

НЕКОТОРЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ МЕТОДИКИ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Музыкотерапия становится сегодня в нашей стране одним из активно используемых методов психотерапии. Отечественными музыкотерапевтами создаются интересные методики психотерапевтического «привлечения» музыки. Среди наиболее известных из них нужно назвать методики В.М. Петрушина[2], С.В. Шушарджана[3], В.М. Элькина[4], Р. Блаво[1]. Остановимся на них подробнее.

Свою методику В.И. Петрушин называет «музыкально-рациональной психотерапией». Суть её в строго-логическом (рациональном) применении средств музыкальной выразительности в психотерапевтических целях. При этом важнейшими такими средствами автор считает темп¹ и лад² в музыке. По мнению Петрушина, музыкальное произведение выражает то или иное настроение (что и предопределяет его психотерапевтическое использование) в зависимости от темпа и лада его звучания. Данную установку Петрушин иллюстрирует следующим образом:



На основе утверждаемого положения автор предлагает две интересные таблицы. Первая:

¹ Скорость движения музыкального материала.

² В западной, прежде всего европейской профессиональной музыке – мажор и минор.

**Обобщённые характеристики музыкальных произведений,
отражающих сходное эмоциональное состояние**

Основные параметры музыки	Основное настроение	Литературные определения	Названия произведений
Медленная Мажорная	Спокойствие	Лирическая, мягкая, созерцательная, элегическая, напевная, нежная, задумчивая	А. Бородин, Ноктюрн из Струнного квартета; Ф. Шопен, Ноктюрны Фа мажор, Ре-бемоль мажор, Этюд Ми мажор, крайние части; Ф. Шуберт, «Аве Мария»; К. Сен-Санс, «Лебедь»; С. Рахманинов, концерт № 2 для ф-но с орк., начало II ч.
Медленная Минорная	Печаль	Сумрачная, тоскливая, трагическая, унылая, скорбная	П. Чайковский, начало Пятой симфонии, финал Шестой симфонии; Э. Григ, «Смерть Озе», «Жалоба Ингрид» из музыки к драме Г. Ибсена «Пер Гюнт»; Ф. Шопен, Прелюдия до минор, Марш из сонаты си-бемоль минор, Этюд до-диез минор; К. Глюк, «Мелодия».
Быстрая Минорная	Гнев	Драматическая, взволнованная, тревожная, беспокойная, злая, отчаянная	Ф. Шопен, Этюды №№ 12, 23, 24, Скерцо № 1, прелюдии №№ 16, 24; А. Скрябин, Этюд соч. 8 № 12; П. Чайковский, Увертюра «Буря»; Р. Шуман, «Порыв»; Л. Бетховен, финалы сонат №№ 14, 23.
Быстрая Мажорная	Радость	Праздничная, ликующая, бодрая, весёлая	Д. Шостакович, «Праздничная увертюра»; Ф. Лист, финалы венгерских рапсодий №№ 6, 10, 11, 12; В. Моцарт, Маленькая ночная серенада (I и IV ч.); Л. Бетховен, финалы симфоний №№ 5, 6, 9.

Вторая:

Лёгкая музыка	Серьёзная музыка
Низкая когнитивная сложность Ритм - наиболее важное средство выражения Преобладание мелких форм Художественный образ, как правило, статичен Восприятие может быть поверхностным и рассеянным Направленность переживания преимущественно экстравертированная Разрядка музыкального переживания осуществляется в движении Музыкальное произведение как бы нисходит к потенциальным возможностям слушателей Музыка неотделима от повседневного	Высокая когнитивная сложность Мелодия и гармония - наиболее важные средства выражения Преобладание крупных форм Художественный образ динамичен Восприятие носит сосредоточенный и углублённый характер Направленность переживания преимущественно интровертированная Разрядка музыкального переживания осуществляется в образах фантазии и воображения Музыкальное произведение требует, чтобы слушатель в своем развитии предварительно поднялся до его уровня Музыка отделена от повседневного фона жизни

быта, для которого она нередко служит фоном при решении внеэстетических задач Музыка приобщает индивида к жизни в непосредственном социальном окружении по принципу «здесь и сейчас» Выразительные средства имеют тенденцию к унификации и космополитизму Наибольшую ценность в глазах слушателей имеют новые произведения Популярность музыки обуславливается, главным образом, личностью исполнителя Самосознание личности растворяется в коллективном переживании	и является самоцелью для решения эстетических задач Музыка приобщает человека к вечным идеалам всего человечества по принципу «везде и всегда» Выразительные средства стремятся быть самобытными и оригинальными Наибольшую ценность имеют старые произведения Популярность музыки обусловлена именем композитора Самосознание личности концентрируется в субъективном переживании
---	---

