

Музыкальная терапия: комплексное удовлетворение физических, эмоциональных, когнитивных и социальных потребностей

Myrith Bergström-Isacsson, music therapist, RMT-SAM, PhD

The Swedish National Center for Rett syndrome & related disorders, Region Jämtland Härjedalen Sweden

Значение и влияние музыки

Музыка – феномен, уникальный для человечества. Но почему она играет в нашей жизни столь важную роль? Чувства и эмоции, вызванные едой, питьем, близостью или прикосновением другого человека, легко объяснимы, так как являются необходимыми для выживания. Что же насчет музыки?

Многие исследователи сходятся во мнении, что музыка вызывает сходные эмоции у людей во всем мире, из чего следует, что музыка – неотъемлемая часть того, что делает нас людьми. Это во многом объясняет столь сильное влияние музыки[1].

В целом, музыка является ключевым элементом культурной среды каждого ребенка. Со временем у каждого ребенка формируется индивидуальное впечатление от музыки, которую он слушает.

На данный момент известно, что 25-недельный плод способен слышать. Память каждого человека хранит сигналы, в том числе музыку. Музыка влияет на нас по-разному: она может оказывать как возбуждающее и тонизирующее, так и успокаивающее действие, помогает сосредоточиться, вызывает эмоциональную и физическую реакцию [2-4].

Музыка передает чувства и воспоминания, что частично объясняет эмоциональную реакцию, вызванную прослушиванием тех или иных музыкальных произведений. Веселая и мотивационная музыка неоценима в контексте диалога, коммуникации и обучения. Музыка здесь исполняет функцию некоего индикатора оптимальных способностей индивида [5,6].

Люди с синдромом Ретта нередко весьма однозначны в своих музыкальных предпочтениях. Их любимые песни, исполнители и записи часто совпадают [7-10]. Тем не менее, выбор музыки варьируется и является глубоко личным. Новая музыка расширяет внешнее и внутреннее музыкальное пространство человека. Под внутренним пространством подразумеваются мысли, фантазии, мечты, мнения и чувства. Под внешним – окружающая среда. Некоторые люди с синдромом Ретта невероятно чувствительны к новым впечатлениям и новым звукам, в том числе, к музыке. Намеренное ознакомление их с музыкой различных жанров и культур повышает у них чувство безопасности и позволяет легче воспринимать различные ситуации в повседневной жизни.

Музыкальное развитие людей с синдромом Ретта зависит, во-первых, от способности непосредственного окружения предлагать им новую музыку и, во-вторых, от того, насколько замечают и понимают их отклик на музыку. Услышанные в детстве песни могут оставаться важными и для взрослого, поскольку имеют большое значение для человека, либо же потому, что новая музыка не предлагалась с детских лет.

Любимая музыка может провоцировать ответную психологическую реакцию, либо побуждать к выражению своих эмоций. Одно произведение может оказывать активирующее (возбуждающее) действие, провоцировать движение, смех, способствовать установлению контакта. Другое — облегчать концентрацию внимания, фокусирование и расслабление.

Все эти реакции одинаково важны и могут быть использованы в разных ситуациях, например, когда необходимо спровоцировать двигательную активность. Это значит, что все задействованные в лечении люди (пациенты, родители, партнеры, музыканты, терапевты и медицинский персонал) должны понимать, что эмоциональные реакции иногда сложно интерпретировать (например, уловить разницу между “очень счастлив” и “чрезмерно счастлив”).

“Чрезмерное счастье” означает психологическую реакцию перевозбуждения, вызванную эмоциями и обусловленную недоразвитием стволовой области мозга, реакцию, которую человеку с синдромом Ретта сложно контролировать. [11,12].

Также довольно просто пропустить или неправильно интерпретировать такие важные реакции как выражение интереса, концентрации или расслабления, поскольку они являются “молчаливыми реакциями”, на которые близкие пациента не привыкли обращать внимание, за которыми их не научили наблюдать.

Музыкальное воздействие в терапии и повседневной жизни

Музыкотерапия – вид лечения, использующий музыку как инструмент в рамках терапевтического взаимодействия, целью которого является удовлетворение физических, эмоциональных, когнитивных и социальных потребностей пациента. Иногда музыкотерапия рассматривается как часть музыкального образования, как развлечение или просто приятный бонус, которыми она может быть – в зависимости от индивидуальных потребностей.

