

КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

ЛЬВОВ Олександр Олегович

*голова секції арт-психотерапії Української спілки психотерапевтів,
психолог-психотерапевт, музикотерапевт, психофізіолог*

ЖАБКО Наталія Володимирівна

психолог-психотерапевт

МУЗИЧНА ПСИХОДРАМА ТА МУЗИКОТЕРАПЕВТИЧНІ РОЗСТАНОВКИ

*Я відчуваю, що відтепер музика повинна бути
невід'ємною частиною будь-якого аналізу.
Вона досягає таких глибин архітектурного матеріалу,
про які ми можемо іноді лише мріяти в нашій
аналітичній роботі з хворим.
Це саме надзвичайне!
К. Г. Юнг*

*Коли психодрама інтегрується з музикотерапією,
то результат інтеграції отриманий в результаті
істотно відрізняється від своїх джерел.
Неподільний союз цих двох модальностей
є вже чимось набагато більшим
Дж. Морено «Acting Your Inner Music:
Music Therapy and Psychodrama»*

Музика та дія, або дія та музика – ця інтеграція має силу, тому що є базисним феноменом з моменту виникнення людства. Природа людської прихильності музиці дуже важко піддається раціональному поясненню. Ч. Дарвін був цим здивований цим явищем. Працюючи над книгою «Походження Людини», він писав: «Ні задоволення, ні здатність до творіння послідовності музичних звуків не є умовами, в будь-якій мірі корисними для людини... їх слід віднести до числа найбільш таємничих властивостей, дарованих нашому виду». Але, так звана, неандертальська флейта з Дів'є Бабі (Словенія) – артефакт первісної епохи, стегова кістка печерного ведмеда з просвердленими в ній отворами, виявлена в 1995 році. Вік

знахідки оцінюється приблизно в 43 тис. років тому (див. рис. нижче).



Уже у наш час канадсько-американський науковець, який працює в галузі експериментальної психології та когнітивних наук, Стивен Пінкер писав про музику, як про «сирний тортик для слуху». Він запитував: «Якою користю можна пояснити витрату часу на відтворення музичних шумів? ... З точки зору біологічних причин і поведінкових ефектів слід визнати повну марність музики».

«Ми слухаємо музику нашими м'язами» – писав Ніцше, і сучасні дослідження доводять, що слухання музики включає не тільки механізми сприйняття звуку і центри емоцій, а й моторні центри мозку, відповідальні за рухи тіла і роботу м'язів.

Людство тисячоліттями використовувало образ, звук, ритм, вібрацію, як техніку цілительства та лікування. Люди, які становили первісну общину, заповнювали своє дозвілля іграми, зображуючи в них те, що було найважливішим у їхньому житті. У цих іграх були злиті в одне ціле зачатки поезії, музики, танцю, театральної дії і образотворчого мистецтва. То було напевно, то чим займається сучасний напрямок терапії психодрама.

Традиції лікування мистецтвом продовжувався і пізніше. Наприклад Театр Епідавра, який найкраще зберігся серед інших давньо грецьких театрів та є типовим прикладом елліністичної архітектури. Будівництво театру Епідавра почалося в 4 ст. до нашої ери й закінчилося десь у середині другого століття до нашої ери. Спроектував античний театр архітектор Поліклет. Театр збудували, щоб розважати пацієнтів асклепіона (храм медицини) в Епідаврі, оскільки давні греки вважали, що театр

позитивно впливає на фізичний та психічний стан пацієнтів. Театр міг вмістити 14 тисяч глядачів.

Подальший розвиток цивілізації, а особливо, науково-технічна революція – кардинально змінила духовний та емоційний світ людини. Найбільше вплинув розвиток зброї масового знищення. Кулемет Максима (перша зброя масового знищення), розроблений Стівенсом Максимом у 1883 році, поклав початок не тільки змінам у веденні війни, військової форми (було введено «хакі»), але й вплинув на світогляд цілого покоління, як переусвідомлення людських цінностей. Як далекоглядно висловився, ще у 1769 році, письменник Хорас Уолпол: «Світ – це комедія для тих, хто мислить, і трагедія для тих, хто відчуває».

Як наслідок чи потреба часу, виникли різні напрямки психотерапії, хоча, вперше термін «психотерапія» був введений в кінці XIX століття англійським лікарем Денієлом Хаком Тьюком (Daniel Hack Tuke,). У 1872 році в книзі «Ілюстрація впливу розуму на тіло» (Illustrations of the Influence of the Mind upon the Body) одна з глав мала назву «Психотерапія» (Psychotherapeutics). Цим словом називалась терапевтична дія, при якій дух пацієнта міг мати вплив щодо тіла пацієнта завдяки лікарю, але загальноновживаним термін стає тільки в 90-х рр.

Подальший розвиток технологій привів до аутизації особистості, як заглиблення у свій світ, як найбільш небезпечний та комфортний.

