ладу произведения, мажорный) успокаивает, вселяет уверенность в торжестве гармонии над хаосом. Конечно, гармония, диссонанс, консонанс – понятия культурно обусловленные, сформированные на основе традиций и опыта предшествующих поколений. Действительно, мы воспитаны так, что считаем диссонанс неблагозвучным, а минор – синонимом печали. Но вообразите, что с вами будет, если вы вынуждены будете слушать только народную музыку или шлягеры хит-парадов, исключительно мажорные и упрощенно гармоничные. Такая музыка вскоре буквально выведет вас из себя. Только присутствие дисгармонии и диссонанса позволяет музыке оставаться увлекательной и интересной для нас с вами. Типичным примером стимулирующего воздействия музыки являются всевозможные праздничные шоу, во время которых «хорошее настроение» является просто обязательным. Карнавалы, юбилеи и т. д. готовятся с одной-единственной целью – создать настроение, которое можно было бы описать словами: «Такой чудесный день, такой прекрасный день, его мы никогда не позабудем». Даже во время застолий мы, как правило, воспринимая музыку как фон, реагируем на нее, отбиваем ногами такт, чтобы поднять себе настроение.

Даже если определенная музыка претит нашим чувствам или этическим установкам, мы все равно будем вегетативно подсознательно реагировать на энергию, что заключена в структуре данной музыки. Конечно, мы можем удерживать себя в рамках приличий и благоразумия, сказав себе: «Я не хочу топтать ногами». Однако подобное решение означает, что мы сознательно подавляем свои порывы, отвергаем все те реакции, что нам мешают или отнесены нами к разряду постыдных, неприемлемых, и затрачиваем на это гораздо больше энергии, чем это было бы необходимо в случае подчинения какому-либо музыкальному ритму. Именно поэтому многоопытные председатели конференций или руководители тренингов заботятся о соблюдении тишины в зале и следят за тем, чтобы и в соседних помещениях было также тихо (хотя по большому счету полностью избежать акустических помех просто невозможно).

Другой, не менее интересный факт: при сочетании в музыке интенсивной ритмизации и громкости звука более 65 децибел вегетативная нервная система непременноотреагирует на раздражитель, причем независимо от этических и эстетических установок слушателя по поводу услышанного (вот пример для сравнения: наш обычный разговор проходит при 50 децибелах).

Опасности эрготропной музыки

Опасной музыка сама по себе не бывает, такой ее делают люди.

Обратим внимание на одно из основных средств музыки – динамику, которую мы измеряем в децибелах (ранее в фонах) и с которой мы уже успели познакомиться как с одним из важнейших элементов музыки. В функциональной музыкальной терапии это средство выразительности используется в качестве стимулирующего положительные эмоции, способствующего возникновению чувства радости, ободряющего. Однако оно может быть не только созидательным, но и разрушительным: может навредить, ранить (в психическом смысле) и даже убить.

В работах, посвященных теме дискотек, приводятся следующие сведения: продолжительное воздействие звуков (в том числе и музыки) большой мощности, превышающей положенные 65 децибел, приводит к продолжительной глухоте. «Болевой порог» колеблется в пределах 100–120 децибел, но и меньшая громкость вполне может покалечить нас. (Об этом нельзя забывать и группам музыкальной терапии, использующим импровизацию, и не увлекаться «жесткой ритмизацией».)

Вышеупомянутые физиологические реакции на музыку (повышение сердечно-сосудистого давления, учащение дыхания и пульса) в совокупности создают состояние, сходное с наркотическим опьянением. Во время рок-концерта в Лондонском аэропорту Хитроу в начале 80-х годов (квардрофонические установки только-только вошли в моду и заполнили весь рынок) некоторые из колонок были установлены на заборах, на которых «висели» сотни фанов. Позже просматривая фильм, снятый на этом концерте, можно было заметить, как в антракте к забору устремляются машины «скорой помощи» и забирают первые «жертвы». Причиной данных событий явилось то, что звук из колонок, достигавший 110 децибел, всей своей мощью обрушивался на расположившихся в опасной близости слушателей. Для сравнения: шум стартующего сверхзвукового истребителя равен 145 децибелам; при звуке в 155 децибел сгорает человеческая кожа; при 165 децибелах погибают домашние животные; при 185 децибелах умирает человек.

В Хитроу же произошло следующее: наряду с разрушительным воздействием ударных повышенное звуковое давление ввело слушателей в состояние транса, которое «притупляет» болевые ощущения. Так, некоторые из «заборных слушателей» в экстазе бились о ржавый забор, даже не чувствуя боли. И только тогда, когда музыка затихла (а вместе с тем прекратилось и чрезмерное звуковое давление), вернулась и способность чувствовать боль, для многих непереносимую. При этом тело для облегчения боли отреагировало потерей сознания.

Подобное страшное воздействие громкой музыки (которое было известно еще в Древнем Китае и использовалось для пыток или даже смертной казни) описано в книге «Девять портных» Дороти Сайерс. В

данном детективном романе один из героев, брошенный на погибель в запертой колокольне в новогоднюю ночь, от гудения «девяти портных» (так называли в романе церковные колокола) умирает в страшных муках.

В связи с этим благодаря исследованиям берлинского музыкального психолога Хельги де ла Мотт-Хабер психологической службой приняты постановления, которые запрещали радиостанциям транслировать музыку без предварительного согласования репертуара с психологом. Было подмечено, что поведение водителя становится опасно агрессивным вследствие прослушивания музыки. Сам же водитель, «ловящий кайф», этого вообще не замечает.

Что касается громкости звука, то уже твердо установлено: человеку необходимо около 45 минут отдыха после шестидесятиминутного шумового воздействия (силой в 60 децибел) – и так бывает всегда, независимо от содержания звучания. Нужно просчитывать акустические нагрузки на вегетативную нервную систему: и для самих себя, когда идете на дискотеки; и для своего ребенка, которого мы отпускаем на гремящие аттракционы или вместе с собой тащим на шумные представления. К громким звукам привыкнуть невозможно, они всегда оказываются стрессом для организма.

Художник и поэт Вильгельм Буш однажды сказал: «Музыка очень часто воспринимается в качестве помехи, потому что она сопровождается шумом».

Второй звукоряд – трофотропная музыка. Наряду с данными о том, что стимуляция и активизация всегда увеличивают напряжение в результате возбуждения симпатической нервной системы, возникающего благодаря воздействию эрготропной музыки, некоторые из исследователей получили сведения о том, что существуют музыкальные структуры, обладающие противоположным действием. И если эрготропное звучание может привести к возбуждению, напряжению и даже очень часто к перенапряжению, то второй звукоряд – трофотропная музыка – может стать причиной расслабленности и раскованности. (Понятие «звукоряд» используется для того, чтобы подчеркнуть следующее: средства музыкальной выразительности должны быть определенным образом «скомпонованы», сопоставлены для того, чтобы действовать на тот или иной лад). Для расслабляющей музыки характерны средства музыкальной выразительности, отличные от тех, что свойственны эрготропной музыке. Таким образом, мы расслабляемся под музыку, в которой

- ритмы менее подчеркнутые,
- преобладает минорный лад,
- много консонансов,
- громкость невысока.

Трофотропная музыка, как некая противоположность эрготропной музыки, «кормит» человека, наполняет его, управляет им не извне, как

эрготропная музыка, а изнутри. И если эрготропная музыка поддерживает наш мозг в рабочем состоянии, стимулирует выработку им свежей энергии и выплеск ее вовне, то звучание трофотропной музыки насыщает нас, причем ее вливание мы воспринимаем как нечто новое, как то, чего у нас до сих пор не было.

Прочими особенностями трофотропной музыки являются:

- преобладание легато,
- нежность и кантиленность, напевность мелодии,
- гармоничность.

Наверное, самым лучшим примером музыки, обладающей большинством трофотропных особенностей, может считаться любая колыбельная. Обычно мелодии народных колыбельных песен строятся на основе архаического пентатонического лада, который также можно рассматривать как признак трофотропности, поскольку он формирует ощущение чего-то парящего, невесомого, так как любые сочетания пяти ступеней бесполутоновой пентатоники (от греч. *pente* – пять и *tonos* – тон) вообще не образуют никаких острых диссонансов.

Рассматривая воздействие трофотропной музыки на организм, также отметим, что оно противоположно воздействию музыки эрготропной. Трофотропная музыка способствует:

- нормализации сердечно-сосудистого давления,
- выравниванию дыхания, стабилизации пульса,
- расслаблению мускулатуры,
- сужению зрачков,
- уменьшению раздражения кожи,
- возникновению чувства успокоенности, связанного с ощущением удовольствия.

Трофотропная музыка тоже является акустическим раздражителем, правда, ее воздействие противоположно воздействию эрготропной музыки: она стимулирует блуждающий нерв (вагус) и парасимпатический отдел вегетативной нервной системы. Импульсы, проходящие по волокнам парасимпатической нервной системы, вызывают замедление и ослабление функций организма, а значит, создается ощущение покоя и расслабления. Рассуждая о трофотропной музыке, мы подразумеваем возбуждение парасимпатической нервной системы, а эрготропная музыка (рассматривайте эти слова как небольшое напоминание) возбуждает симпатическую нервную систему.

Определенные лекарства проходят тем же «внутренним путем». Я имею в виду известные и получившие дурную славу психотропные средства. Они проходят тем же путём, что и музыкальные раздражители, что объясняет, почему музыка часто воспринимается и описывается нами как наркотик.

С музыкой (и с музыкальной терапией в том числе) многие дилетанты, да и ряд профессионалов тоже, обходятся весьма вольно, потому что

наивно полагают: каждому человеку необходима музыка, а следовательно, ее нужно внедрять повсюду, ведь она может приносить людям одну только пользу...

Поскольку подобное мнение можно назвать весьма распространенным в основном из-за непонимания или недостаточно серьезного отношения к этой сфере, воздействие музыки на самом деле оказывается до конца недооценено (если о нем вообще догадываются). Музыка сама по себе не может исцелять, но она может оказаться мощным средством терапии. И она может навредить, довести до болезней, безумия и даже гибели.

Таблица 3. Особенности эрготропной и трофотропной музыки с точки зрения психофизиологии

Эрготропная (стимулирующая, активизирующая) музыка	Трофотропная (успокаивающая, расслабляющая) музыка
<p>Пунктирный ритм; мажорный лад; диссонансы; подчеркнутая, ударная пульсация; наличие резких взлетов и резких падений мелодии; штрих стаккато; активность; острые ладовые тяготения; повышение сердечно-сосудистого давления; учащение дыхания и пульса; спазмы мускулатуры; расширение зрачков; раздражение кожи; возбуждение, сходное с состоянием опьянения, опасное для здоровья и даже жизни. В данном случае мы говорим об эрготропном доминировании, что означает повышенную возбудимость симпатической нервной системы, части вегетативной нервной системы</p>	<p>Отсутствие сильных акцентов; минорный лад; консонансы; невысокая громкость; штрих легато; плавное течение мелодии; отсутствие острых ладовых тяготений (например, пентатонические лады в фольклоре); снижение сердечно-сосудистого давления; замедление дыхания и частоты пульса; расслабление мышечных зажимов; сужение зрачков; уменьшение раздражения кожи; чувство спокойствия, умиротворенности, удовольствия вплоть до медитативного состояния. В данном случае мы говорим о трофотропном доминировании, т. е. преобладании возбуждения парасимпатической системы</p>

Глава 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ В ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ

Хельга де ла Мотт-Хабер называет музыкальную терапию «прикладной музыкальной психологией». Мы хотели бы использовать данное определение исключительно для характеристики функциональной музыки. В нижеследующих описаниях рецептивной и активной музыкальной терапии мы назовем музыкальную терапию «прикладной психотерапией с музыкой».

