

УДК 159.98

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ ОСОЗНАНИЯ

М. Р. Арпентьева

доктор психологических наук, доцент

Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского

Музыка занимает важное место в становлении и совершенствовании человека, в том числе музыканта, как сочинителя и исполнителя музыки, как показывают истории жизни и знаменитых и самых рядовых музыкантов, их слушателей и почитателей. Музыка есть путь развития сознания человека: форма и содержание самопонимания и понимания мира. Музыка часто становится одним из путей самореализации личности. С помощью ее происходит продуктивное и эффективное переосмысление жизни. Осуществляется преодоление жизненных трудностей – внутренних и внешних “блокад” развития. Кроме того, музыка есть путь обогащения жизни всего человечества и отдельных социумов. Она дает возможность прикоснуться к общечеловеческим смыслам, включиться в богатство культуры народа. Искусство музыки позволяет взглянуть на собственные и чужие представления и переживания, проблемы и травмы с иной стороны, увидеть в них другой смысл. Неудивительно, что профессиональная музыкально-исполнительская практика и практика осмысленного слушания и изучения музыки задает определенный “угол рассмотрения” жизни, а в случае использования ее в музыкальной терапии дает возможность переработки травм, помогает увидеть то, что было скрыто в суете повседневности или в привычных для данной культуры шаблонах отношений, а также в страданиях и экзессах кризисов и катастроф личного и социального бытия.

Ключевые слова: искусство, музыка, фортепиано, музыкант, психотерапевт, музыкотерапия, музыкальная терапия, катарсис, самореализация

Нет на земле живого существа
Столь жестокого, крутого, адски злого,
Чтоб не могла хоть на час
В нем музыка свершить переворота

В. Шекспир

Я считаю невозможным сочинять музыку, которая не прочувствована мною вполне; это кажется мне ложью, ибо ноты имеют такой же определенный смысл, как и слова – быть может, еще более определенный.

Ф. Мендельсон

Музыка – единственное искусство, проникающее в сердце человеческое так глубоко, что может изображать переживания этих душ.

Стендаль

Вам интересно знать, восприимчив ли такой-то индивидуум к музыке? Присмотритесь, прост ли и справедлив ли его ум; свободны ли от вычурности его речи, манеры, одежда; любит ли он цветы, детей; господствует ли в нем нежное чувство любви... Такое существо страстно любит гармонию и заключенную в ней мелодию...

А. Гретри

Музыка играет особую роль в развитии человека, в том числе музыканта, сочинителя и исполнителя, как показывают примеры известных, вошедших в историю искусства, и самых обычных, рядовых музыкантов, их слушателей и почи-

© Арпентьева М. Р., 2019

тателей, ценителей музыки. Музыка в жизни человека и социума выступает как путь самопонимания и понимания мира, путь самореализации, переосмысления и преодоления жизненных трудностей – внутренних и внешних “блокад” развития, путь насыщения жизни общечеловеческими смыслами, включения человека в богатство его родной культуры и общечеловеческой культуры в целом. Искусство и прежде всего его метафоричность помогают вывести наружу и осознать внутренние переживания, дают возможность взглянуть на собственные переживания, проблемы и травмы с другой стороны, увидеть в них другой смысл [1; 2; 3; 4; 5]. Музыкально-исполнительская практика и практика осмысленного слушания и изучения музыки задает определенный “угол рассматривания” жизни, а, в случае травмирующих переживаний, – новый способ понимания тяжелого, травмирующего и продолжающего волновать человека события, меняя отношение к нему. Она помогает увидеть то, что было скрыто в суете повседневности или в привычных для данной культуры шаблонах отношений [6; 7; 8; 9]. Поэтому музыкальная терапия часто используется в работе с профессионалами и обычными людьми, здоровыми и больными, психически и соматически. Большое значение музыки в системе лечения психически больных и психологическом консультировании здоровых придавали А.И. Яроцкий, С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев, С.И. Консторум, Г.П. Шипулин и др. Основы музыкотерапии заложены и в трудах И.Я. Дядьковского, М.Я. Мудрова, С.П. Боткина, Л.С. Брусиловского, В.Ю. Завьялова, Н.Н. Свидро, И.М. Догеля, И.И. Спиритова, И.М. Альтшуллер, Дж. Алвин, П. Нордофа и К. Роббинса, С. Швабе, Е. Галинской, и других ученых прошлого и позапрошлого веков, ставших основой современных практических, прикладных и теоретических исследований [3; 10; 11; 12; 13; 14; 15].

