**Губина С.Т.**

Глазов, Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко

**РЕСУРСНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МУЗЫКОТЕРАПИИ ДЛЯ СУБЪЕКТИФИКАЦИИ ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА ЛИЧНОСТИ**

Аннотация

В статье изучается потенциал применения музыки как психотехнического инструмента способствующего удовлетворению метапотребности «сделать мир своим» – расширить (субъектифицировать) жизненное пространство. Автор рассматривает музыкальное воздействие как стимул среды, активизирующий в сознании человека паттерны, регистрирующие и искажающие действительность, проявляющиеся через субъективные переживания на воспринимаемую музыку.В материале статьи предлагаетсятипология восприятия музыки: бытийного и дефицитарного. Изучаются механизмы применения музыкального воздействия с точки зрения психоаналитического, личностно-центрированного и экзистенциального направлений. Автор предлагает конкретные методы, направленные на активизацию свободного воображения в ассоциациях на прослушанную музыку.

Ключевые слова

Музыкотерапия, ресурсные переживания, жизненное пространство личности, типология восприятия музыки

**Gubina S.T.**

Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko

**RESOURCE POSSIBILITIES OF MUSIC THERAPY FOR SUBJECTIFICATION OF THE PERSON'S VITAL SPACE**

Abstract

The article explores the potential of using music as a psycho-technical tool that contributes to meeting the meta-demand for "making the world yours" - expanding (subjectizing) the vital space.The author considers musical influence as a stimulus of the environment, activating in the human mind patterns that record and distort reality, which are manifested through subjective experiences on perceived music. The material of the article suggests a typology of perception of music: being and deficit. The mechanisms of applying musical influence from the point of view of psychoanalytic, person-centered and existential directions are being studied. The author offers specific methods aimed at activating free imagination in associations for listening to music.

Keywords

Music therapy, resource experiences, vital space, the typology of music perception

Музыкотерапия применяется в разнообразных сферах, представляя собой системное направление, востребованное не только в медицине, но и во многих областях, в том числе и в образовании. Современную музыкотерапию следует рассматривать как раздел арт-терапии, которая стремится к инструментализации и стандартизации вмешательств, направленных на клинические мишени, связанные не только с внешним проявлением болезни (или психологической деструкции), но и с причинными факторами и механизмами их развития [2].

Музыка, применяемая в процессе терапевтического воздействия, используется в качестве психологического средства, регулирующего ценностную и смысловую сферы личности. Коррекционный и диагностический потенциал музыки зависит от качества анализа проекций на неё (если, например, речь идёт об индивидуальной, групповой психотерапии или консультировании). Особенности реагирования сознания воспринимающего музыку представляется «ключом» к изучению предрасполагающих внутренних условий восприятия. Отсюда, *проблемой* представляется поиск научного объяснения организации чувственной структуры предмета восприятия (музыки) соответственно имеющейся у субъекта гипотезы (диспозиции, идеи) о её содержании. «Фантазия является модальностью переживания» [4, с.36], поэтому переход от образа к образу под воздействием музыки раскрывает психологические противоречия в структуре личности. Поскольку, музыка сама по себе является малоструктурированным стимулом внешней среды, то благодаря ей раскрываются содержания перцептивных новообразований и смены детерминант индивидуальных особенностей восприятия субъекта [7]. Актуальным является изучение ресурсных возможностей музыки в практике терапии, как внешнего стимула среды активизирующего в сознании паттерны, регистрирующие и искажающие действительность, проявляя данный процесс через переживания.