Далее мы кратко перечислим сферы применения функциональной музыки, оказавшейся в переходной зоне музыкальной терапии, особого раздела психотерапии.

В терапии мы сталкиваемся с функциональной музыкой как с элементом, дополняющим прочие терапевтические концепции. Рассмотрим следующие примеры ее использования.

В лечебной физкультуре (физиотерапии). Программы реабилитационного тренинга пациентов-сердечников (после инфарктов или операций на сердце) и медицинский массаж тоже включают в свою работу музыкальное сопровождение. В данном случае методы музыкальной терапии используются специалистами-физиотерапевтами или профессиональными спортивными тренерами.

В эрготерапии. В данном случае музыку не только слушают, но и создают; к методическому инструментарию эрготерапии относятся знакомые всем групповые игры (даже «игры с музыкой»), целью которых является приобретение опыта коммуникации. Обращение к музыке приводит к тому, что психотерапия гораздо сильнее опирается на психоаналитический фундамент.

В танцевальной терапии и терапии движения. Оба терапевтических метода разрабатывают при этом оригинальные концепции лечения; оба используют музыку в своей работе в качестве функционального средства коммуникации, не рассматривая музыкальную терапию как самостоятельную концепцию лечения. Некоторые представители данного направления терапии все-таки признают музыкальные методы врачевания, ссылаясь при этом на умение исцелять посредством ритуалов, свойственное шаманам. Воздействие на человека отдельных средств музыкальной выразительности (например, ритма) во время ритуальных обрядов подтверждено бесчисленным количеством примеров, скажем, в исследованиях Томаса Малера, где опыт шаманов нашел воплощение в современных концепциях лечения, таких, как барабанная терапия Вольфганга Майерберга, которая использует как функциональную, так и коммуникативную сторону музыки, а также строит методику на основе активной музыкальной терапии.

В некоторых видах психотерапии. Её представители понимают музыкальную терапию как дополнительную (вспомогательную) терапию. Здесь также смешиваются и функциональные, и коммуникативные терапевтические цели.

В клинической психосоматике. Психосоматика, как и психиатрия, тоже могла бы в будущем использовать потенциал музыкальной терапии в качестве самостоятельного вида психиатрии.

В лечении и уходе за душевнобольными пациентами. В данной сфере музыкальная терапия применяется и функционально, и коммуникативно. Совместное пение и музицирование (ежедневные уроки пения или организация праздников) является определенным видом музыкальных переживаний и создает благоприятные условия для лечения и ухода. Там, где пациенты научились импровизировать на музыкальных инструментах, музыкальная терапия может использоваться в качестве психотерапии для душевнобольных.

В некоторых «клиниках сна». Здесь посредством сна лечат подверженных сильным стрессам пациентов, базируясь при этом на комбинации специальной психофармакологии и трофотропной, «усыпляющей» музыки. *В ритмотерапии* – для пациентов с расстройствами речи (при значительном успехе в лечении заикания).

3.1. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ. ОСНАЩЕНИЕ КАБИНЕТА

Музыкальная терапия должна проводиться в хорошо проветриваемом уютном помещении с качественной шумоизоляцией и площадью не менее 20 м².

Степень освещенности кабинета зависит от стоящих перед музыкотерапевтом задач и должна регулироваться. Чем более успокаивающий эффект мы хотим получить, тем более затемненной должна быть комната.

Сеанс можно проводить как в положении сидя, в удобных креслах, так и в положении лежа. Главное, чтобы пациент испытывал комфорт и имел возможность для наибольшей мышечной релаксации. Часто пациенту рекомендуют закрыть глаза, максимально сосредоточившись на звуках. Выключение зрительного анализатора обостряет, усиливает звуковые восприятия.

Важным условием эффективности сеанса является предварительное установление психологического контакта в виде краткой беседы, разъясняющей цели и задачи, стоящие перед врачом и пациентом, возможности музыкальной терапии. Не менее важен и «музыкальный контакт». Это особенно актуально, когда музыкотерапевт использует в качестве лечебного фактора собственную игру.

Такое замечательное изобретение, как музыкальный синтезатор, является одним из важнейших современных технических средств, позволяющих специалисту использовать во время сеанса фактически

любой из известных музыкальных тембров, регулировать темпы, ритмы, использовать различные оранжировки. При хорошей подготовке врача-музыкотерапевта, должном понимании музыки и умении импровизировать лечебный эффект такого рода методологии проведения рецептивной МТ порой превосходит все ожидания.

Другой вид стандартной рецептивной МТ – это использование аудиокассет или лазерных дисков с определенными заранее заготовленными программами.

Существуют типовые МТ-программы, созданные для лечения определенных нозологических единиц. В них учитываются те характерные синдромы, которые, как правило, наблюдаются при том или ином заболевании. Так, например, артериальная гипертензия относится к синдрому «ян» и выражается в гиперфункции меридианов почек, печени, желчного пузыря и др. В настоящее время созданы такие аудиoprogramмы, как «Антистрессовая», «Бронхиальная астма», «Гипертоническая болезнь», «Стенокардия», «Язвенная болезнь желудка» и т.д. Они с успехом используются в различных лечебно-профилактических учреждениях России и зарубежья.

Существуют также индивидуальные МТ-программы, создающиеся под конкретного больного, прошедшего полное тестирование в вышеописанном порядке. Безусловно, формирование таких программ достаточно трудоемко, но терапевтический эффект их чрезвычайно высок, ибо индивидуальные МТ-программы являются в максимальной степени адекватными конкретному случаю, конкретному больному.

В наше технически развитое время формирование индивидуальных программ не вызывает затруднений в принципе. Высококачественные музыкальные центры различных фирм, в изобилии представленные на рынке звуковоспроизводящей аппаратуры, дают врачам такую возможность. Поэтому кабинет музыкотерапии должен быть оснащен хотя бы одним музыкальным центром, плеерами, наушниками. Естественно, должна быть сформирована полноценная разножанровая фонотека. В силу удобства, практичности и долговечности бесспорное преимущество имеют лазерные диски, переписать с которых любой необходимый музыкальный фрагмент на обычную аудиокассету является элементарной операцией.

Чтобы завершить тему оснащенности музыкально-терапевтического кабинета, укажем на то, что в перечне необходимых технических средств значатся: компьютер, монитор, принтер, прибор для электропунктурной диагностики по Р. Волль, соответствующее компьютерно-программное обеспечение, аппарат для контроля АД. Желательным является наличие телевизора и видеомагнитофона, что позволяет при необходимости проводить сеансы видеомузыкальной терапии.

Вернемся к теме по практическому проведению рецептивной МТ. Прослушивание должно осуществляться в максимально комфортной позе, либо через наушники, либо обычным способом. Использование наушников

является более предпочтительным, так как способствует большей концентрации внимания на прослушиваемом музыкальном материале и устраняет возможность влияния внешних помех. Регуляция громкости прослушивания строится на основе ощущений пациента под контролем врача. Предпочтение отдается средней силе громкости (для лиц с нормальным слухом).

Оптимальное время одного МТ-сеанса – от 30 до 45 минут. Число сеансов на курс колеблется от 10–12 до 15–20 и зависит от конкретных обстоятельств. Большее число сеансов не оправдано по двум причинам: а) в силу того, что к любому длительно наносимому раздражению со временем возникает привыкание, и музыка в этом смысле не является исключением, б) другой причиной является постепенное изменение состояния больного, требующее внесения соответствующих корректив в лечение. Поэтому по ходу лечения необходим периодически объективный контроль динамики психосоматического состояния пациента.

Аппликационно-точечная МТ проводится с помощью микронаушников, которые отходят от любого звуковоспроизводящего устройства: магнитофона, музыкального центра, плеера, синтезатора и т.д. Соответствующая МТ-программа транслируется через наушники, которые накладываются на точки акупунктуры и закрепляются лейкопластырем. Выбор точек зависит от поставленных задач: при необходимости оказания седативного эффекта используются седативные точки соответствующего меридиана, при необходимости активизации функции – тонизирующая точка того же меридиана. Могут использоваться также точки общего действия, локальные точки, в том числе с повышенной болевой чувствительностью. За один сеанс активизируется не более 6–8 точек. Продолжительность сеанса – от 10 до 25–30 минут. При выборе времени суток для оптимального воздействия руководствуются теми же правилами, которые были описаны для рецептивной МТ. Курс лечения составляет в среднем 10–15 процедур.

Возможно сочетание рецептивной МТ с аппликационно-точечной.

Во многих случаях показано комплексное применение музыкальной терапии с другими лечебными и профилактическими методами.

Музыкально-терапевтическая программа должна составляться на основе нескольких основополагающих принципов.

А. Принцип этнокультурального соответствия

При составлении музыкально-терапевтической программы необходимо учитывать данные диагностики особенностей музыкального восприятия и использовать привычный и понятный пациенту музыкальный материал.

Б. Принцип эмоционального комфорта

Прослушиваемая музыка непременно должна вызывать удовольствие и душевный комфорт. Хорошо комбинировать музыкально-терапевтические программы со звуками природы: шум морского прибоя, пение птиц, шелест листьев и т.д.

В. Принцип духовности и нравственности

Торжество любви, гармонии с самим собой и природой, добра и оптимизма – именно эти чувства должны доминировать в лечебной музыке. Даже при использовании по показаниям минора следует руководствоваться данным принципом, подбирая музыку, лишенную трагических настроений. Позитивная психоэмоциональная установка является оптимальной, в максимальной степени способствуя исцелению и повышению резервных возможностей организма.

Г. Принцип катарсиса и функционального соответствия

Лечебная музыка должна духовно очищать человека, по возможности разрешать внутренний конфликт и снимать психоэмоциональное напряжение, если таковые выявляются в результате опроса и диагностики. При этом для гиперфункциональных состояний следует использовать преимущественно седативную музыку: спокойную и плавную, минорную и мажорную, а для гипофункциональных – тонизирующую: умеренно быструю, ритмичную, мажорную.

Д. Принцип контраста

Данный подход базируется на особенностях физиологических законов сопоставлений, противоположных по своему характеру раздражителей, когда сила раздражителя возрастает, если он действует непосредственно после или на фоне противоположного ему по характеру раздражения.