Е. Галинской в музыкальной терапии выделены: 1) методы, направленные на отреагирование, расслабление и активизацию; 2) тренинговые бихевиоральные методы обучения навыкам и коммуникации; 3) творческие методы в форме инструментальной, вокальной, двигательной и комплексной импровизации; 4) психоделические, экстатические, эстетизирующие, созерцательные; 5) музыкальный тренинг чувствительности для выработки способности видеть проявления и отзвуки жизни музыки [16; 17; 18].

А. Понтвик и многие другие исследователи отмечают феномен психорезонанса: глубинные слои человеческого сознания резонируют со звучащими гармоническими формами и оказываются доступными для понимания. И.М. Альтшуллер обнаружила физиологические изменения у пациентов, адекватные определенным типам музыкального воздействия и создала психотерапевтический подход “подстройки” к пациенту, инициализации диалога и построения отношений с человеком, названным ею изо-принципом музыкотерапии [19; 20; 21; 22]. А. Понтвик, опираясь на взгляды К. Юнга, на понимание “коллективного бессознательного”, развил представления о способах раскрытия глубинных слоев психики посредством соотношений звуков. Основной задачей музыкотерапии как части фортепианной музыкально-исполнительской практики является проникновение в глубинную сферу личности, куда с помощью слова проникнуть невозможно: исполнение и слушание музыки строится на неизменных закономерностях природы, на трансцендентальном и поэтому непознаваемом и необъяснимом “мировом звучании”. Это особенно видно в произведениях народной музыки, а также в такой музыке, как хоралы И.С. Баха, произведения В.А. Моцарта, Л. ван Бетховена и др. [23; 24; 25].

Особое внимание можно обратить на музыку Л. ван Бетховена, называемого иногда первым “музыкальным психологом”: его жизненный путь был наполнен страданиями и борьбой с многочисленными трудностями, что позволило ему выразить в музыке огромную палитру человеческих переживаний, большую часть которых он испытал сам, а воображение, сделавшее его тело и жизнь телом и жизнью медиума, дополнили недостающее: его музыка весьма отчетливо вызывает сопереживание и стала, фактически, предшественницей современной психотерапии. Музыка Л. ван Бетховена побуждала людей к осознанию и исследованию таких моментов жизни, как боль, болезнь, нужда, желание, печаль и тоска, ненависть и любовь, независимость и ревность как у себя, так и у других, переживания и представления взлетов счастья и падений, страдания, муки совести, отчаяние и глубокое уныние, наряду с откровениями, покаянием, воодушевлением, о которых говорить было неудобным или невозможным. Он описал огромное количество всех оттенков переживаний и представлений [25]. Также, как в работах И.С. Баха можно найти все 24 тональности современной музыки, так и в работах Л. ван Бетховена можно найти все человеческие проявления. Его музыка способствовала росту такого качества духа как терпимость, побуждая гармонизировать отношения между сердцем и разумом, которое является необходимым условием для настоящего понимания себя и мира. Она, по мнению многих, сделала человечество более гуманным и целостным: с помощью музыки он выравнивал, исправлял, развивал и изучал большое количество переживаний и представлений, поднимая со дна те, что были забыты и канули в подсознание, чтобы оттуда всплывать как удивительные, в том числе деструктивные атаки на психическое, физическое и нравственное здоровье человека. Эта исследующая и проникающая сила в произведениях Л. ван Бетховена дает возможность говорить, что он стал предвестником психоаналитического и иных подходов в психотерапии, в определенном аспекте он и сам был психотерапевтом. Именно музыка Л. ван Бетховена выразила впервые с такой мощью внутренние тайны души и разбудила “многократное эхо” в душах своих слушателей [25].