С позиции метода моделирования, субъективное восприятие музыки – это конечный результат акта «опознания». Музыка выступает в качестве *модели опознания,* поступающей информации (её декодирования, переработки по определённым алгоритмам). Структурными единицами опознания выступают ключевые свойства музыки: 1) *процессуальность,* котораяосуществляет взаимосвязь с динамикой и развитием личности; *интонационность,* котораясвязана с речью; *резонансность* – представляет собой настройку на обратную связь. При изучении специфики стратегий развития индивидуального сознания, акцентируется внимание на внутренней детерминации со стороны внутреннего мира человека, преломляющейся через внешние условия среды, к которым относится музыкальное воздействие. Внутренние условия личности в восприятии музыки представляются компонентами тематического (содержательного) и эмоционального (отношенческого) качества. Первые выполняют функцию поддержания и структурирования, а вторые - изменения, где оптимальный уровень эмоционального напряжения указывает на поддержание гомеостаза, а высокий уровень определяет тенденцию к гетеростазу. Оперирование ими осуществляется линейными и трансформационными схемами мыслительных действий. На активизацию рефлексивных процессов сознания влияют предрасполагающие факторы, которые выражаются в мотивационной направленности на восприятие музыки, где уровень эмоционального напряжения личности является её показателем. Другими словами, чем конкретнее мотивационная направленность субъекта на восприятие того или иного музыкального фрагмента, тем сильнее уровень эмоционального напряжения, связанный с предвосхищением (ожиданием). Если опираться на логику двух типов направленности: гомеостатическую (стремление к равновесности) и гетеростатическую (стремление к изменению), то можно выделить два типа восприятия: дефицитарное и бытийное [5].

*Бытийное восприятие музыки* характеризуется целостностью и поглощенностью процессом восприятия. Присутствует тенденция к неразличению фигуры и фона, то есть мелодические и гармонические тонкости и детали воспринимаются как единая самодостаточная целостность. Не требуют объяснения своей принадлежности к чему-либо, но это не исключает слышание звуковых красок и видения в образных ассоциациях богатства деталей при отсутствии сравнительного анализа. Происходит эффект «принятия», поэтому аффективные реакции на музыкальное воздействие расцениваются как «свои» (положительные).

*Дефицитарное восприятие музыки* представляется оценочностью и зависимостью от чего-либо. Имеет место избирательное внимание или невнимание к определенным деталям, основанное на четкой приоритетности, обусловленной прошлым опытом. Музыка расценивается, в первую очередь, как представитель какого-либо жанра, стиля. Восприятие музыки представляет собой внешнее когнитивное регистрирование, основанное на конкретных причинно-следственных логических умозаключениях. Субъект «закрыт» к переживаниям, проявляя повышенный контроль, который и расценивается как реакция на музыку, часто негативная.

Эффективным психологическим средством воздействия в практике терапии музыкой выступает репертуар, который: имеет малоструктурированное качество (звуковой фон, исполнение на отдельных инструментах и др.) для воспринимающих слушателей, где «размыты границы», отсутствует шаблонность в определении стиля, жанра, тонально-гармонического плана. По-другому говоря, является неизвестным. Такой материал особо полезен для работы в тренинге со специалистами культуры и искусства, поскольку у них часто наблюдается отсутствие навыка психологического самовосстановления с помощью взаимодействия с результатами своей деятельности (музыкой, рисунком, танцем и др.) [6]. Для них является необходимым обучение абстрагированному восприятию искусства (в данном случае музыки) в контексте бытийности. Это обусловлено тенденцией развития их мышления в направлении теоретического, нежели практического. Представители немузыкальных профессий менее подвержены шаблонности и стереотивности в восприятии музыки и более открыты к выполнению творческих заданий. Субъективные реакции на музыкальное воздействие имеют взаимосвязь с проявлениями психического выгорания. Изучено, что чем сильнее сформирован синдром, тем менее люди настроены на восприятие музыки в деталях и красках, расценивая её как шумы (помехи). Образные ассоциации на музыку «выгоревших» специалистов помогающих профессий (педагогов, медиков и др.) исключают картинки социального содержания, по-другому говоря безлюдны.