Контрастность сопоставляемых пьес увеличивает восприимчивость слушателей, обеспечивает свежесть восприятия звучащей музыки и обуславливает лучшую «заряжаемость» их положительными эмоциями.

Сопоставление и чередование тихой и громкой, быстрой и медленной, мажорной и минорной музыки (с относительным преобладанием той или иной в зависимости от этапа лечения) следует тому же закону контраста.

На какие тональности, мажорные или минорные, следует при этом делать акцент? Противоречивость литературных данных, в особенности в отношении лечения депрессивных больных, когда одни авторы утверждают о пользе мажорных тональностей (М.Я. Серейский), а другие (Г.П. Шипулин) рекомендуют использовать на первых порах преимущественно минорную музыку и только после ряда сеансов мажорную, говорит о том, что в этом вопросе требуется все же строго индивидуальный подход, зависящий от психоэмоционального состояния и личностной установки конкретного человека.

Е. Принцип умеренности

Огромное значение имеет интенсивность звучания; громкая музыка быстро угнетает больных. Приходится вспомнить и подтвердить наблюдение В.М. Бехтерева о благотворном воздействии на депрессивных больных мягкого звучания мелодичной музыки.

Завершая обсуждение психотерапевтических аспектов в составлении музыкально-терапевтических программ, хотелось бы подчеркнуть, что этот процесс требует большого искусства, творческого вдохновения и нередко импровизации. При наличии у специалиста данных качеств можно со значительной пользой для здоровья людей использовать могучий психотерапевтический потенциал музыки. Прекрасно написал В.М. Бехтерев: «Коль скоро мы знаем, что музыка является властительницей наших чувств и настроений, мы вправе ожидать, что она по решению врача может и должна создавать определенное настроение, где нужно ослабить излишнюю возбудимость, в других случаях перевести больного из грустного состояния в хорошее настроение, в третьих случаях подействовать соответствующим образом на дыхание и кровообращение, устранить гнетущую усталость и придать членам физическую бодрость».

3.2. КОЛОКОЛЬНЫЙ ЗВОН И ЕГО ЛЕЧЕБНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ

Колокольный звон – один из важнейших художественно своеобразных феноменов национально-культурного наследия многих народов мира. Он стоит в одном ряду с такими первостепенными явлениями культурного наследия наций, как певческое искусство, танец, живопись, зодчество, народные ремесла.

На протяжении веков колокола играли значительную роль в общественно-политической, социальной, культовой и художественной жизни многих народов и государств, в том числе России и Беларуси. Они были неотъемлемой частью бытия прошлых поколений, измеряя время жизни каждого человека, созывая людей на совет и на битву, сопровождая их в минуты скорби и в часы торжества. Колокола издавна считались предметом национальной гордости и соперничества между разными странами. Особое значение имел колокольный звон в жизни славянских народов как символ единения и гражданского долга, независимости и величия государства, он также воплощал в себе загадочное явление, которое известно всему миру под названием «русская душа».

Колокола – одни из самых древнейших музыкальных инструментов. Никто сегодня не может с уверенностью сказать, где и когда они появились. Исторически эпохой возникновения колоколов считается бронзовый век (VI–I вв. до н.э.), характеризующийся освоением меди и ее сплавов. В числе предметов, отливаемых из бронзы в этот период, появляются колокольчики и бубенцы, которые и стали прародителями нынешних колоколов. Самые древние колокольчики принадлежат Китаю и датируются примерно XXII–XVIII вв. до н.э. (с тех времен сохранился бронзовый колокольчик высотой 4,5 см). Археологам также известны колокольчики, найденные близ Ленкорани (XII в. до н.э.) и Владикавказа

(XI–X вв. до н.э.), в Древнем Египте и Иране (IX в. до н.э.), Месопотамии (IX–VIII вв. до н.э.).

В древности были также известны и звонки. Правда, они были небольших размеров, не отливались, а клепались из листового железа. Самая распространенная форма таких звонков была овальная, но иногда их делали и кубическими (в Скандинавии), склепывая медными гвоздями. Затем вместо железа стали употреблять листовую медь, отчего звук получался громче и чище.

Благодаря торговым связям с Египтом, странами Малой Азии и Ближнего Востока колокольчики становятся известны и в античном мире. Существуют предположения, что они могли достичь Европы и по Великому шелковому пути. К VI–V вв. до н.э. колокольчики входят в обиход древних евреев, греков и римлян, скифов и этрусков и других древних народов, проживавших на территории современной Западной Европы.

Применение колокольчиков было разнообразно. Обладая несильным и приятным звуком, колокольчики оказались наиболее подходящими сигнальными инструментами, используемыми в бытовых условиях. Их подвешивали на шею пасущихся домашних животных, чтобы те не потерялись, на хвост последнего верблюда в караване. Звон служил сигналом для призыва прислуги, извещения о приходе гостя, сообщал о наступлении обеденного времени. В других случаях был знаком почтения к определенному лицу, заменял дирижерский жест в хоре. Ими украшали триумфальные колесницы и богатые одежды, танцовщицы укрепляли колокольчики на запястьях и лодыжках и т.п.

В Древнем Риме звук колокольчиков оповещал о многочисленных событиях городской жизни – от открытия рынков и бань до поливки улиц и казней. Звонками был размерен весь день римских легионеров. Возницы, подъезжая к перекресткам узких улочек, звоном предупреждали столкновение. Городские стражи подавали друг другу сигнал тревоги.

Существовала традиция использования звона колокольчиков и в языческих религиозных ритуалах. Известна приписываемая звону колокольчиков магическая (очистительно-охранительная) функция (лечение болезней, борьба со злыми духами и демонами, рассеивание злых чар и даже влияние на удои скота). Древние римляне звонили при жертвоприношениях и клали колокольчики в гробы покойникам. Древнегреческие солдаты в качестве амулетов отделывали ими свои щиты.

Особо важное место колокольчик занимает в буддийской тантрической практике, являясь вторым по значимости (после ритуального скипетра) предметом, используемым в богослужении. В Японии керамический или стеклянный колокольчик «фурин» используется в качестве символа прохлады. Он подвешивается на потолках или окнах веранды, комнаты. К языку прикрепляется полоска бумаги, которая раскачивает колокольчик при малейшем дуновении ветерка, заставляя его

издавать слабый мелодичный звон. У многих народов колокольчик включен в состав национальных оркестров, сопровождает народные обряды, пляски, популярен как элемент одежды (прикрепляется к ней), используется в различных музыкальных инструментах (бубен с колокольчиками, барабан с колокольчиками и т.п.). Иудейские первосвященники украшали колокольчиками свои одежды.

Колокольчик является одной из литургических принадлежностей католической церкви. Звонить в колокольчик входит в обязанности министранта (служки). Звон осуществляется во время и после Святого причастия, при выносе Святых Даров, а также в некоторые другие моменты Святой мессы (литургии).

Встречаются колокольчики деревянные, стеклянные, керамические, железные, серебряные, позолоченные, плетёные из природных материалов. При этом они могут иметь формы, не имеющие ничего общего с известными всем стандартами. Так, например, в Русском музее хранятся колокольчики в виде каски, сказочного старика, бочки. В личной коллекции народного артиста Литвы Р.Ю. Генюшаса находится голландский колокольчик, представляющий собой девочку в национальном костюме.

Широкое распространение колокольчики получили и в славянских землях. К наиболее известным относятся так называемые ямщицкие колокольчики, применявшиеся в России со второй половины XVIII в. вплоть до Первой мировой войны. Подвешивались ямщицкие колокольчики к упряжи почтовых лошадей и делились на поддужные и подшейные. Формы их были самые разные: традиционные граненые, конусообразные, с надписями, орнаментом, прорезями и т.п.

Вслед за колокольчиками широкое распространение получают и сами колокола. Как и в случае с колокольчиками, большинство ученых родиной колоколов считают Китай. Уже в эпоху Чжоу (XII–III вв. до н.э.) технология изготовления колокольчиков развивается настолько, что позволяет создавать колокола диаметром до 80 см, притом с заранее задаваемой высотой звучания. Появляются целые наборы хроматически настроенных колоколов. Так, в 1978 г. в провинции Хубэй был найден набор (датируемый V в. до н.э.), содержащий 64 колокола.

Китайские колокола были распространены по всей Юго-Восточной Азии (Бирма, Индия, Китай, Корея, Япония и т.д.). Со временем они стали достигать огромных размеров. Так, в Пекине к концу XIX в. имелось семь колоколов по 3000 пудов каждый.

Большой популярностью в Китае пользовалась колокольная музыка. И сегодня она сопровождает культовые, гражданские, военные ритуалы и церемонии, звучит во время увеселений. Колокола играют заметную роль в инструментарии традиционных китайских оркестров, сопровождая большие песенно-обрядовые формы ритуального искусства. Звучание

колоколов занимает важное место в традиционной системе музыкального мышления Востока. С древнейших времен колоколам отводилось первостепенное место среди музыкальных инструментов. В древнекитайском трактате «Юэцзи» («Записки о музыке») колокола возглавляют список музыкальных инструментов.

Различают два основных вида китайских колоколов – с языком и без языка. Из первых звук извлекается их сотрясением, по вторым же ударяют молотом, деревянной колотушкой либо торцом горизонтально подвешенного бревна. В отличие от русских колоколов, китайские колокола имеют почти цилиндрическую форму с примерно одинаковой толщиной стенок.

Появление колоколов в античном мире можно датировать периодом с I в. до н.э. до II в. н.э. Археологические находки показывают, что в это время в европейских странах наблюдается относительный рост величины колокольчиков. Так, под пеплом Помпеи и Геркуланума археологами были найдены два колокольчика – высотой 14 и 17 см. Известно, что в годы правления императора Августа у римских храмов в честь богинь Кибелы и Прозерпины были подвешены крупные колокольцы, которые использовались для призыва верующих в храм. Происходит явное выдвижение на первый план сигнально-призывной функции колокольчиков, главным показателем которой является громкость. Их габариты начинают достаточно быстро увеличиваться. Чем больше инструмент, тем мощнее его голос и тем дальше он слышен.

Вместе с принятием в 988 г. христианской веры Русь заимствовала из Византии звон в била. Использование бил сохранилось в подавляющем количестве монастырей и храмов России вплоть до XX в. В настоящее время их применяют лишь в некоторых монастырях и старообрядческих приходах на Алтае, в Сибири и на Украине.

Колокола же, по мнению ученых-кампанологов, пришли на Русь не из Византии, а с католического Запада. Так, в летописи о годах крещения Руси и о деятельности великого князя Владимира колокола не упоминаются, хотя подробно описывается вся церковная утварь, привезенная князем из Византии в Киев.