Л. ван Бетховен выразил в своей музыке человеческую любовь, И.С. Бах и Г.Ф. Гендель выразили стремление и религиозную самоотверженность как любовь к Богу. В.Р. Вагнер выстроил своими духовными инспирациями в музыке путь любви самого Бога: любовь, которая есть Бог – Божественная Любовь, “Буддхи”. До него О. ди Лассо, Дж. Палестрина и Кл. Монтеверди, А. Скарлатти передали человечеству представление о духовно-спиритуальном, оказав своей музыкой влияние на природу переживаний тех, кто стремился достичь истинной веры и чистой преданности, “божественной любви”. Благодаря подъемам самого Р. Вагнера его слушатели неминуемо попадают на тот высокий уровень и возвышаются до состояний единства, самоотверженной и безусловной любви. Однако Р. Вагнер отразил и падения духа, падения власти и превосходства, фокусируясь на национальном и националистическом в ущерб общечеловеческому, особенно ясно эти акценты прозвучали далее в музыке Р. Штрауса. “Идеальное” восхождение звучит в работах С. Франка, П.И. Чайковского, Э. Грига, Фр. Делиуса, К. Дебюсси, М. Равеля, И.Ф. Стравинского и других, прославляющих гармонию природы, в том числе, обращением к народным мотивам и сюжетам [25]. Трансцендентальная восприимчивость, преобразование неземного в повседневное, в творениях К. Дебюсси и М. Равеля в чем-то сходна с трансценденциями труднопознаваемого

слушателями и исполнителями и до сих пор все еще мало изученного исследователями В.А. Моцарта, трансформировавшего обыденное, повседневное в неземное. А.Н. Скрябин, подобно И.С. Баху, соединил, связал теоретические знания об высшем мире с искусством музыки: он полагал важным передать миру, посредством музыки, духовную весть. К его работам внешне парадоксально примыкают “ультра-диссонантные” работы И.Ф. Стравинского и А. Шёнберга, их последователи в создании додекафонической и атональной музыки, которых слушатели иногда называют “мучителями” [25; 26]. Ультра-диссонанты обладают способностью трансформировать ригидные переживания и представления самоуверенных или неуверенных, закованных в условности людей и сделать их, таким образом, податливей и восприимчивей к новым идеям. При этом какофоническая музыка продуктивна лишь тогда, когда композитор и исполнитель обладают способностью “развязывать диссонансы”: разрешать противоречия и двигаться к катарсису целостности и гармонии, “обличая” дисгармонии и диссонанты повседневности. Эта традиция звучит и в работах П. Мусоргского, который писал музыку, опираясь на “потребности будущего”, стремление к свободе, так свойственное ритмам и мелодиям русской музыки. Переход от изображения рабства, убожества жизни к мужеству и отваге – очень важны в его работах. Такие, как Р. Вагнер и П. Скрябин выбирались мирозданием, Богом, чтобы “играть сквозь них” [8; 25; 26; 27].

Великий реформатор эпохи Возрождения М. Лютер, испытавший на личном опыте и опыте окружающих его людей роль музыки в жизни человека, писал, что “музыка, уступая лишь Слову Божию, заслуживает того, чтобы быть более всего возвеличенной. Она и госпожа, и воспитательница человеческих эмоций... тех самых, что движут людьми или подчиняют их себе... Если вы хотите утешить опечаленного, заставить задуматься легкомысленного, ободрить отчаивающегося, смирить гордого, обуздать раба страстей или умиловить тех, кто преисполнен ненавистью... какое лучшее средство, кроме музыки, вы сможете найти?” [28]. М. Лютер был автором и переводчиком более тридцати гимнов, в том числе “Боевого гимна Реформации” под названием “Ein feste Burg ist unser Gott” (“Господь за нас”), созданного им в части текста и в части музыки на основе Псалма 46/45: “Бог – наше прибежище”. Этот гимн, воплотивший в себе выражение его уверенности в Боге, имеет огромную популярность многие века. Воздействие музыки на человека описывает Псалтырь и Библия, в том числе о чудесных проявлениях силы Господней, которыми сопровождалась их прославления Бога в песнопении (Деян. 16:25–34). Многие композиторы следовали представлениям М. Лютера, прославляющего музыку как “бесценное, врачующее, радостное Божье творение”, как “дар Господний” [28]: протестантский хорал и входящие в него народные напевы стали неотъемлемой частью музыкального творчества И.С. Баха и ряда других композиторов и музыкантов (И.С. Шейдт, И. Пахельбель, Г. Бём, Д. Букстехуде и др.). М. Лютер отмечал: “Музыка есть искусство пророков. Это – единственное искусство, которое наравне с теологией может успокаивать волнение души и обращать дьявола в бегство” [5]. В каком-то смысле, как отмечал Фр. Шопен, музыка не имеет отечества, что отечество – вся Вселенная. Но, с другой стороны, музыка всегда исторически и культурно специфична: вселенской, общечеловеческой ее делает диалогичность, обращенность ко всем слоям и аспектам бытия человека [29].