Методика С.В. Шушарджана базируется на древнекитайском учении о пяти звуках (пентатонике³), соответствующих, по представлению древних китайцев, первоэлементам, а также определённым органам человека, вследствие чего воздействие того или иного звука на определённый орган и производит психотерапевтический эффект. Следующая, предлагаемая автором, таблица иллюстрирует сказанное:

Название	1-й тон Kong	2-й тон Shang	3-й тон Yido	4-й тон Zhi	5-й тон Yu
Западная нота	с до	d ре	e ми	g соль	a ля
Музыкальная функция	тоника	супертоника	медианта	доминанта	супердоминанта
Символическая функция	кайзер	министр	народ	государственное дело	естественный мир
Фаза	земля	металл	дерево	огонь	вода
Орган	селезёнка	лёгкие	печень	сердце	почки

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

Что касается методики В.М. Элькина, то она опирается на психологическую цветодиагностику, созданную швейцарским учёным М.

³ Древнекитайском музыкальном ладе, основанном на характерном чередовании пяти звуков.

Люшером, основанную на соответствии восьми цветов восьми эмоциональным состояниям человека (чёрного цвета – трагической погружённости в себя; коричневого – печали; серого – отрешённости; фиолетового – мечтательности; синего – покоя; зелёного – задумчивости; жёлтого – радости; красного – энергетического подъёма). Каждый из предложенных Люшером цветов, как считает Элькин, может быть представлен тремя тональностями⁴ (мажорными или минорными, в зависимости от цвета⁵), обеспечивающими психотерапевтическое воздействие музыки. Вот как это выглядит в предложенной Элькиным таблице:

Таблица 2. Цвет по Люшеру тональности

Мелодии тональностей минорные

ЧЁРНЫЙ

ФА	Фалья, Астуриана
ДО	Марчелло, Концерт для гобоя и струнного орк. (2 часть)

СОЛЬ	Альбиниони, «Адажио»
------	----------------------

КОРИЧНЕВЫЙ

РЕ	Чайковский, «Осенняя песня»
ЛЯ	Бетховен, «К Элизе»
МИ	Рахманинов, Музыкальный момент № 4

ФИОЛЕТОВЫЙ

СИ	Бородин, Хор половецких девушек из оперы «Князь Игорь»
ФА-ДИЕЗ	Григ, «Сердце поэта»
ДО-ДИЕЗ	Шопен, Вальс № 7

СЕРЫЙ

ЛЯ-БЕМОЛЬ	Шуберт, «Баркарола» (минорный материал)
МИ-БЕМОЛЬ	Рахманинов, Элегия
СИ-БЕМОЛЬ	Скрябин, Этюд, соч. 8 № 4

⁴ Ладами (мажором или минором), построенными от конкретного звука.

⁵ В европейской профессиональной музыке используются 24 тональности (12 мажорных и 12 минорных)

Мелодии тоналностей мажорные

СИНИЙ

СИ	Бетховен, Концерт № 5 для ф-но с орк. (2 часть)
ФА-ДИЕЗ	Григ, «Весной»
ДО-ДИЕЗ	Бах, Прелюдия № 3 из I т. ХТК

КРАСНЫЙ

ЛЯ-БЕМОЛЬ	Шопен, Полонез № 6
МИ-БЕМОЛЬ	Брамс, Интермеццо
СИ-БЕМОЛЬ	Шуберт, «Аве Мария»

ЗЕЛЁНЫЙ

ФА	Моцарт, Концерт № 21 для ф-но с орк. (2 часть)
ДО	Шуман, Симфония № 2 (1 часть)
СОЛЬ	Лист, «Лорелея»

ЖЁЛТЫЙ

РЕ	Григ, «Свадебный день в Трольхаугене»
ЛЯ	Шопен, Прелюдия
МИ	Шопен, Этюд, соч. 10 № 3.

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

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

Библиографический список

1. Блаво Р. Исцеление музыкой. СПб., 2003.
2. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. М.,

1999.

3. Шушарджан С.В. Здоровье по нотам. Практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию. М., 1994.

4. Элькин В.М. Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней. СПб., 2000.

(Клюев А.С. Некоторые современные отечественные методики музыкотерапии // Россия и мир. Гуманитарные проблемы: Межвузовский сборник научных трудов. Вып. 12. СПб.: СПГУВК, 2006. С. 249-254)