

**Львов О. О.**, психолог-музикотерапевт відділення кризових станів лікувально-реабілітаційного центру № 31, КЗ ЛОР ЛОКПЛ, голова секції Арт-психотерапії УСП (м. Львів)

## МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД СТВОРЕННЯ ПОЗИТИВНОГО ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ

Життєвий простір людини, являє собою динамічну систему, внутрішня структура якої містить різні рівні включеності людини в соціальну реальність: рівень тілесної організації, ідентифікаційний рівень, рівень повсякденності [8].

Поняття «особистість» можна назвати одним із ключових у розумінні соціальної природи людини, розгляду її як індивідуальності та суб'єкта соціокультурного життя. Воно поєднує в собі такі риси, як характер, темперамент, здібності, звички, поведінкові особливості тощо. Наша особистість повною мірою відображає те, ким ми є насправді.

Людина живе в світі - в цьому первинна даність його буття, вихідний пункт процесу пізнання ним світу дійсності і його самопізнання [1, 8]. Кожна людина проживає своє життя вирішуючи як ситуаційно обумовлені проблеми, так і проявляючи надситуативну (творчу або деструктивну) активність, змінюючи як світ дійсності, так і самого себе. Життєва ситуація, як правило, надає кожній людині зробити в теперішньому часі певний вибір у формі вчинку, дії (або бездіяльності). Образ майбутнього і для людини і для людства є сукупність потенційних, очікуваних результатів від дій, зусиль, що вживаються у цьому. Саме тому майбутнє принципово відкрито, а різні варіанти бажаного і очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість [1, 6].

У час плинного модерну, коли все навколо динамічно змінюється - ще раз підкреслюється необхідність звернення Людини до її творчих ресурсів, відчуттів, до використання звиклих їй, та, можливо, дещо призабутих, традиційних форм творчості. 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 пережити, чуттєво-емоційно заглиблюватись в його приховані властивості і в цілому набувати риси суб'єкта, що перебуває у повноцінному та багатогранному діалозі із світом [3].

Звук супроводжує всі етапи життєвого шляху людини. У звуці закодована вся фізична картина світу. Він сигналізує людині про зміну природних явищ, зміни погоди, небезпеки і несподіванки. У природі звук – це сигнал. У житті людини звук – це код, який несе інформацію про основні етапи і моменти буття. У музичному мистецтві звук – це художній компонент, струк-

турний елемент музичної мови. У природі, життя людини і музичному мистецтві в звуковій формі може бути втілено одне і те ж явище [2].

Музика – це мистецтво звуку у часі, вираження ідей та емоцій через елементи мелодії, гармонії і тембру. Звук у часі, тобто ритм є найважливішим елементом музики. У цій проблемі необхідно виділити такі її найважливіші аспекти як:

- внутрішні ритми (біоритми), їх вплив на стан свідомості людини, можливість і межі саморегуляції;

- зовнішні (соціокультурні та групові) ритми, їх вплив на стан свідомості людини, можливість і межі саморегуляції;

- вплив зовнішніх (соціокультурних, групових) і внутрішніх ритмів (біоритмів) на темпомір особистості і індивідуальну картину світу [1] – біонауральні ритми – звукові імпульси особливої частоти, впливають на певні зони мозку, це основні види електричних коливань мозку людини, які відповідають різним станам людини, і можуть змінювати стан, а разом з ним, стан свідомості, якому властива ця картина [7].

Коли ми слухаємо музику, головний мозок реагує на неї активізацією кількох областей за межами слуховий кори, включаючи ті, які зазвичай беруть участь у інших формах розумової діяльності. На переробку музичної інформації впливає зоровий, дотиковий і емоційний досвід людини. Слухання музики включає не тільки механізми сприйняття звуку і центри емоцій, а й моторні центри мозку, відповідальні за рухи тіла і роботу м'язів. Наші обличчя і пози відображають розвиток мелодії і ритму, так само як думки і почуття, викликані подіями життя. Наше вухо має найменшою кількістю сенсорних клітин в порівнянні з іншими органами чуття, але наші психічні реакції на музику відрізняються неймовірною пластичністю, тому що навіть короточасне навчання здатне змінити характер переробки мозком «музичних входів» [4].