“Слушая музыку, человек познает себя и познает, прежде всего, что он, человек, прекрасен, рожден для того, чтобы быть прекрасным, и если в нем есть что-то

плохое, то это плохое надо преодолеть; почувствовать плохое в самом себе и помогает музыка” [30, с. 6], “Музыка выпрямляет душу человека”, – отмечал В.А. Сухомлинский [30, с. 6]: “...Музыка – это самый благоприятный фон, на котором возникает духовная общность воспитателя и детей. Она как бы открывает сердца людей. Слушая прекрасную мелодию, переживая и восхищаясь ее красотой, учитель и ученик становятся роднее, ближе” [31, с. 60]. Он также отмечает: “Мелодия доносит до детской души не только красоту мира. Она открывает перед людьми человеческое величие и достоинство. В минуты наслаждения музыкой ребенок чувствует, что он настоящий человек... Чувство красоты музыкальной мелодии открывает перед ребенком собственную красоту – маленький человек осознает свое достоинство. Музыкальное воспитание – это не воспитание музыканта, а прежде всего воспитание человека” [31, с. 52–53].

Исследователи полагают, что под воздействием образов, рождаемых у людей при прослушивании музыки, происходит катарсис – реагирование психических травм, пережитых в детстве и взрослом возрасте, активизируется естественная тенденция и ресурсы к самоисцелению. Б. Дземидок видит функцию катарсиса в том, что пение помогает “очиститься” от наслонившихся негативных переживаний, вступить на новый путь отношений с окружающим миром [4]. Эффект катарсиса наличествует из-за того, что в человеке, погруженном в быт и теряющем в нем свою целостность, в момент проживания произведения искусства происходит выход из суевы, дисгармоничных состояний, нарастает внутреннее единство, человек переживает целесообразность мира и свою значимость, встроенность в мир, “очищаясь” от случайностей и раздробленности, отчужденности, повседневности [32; 33]. При этом катарсис возникает как на уровне физиологических функций, так и на психологическом и духовном уровнях человека. Существует и специальность “Музыкальная реабилитация” – лечение музыкой и пением различных заболеваний, восстановление здоровья после травм. При этом исследователи, например, С. Швабе, выделяют ретроспективную и проспективную фазы музыкальной терапии [9]. Ретроспективная помогает пережить необходимость активного раскрытия внутреннего конфликта. Слушание и воспроизведение музыки ведет к конфронтации человека со своей внутренней жизнью, переживаниями, опасениями и т. д. Оставшиеся до этого времени неосознанными или частично осознанными конфликты преобразуются в конкретные представления, сталкиваются с необходимостью и желанием. В проспективной фазе возможны два подхода: 1) разрядка психического напряжения, гармонизация и восстановление, коррекция дисфункциональных расстройств органов; 2) развитие потребности в слушании и воспроизведении музыки, расширение круга переживаний и стабилизация уравновешенного самочувствия, развитие человека как личности и души [18; 19]. Исполнение и слушание музыки служит для преодоления болезненных проявлений, расстройств самооценки, амбивалентного поведения. С.В. Шушарджан отмечает важность развития неспецифических реакций адаптации, общей гармонизации человека [34; 35; 36]. Мы полагаем, что душа человека выбирает или сочиняет музыку, которая нужна именно ей, которая выражает именно ее переживания. Однако, поскольку нотный текст, как и любой иной, может быть “прочтен” самыми разными способами, постольку даже “учебное прочтение” много говорит об ученике учителю и слушателям, многое позволяет выразить и – попутно – исправить – в своем понимании себя и мира – самому ученику. Музыка как сфера гармоний дает возмож-