На начальном этапе терапии эффективным приёмом является свободное слушание личностно-значимой музыки (чаще всего: любимой, часто воспроизводимой и т.д.) - это способствует самораскрытию и налаживанию интерактивной обратной связи. Ключевые свойства личностно-значимой для конкретного субъекта музыки выражаются в ряде моментов. Например, *интонационность* включает потребность внутреннего пропевания музыкального материала, что активизирует его мыслительную деятельность. Музыкальная *процессуальность* помогает настроиться на изменение, движение в анализе имеющихся жизненных паттернов в процессе терапии. *Резонансность* активизирует чувствительность и настраивает на открытость переживаниям. Достижение эффекта «свободного» самовыражение в процессе восприятия музыки представляется не простой задачей, требующей от субъекта определённого навыка раскрепощения. На начальном этапе решается «простая» задача – научиться «слушать»музыку её переживать и чувствовать. Работа проводится индивидуально или в группе. Воспроизведение музыки для прослушивания необходимо производить на акустической системе высокого технического качества в отдельном помещении с сильным уровнем громкости. Для удобства лучше использовать наушники. Прослушиваются различные фрагменты музыкальных произведений, акцентируется внимание на получение навыка вербального анализа. Значение уделяется образным ассоциациям на музыку, которые представляются в виде «картинок», которые возникают в сознании в процессе прослушивания. Качественный анализ ассоциаций у слушателей, даёт возможность определить содержательные стороны (осознания или подтверждение) актуально-ценностных значимых целей. Отмечено, что образные ассоциации, которые идут на фоне высоко-аффективных положительных переживаний оказывают фасилитирующий эффект на процесс актуализации мотивов и ценностей.

Восприятие различной по жанру, стилю музыки вызывает разнообразный эффект у слушателей. Например, воспринимая трофотропную музыку, мы подразумеваем: нормализацию сердечно-сосудистого давления; выравнивание дыхания; расслабление мускулатуры; сужение зрачков; возникновение чувства успокоения и т. д. – то есть, возбуждение парасимпатической нервной системы. Воспринимая эрготропную музыку, мы подразумеваем: повышение сердечно-сосудистого давления; учащение пульса и дыхания; расширение зрачков; повышение чувствительности кожных покровов; возникновение чувства возбуждения и т. д. – то есть активизацию работы симпатической нервной системы. На восприятие музыки в контексте трофотропности и эрготропности значимыми являются субъективные факторы, такие как жизненные приоритеты, воспоминания, личностные особенности и др. Острота восприятия обратно пропорциональна предсказуемости музыкального материала. В тоже время глубина и полнота восприятия музыки, напротив, прямо пропорциональна активности воспринимающего, его музыкально-слуховому опыту и обратно пропорциональны новизне воспринимаемой музыки. Таким образом, отдельно взятые средства (гармония, тембр) не имеют строго фиксированных выразительно-смысловых значений для отдельно взятого субъекта. Отсюда, невозможно до конца предопределить терапевтический потенциал того или иного музыкального фрагмента применяемого в тренинге, поскольку он будет на каждого участника действовать по-разному. Как отмечено С. Лангер: «…соматическое влияние является скорее функцией звука, чем музыки» [3. С. 190].

Функция музыки в психотерапии связана с категориальными системами, которые входят в методологическую основу, предлагаемую терапевтом. Другими словами, в зависимости от подхода значение музыки как феномена, роль в процессе оказания психологической помощи, а также, позиция специалиста, работающего с данным инструментом психологического воздействия, будут различными.

В практике психоанализамузыкальное воздействие применяется в качестве *исцеляющего метода* (устранения «ненормы»). Значимой является музыка прошлых переживаний, поскольку работа ориентирована на реконструкцию и воссоздание вытесненного и подавленного. Музыка детства, вызывающая неприятные переживания служит средством анализа защитных механизмов эго: вытеснения как основной причины развития чувства вины; проекции и отрицания как основы агрессивного и подавленно-агрессивного поведения и др. Большое значение уделяется анализу природы тревоги и сопротивлений, используются методы проговаривания субъективных переживаний под музыку. Работа специалиста заключается в том, чтобы зафиксировать внимание клиента на переоценке и переосмыслении ранее вытесненного материала, за счет чего, достичь коренных изменений в структуре личности индивидуума. Интеллектуальные озарения, которые возникают в процессе анализа – поощряются и называются эмоциональным переучиванием, так как одного инсайта явно недостаточно для изменения поведения – необходимо научить думать, воспринимать и чувствовать по-другому.