Первое упоминание о колоколах на территории восточных славян содержится в третьей Новгородской летописи XI в. и связано с именем полоцкого князя Всеслава Брючиславича – Чародея (?–1101 гг.). В 1066 г. князь Всеслав захватил и сжег Новгород, снял и перевез колокола в Полоцк: «...и колкола съима у Святыя Софии, и паникадило съима». В «Слове о полку Игореве» также есть упоминание о князе Всеславе и колоколах: «Для него в Полоцке позвонили к заутрене рано у Святой Софии в колокола, а он в Киеве звон тот слышал» (пер. Д. Лихачева).

В XI–XIV вв. распространение колоколов еще не носило массового характера, в отличие от традиционных бил. Колокола встречали на Руси

поначалу настороженное отношение, так как связывались с влиянием католического Запада. «Било же держат по ангельскому внушению, а в колокола латыне звонят», — записано в одном из текстов того времени. Колокола были привозными, оценивались очень дорого и часто становились главным доходом от военных походов. Так, в летописях, рассказывающих о событиях XII в. и повествующих о междоусобных распрях русских князей, о колоколах говорится несколько раз, и в первую очередь как о военных трофеях: «...двор Святославль разделили на четыре части: и скотнице и товару многое множество... книги и колоколы» (1146 г.).

Нельзя забывать и тот факт, что вплоть до конца XV в. Русь находилась под властью монголо-татар (1243–1480 гг.) и территории восточных славян постоянно подвергались разграблению. Рассказывая о погроме Москвы ханом Тохтамышем в 1382 г., летописец с горечью сообщает: «Несть позвонения ни в колокола, ни в била».

До наших дней дошли лишь два древнерусских колокола домонгольского периода и фрагменты еще сорока колоколов. Размеры этих колоколов колеблются от 30 до 60 см (в нижнем диаметре). Их сходство с западными аналогами позволяет утверждать, что в ту пору во всех христианских странах колокола изготавливались по единому стандарту.

Распространение колоколов на Руси начинается в послемонгольский период, и особенно с XVI в., когда колокола становятся неотъемлемой частью жизни русского народа. Возрастает как церковная, так и светская роль колоколов.

Начиная с XVII в. русские и зарубежные хроники пестрят упоминаниями о строительстве новых монастырей, церквей, звонниц, литье колоколов, ошеломляющем нарастании их веса. Именно XVII в. позволил накопить материальные средства и научные знания для создания мощной колокольной индустрии. Рост количества колоколов вначале на территории Московского государства, а затем и всей Российской империи не имеет аналогов. Россия превосходила другие страны не только качеством колоколов, их величиной, но и количеством. В некоторых русских церквях было от 10 до 20 колоколов, тогда как на Западе — не более 1–2. Например, знаменитая Ростовская звонница располагала 15, а колокольня Ивана Великого в Кремле 24 колоколами.

Как свидетельствует в своей книге «Описание путешествия в Московию» немецкий путешественник Адам Олеарий, уже в 30-е гг. XVII в. «...церквей, монастырей и часовен в городе Москве и за городом будто бы 4500. Не найдешь ни одной, где бы не висело по меньшей мере четырех или пяти, а в некоторых даже девяти колоколов...». А в книге «Колоколо веденне», вышедшей уже спустя три столетия (1884), другой немец — Генрих Отте — писал: «В отношении количества колоколов Россия удерживает первенство перед всеми странами земли. Ее церкви в избытке снабжены колоколами всякого рода и величины, в одной Москве их

находится до 1700. Колокольня Ивана Великого имеет в четырех ярусах 37 колоколов».

В истории мировой культуры произошло удивительное явление. Русское государство, которое гораздо позже многих стран мира стало использовать у себя колокола, по размаху колоколотейного дела превзошло все страны мира. К концу XIX в. русские колокола приобрели мировую славу.

В чем же причины такого размаха в изготовлении и использовании колоколов на Руси? Начиная со времени свержения монголо-татарского ига колокольные звоны символически отразили устремление общественной мысли русских людей к единению славянских земель. В различных обстоятельствах гражданской и церковной жизни колокола были глашатаями важных для всех событий, призывом к общности людей, к единению и сплоченности. В мощных, торжественных звучаниях колоколов словно воплотился великий дух народа, его сила, его идеал. Они оказались прекрасным эстетическим средством выражения чувств, удовлетворения религиозных, этических и эмоциональных запросов людей. Как верно звучат слова Н. Корсуненского, сказанные более ста лет назад: «Ничем иным общее настроение народа не может быть выражено удачнее; ничем праздник не может быть отважней и смелей возвеличен, как именно мощным колокольным звоном».

Решающим же фактором распространения колоколов на славянских землях стало органичное включение их звонов в церковное служение. Являясь неотъемлемой частью богослужебного действия, колокольный звон и начинает, и завершает Божественную литургию, обрамляя собой всю церковную службу, словно голосом с неба. Использование колоколов в религиозном служении во многом объясняет благонравное отношение к ним народа, почитание их как священных атрибутов храма. И не случайно Святогорец в одном из своих писем с Афона писал: «Слабые звуки дерева и железа напоминают нам неясные таинственные речи пророков, а шум и стройная игра колоколов – благовестие Евангелия, торжество его во всех концах вселенной...»

Значительную роль в распространении колоколов и их звонов на Руси сыграли особенности географического расположения государства, его населенности. В отличие от Западной Европы Русь обладала огромным территориальным пространством. При значительной удаленности селений друг от друга у людей возникла необходимость в мгновенном и общедоступном способе оповещения о различных событиях. В некотором смысле колокола можно сравнить с африканскими барабанами, также являющимися средством передачи информации на дальние расстояния. В Западной же Европе большая концентрация жителей в городах вызвала ряд административных мер по запрещению звона в часы ночного отдыха и регламентацию количества колоколов при каждой церкви.

С древности люди знали, что звук колокола оказывает определенное воздействие на духовное и физическое состояние человека. Особенно во время бед человек тянулся к храму, к молитве, к церковным таинствам, сопровождаемым звоном колоколов. И современные научные исследования действительно подтверждают, что колокольный звон обладает определенными лечебными свойствами.

В древней Руси существовал обычай во время эпидемий звонить в колокола. Было подмечено, что большинство деревень и городов, где во время повальных эпидемий звучал колокол, болезни обходили стороной. Современные ученые, исследовав колокольный звук, убедились, что он губительно действует на возбудителей некоторых заболеваний. На сегодняшний день имеются научные данные, подтверждающие, что ультразвуковая волна колокола уничтожает многие болезнетворные микроорганизмы, оказывает антисептическое действие, укрепляет нервную систему. По данным исследований современных врачей, которые лечат часть психических заболеваний средствами музыкотерапии, колокольный звон, наряду с православными песнопениями, максимально эффективно воздействует на человека, отвращает его от дурных поступков, побуждая к добру, отгоняет лень и уныние. Так, по завершении курса лечения звонами в режиме 7–10 одночасовых сеансов с интервалом в 1–3 дня у пациентов наблюдалась долгосрочная гармонизация психофизиологического состояния: нормализация сна, снижение состояния тревоги, улучшение памяти, настроения и работоспособности.

Сегодня ученые говорят о подлинном и действенном влиянии колокольных звонов на человека. Так, на Первом Международном конгрессе «Музыкотерапия и восстановительная медицина в XXI веке» (Москва, 2000 г.) было выдвинуто предложение о создании центров колокольной терапии, в задачу которых входило бы комплексное лечение человека.

Акустические особенности колоколов

Колокольный звон, являясь удивительным явлением мировой культуры, представляет собой также и уникальный звуковой акустический феномен. Звук колокола по своим характеристикам принципиально отличается от звука любого музыкального инструмента или человеческого голоса. Благодаря своей форме и элементам сплава натуральные колокола имеют особый акустический спектр звука, который представляет собой самое сложное в инструментальной музыке явление.

Известно, что музыкальный звук – это комплекс гармонических и негармонических призвуков – обертонов, которые звучат выше основного тона. Так, натуральный звукоряд, образующийся при колебании струны «до» большой октавы, включает в себя 16 обертонов. Но гармоническая структура этого комплекса-спектра отражается в восприятии

нерасчлененно. Слух как бы объединяет, ассоциирует этот ряд призвуков в нечто целое, а именно в ноту «до».

Исследования акустических особенностей звука колокола показывают, что каждый колокол имеет только ему свойственный звуковой состав обертонов и частичных призвуков. Эти обертоны обволакивают, оттеняют главный тон. Они зависят от формы, веса, толщины стенок, качества и способа отливки, характера поверхности, качества металла. На расстоянии все звуки обертонов сливаются и дают гармонически стройное созвучие.

Основной тон колокола и тон, воспринимаемый от удара, не идентичны. Кроме основного тона, часто бывающего довольно слабым, колокола издают один из частичных тонов, который преобладает над остальными тонами, являясь более сильным. Этот тон и определяет слышимую нами высоту звука. В момент удара преобладает пятый частичный тон, через три секунды самым сильным становится третий частичный тон. Пятый тон и все вышележащие частичные тоны затухают. Кроме того, тембр звука колокола после удара не остается неизменным.

Акустической особенностью является и то, что во время звучания в колоколах возникает эффект биения и проявляются периодические изменения тембра звука. Процесс восприятия осложняется и возникающими между частичными тонами диссонансами. Кроме того, замечено, что большие колокола способны издавать инфразвуки, лежащие за пределами слышимого диапазона, которые не только могут оказывать сильное воздействие на человека, но порой, если они достаточно интенсивны, даже становятся опасными для живого организма.

Огромное влияние на звук колокола имеет его форма. У высокого и узкого колокола звук глуховатый, у низкого и широкого – острый и яркий. С течением времени сложились 3 типа колоколов, отличающихся по форме и звуку: западноевропейские, восточные и русские.

Для русских колоколов характерно приблизительное равенство диаметра и высоты. У западноевропейских колоколов внутренняя и наружная поверхности параллельны, стенки тоньше, звук более сильный и резкий, но менее продолжительный, чем у русских. У восточных – высота больше нижнего диаметра, форма ближе к цилиндру, чем к усеченному конусу.

Существуют принципиальные различия между звучанием и настройкой русских и западноевропейских колоколов. Звучание западных колоколов точнее, чище. В нем явно превалирует первый основной тон. В мастерстве колокольного искусства Запада отчетливо прослеживается тенденция к рассмотрению колокола как инструмента, предназначенного для исполнения определенных музыкальных произведений, имеющих в своей основе так называемый хроматический звукоряд. Кроме того, продолжительность звучания настроенных колоколов значительно меньше, чем русских. Так, звучание колоколов такого инструмента, как карильон, идет не дольше 20 секунд, в то время как русский колокол может петь до 5 минут.

С IX в. на Западе стали отливать колокола, издающие тон желаемой высоты. Изготавливались целые наборы колоколов (7–8 штук и более), образующих определенный звукоряд. Эти колокола помещались внутри храма недалеко от хора и органа в специальной раме. Звук извлекался ударом молотка или потрясением рамы. Служили они в качестве камертона, настраивающего хор перед пением, а иногда и как аккомпанирующее средство. В течение веков звучание западноевропейских колоколов совершенствовалось, становилось все более точным. Сказалось стремление Запада к логической, выверенной завершенности, интонационной чистоте звучания. В основу настройки колоколов был положен хроматический звукоряд с точным звукосоотношением тонов и полутонов. Колокола, подобно другим музыкальным инструментам, стали рассматриваться как средство для исполнения профессиональных композиций.