ность гармонизировать свой мир и мир слушателей, она показывает, как может быть найдена и реализована такая гармония, как могут быть и должны быть преодолены диссонансы и как они возникают и разрастаются, если человек не предпринимает усилий к гармонизации и/или неправильно ведет себя – по отношению к себе и миру. Для того чтобы максимально эффективно использовать потенциал, возникший во время прослушивания или исполнения музыки, весьма продуктивно осознать и проговорить намерение и проблему, которые хотелось бы усилить или разрешить [2]. Один из примеров музыкальной психотерапии – переложение музыки как ее а) “разложение” или транспонировка, оркестровка/инструментовка или аранжировка; б) “интеграция”, в том числе импровизация, ремейки и микширование. Исполнители помогают себе (самотерапия) и друг другу (котерапия), исполняя и сочиняя, переводя и перекладывая музыку весьма давно, практически с момента возникновения самого человека как культурного существа. Однако профессионализация исполнительского искусства, а также профессиональная помощь психолога и педагога интенсифицирует эти процессы, позволяет использовать возможности музыкальной терапии более продуктивно и эффективно. Особую роль здесь играют и сами инструменты, среди которых клавишные инструменты, технически сложные и дающие исполнителю весьма большие возможности, – почти не имеют “соперников”.

Обычно слушатель удовлетворяется минимальным смысловым пониманием музыки, однако, при попытке осмыслить ее внутренние, а не только внешние смыслы, специфические культурные ценности и традиции, стоящие за кажущимся “общечеловеческим” нотным “текстом”, человек вступает в диалог с автором и исполнителем музыки и через них – со всей культурой в конкретный момент ее развития. Понимая музыку, исполнитель и слушатель исследуют и реконструируют представления авторов о жизни и о себе, о Боге, о людях и отношениях с ними, они могут ответить на вопрос о том, что несет в себе музыка: радость или страдание, отчаяние или попытку собраться, печаль или ярость и т. д., сравнить “свой путь” и путь героя музыки, свои жизни, их обстоятельства – культурные, религиозные, социальные и т. д. Слушатель учится способам выживания и преобразования трудностей, разделяя или не разделяя их с героями музыки, отвергает и принимает для себя те ценностно-смысловые контексты, которые содержат те или иные музыкальные произведения.

Человек – исполнитель и слушатель музыки – перерабатывает и рассматривает действие архетипов и ролевых моделей. Ролевая модель, как и архетип, обладает надкультурным значением, однако, она не обязательно обращена к коллективному бессознательному и входит в процесс социализации человека в той или иной мере полно и интенсивно, в зависимости от особенностей культурного контекста. Ролевые модели отвечают различным ситуациям и, что важно, не имеют конфликтов с культурным контекстом, поскольку могут применяться и в качестве специфических, и в качестве надкультурных, но обладающих специфическим воплощением в конкретной культурной среде. В каждой культуре ролевые модели имеют особые и общие черты. Главное в них – возможность формирования эталонного образца и важного с точки зрения самовыражения и самопредъявления человека как носителя того или иного ролевого, более или менее стандартного поведения. Ролевая модель существует как конкретный способ осуществления мотива, и, более широко, самовыражения человека, обозначения его жизненных

убеждений, как в конкретном контексте потребления, так и в общем, жизнедеятельностном контексте. Имидж личности, который создан в соответствии с той или иной ролевой моделью, может получить признание или отвержение окружающих и соответствовать или не соответствовать человеку, а также помочь им сформулировать способ такого самовыражения. Ролевую модель можно рассматривать как потенциальный образ, который человек, возможно, имеет желание играть, то есть демонстрировать окружающим людям. И она может стать основой его сценического, профессионального и личностного имиджа, помогающего в работе и жизни в целом. Не случайно довольно большой массив фортепианных виртуозов, а также и “простых” исполнителей, педагогов и т. д. более или менее спонтанно делится на различные группы, выбирая разные жанры и типы музыкальных произведений, разные стили исполнения и обучения исполнению. Музыкально-исполнительская практика – это практика развития человека.