Основные задачи музыкотерапии – установление контакта и сенсорная регуляция. В процессе лечения музыкальное воздействие вызывает разнообразные эмоции, позволяя пациенту пережить сильные чувства на личном опыте. Задача терапевта – создать фундаментальную комфортную базу, “безопасное место”, в этом случае он преуспеет в выявлении лучших способностей индивида. Основываясь на этом, музыкальные терапевты разрабатывают индивидуальные стратегии лечения и рекомендации для определенных целей, например:

- **Стимулировать:**
 - Развитие речи и альтернативных средств коммуникации
 - Двигательные функции (движение и координацию);
- **Развивать:**
 - Речь
 - Коммуникацию и диалог при помощи музыки
 - Умение чувствовать свое тело и личные границы (самоощущение)
 - Воображение
 - Физические данные и ловкость.
- **Знакомить:**
 - с восприятием, воображением, творчеством, как мысленным, так и в рамках внешней коммуникации
 - с разнообразными эмоциями и их выражением.
- **Вызывать:**

- определенные поведенческие реакции

Все стороны, участвующие в процессе лечения, должны осознавать, что музыка может оказывать различное влияние в разных ситуациях. Ниже описаны доступные и простые в применении техники, применяемые в зависимости от индивидуальных потребностей и способностей:

Импровизация

музыка может стать мостом между внутренним и внешним миром, помогая человеку с синдромом Ретта и его окружению находить общий язык. Музыкальный диалог может происходить посредством ритма, голоса и других средств выражения. В процессе такого общения необходимы поддержка и мотивация. Импровизация может быть как свободной, так и регулироваться некоторыми правилами [13].

Музыка как часть структуры границ

знакомые мелодии можно использовать для создания некой структуры границ и безопасности. Знакомые песни формируют комфортную зону, в которой человек может соотносить реальность с прошлым опытом. Это позволяет выражать чувства и настроения, с которыми в иных условиях возникают трудности. Частью такой практики может быть сочинение музыки и/или текстов с помощью различных техник [14].

Песни и музыка в физических упражнениях

Музыку можно использовать для физической подготовки (для развития и поддержки двигательных навыков). Музыка – это движение звуковых волн, она естественно побуждает к движению, поэтому её можно успешно использовать в развитии крупной и мелкой моторики [15].

Запись и прослушивание музыки

Следует использовать все доступные технологии, которые позволяют получать четкую и понятную обратную связь от созданной музыки, а также хранить её, дополнять и слушать повторно.

Близость

важно научить человека с синдромом Ретта близости, сотрудничеству и доверию. Совместные игры и танцы способствуют общности и взаимопониманию, что в свою очередь способствует самоидентификации и создает ощущение безопасности, расширению социальных навыков.

Музыкотерапию для пациентов могут проводить только специалисты- музыкальные терапевты. Хотя вам не обязательно быть терапевтом, чтобы петь, играть, танцевать, слушать и говорить о музыке, чтобы создавать музыку и использовать её в повседневной жизни.

Музыка и музыкальные средства выражения составляют часть человеческих средств общения, общих для нас всех. Как уже упоминалось ранее, мы можем перенимать музыкальные элементы. Музыку несложно сделать неотъемлемой частью повседневной жизни. Не обязательно уметь играть на инструментах, ведь ваш голос всегда с вами. Так почему бы не завести привычку петь каждый день? Это можно делать в разных ситуациях. Голос и пение облегчают общение, вызывают интерес и позволяют яснее донести сообщение или инструкцию. Помните, дело не в том, как вы поете или играете, а в том, делаете вы это или нет.

Источники

[1] Mithen, S.J., (2005) The singing Neanderthals: The origins of music, language, mind, and body.

- [2] Malloch, S. and C. Trevarthen (2009). Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship.
- [3] Pfaff, D. (2006). Brain arousal and information theory: neural and genetic mechanisms.
- [4] Bergström-Isacsson, M.(2011). Music and Vibroacoustic Stimulation in People with Rett Syndrome–A Neurophysiological Study.
- [5] Sloboda, J.A., et al. (2010). Handbook of music and emotion: theory, research, applications.
- [6] Wigram, T. and C. Elefant (2009). Communicative musicality exploring the basis of human companionship, p. 423-445.
- [7] Elefant, C. (2016). The Oxford Handbook of Music Therapy. p. 210.
- [8] Houtaling, C. (2003). Music and Rett Syndrome: A Survey from the Parental Perspective.
- [9] Merker, B., Bergström-Isacsson, M. & Witt Engerström, I. (2001). Nordic Journal of Music Therapy, 10(1): p. 42-53.
- [10] Merker, B. & Wallin, N. L. (2001). Rett syndrome and the developing brain, p. 327-339.
- [11] Bergström-Isacsson, M., et al. (2014). Res Dev Disabil, 35(6): p. 1281-91.
- [12] Bergström-Isacsson, M., et al. (2013). Res Dev Disabil, 34(2): p. 788-794.
- [13] Wigram, T. (2004). Improvisation: methods and techniques for music therapy clinicians, educators, and students.
- [14] Wigram, T. Nygaard Pedersen, I. & Bonde L.O. (2002), A comprehensive guide to music therapy : theory, clinical practice, research, and training.
- [15] Bergström-Isacsson, M. & Larsson, G. (2008). The Musement. Music/Motor function: "The Musement"-amusement with music and movement.