В практике личностно-центрированного подходапсихологическая помощь рассматривает субъективные реакции на музыку как *форму свободного самовыражения* и акцентирует внимание на сильных «пиковых» переживаниях. Музыкальное воздействие выполняет развивающую функцию и направлено на личностный рост и самоактуализацию. Задача - активизировать тенденцию к удовлетворению метапотребностей, акцентировать внимание на потенциале психологического здоровья клиента. Предпочитаемая субъектом («здесь и сейчас») музыка не норматизирована, а воспринимается организмически, в контексте феноменологической открытости к (бытийному) внутреннему восприятию, то есть – это музыка, на которую, соответственно настроен субъект.

В практике экзистенциального и кризисного направления музыка выступает как *средство фасилитации* процессов осознания и смыслополагания субъекта. Уделяется внимание образным ассоциациям на музыку, которые идут на фоне высоко-аффективных (очень сильных) переживаний. Реакции выглядит как смешение эмоций, подобно «смех сквозь слёзы и др.». Эффект поглощённости музыкальным процессом вызывает субъективные ощущения растворения «вне времени и пространства». Аффективные реакции (их модальность и сила) расцениваются как *«свои»* (в любом случае - положительные). Получаемый навык принятия субъективных переживаний является важным для адаптации к жизненным трудностям. Опыт совладания со стрессом клиенты получают при восприятии *значимой* музыки, с которой связаны травматические жизненные события. Запись такой музыки можно попросить принести на консультацию. Музыка будет выполнять функцию средства сознательного манипулирования стрессовыми факторами. Слушание её «без права выключить» заставляет субъекта моделировать в своём сознании совладающий, актуальный глубоко-интимный образ и вступать с ним в виртуальный личностно-значимый «диалог».

При разработке музыкальных психотехник, направленных на активизацию ресурсных содержаний необходимо учитывать, что анализ переживаний должен проводиться соответственно трёх направлений. Первое направление: когнитивная направленность (образы, умозаключения, структурированные рассуждения предлагаемые клиентом). Второе направление: модальность в анализе ощущений (положительные – отрицательные эмоции). Третье направление: оценка силы аффективной выраженности эмоций на воспринимаемую музыку (сильные – слабые). В заключении отметим, что предложенный выше материал является значимым для определения эффективных стратегий использования музыкотерапии. Субъективное предпочтение «музыки» как психологического средства воздействия является более приемлемым (наиболее «безболезненным»), максимально исключающим активизацию предварительных страхов и предрассудков по поводу «нежелательного вмешательства» в личностное пространство. Универсальные свойства музыки: процессуальность и динамичность способствуют активизации субъект-субъектного взаимодействия в групповой работе, а с другой стороны, стереотип о том, что слушание музыки – это всегда «безболезненное» явление снижает активизацию психологических защит.

Литература:

1. Губина С.Т., Копытин А.И. Арт-терапия в коррекции образа-Я у девушек с риском деструкции пищевого поведения// Практическая психология: интенсивные методы и технологииподдержания психологического здоровья личности: сб. науч. ст. – Глазов: Глазов. гос. пед. ин-т, 2016. – С.134.
2. Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия: Учебное пособие. – М.: Когито-Центр, 2015. – 526с.
3. Лангер С. Философия в новом ключе: исследование символики разума, ритуала и искусства. – М.: Республика, 2000. – 287с.
4. Лэнг РД Феноменология переживания; Райская птичка; О важном. – Львов: Инициатива. – 2005. – 352с.
5. Маслоу А. Психология бытия. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 304с.
6. Степанова С.Г., Губина С.Т. Стратегическое направление в подготовке специалистов культуры и искусства: арт-терапия // Вестник Московского гос. ун-та культуры и искусств. – №3, 2012. – С. 154-158.
7. Шадриков В.Д. Ментальное развитие человека. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 284с.