Диалог с музыкой является для пианиста – педагога или исполнителя – способом гармонизации и обогащения собственной жизни и жизни окружающих людей: не случайно оркестровки и иные переложения, вариации и ремейки некоторых, затрагивающих глубинные переживания людей разных культур и времен, музыкальных произведений, так множественны и востребованы. Само сравнение оркестровок и аранжировок, переложение и новая аранжировка музыки являются одной из форм музыкотерапии, одним из видов диалога. Даже преподавание музыкальной психотерапии выступает как одна из интереснейших сфер диалога преподавателя и ученика, позволяющая ученику проникнуть в глубинные пласты музыкального творчества, организовать свой диалог с музыкой и с текстом, а также диалог культуры с культурой, той гармонией и целостностью, теми “культурогенами”, которые заложены в музыке. Музыка как одна из наиболее демократичных форм искусства особенно близка понятию “фольклор”. И собственно народные, фольклорные музыкальные произведения и музыкальные хиты, обретающие статус народных, обращены к таким “культурогенам”, фиксирующим ведущие для каждой из культур ценности: любви, чести, силы, простоты и т. д. “Культуромены”, спрятанные в каждом таком произведении, и хранят, и активизируют ценности культур, народов, позволяющие им жить счастливо и достойно, справляться с трудностями и развиваться, порой вопреки обстоятельствам. Они приобщают исполнителя и его слушателей к кругозору и миропониманию той или иной культуры и человечества в целом, укрепляя “корни” каждой отдельной жизни, индивидуальная “крона” которой тем богаче, чем богаче “корни”.

Таким образом, музыка играет одну из ведущих ролей в развитии человека и общества в целом. Музыкально-исполнительская практика выступает как практика творческого развития личности музыканта и его слушателей. Фортепиано как инструмент требует от личности не только хорошей техники, но и огромной личностной отдачи, глубокого и полного осмысления жизненного опыта, понимания себя и мира, без которого невозможно стать настоящим пианистом – пианистом, игра которого становится частью его жизни и жизни его слушателей. Одно из самых интересных свойств музыки, как и всякого искусства, как диалога, состоит в том, что чем больше душевных сил ей отдает человек, тем больше новых сил в ней черпает. Напротив, незаинтересованное слушание музыки, как и невнимательное, незаинтересованное чтение книг, утомляет и отбирает силы. В своих “высших формах” и исполнитель и слушатель выступают как со-творцы

и со-исполнители произведения музыкального искусства. В контексте субъективной эстетики романтизма главным в искусстве является самовыражение художника, творчество которого и есть единственно подлинный способ человеческого существования. Музыкант извлекает суть музыки как искусства из самого себя. Поэтому она индивидуальна и неповторима. Вместе с тем реалистический (или объективистский) подход показывает, что во все исторические эпохи музыкальное искусство выражало мировоззренческие парадигмы целой эпохи, а не просто индивида, оно было их созданием и проявлением, придавало некой идеальной сущности звучащую музыкальную форму. Шедевры музыкального искусства репрезентируют фундаментальные идеалы культуры. Основным содержанием идеала, продуцируемого музыкальным осмыслением себя и мира, в том числе в процессе исполнения музыки исполнителем и ее слушания слушателем, является гармония. Гармония не только организует музыкальную композицию, но и сама подчиняется некоему образцу гармоничности и дисгармоничности, идеала и анти-идеала. Гармония – выражение идеала. Исполнитель утверждает идеал и связанные с ним культурные ценности на индивидуально-личностном, социально-историческом и универсально-космическом уровнях. Слушатель, наполняя произведение индивидуальным личностным смыслом, воспроизводит бытие произведения искусства в текущий момент в том или ином пространстве – в рамках определенной культуры, подтверждая его как культурную ценность. Благодаря подтверждению идеала как личного и культурного, происходит ретрансляция культурных ценностей, воплощенных в том или ином произведении музыкального искусства, развитие культуры и развитие человека – ее носителя. Яркий пример – описание Е.Н. Трубецкого, который рассказывает о радикальном перевороте в его мировоззрении от материализма к религиозной христианской философии, который совершенно реально осуществился в процессе слушания IX симфонии Л. ван Бетховена в исполнении симфонического оркестра под управлением А. Рубинштейна [23]. Не какие-либо отстраненные вербализации значений музыкального текста, а конкретные звучащие “культурогены”, транслируемые исполнителем и постигаемые слушателем смыслы – совершают духовный переворот.