Оскільки психологія і психотерапія – це пізнавальні процеси, то з часом, неминучим виявився інтерес до практик «ірраціонального знання» – у формах арт-терапії, музикотерапії, тілесно підходів, моделей «особистої міфології», методикам, орієнтованим на «архетипічні» моделі. Всі ці практики мають у своїй основі найсильніший естетичний компонент.

Саме мистецтво володіє такими унікальними характеристиками, які дозволяють глибше та повніше осмислити можливості людини в її ставленні до світу, побачити людину не лише в якості істоти, що пізнає світ, а й такої, що його перетворює; в мистецтві людина набуває характеристик істоти, що постає глибоко спорідненою із світом, здатною його переживати, чуттєво-емоційно заглиблюватись в його приховані властивості

і в цілому набувати риси суб'єкта, що перебуває у повноцінному та багатогранному діалозі із світом.

Музична терапія, або *музикотерапія*, має багато напрямків та визначень. Наприклад, Австрійська професійна асоціація музичних терапевтів (ÖBM) декларує наступне: «Музична терапія – це свідоме і плановане лікування людей, особливо з фізичними, психічними, інтелектуальними та соціальними розладами та умовами страждання. Метою є пом'якшення або усунення симптомів, зміна поведінки та ставлення, які потребують лікування, а також сприяння, підтримання або відновлення здоров'я. Музична терапія відбувається у лікувальних стосунках. Музикотерапія тісно пов'язана з іншими суміжними науковими дисциплінами, такими як психотерапія, психологія, медицина, музикознавство та освіта».

Наступний, напевно, найважливіший елемент – то *імпровізація*. В активній музичній терапії імпровізацію інколи називають «*Viagegia*». Автором цього поняття є З. Фройд («Тлумачення сновидінь», 1900/1977), який називав сновидіння «*королівським шляхом*» до несвідомого.

Різні аспекти музичних інтеракцій підсилюють дане формулювання: 1) музика має здатність виражати увесь спектр людських почуттів і настроїв; вона є віддзеркаленням стану тіла та душі; 2) тілесна та духовна здатність до резонансу дозволяє нам сприймати відчуття та стани людини, яка імпровізує, включно із її несвідомими та підсвідомими меседжами; 3) активне вираження шляхом музичної імпровізації дає можливість учасникам вступити в контакт і відкриває простір для переживання та свідомого конструювання стосунків.

Дуже рекомендовано, щоб для вираження в рамках музичної терапії у розпорядженні пацієнта була ціла палітра різних звуків у формі найрізноманітніших музичних інструментів. Аналогічно до різноманітних людських почуттів, настроїв, форм комунікації пацієнт повинен отримати змогу виразити свої відчуття або ставлення за допомогою світлих і темних, сильних і ніжних, м'яких і твердих, захопливих і відштовхуючих звуків.

Люди реагують на звуки безпосередньо і спонтанно, не думаючи про них. Щонайменше вони сприймають та оцінюють звуки як приємні або неприємні. Тому, як правило, для пацієнтів

не складає труднощів вибрати із запропонованої звукової палітри відповідний тембр звуку. На практиці музичний терапевт щодня стає свідком того, як пацієнт інтуїтивно вибирає відповідні звуки для вираження своїх відчуттів.

Психодрама – терапевтичний метод, створений Дж. Морено у 1920-ті роки, – визначається як «метод, що допомагає людям виявляти психологічні боки своїх проблем за допомогою розігрування конфліктних ситуацій на відміну від їх промовляння» (Blatner, 1988)

Психодрама сама по собі є рольовою грою, але з імпровізованим сюжетом. Мета психодрами – допомогти людині вирішити актуальні для неї проблеми. Ролями може служити будь-що, починаючи від людей і тварин, і до абстрактних понять та почуттів. Грати ролі може бути будь-хто, без винятків.

Психологічне підґрунтя психодрами – це внутрішні переживання, що є в усіх людей. Психодрама ж має вивести ці внутрішні хвилювання назовні.

У розвитку особистості, енергія спонтанності грає рівноправну роль поряд з генетичною схильністю і соціальним впливом. Дж. Морено доводить, що дитина не могла б розвиватись не маючи енергії спонтанності.

На відміну від «інших» енергій, що існували в психології 20-30-их рр. минулого століття («лібідо» у Фрейда, «органна енергія» у Райха та ін.), спонтанність не може накопичуватись, вона існує тільки «тут і тепер». Придушення спонтанності – причина виникнення неврозу (немає «нової реакції, на стару ситуацію», реакції стереотипні).

Основний зв'язок між музикотерапією та психодрамою полягає в тому, що і музична терапія, і психодрама - це способи впливу, які безпосередньо залучають клієнтів до *імпровізації* та активної участі в процесі терапії.