В 70-е гг. XIX в. в России также предпринимались попытки настройки колоколов по камертону, на основе хроматического звукоряда. К этому времени относится изобретение акустического прибора (А.А. Израилев), позволяющего определять число колебаний звучащего колокола. Благодаря этому становится возможным настраивать колокол на определенный тон и использовать его как инструмент, способный исполнять заданную мелодию. Возможность настраивания колоколов хроматически часто превращала церковные колокола в совершенно другой инструмент, очень близкий к курантам. Идея хроматической настройки церковных колоколов не получила распространения, несмотря на высочайшее покровительство со стороны царской семьи.

Если в домонгольский период колокольное дело на Руси развивалось на основе тех же принципов, что и на Западе, то в дальнейшем колокольная музыка пошла различными путями. Для русских колоколов стало более характерным большое количество негармонических обертонов, входящих в акустический спектр колокола. Основной тон как бы завуалирован обилием обертонов и их взаимодействий. В звучании русских колоколов нет строгих интервальных соотношений. Общепринятых понятий диатоники и хроматики, характеризующих звуковысотную организацию музыки, в русском колокольном звоне не существует. На первый план выходит красочная игра тембров и ритмов, опирающаяся на стройное звукосоотношение колоколов, их особую гармоническую слаженность. Уникальным образцом гармонического согласия русских колоколов, сохранившихся до наших времен, являются Ростовские звоны.

Человеком, который мог слышать ухом все богатство колокольных обертонов, стал знаменитый в 20–30 гг. XX в. московский звонарь, член Московского общества драматических писателей и композиторов Константин Константинович Сараджев. Он обладал чрезвычайно редким

качеством – гиперестезией слуха. В каждой ноте он совершенно отчетливо мог различать 243 звучания (т.е. центральная нота и от нее в обе стороны по 121 бемоль и 121 диезу). Таким образом, в октаве Сараджев слышал не 12 звуков, как человек с обычным слухом, а 1701 звук. Проведенные с помощью приборов измерения частоты звуков исследования доказали исключительность его способностей. Интересным в таланте звонаря было и то, что Сараджев ассоциировал предметы со звуками, например дом – до 112 бемолей, фотография — си 12 диезов и т.д.

Рассматривая акустический феномен колокола, Сараджев писал: «...нашу, привычную музыку мы воспроизводим на нотах, на которых она вообще основана. Колокол же – это совсем иное. Теория всей его музыки, все до единого правила ее не имеют ничего общего с теорией и с правилами обычной музыки. В колокольной музыке все основано на колокольных атмосферах, которые все индивидуальны.

...в теории колокольной музыки вообще не существует того, что называем мы нотой; тут ноты нет. Колокол имеет на своем фоне индивидуальную звуковую картину – сплетение звуковых атмосфер...»

Кроме того, Сараджев отмечал, что конечный звуковой эффект, получаемый при игре на колоколах, зависит от частоты 5 ударов, силы удара (резкого, умеренного, нежного), места удара. Благодаря искусной, акустически выверенной игре звонаря, можно достигнуть не только мягкого, гармоничного совместного звучания множества колоколов, но и создать ощущение скрытого в нем выразительного смысла, заключенного даже в чисто физических колебаниях воздуха.

Основные виды православного колокольного звона

Как явление русской музыкальной культуры колокольный звон складывался многие столетия. Наиболее интенсивное развитие он получил в послемонгольский период, достигнув расцвета в XVII в. Придя на Русь из Западной Европы, колокольный звон постепенно трансформировался и приобрел черты, которые присущи именно русскому православному звону. К его отличительным особенностям можно отнести: 1) использование в процессе исполнения большого количества колоколов, 2) особую тембровую колористичность, 3) вариативность исполнения, 4) ритмическое многообразие. По словам известного знатока колокольного дела С.Г. Рыбакова, русский звон «имеет тот отличительный признак, что в нем нет мелодии, а весь он состоит из ритмических фигур... поэтому введение мелодии... совершенно нарушило бы его характер, явилось бы чем-то чуждым ему, странным, несовместимым с впечатлением, которое мы, русские, издавна привыкли воспринимать от колокольного звона».

Решающим условием распространения колокольного звона на Руси и в Беларуси было включение его в христианское богослужение. Однако в отличие от католического органа колокольный звон (в силу своих акусти-

ческих характеристик) не мог выступать в качестве инструментального сопровождения к пению церковного хора. Их сочетание возможно лишь по принципу антифона (от греч. antiphonos – звучащий в ответ), поочередного звучания. Трудно себе представить что-либо более отличное по своему звучанию, чем подбор колоколов и человеческий голос. Как единое целое они не осмысливались. Это подтверждается введением свободного звона в профессиональную музыку, вне звучания хора. Тем не менее знатоки церковного пения фиксировали опорные точки в сочетании пения со звоном. Так, Степан Васильевич Смоленский – крупный знаток и исследователь древнерусского церковного пения, хоровой дирижер и педагог – задавал тон Синодальному хору по большому Успенскому колоколу, используя последний в качестве камертона.

Вместе со становлением и развитием Церкви шел поиск новых национальных форм и художественного своеобразия. Развитие колокольного звона целиком зависело от тех событий, которые происходили в жизни Церкви, праздников, которые ею отмечались, особенностей построения богослужений. В соответствии с православным календарем и проводимыми службами Церковью был составлен устав колокольного звона, который и в наши дни регламентирует исполнение звонов, т. е. в какой колокол, в какой момент службы, сколько раз и как долго надо звонить. В течение многих веков в практике Русской православной церкви складывались определенные жанры колокольного звона, ставшие неотъемлемой частью церковного богослужения. К основным видам церковного колокольного звона, определяемым уставом, относятся: благовест и собственно звон.

Благовест – наиболее древний канонический звон Русской православной церкви. Благовестом называют мерные удары в один из больших колоколов. Они производятся с целью призыва верующих на молитву в храм (к заутрене, к обедне и к вечерне). Название «благовест» он получил потому, что им возвещается благая, добрая весть о начале богослужения. Да и сам звон рассматривается как начало богослужения, служения, совершаемого звуками.

Существуют различные виды благовеста: 1) будничный, или повседневный; 2) малый, или постный; 3) полиелейный; 4) воскресный или предпраздничный; 5) праздничный. Так, будничный благовест бьют ударами умеренной частоты повседневно в наименьший из больших колоколов или средний. Малый, или постный, благовест используется в звоне богослужений Великого поста и к началу малой вечери и воспроизводится редкими ударами. Полиелейный – совершается полиелейному святому, а также в некоторых других случаях. Воскресный – по воскресеньям и накануне больших церковных праздников во второй по величине колокол («подболопой»). Праздничный благовест приписан к двенадцатым праздникам, он осуществляется частыми ударами в оба края

самого большого колокола («большака»). Если же в храме только один большой колокол, то его звон используется во всех случаях.

Звоном называется звон в несколько или сразу во все колокола набора. Существует несколько его основных разновидностей, каждая из которых, согласно церковному уставу, имеет свое предназначение.

Трезвон – звон в два и более колоколов одновременно трижды (в три приема) с краткими перерывами между звучанием каждой части. В зависимости от количества используемых колоколов трезвон может быть: малым (малые и средние колокола), средним (все, но без самого крупного) и великим («во все тяжкия»). Трезвон символизирует собой христианскую радость и совершается перед началом торжественных (праздничных) служб после благовеста, после литургий в день Пасхи, в пасхальную седмицу, в праздник Воскресения Господня и другие дни, а также в особые моменты богослужения. В наше время трезвоном стали называть не только звон во все колокола трижды, но звон во все колокола вообще.

Двузвон – это звон в два и более колоколов дважды (в два приема). Ведущей функцией двузвона является оповещение о начале второй части всенощного бдения – утрени, выражающее собой радость Рождества Христова.

Перезвон – звон, состоящий из поочередного удара в каждый колокол (по одному или несколько ударов в каждый), начиная с самого большого и до самого малого. В разных традициях перезвон может заканчиваться аккордом во все колокола. Существуют различные разновидности перезвонов. Одной из таких разновидностей является «валовый перезвон», когда звучание одного колокола накладывается на звук последующего. Вот как свидетельствует об этом виде перезвона Бернгард Таннер в книге «Описание путешествия польского посольства в Москву в 1678 году»: «Звонят же у них... в таком порядке: сначала шесть раз ударяют в один наименьший колокол, а потом попеременно с колоколом побольше шесть же раз; затем уж в оба попеременно с колоколом побольше столько же раз и в таком порядке доходят до самого большого; тут уже ударяют во все колокола, и притом столько же раз. Затем вдруг перестают, а там в том же порядке начинают сызнова». В церковной практике наиболее ценными являются редкий, или медленный, и частый перезвоны.

Медленный перезвон представляет собой медленные одиночные удары по одному в каждый колокол, начиная с самого большого, мощного звука, доходя постепенно до самого тонкого и высокого звука малого колокола. По установившейся традиции такой перезвон совершается два раза в год на Страстной седмице – в Великую пятницу и в Великую субботу (он символизирует собой «истощание» Господа Иисуса Христа ради спасения всех христиан: «Божественное Твое истощание... спасение людей Твоих...»).

Частый перезвон отличается частыми и быстрыми многократными ударами (от 3 до 7 раз) в каждый колокол. Он установлен для чина посвящения в архиереи и для освящения воды.

Перебор – это похоронный, проводной, или погребальный, звон (часто называемый перезвоном), выражающий грусть и скорбь об умершем человеке. По классическим канонам он совершается в обратном порядке, т.е. состоит из медленного, поочередного, по одному удару в каждый колокол, начиная от меньшего к большему, с последующим ударом во все колокола. Тем не менее в церковной практике имеются случаи, когда исполнение перебора осуществляется вразброс.

Медленный перебор колоколов от самого маленького до самого большого символизирует собой человеческую жизнь на земле от колыбели до зрелости, а одновременный удар колоколов означает пресечение земной жизни смертью, при которой все, что приобретено человеком в этой жизни, оставляется. Перебор обязательно заканчивается кратким трезвон, символизирующим радостную христианскую веру в воскресение усопшего. При несении усопшего на отпевание в храм совершается скорбный перебор, а при внесении его в храм – трезвон.