М.С. Каган отмечает, что “музыка – способ познания человеческого духа” [8, с. 56]; “Музыка была создана, чтобы служить святой цели, направлять мысли к тому, что чисто, благородно, возвышенно, и пробуждать в душе человека преданность и благодарение Богу. Какая огромная разница между применением музыки в древности и той, далеко не благородной целью, какой она нередко служит сегодня!” [24, р. 240].

В музыкотерапевтических альбомах врача-терапевта Р. Блаво подбирается композиционно-сложная музыка, записанная с использованием современных технологий, с учетом содержания различных лечебных программ. Композиции Р. Блаво (Р. Хаимова) предусматривают такие механизмы лечебного действия музыкотерапии, как катарсис и разрядка, гармонизация и коррекция переживаний, повышение сензитивности и чувствительности, доступности для сознательного переживания психо- и социодинамических процессов, повышение социальной активности слушателей, приобретение ими новых средств экспрессии, оптимизация условий усвоения и осмысления, трансформации новых и восстановления, обновления старых отношений, установок, жизненных позиций (в частности, через развитие эстетических и нравственных потребностей) [7; 10].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айванхов, О. М. Музыка и пение в духовной жизни / О. М. Айванхов. – Москва : Промисла, 1992. – 20 с.
2. Арпентьева, М. Р. Сказкотерапия в развитии понимания себя и мира / М. Р. Арпентьева, А. А. Терентьев ; под ред. М. Р. Арпентьевой. – Калуга : КГУ, 2016. – 792 с.
3. Брусиловский, Л. С. Музыкаотерапия / Л. С. Брусиловский // Руководство по психотерапии ; под ред. В. Е. Рожнова. — Ташкент : Медицина, 1985. – 719 с. — С. 256–275.
4. Дземидок, Б. О комическом / Б. Дземидок. – М. : Прогресс, 1974. – 223 с.
5. Swain, J. P. Historical Dictionary of Sacred Music / J. P. Swain. – Oxford : Scarecrow Press 2006 ; Oxford : Rowman & Littlefield Publishers, 2016. – 402.
6. Бехтерев, В. М. Вопросы, связанные с лечением и гигиеническим значением музыки / В. М. Бехтерев // Обзор психиатрической, неврологической экспериментальной психологии, 1916. – № 1–4. – С. 124.
7. Блато Р. Музыка здорового позвоночника. Исцеляющая сила звука. – Москва : РИПОЛ Классик, 2010. – 176с.
8. La Musica Sacra nella Milano del Settecento. Atti del convegno internazionale / Mellace R.; Toscani C., Fertonani, C. eds. – Milano : LED Edizioni Universitarie, 2014. – 348 p.
9. Schwabe, C. Musiktherapie bei Neurosen und funktionelln Storungen / C. Schwabe. – Jena, Gustav Fischer Verlag, 1972. – 210 p.
10. Блато, Р. Исцеление музыкой / Р. Блато. – СПб. : Питер, 2003. – 192 с.
11. Декер-Фойгт, Г. Г. Введение в музыкотерапию / Г. Г. Декер-Фойгт. – СПб. : Питер, 2003. – 208 с.
12. Курт, Э. Музыкальная психология / Э. Курт // Homo Musicus. Альманах музыкальной психологии. – М. : МГК, 1994. – С. 7–20.
13. Любан-Плюца, Б. Музыка и психика: слушать душой / Б. Любан-Плюца, Г. Побережная, О. Белов. – К. : АДЕФ-Украина, 2002. – 200 с.
14. Побережна, Г. І. Нетрадиційні джерела пізнання алгоритму буття / Г. І. Побережна // Ставропілійські філософські студії. – Вип. 1. – Львів : Ставропілігон, 2008. – С. 36–48.
15. Шабутін, С. Зцілення музикою / С. Шабутін, С. Хміль, І. Шабутіна. – Афіни ; Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 191 с.
16. Galińska, E. Muzykoterapia w schizofrenii / E. Galińska // Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej wrocławiu. – Wrocław, 1990. – № 48. – S. 76–77.
17. Galinska, E. Psychoterapia. Muzykoterapia / E. Galinska // Psychoterapia. – Krakow : Polskie Tow. Psychiatryczne, 1973. – Z. IV – S. 2–10 ; 1977. – Z. XXII. – S. 2.
18. Habron, J. Through music and into music, through music and into well-being: Dalcroze eurhythmics as music therapy / J. Habron // The Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa – 2014. – Special edition, 10(2). – P. 90–110.
19. Менегетти, А. Музыка души. Введение в онтопсихологическую музыкотерапию / А. Менегетти ; сост.: Е. В. Романова, Т. И. Сытько. – СПб. : ИПЦ “Паллада”, ФМБ “Пирал” и ИКА “Тайм-аут”, 1992. – 86 с.
20. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика / В. И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
21. Altshuler, I. M. The past, present, and future of musical therapy / I. M. Altshuler // EducationalMusicMagazine, 1945. – Vol. 24, №. 16. – P. 16–54.
22. Davis, W. B. Ira Maximilian Altshuler: psychiatrist and pioneer music therapist / W. B. Davis // Journal of Music Therapy, 2003. – Vol. 40, № 3. – P. 247–263.
23. Мединцев, В. А. Диалогический подход в психологии музыки / В. А. Мединцев // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 5. – С. 117–120.
24. Pontvik, A. Heilen durch Musik / A. Pontvik. – Zürich : Rascher, 1955. – 230 p.
25. Scott, C. Music and its secret influence throughout the ages / C. Scott. – London : Inner Traditions, 2013. – 224 p.
26. Schoenberg, A. Structural Functions of Harmony / A. Schoenberg. – New York, London : W. W. Norton and Company. 1969; Faber & Faber Academic; 1999. – 224 p.