Клієнт в музичній терапії, який висловлює свої почуття через музичну імпровізацію на якомусь інструменті замість того, щоб вербалізувати їх, і головний герой у психодрамі, який присвоює ролі і взаємодіє з допоміжними *Я*, – обидва вони залучені в активну дію.

Музична імпровізація при її використанні в музично-психодраматичній роботі є у вищій мірі особистісне вираження і

саморозкриття, як і розігрування ролей у психодрамі є в тій же мірі особистісним процесом. Цей загальний елемент імпровізації, яка розкриває особистість і в музичній терапії, і в психодрамі, дозволяє зробити цю чудову інтеграцію.

Тому *музична психодрама* може бути визначена як інтеграція музичної імпровізації, образного уявлення і інших технік музичної психотерапії з традиційною психодрамою для того, щоб реалізувати розширений метод, який сягає своїми коріннями в ритуали і звичаї стародавніх культур.

Розстановки набули широкого поширення завдяки Берту Хеллінгеру, який об'єднав декількох напрямків психологічного консультування і розвинув на їх основі новий метод і втому безперечно його величезний вклад. Розстановки – це метод допомоги людям або організаціям через зчитування та зміну інформації в інформаційному полі на стику психотерапії, духовної практики і філософії. Основоположником методу вважається Берт Хеллінгер, хоча сам Б. Хеллінгер себе автором не називав. Свагіто Р. Лібермайстер вказує, що «для свого нового методу Хеллінгер перейняв і модифікував деякі елементи психодрами, спочатку розроблені Якобом Морено, а також елементи сімейної скульптури Вірджинії Сатир». «Сімейна скульптура» Вірджинії Сатир є першопрохідником розстановок – у цій техніці терапевт пропонує клієнтам зробити живий скульптурний портрет, розставивши членів сім'ї в просторі. Свагіто Лібермайстер пише, що саме в групі Сатир був відкритий феномен заміщення сприйняття. Один з членів сім'ї не зміг бути присутнім на занятті та його замінили сторонньою людиною. Тоді і з'ясувалося, що сторонній може відчувати почуття реального члена сім'ї.

Тут варто ще раз згадати Дж. Морено, як засновника соціодрами і соціометрії – робота з темами, загальними для групи. Соціодрама вважається різновидом психодрами і дуже зручна для допомоги врегулювання конфліктних відносин (наприклад, міжетнічних чи релігійних). Соціометрія – це ефективний метод дослідження соціальних груп: їх структури та динаміки.

Соціодрама базується на парадигмі та методології рольової гри, тобто імпровізованої рольової поведінки, обумовленої прийняттям ролі та визначеної її характером, відповідно до

реальних або уявлених обставин. Для неї характерне психологічне перевтілення при виконанні «чужих ролей» (що не є соціальними або життєвими ролями людини), ідентифікація з зображуваним персонажем, супроводжувана рольовим переживанням. Це часто приводить до певної зміни свідомості, але (на відміну від гіпнозу) не втрачається контакт з реальністю.

Враховуючи те, що техніки психодраматичних розстановок – це частина психодраматичного дійства, то додавання музики, ритму та музикотерапевтичних технік додає новий потужний ефект. Найкраще це висловив К. Г. Юнг: «Музика безумовно пов'язана з колективним несвідомим, як і драма; це очевидно, наприклад, у Вагнера. Музика деяким чином висловлює рух почуттів (або емоційних цінностей), пов'язаних з несвідомими процесами. Природа відбувається в колективному несвідомому архетипі, і архетипи завжди мають якість, що виражається в емоційному стресі. Музика виражає в звуках те, що фантазії і бачення висловлюють в візуальних образах. Я не музикант і не зможу розвинути ці ідеї детально. Можу тільки звернути вашу увагу на той факт, що музика представляє рух, розвиток і перетворення мотивів колективного несвідомого».

Список використаних джерел

- Лейтц Г. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. – М. : «Когито-Центр», 2007. – 380 с.
- Морено Дж. Включи свою внутреннюю музыку: Музыкальная терапия и психодрама / Дж. Морено. – М. : Когито-Центр, 2009. – 143 с.
- Морено Я. Л. Психодрама / Я. Л. Морено. – М. : Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 528 с.
- Музикотерапія в Україні. Випуск 1: зб. Статей / [пер. з нім. Галина Котовські, Костянтин Поліщук] ; [заг. ред. Львова Олександра, Вознесенської Олени] ; [вступне слово Андреас Веннігер; Олександр Львов, Олена Вознесенська]. – Львів : ПП «Видавництво «БОНА», 2018. – 76 с.
- Петрушенко В. Л. та ін. Етика та естетика. Навчальний посібник / В. Л. Петрушенко. – Львів : Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2008. – 180 с.
- Харари Ю. Н. Sapiens. Краткая история человечества / Ю. Н. Харари. – М. : Синдбад, 2016. – 520 с.

Надійшла до редакції 2.06.2018 р.