Как часть церковной службы колокольный звон является особым сигналом, который возвещает неприсутствующим в храме о совершении наиболее важных молитвословий и священнодействий в ходе всенощного бдения или литургии. В церковном уставе четко расписано, в какой момент богослужения и на какие слова должен звучать тот или иной звон. Вот названия некоторых из таких звонов: звон молебный, звон к Евангелию (звон на возжигание свечей), звон водосвятный, звон на вынос креста, звон к «Достойно», звон славословный и др. Например, молебный звон, состоящий из благовеста и трезвона, предваряет начало молебна и положен в конце литургии; водосвятный звон приурочен к освящению воды в дни храмовых праздников и состоит из двух частей: начинается с частого перезвона, а при погружении креста в воду исполняется трезвон. Славословный звон сопутствует пению «Великого Славословия» на утрени Великой субботы, 1-го августа, в Неделю крестопоклонную и на утрени в День воздвижения креста Господня. Он представляет собой медленный перезвон в колокола всего перебора, от большого к малому.

Однако приведенными выше видами не исчерпывается все разнообразие колокольных звонов. Классические звоны стали основой для появления целого созвездия разнообразных колокольных звонов: повседневных, свадебных, послесвадебных, целодневных, великопостных, пасхальных. В свою очередь, каждый из этих звонов имеет свои разновидности и особенности. Так, целодневный звон практиковался в особо важных случаях – на Рождество, Пасху, во время празднования события, имевшего государственное значение (интронизация патриарха, восшествие на престол, рождение наследника и т.п.) – и в зависимости от

этого имел свои особенности. Пасхальный звон, наряду со звоном во все колокола во время крестного хода вокруг храма на Пасху, рассматривается еще и как звон, производимый в течение всей Пасхальной седмицы любым желающим, который решится подняться на колокольню и попробовать себя в качестве звонаря.

В истории колокольной музыки существовали также встречные, проездные или попутные звоны. Они исполнялись по ходу следования высокого должностного лица, в том числе и духовного, во всех попутных церквях и носили приподнято праздничный характер.

Издревле на Руси сложился всполошный, или набатный, звон. Он представлял собой непрерывные частые удары в самый звучный колокол средней величины. В набат звонили во время тревоги по случаю наводнения, пожара, нападения врагов, мятежа или другого какого-нибудь общественного бедствия.

Особенно любимы в народе были праздничные звоны. Не случайно Д.С. Лихачев отмечал: «Нигде в мире нет такого весёлого церковного искусства». Особо среди праздничных звонов выделяется красный звон. Как правило, красный звон звучит в кафедральных соборах, лаврах, монастырях, т.е. там, где имеется большое количество колоколов, в том числе и большие колокола. Красный звон может совершаться как одним звонарем, так и несколькими. В то же время звон этот в разных местах понимался неоднозначно и употреблялся в силу различных причин в том или ином смысле. Сложилось несколько его определений и функциональных назначений. Так, церковный устав рассматривает его как звон в малые и средние колокола без большого колокола на Пасху, всю Светлую седмицу и от Фоминой недели до Недели Всех Святых. В ряде источников он определяется как: 1) трезвон без перебора до трех раз; 2) звон во все колокола («во все тяжкия»).

И все же название «красный звон» в первую очередь применяется для обозначения красивого, праздничного звона с согласным подбором колоколов, исполняемого в дни больших праздников, во время радостных и торжественных событий в жизни Церкви и общества. Вот как описывал в начале XX в. красный звон Москвы Н. Оловянишников: «Звон на Ивановской колокольне представляется необыкновенно торжественным, особенно когда производится во все колокола, что бывает в самые большие праздники и при торжественных случаях; он называется «красным звоном» и имеет свою особую мелодию.

В ночь под Христово Воскресенье красный звон совершается по особому, исстари существующему в Москве, обычаю. Призывный звон к заутрене начинается с колокольни Ивана Великого в Кремле. Для вящего благолепия и торжественности этого великого момента все московские церкви должны ждать, пока ударит громадный Успенский колокол Ивана Великого.

На первый удар его вдали, подобно эху, отзывается колокол Страстного монастыря, и затем уже разом, как будто по мановению капельмейстера, начинают гудеть колокола всех сорока сороков московских церквей». Московские звонари особо славились исполнением красного звона, о чем свидетельствует старая пословица: «Хлеба-соли покусать, красного звону матушки- Москвы послушать».

Довольно часто в речевом обиходе и в литературных произведениях можно встретить название «малиновый звон». Доподлинно никто не знает, синонимом каких звонов является этот термин. Существует поверье, что название происходит от бельгийского города Малина, славившегося своим колокольным искусством. Однако до наших дней не дошло никаких определенных сведений об особенностях исполнения этого звона. Очевидно, что так называют тот колокольный звон, которому присуще глубокое, приятное, мягкое по тембру звучание, особая гармоничность и красота. Создать такой звон может лишь человек, достигший высокого профессионализма. Вот как характеризует малиновый звон В. Короленко в своей повести «Слепой музыкант»: «Существует также “малиновый” звон, как и малиновый цвет. Оба очень близки к красному, но только глубже, ровнее, мягче. Когда колокольчик долго был в употреблении, то он, как говорят любители, вызванивается. В его звуке исчезают неровности, режущие ухо, и тогда-то звон этот зовут малиновым. Того же эффекта достигают умелым подбором нескольких подголосков...»

В течение веков звонари, сохраняя жанровую основу и форму того или иного звона, создавали свои звоны. Наиболее известен так называемый сборный или смешанный звон, составляемый из различных звонов и поэтому представляющий собой многочастную музыкальную форму (5, 6 и более частей). Родоначальником такого звона считается А. Смагин, чье искусство описано в книге С. Рыбакова «Церковный звон в России».

В крупнейших центрах русского православия (Санкт-Петербург, Москва и др.) сложились свои виды звонов, служившие образцами для подражания. Особо знамениты праздничные звоны Успенского собора Ростовского кремля (г. Ростов Великий Ярославской области). Каждый из таких звонов назван в честь и по имени церковного иерарха, прославившегося своим христианским служением (Ионинский (XVII в.), Акимовский (XVIII в.), Егорьевский (XVIII в.), Ионафановский (XIX в.). И сегодня эти звоны считаются шедеврами колокольного искусства по слаженности и красоте звучания. В честь 300-летия колокола «Сысой» – самого большого колокола – современные звонари сочинили Юбилейный звон, продолживший лучшие традиции Ростовских звонов.

К сказанному следует добавить, что во все времена манеры колокольного звона одного региона сильно отличались от другого: на севере звон был более узорчат и степенен, в средней полосе – более прост и подвижен. При жанровой ограниченности способов и приемов

исполнения звонари нередко импровизировали в русле того или иного звона, привнося в него различные исполнительские элементы: вступление, заключение, остановки, смену акцентов и т.п. Вот как описывает один из таких звонов С.В. Смоленский: «Помню также, как однажды, в минуту величайшего подъема стотысячной толпы при встрече иконы, звонарь с сущим вдохновением начал свой звон совершенно необычным вступлением. Это было полное подобие “героической” симфонии Бетховена (Es-dur). Звонарь, выждав восемь тактов большого колокола, дал сначала два сильных аккорда, затем, сыграв “тему” на средних, ответил ей ловко синкопированным контрапунктом на малых колоколах. За этим неожиданным началом последовал один из великолепных по форме больших звонов, свидетельствующий об огромном таланте звонаря и о превосходной его технике. Звонил он нервно, но в то же время выдерживал формы частей очень толково. Звонарь, конечно, и не подозревал, что, вызванивая одновременно небольшие мелодии “из маленьких” и ведя в то же время определенные фигуры на средних, он был, в сущности, контрапунктистом. Он, простец, сущий сын земли русской, не постигал красоты и строгой выдержки своего вдохновения, когда им вызванивались задорно-пикантные затакты, синкопы, когда он внезапно прерывал звон на пропускаемых сильных частях тактов или когда он вставлял повторения бывших ранее мелодий. Этот звон был сплошное торжество, сущее *Allegro con brio*».

Наряду с традиционным, уставным звоном получил свое распространение и «концертный» звон. Это звон, который исполняется звонарями в концертной светской обстановке, вне христианского храма и церковного богослужения. В XVI–XVII вв. в Германии и Франции мелодии колоколов сопровождали игру оркестров на широких народных городских праздниках.

В конце XIX – начале XX в. колокольная музыка выходит за церковные стены. Ни одна значительная российская ярмарка не обходилась без звона, доносившегося из колокольных рядов. Колоколотейные заводы Москвы, Валдая, Ярославля, Слободского, Гатчины, Санкт-Петербурга и других городов выставляли здесь свою звучащую продукцию. Колокола развешивались на стилизованной колокольне, и звонари в течение ярмарки давали концерты. Эти ярмарочные звоны были первыми светскими концертами колокольной музыки в России. В колокольном звоне стали видеть не только религиозное и нравственно-духовное начало, но и самобытную форму искусства, музыку, окрашенную в яркие национальные тона.

Родоначальниками «концертных» звонов в России считаются Аристарх Израилев и Александр Смагин, создававшие целые «колокольные симфонии», восхищение от звучания которых перешагнуло столетия. Появление концертного вида звонов в России также было

связано с началом использования колоколов в симфонической и оперной музыке русских композиторов. В качестве же самостоятельного жанра концертный звон появился после Октябрьской революции 1917 г., просуществовав до конца 20-х гг. и получив свое новое рождение в 90-х гг. XX в.

Несмотря на всю важность колокольного звона, в России не существовало ни одной школы звонарей. В подавляющем большинстве русские звонари не были знакомы с нотной грамотой, не имели музыкального образования. Поэтому искусство колокольного звона развивалось исключительно в устной форме как своеобразная разновидность музыкального фольклора. Лишь в конце XIX – начале XX в. русскими пропагандистами колокольного звона А.А. Израилевым (1884), С.Г. Рыбаковым (1896) и С.В. Смоленским (1907) были предприняты попытки графической записи звонов. И хотя перенесенная на ноты колокольная музыка не передает в полной мере всего богатства звуковых красок из-за сложной акустической природы колокола, наличие записей позволяет сегодня иметь представление о красочности и гармоничности старинных русских звонов, восстановить и исполнять их и на их основе создавать новые.

Об использовании колоколов и бил в музыкальной терапии

Музыкальная терапия – лечение звуком, прежде всего музыкальным, который в процессе исторического развития культуры человека отобран и организован в определенную систему. Музыкальный звук, как один из компонентов лечения, может быть разным по своим акустическим свойствам. Главными особенностями колоколов и бил, относящихся к классу ударных идиофонов, т.е. к музыкальным инструментам с самозвучающим телом, являются следующие:

1. В зависимости от размеров и характеристик материала диапазон воспроизводимых ими частот располагается от 40 Гц до 100 кГц. Как правило, частотная диаграмма имеет от 5 до 20 и более ярко выраженных частичных тонов (обертонов), которые определяют основной тембр и благозвучие инструмента и сотни более мелких частичных тонов, которые дополняют палитру звучания различными оттенками (бархатистость, заунывность и т.д.).

2. Громкость колоколов и бил в зависимости от размеров и силы ударов может варьироваться в очень больших пределах, практически от 0 до 250 дБ.