27. **Taruskin, R.** The Oxford History of Western Music / R. Taruskin, Ch. Gibbs / College ed. – New York : Oxford University Press, 2013. – 1248 p.
28. **Лютер, М.** Краткий катехизис // Лютер М. 95 тезисов. – СПб. : Роза мира, 2002. – 720 с. О свободе христианина. [Сборник сочинений М. Лютера; в прил. – авторы о М. Лютере и о Реформации в Европе]. – Уфа: ARC, 2013. – 728 с.
29. **Zamoyski, A.** Chopin F.: Prince of the Romantics / A. Zamoyski. – London : Harper and Collins / HarperPress, 2010. – 372 p.
30. **Сухомлинский, В. А.** Этюды о коммунистическом воспитании / В. А. Сухомлинский // Народное образование. – 1967. – № 6. – С. 6–10 или **Сухомлинский, В. А.** О воспитании / В. А. Сухомлинский. – М. : Политическая литература, 1982. – 270 с. ; Москва : КВАНТА +, 2001. – 436 с.
31. **Сухомлинский, В. А.** Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. – Киев : Радянська школа, 1974 ; М. : Школьная пресса, 2003. – 288 с.
32. **Каган, М.** Музыка в мире искусств / М. Каган. – Санкт-Петербург : Изд-во “Ut”, 1996. – 232 с.
33. **Кузнецов, Б. Г.** Эйнштейн. Жизнь, смерть, бессмертие / Б. Г. Кузнецов. – Москва : Наука, 1980. – 675 с.
34. **Шушарджан, С. В.** Здоровье по нотам : практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию / С. В. Шушарджан. – Москва : Перспектива, 1994. – 170 с.
35. **Шушарджан, С. В.** Руководство по музыкальной терапии / С. В. Шушарджан. – Москва : Медицина, 2005. – 450 с.
36. **Шушарджан, С. В.** Музыкотерапия и резервы человеческого организма / С. В. Шушарджан. – Москва : АОЗТ “Антидор”, 1998. – 251 с.

Поступила в редакцию 22.03.2019 г.

Контакты: mariam_rav@mail.ru (Арпентьева Мария Равильевна)

Arpentieva M.P. MUSIC PSYCHOTHERAPY: FROM THEORY TO PRACTICE.

Music plays a special role in the development of people, including distinguished and average musicians, composers and performers, music listeners and admirers as it facilitates their self-understanding and understanding of the world, self-realization and overcoming difficulties – inner and outer blocks. Art and its metaphoric nature help to reveal and recognize human feelings and emotions. Music and the practice of listening to music help to view our life from a certain angle and in case of traumas to change our attitude to them. Music helps to see what is hidden in daily routine.

Keywords: art, music, piano, musician, psychotherapist, music therapy, catharsis, self-realization.