Інтеграція мистецтва, науки, нейрофізіології, філософії та психотерапевтичних теорій є дуже важливими. Д. В. Віннікотт – один з таких терапевтів - психоаналітиків, який писав про зв'язок між грою та творчістю. Він вважав, що не може бути ніякого зцілення, поки клієнт не навчиться грати, бо гра – джерело творчості і «саме у творчості індивід проявляє себе, свою сутність». Творчість є центральною і для К. Г. Юнга, ідея психології якого полягає в тому, що ми стаємо самі собою в процесі роботи з символами в різних творчих актах. Ролло Мей (1975) описав творчий акт як інтенсивну зустріч між людиною та її світом. Ця зустріч характеризується, як «зустріч глибоко свідомої людини з її світом» [10].

Музикотерапія – це творчий процес, який використовує музику і слова в рамках відносин між клієнтом і психологом / терапевтом, або між учасниками групи та ведучими для полегшення постійного діалогу між свідомим і несвідомим змістом. Це відбувається, як у рецептивних так і активних формах музикотерапії. Різні аспекти музичних інтеракцій підсилюють дане формулювання:

Музика має здатність виражати увесь спектр людських почуттів і настроїв – вона є віддзеркаленням стану тіла та душі.

Тілесна та духовна здатність до резонансу дозволяє нам сприймати від-

чуття та стани людини, яка імпровізує, включно із її несвідомими та підсвідомими меседжами.

Активне вираження шляхом музичної імпровізації дає можливість учасникам вступити в контакт і відкриває простір для переживання та свідомого конструювання стосунків [4, 5].

Сучасний інтерес до музикотерапії та її популярність є не випадкові, як справедливо сказав І. Ялом в одному з інтерв'ю: «Все частіше клієнти звертаються за терапевтичною допомогою, пред'являючи смутні, невизначені скарги. Чесно кажучи, я нерідко закінчую першу консультативну сесію, не маючи ясної картини проблем пацієнта. Той факт, що пацієнт не може визначити проблему, я розглядаю як проблему. Пацієнт скаржиться, що в його житті «чогось бракує», що він ізольований від почуттів, нарікає на порожнечу, безбарвність життя, на те, що він пливе за течією». Проблеми сучасної людини важко піддаються вербалізації і в більшості носять екзистенційний характер. [9]. На сьогодні існує багато моделей імпровізаційної музичної терапії. Засновник Музичної психодрами Д-р. Джозеф Морено, автор книги «Зіграй свою внутрішню музику: Музикотерапія і психодрама», двічі проводив навчачі семінари у Львові (2016 та 2018 р.р). [4]

Завдяки сприянню представництва OeaD Австрійської служби академічного обміну у Львові і засновників Віденського Інституту Музичної Терапії (WIM): Д-р. муз. н. Елени Фітцгум (Elena Fitzthum, Dr.sc.mus.), та магістра арт., Д-р. муз. н. Доротеє Шторц (Dorothee Storz, Mag.art. Dr.sc.mus.) – розпочалось навчання фахівців згідно Європейських стандартів. Народився Львівський міжнародний навчальний проєкт з музикотерапії.

### Список використаних джерел

1. Вахромов Е. Е., К постановке проблемы психологии ритма//Мир психологии, 2002, № 3.
2. Глазырина Е. Ю., Пространство-время музыки. [Електронний ресурс]: – Режим доступу: <http://www.art-education.ru/AE-magazine/>.
3. Львов О. О., Жабко Н. В., Музична психодрама та музикотерапевтичні розстановки // Психологія і особистість. Науковий журнал № 2 (14) 2018.
4. Львов О. О., Музична імпровізація - «via regia» до несвідомого // Збірник матеріалів ХХІV науково-практичної конференції з міжнародною участю. Чернівці, 2018. – 172 с.
5. Музикотерапія в Україні. Випуск 1: зб. Статей / [пер. з нім. Галина Котовська, Костянтин Поліщук] ; [заг. ред. Львова Олександра, Вознесенської Олени] – Львів : ПП «Видавництво «БОНА», 2018.
6. Рубинштейн С.Л., Человек и мир. – М.: Наука, 1997
7. Седих К. В., Львов О. О., Бінауральна стимуляція як додатковий психотерапевтичний метод. // Психологія і особистість : наук. журнал., 2014. – Вип. 1(5).
8. Хасанов М. Р. Жизненное пространство человека. УДК 101.1.
9. Ялом Ірвін., Про те, що змінилося в психотерапії з часів Фрейда. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://musictherapy.org.ua/index.php/publications1/13-irvin-yalom-pro-te>.
10. Austin Diane S. The Role of Improvised Music in Psychodynamic Music Therapy with Adults, Music Therapy 1996, Vol. 14, No. 1, 29-43.