Таких уникальных свойств вы не найдете ни у одного инструмента. К сожалению, примеров обращения специалистов к данным инструментам с точки зрения использования их в музыкальной терапии очень мало (известны только опыты психиатра А.В. Гнездилова из Санкт-Петербурга по лечению психических заболеваний с помощью колокольных звонов). О том, что колокольный звон убивает микробы и бактерии, изгоняет

грызунов, на Руси знали давно, и не зря в период моровых болезней (эпидемий) звонили неустанно в колокола. Только теперь ученые поняли, что это происходит благодаря излучаемому инструментом ультразвуку. Облучение малыми дозами ультразвука сейчас используется в пищевой промышленности, для стерилизации космических аппаратов перед их полетами и т.д. Колокольный звон обеззараживает вирусы гриппа, желтухи и других инфекций. Оказалось, что для каждого вируса есть свой «диапазон смерти».

В настоящее время изучением целительного звона, молитв, постов, икон, церковных служб и самой обстановки в намоленных храмах начали заниматься в США, Швейцарии, Италии, Германии и других странах. Наука приходит к парадоксальным для себя выводам. Например, сугубо атеистические принципы медицинской статистики и системного биохимического анализа показали, что в святой воде микробы уничтожены не столько серебром, сколько мощной храмовой энергией. Американцы-прагматики убедились: храмовая обстановка повышает иммунитет человека на 80 %. Южноамериканские медики взяли пробы воздуха в храмах и доказали: в них нет инфекции! Кстати, еще раньше такие же сенсационные анализы провела биолог из Санкт-Петербурга Н.И. Стрельцова. Она доказала, что в храмах воздух и воду обеззараживает мощная энергия, которая концентрируется в них во время колокольного трезвона, богослужений и общих молитв. Она в буквальном смысле стерилизует и чаши для причастий, и оклады икон, и все, что есть внутри храма. Коллеги Стрельцовой, ознакомившись с ее микробиологическими опытами, сперва осторожничали, но потом официально признали, что в любой церкви каждый день происходит настоящее чудо, о котором они и не подозревали, – на зацелованных иконах нет болезнетворных бактерий.

Академику А.Р. Охатрину удалось найти еще один вид энергии колокольного звона. По мнению ученого, церковные колокола – это мощные генераторы сверхлегких частиц – микролептонов, масса заряда которых на несколько порядков меньше, чем у электрона. Своим звоном колокола возбуждают огромное количество микролептонов в радиусе нескольких километров вокруг храма. Черда опытов показала, что в возбужденном состоянии частицы способны обеззараживать микробы. Если колокола бьют регулярно, то микролептоны обеззараживают местность вокруг церкви. Уникальные исследования под руководством Охатрина показали: сверхлегкие частицы – переносчики той целебной энергии, которая способна излечивать больных. А энергия эта возникает не только от колокольного звона, она усиливается добрыми помыслами людей. Светлые потоки этих частиц иногда видны на фотографиях, сделанных в храмах. Человек лечится уже потому, что стоит в храме, внимая звукам молитв, пения и колокольному звону.

В основе православного звона лежит ритм, с присущей ему динамикой, поэтому задача помочь найти человеку верный ритм во всех проявлениях его жизнедеятельности через ритмику звонов и частотную модуляцию представляется весьма интересной и актуальной.

Колокольная звонница – это мини-оркестр, который по православной традиции условно делится на три группы колоколов: малые (зазвонные), средние (подзвонные) и большие (благовестники). Используя в композиции звонов преимущественно колокола той или другой группы, можно создавать соответствующие эмоциональные настроения (известно, что более низкие тона действуют успокаивающе, в то время как высокие тона возбуждают), что отчасти и делают церковные звонари в зависимости от характера праздника и богослужения. Используя ладовую основу и динамику звонов, можно еще больше влиять на их эмоциональное восприятие. Так, если вы используете мажорный лад, то при увеличении темпа звона он вызывает радостное настроение, а при снижении темпа – спокойствие; при минорном ладе ускорение звона вызывает гнев, а при замедлении – печаль. В русском народе говорились, что если икона – это молитва в красках, храм – молитва в камне, то колокол – это молитва в звуке, икона звучащая. Это тот отлитый из бронзы звук, который русское ухо православного человека выбрало для себя как идеал. Православный человек рождался, жил и умирал со звоном. Известны многочисленные случаи, когда внезапно раздавшийся удар колокола предотвращал преступление или самоубийство, приводил к раскаянию, призывал в храм отчаявшегося человека, который получал в нем успокоение и обретал жизненные силы и смысл существования.

Учет в музыкальной терапии сакрального (священного) смысла колокольных звонов может усилить эффект воздействия или быстрее привести к желаемому результату.

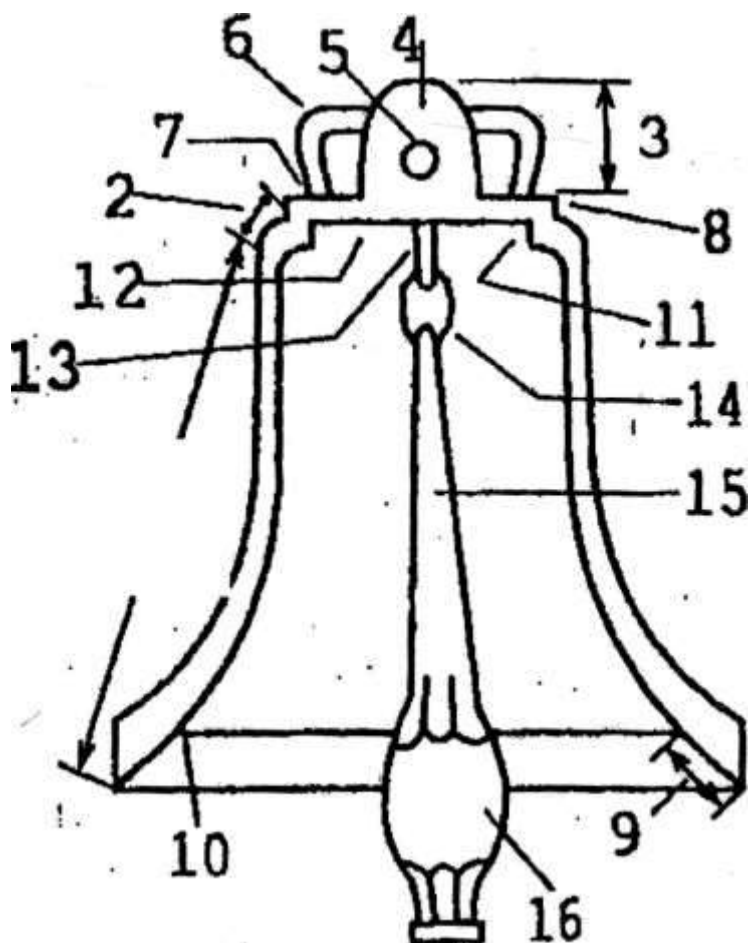


Рис. 2. Устройство колокола: 1 – высота колокола; 2 – плечо; 3 – голова; 4 – маточник; 5 – отверстие для матицы; 6 – уши; 7 – сковорода; 8 – шейка; 9 – губа; 10 – боевая часть; 11 – стрелка; 12 – свод; 13 – петля (проушина); 14 – крепление языка; 15 – язык; 16 – яблоко

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Агрессия – индивидуальное коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психического вреда, ущерба либо на уничтожение другого человека или группы людей.

Акустика (греч. akustikos) – область физики, исследующая упругие колебания и волны от самых низких частот (0 Гц) до предельно высоких частот (10 – 10 Гц), их взаимодействие с веществом и разнообразные применения.

Гуманизм (лат. humanus – человеческий) – признание ценности человека как личности, его права на свободное развитие и проявление своих способностей.

Колокол – металлическое (из меди или медного сплава) изделие в форме полого усеченного конуса с подвешенным внутри стрежнем (языком).

Музыкальная психология – отрасль психологии искусства, изучающая воздействие музыки на человека и его активную музыкальную деятельность.

Музыкотерапия – лечебное воздействие музыки на восстановление, укрепление, сохранение физического и психического здоровья человека.

Неврозы – группа наиболее распространённых нервно-психических расстройств, психогенных по своей природе, в основе которых лежит непродуктивно и нерационально разрешимое противоречие между личностью и значимыми для неё сторонами действительности, сопровождаемое возникновением болезненно-тягостных переживаний неудачи, неудовлетворения потребностей, недостижимости жизненных целей, невосполнимости потери. Это противоречие, невротический конфликт, закладывается преимущественно в детстве в условиях нарушенных отношений с микросоциальным окружением, в первую очередь с родителями.

Психология – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

Психотерапия – комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее регуляцию поведения, деятельности.

Ритм – непрерывное чередование звуков различной длительности.

Тест – система заданий, позволяющих измерить уровень развития определённого качества (свойства) личности.

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи, имеющие определённую шкалу значений.

Тесты личностные – методы психодиагностики, с помощью которых измеряются различные стороны личности индивида: установки, ценности, отношения, эмоциональные, мотивационные и межличностные свойства, типичные формы поведения.

Тесты проективные – совокупность методик целостного изучения личности, основанного на психологической интерпретации результатов проекции.

Эмпатия – способность к сопереживанию.

Эмоциональная сфера – совокупность эмоций, настроений, эмпатий.

Тембр – окраска звука, один из признаков музыкального звука, по которому различают звуки одинаковой высоты и громкости, но исполняемые на разных инструментах, разными голосами.

Чувства – устойчивые эмоциональные отношения к явлениям действительности, отражающие их стабильную потребностно-мотивационную значимость для человека. Чувства всегда носят отчетливо предметную направленность. Важное свойство чувств – двойственность – заключается в том, что одно и то же чувство может реализовываться в разных по направленности (позитивных и негативных) эмоциях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Примерный план для подготовки вариантов музыкального сопровождения для школьного кабинета психологической разгрузки

1. Расслабляющий вариант (релаксация):

№	Упражнение	Музыкальный фон	Время
1	Вводная часть	И.С. Бах. Прелюдия №1	2 мин
2	Установка на состояние покоя и отдыха	И.С. Бах. Прелюдия №8	4 мин 30 с
3	Расслабление мимических мышц	И.С. Бах. Хор	
		Ф. Шопен. Прелюдия №4	3 мин 30 с
4	Расслабление мышц рук.	Ф. Шопен. Прелюдия №13	2 мин 5 с
	Расслабление мышц туловища. Расслабление мышц ног. Регуляция ритма дыхания. Регуляция ритма сердечных сокращений	Ф. Шопен. Прелюдия №15	3 мин 45 с
	Выход из состояния расслабленности	Ф. Шопен. Прелюдия №15	3 мин
		Глюк «Мелодия»	
5	Общая активизация	Ф. Шопен. Прелюдия №17	2 мин 30 с

Общее время – 21 мин 20 с.

2. Мобилизирующий вариант:

№	Упражнение	Музыкальный фон	Время
1	Вводная часть	И.С. Бах. Прелюдия №1	2 мин
2	Установка на состояние покоя и отдыха	И.С. Бах. Прелюдия №8	4 мин 30 с
3	Расслабление мимических мышц	И.С. Бах. Хор	3 мин 30 с
4	Расслабление мышц рук. Расслабление мышц туловища. Расслабление мышц ног. Мобилизация физического и психического тонуса	Ф. Шопен. Прелюдия №4 Ф. Шопен. Прелюдия №13	2 мин 5 с 3 мин 45 с
5	Формирование состояния уверенности и репродукция предстоящей деятельности	Глюк «Мелодия» М. Таривердиев «Мгновение» Ж. Бизе – Р. Щедрин «Кармен-сюита», тема «Тореодор»	3 мин 2 мин 3 мин

Общее время – 23 мин 50 с.

Составьте два варианта музыкального сопровождения для школьного кабинета психологической разгрузки:

1. Расслабляющий вариант (релаксация).
2. Мобилизующий вариант.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Анкета самооценки преподавателя музыки

Вам предлагается анкета для оценки уровня Вашего музыкального мышления.

Сначала Вы работаете с первой частью анкеты и определяете соответствующий Вам уровень. Затем отметьте номер этого уровня во второй части анкеты. Спасибо.

Анкета самооценки для определения уровня музыкально-образного мышления (1-я часть)

Уровень № 1

Сложности в освоении нотного текста:

- 1) техническая сторона как ограниченность мышечной свободы;
- 2) ритмические сложности;

- 3) зрительное слежение за параметрами нотного текста;
- 4) динамические и темповые нюансы;
- 5) ладотональные трудности (тональности с большим количеством знаков альтерации в ключе);
- 6) большая плотность фактуры (большое количество нот для одновременного звукоизвлечения);
- 7) скачки в мелодии и аккомпанементе. Неконтролируемость звучания слухом.

Уровень № 2

Ценностное заинтересованное отношение к музыкальному произведению основывается на

- 1) базальных эмоциях (свойственных любой человеческой деятельности, независимо от того, художественного они характера или нет);
- 2) эпизодически возникающих эмоциональных оттенках;
- 3) эмоциональном отношении, которое удерживается на протяжении всего произведения или значительной его части;
- 4) постепенном увеличении эмоционально отмеченных нот, фраз, предложений;
- 5) полном эмоциональном отношении к нотному тексту.

Уровень № 3

При воссоздании музыкального произведения присутствует:

- 1) универсальная, общая для этого уровня эстетическая эмоция;
- 2) субъективно-эмоциональная программа (СЭП);
- 3) «партитуры эмоций», связанные с различными частями произведения – интеллектуально-чувственные стратегии;
- 4) соотношение личной (основанной на личном опыте) эмоционально-эстетической транспективы (прошлое, настоящее, будущее) с реальным нотным текстом.

Уровень № 4

При звучании музыкального произведения у Вас возникает:

- 1) эффект звукоподражания (интонации рассказа, знакомых голосов, природных явлений и т. д.);
- 2) синтез настроений (переплетение различных интонаций, музыкальный диалог и т. д.);
- 3) различные модальные образности – литературные, сказочные сюжеты, живописные фрагменты, природные виды, абстрактные символы и т. д.);
- 4) попытка личных отношений с миром.

Уровень № 5

При звучании музыкального произведения Вы ощущаете, как

- 1) СЭП начинает «оживать», т. е. разворачиваться во времени и пространстве;

- 2) темпы соотносятся с эмоциональными кульминациями. Окрашенные настроением динамические пики представляют собой концепцию эмоционального качества;
- 3) время наделяется характером и чертами личности, эстетические эмоции побуждают к разворачиванию музыкальной формы;
- 4) возникают «партитуры эмоций», связанные с различными частями произведения, – интеллектуально-чувственные стратегии;
- 5) появляется соотношение личной (основанной на личном опыте) эмоционально-эстетической транспективы (прошлое, настоящее, будущее) с реальным нотным текстом.

Уровень № 6

В процессе исполнения музыкального произведения у Вас:

- 1) возникает вдохновение как результат глубокого проникновения в жизненно-философский смысл произведения на почве личностного неконкретно-образного отношения к нему;
- 2) появляется ощущение неограниченности каждого наличного момента бытия, «проживаемого» в музыке. Вы встаете перед целью поиска всей правды и смысла, т. е. перед моментом духовности как соприкосновением с высшей универсальностью;
- 3) появляется сознание выхода в иномодалное художественное состояние, т. е. прочтение и исполнение данного произведения на основе личностного эмоционально-эстетического опыта, обогащающего данное произведение в соответствии с личностным художественным уровнем исполняющего.

Анкета оценки профессионально важных качеств (ПВК) преподавателя музыки (2-я часть)

Просим Вас оценить указанные в анкете профессионально важные качества педагога-музыканта, значимые для формирования у студентов эмоционально-художественного отношения к музыке.

Общие музыкально-педагогические ПВК (аспект «Музыкально-педагогическая деятельность»)	Ранг	Специальные ПВК (аспект «Музыкальное сознание»)	Ранг
1. Эмпатия		1. Музыкально-образное мышление	
2. Артистизм		2. Творческое воображение	
3. Коммуникабельность		3. Художественный вкус	
4. Толерантность (терпимость)		4. Творческая фантазия	

5. Перцептивность (педагогическая наблюдательность)		5. Музыкальность	
6. Конформизм (уступчивость)		6. Импульсивность	
7. Духовность		7. Интуитивность	
8. Суггестивность		8. Сенсетивность	
9. Экспрессивность		9. Эстетическая эмоцио- нальность	
10. Требовательность		10. Способность к вдохно- ванию	

Проранжируйте приведённый к анкете перечень качеств личности, составив из него эталонный (идеальный) ряд, в котором на первом месте будет наиболее ценное, на Ваш взгляд, качество для любого преподавателя музыки, а остальные будут расположены в порядке убывания их значимости. Спасибо за участие в опросе.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Психофизиологические механизмы стрессов.
2. Клинические признаки стресса.
3. Роль музыки в психокоррекции.
4. Урок музыки как средство психокоррекции.
5. Основы музыкотерапии.
6. Вокалотерапия.
7. Аутогенная тренировка.
8. Саморегуляция психических состояний.
9. Использование музыкальных средств в целях реабилитации школьников.
10. Работа кабинета психологической разгрузки.
11. Релаксация, пути её достижения.
12. Коррекционные приёмы и упражнения (психотренинги).
13. Музыкальные программы психотренингов.

Составьте музыкальную программу для занятий на уроке музыки:
а) успокаивающий вариант, б) мобилизующий вариант, используя методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

ТЕМЫ КУРСОВЫХ И ДИПЛОМНЫХ РАБОТ

1. Персонификация функций музыкального искусства в мифах и легендах народов мира.
2. Персонификация функций музыкального искусства в русском фольклоре.
3. Вклад Б.М. Теплова в разработку проблемы музыкальных способностей.
4. Музыкальные способности и условия их развития.
5. Методы диагностики музыкальных способностей.
6. Музыкальная память и методы ее развития.
7. Психофизиология исполнительских движений (пианиста, баяниста и т.д.).
8. Эстрадное волнение и пути его преодоления.
9. Влияние семьи на мотивацию художественно-творческой деятельности.
10. Психолого-педагогические проблемы воспитания музыкально одаренных детей.
11. Психолого-педагогические условия развития музыкального восприятия младших школьников.
12. Педагогическое общение на уроках музыки.
13. Психолого-педагогические условия формирования музыкальных потребностей школьников.
14. Развитие воображения школьников средствами музыки.
15. Музыкальный коллектив и его руководитель.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основной

- Аврамов С.П. Психотерапия с элементами музыки в комплексном лечении соматических больных // Вопросы психотерапии в общей медицине и психоневрологии. Харьков, 1968.
- Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. М., 1999.
- Гапонова В.Д., Осина Т.А. Музыкотерапия в комплексном лечении больных неврозами // Вопросы психиатрии и неврологии. М., 1970.
- Калашников А.А. К вопросу о влиянии функциональной музыки на физиологические показатели и работоспособность при умственной работе // Физиологический журнал. 1979. № 6.
- Леви В.А. Вопросы психобиологии музыки // Советская музыка. 1980. № 2.
- Петрушин В.И. Музыкальная психология. М., 1999.
- Полякова В.Б. Влияние музыки, передаваемой в течение рабочего дня, на некоторые психопрофилактические функции работников заводского конструкторского бюро. М., 1968.

Полякова В.Б. К вопросу о физиологических механизмах влияния музыки на процесс сосредоточения. Свердловск, 1969.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М., 1996.

Шушарджан С.В. Перспективы применения музыковокалотренинга в физиологии и медицине. М., 1994.

Шушарджан С.В. Музыкотерапия в системе интегративной медицины. М., 1997.

Шушарджан С.В. Основы музыкотерапии. М., 2000.

Дополнительный

1. Бейцова З.А. Типологические различия музыки и музыкальная терапия // Психология: наука и общественная практика: Тез. науч. конф. М., 1983. Ч. 2. С. 171–174.
2. Брусиловский Л.С. Музыкотерапия: Руководство по психотерапии. Ташкент, 1985.
3. Вязовец Н.В. Профилактическое значение функциональной музыки в стрессовой ситуации у студентов // Гигиена труда и профессиональные заболевания. 1984. № 2. С. 37–41.
4. Казарисова А.С. Музыка в системе психопрофилактики // Тр. Ленинград. науч.-исслед. психоневролог. ин-та. 1979. № 2. С. 177–181.
5. Русина Г.С., Попова Н.М., Ширяев О.Ю. Опыт использования музыкальной терапии в лечении больных депрессией // Актуальные вопросы психиатрии. Томск, 1985. Вып. 2. С. 108–109.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА.....	4
1.1. Интонационно-информативное родство музыки и речи.....	6
1.2. Европейская музыкальная терапия.....	9
1.3. Развитие музыкальной терапии в США и других странах.....	12
Глава 2. ВОПРОСЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ....	21
2.1. Теоретические принципы музыкальной терапии.....	23
2.2. Акустика.....	30
2.3. Средства музыкальной выразительности и их воздействие на человека.....	35
Глава 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ В ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ.....	42
3.1. Порядок проведения музыкальной терапии. Оснащение кабинета.....	43
3.2. Колокольный звон и его лечебно-терапевтическое влияние.....	47
Словарь основных понятий.....	67
Методические указания по подготовке к практическим занятиям.....	68
Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.....	69
Контрольные вопросы и задания.....	72
Темы курсовых и дипломных работ.....	73
Список рекомендуемой литературы.....	73

Учебное издание

СУСОЕВА Ольга Валентиновна

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебное пособие

Технический редактор Н.М. Петрив

Подписано в печать 15.01.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆.

Усл. печ. л. 4,75. Тираж 100 экз. Заказ № 11.

Редакционно-издательское управление

Тверского государственного университета

Адрес: 170100, г. Тверь, Студенческий пер. 12, корпус Б.

Тел. РИУ (4822) 35-60-63.