

Как человеческий мозг запрограммирован для музыки

Дипломированный музыкальный терапевт рассказывает о том, как может использоваться музыка, чтобы объединять, вдохновлять и исцелять.

Музыка – это больше, чем просто развлечение, – сказала пленарный спикер Бронвен Лэндлесс более 800 участникам из 106 стран на Третьей Всемирной конференции по вопросам здоровья и образа жизни, проходившей в университете Лома Линда 9-13 июля 2019 года.

«Индивидуально и коллективно мы, как люди, осознаем силу музыки» мотивировать, вдохновлять, изменять и исцелять нас, сказала Лэндлесс. «Это прекрасная загадка».

Музыка использовалась в терапевтических целях еще в 1025 году до нашей эры в библейской истории о Давиде, когда он играл на гуслях для царя Саула, сказала Лэндлесс, доцент кафедры музыкальной терапии в консерватории Шенандоа Университета Шенандоа в Винчестере, Вирджиния, США. «Саулу становилось легче, он успокаивался – злой дух отступал от него» (1 Царств 16:23, ИПБ), отметила она.

Именно тогда, когда музыка в качестве терапии была признана и использовалась в больницах Администрации ветеранов (ВА) в Соединенных Штатах в 1940-х годах, после Второй мировой войны, в Соединенных Штатах стала очевидной необходимостью в формализованном обучении, сказала Лэндлесс.

«Официальная политика использования музыки в военных госпиталях гласит, что музыка должна использоваться для оказания помощи в физическом восстановлении, восстановлении образования, ресоциализации и психоневрологическом лечении», – сказала она. «В то время большинство музыкальных услуг оказывали музыканты и работники больницы».

В 1950 году была основана Национальная Ассоциация Музыкальной Терапии (НАМТ), которая официально закрепила профессию музыкального терапевта в Соединенных Штатах. В 1971 году последовало создание Американской Ассоциации Музыкальной Терапии, а в 1998 году обе ассоциации объединились в Американскую Ассоциацию Музыкальной Терапии (АМТА).

Что такое музыкальная терапия?

АМТА определяет музыкальную терапию как клиническое и научно обоснованное использование музыки для достижения терапевтических целей для пациентов как индивидуально, так и в группах, пояснила Лэндлесс. Она добавила, что такая терапия должна проводиться дипломированными специалистами, которые завершили утвержденную программу музыкальной терапии.

«Эта терапия как профессия основана на теории из других областей, таких как медицина, психология, неврология и музыка, а также из исследований и практики», – сказала она. «Музыкальные терапевты вовлекают клиентов в активное участие посредством игры на музыкальных инструментах, пения, физических движений и прослушивания».

По словам Лэндлесс, различные формы музыкальной терапии используются для достижения таких целей, как усиление социализации и отношений, улучшение памяти и воспоминаний, улучшение качества жизни и поддержание грубой и мелкой моторики. Говоря о музыкальной терапии, в которой подростки работают вместе как группа, Лэндлесс отметил, что молодежь «развивает навыки, присущие совместной игре, такие как активное слушание, командная работа, регулирование эмоций и разрешение конфликтов».

«Они также работают над улучшением самооценки, выполняя то, что они намеревались сделать, и приобретая новые навыки и самовыражение через музыку», добавила она.

Другие преимущества музыкальной терапии для всех возрастных групп включают снижение стресса, отвлечение от боли, усиление

расслабления и связи с другими.

Одним из примеров преимуществ музыкальной терапии, о которых говорила Лэндлесс, был аутичный, невербальный ребенок, «объединенный музыкой музыкальным терапевтом, когда они сочиняли музыку». Это «обеспечивало принятие, связь и утверждение без использования слов,» сказала она.

По словам Лэндлесс, другие пациенты, которым может помочь музыкальная терапия, включают пациентов с болезнью Альцгеймера и деменцией, синдромом дефицита внимания, церебральным параличом, расстройствами общения, синдромом Дауна, посттравматическим стрессовым расстройством, психическими заболеваниями и расстройствами обучения, среди прочих.

Описывая некоторые основополагающие принципы работы с различными людьми в контексте музыкальной терапии, Лэндлесс заявила, что «использование музыки, предпочитаемой клиентом, является одним из наиболее важных руководящих принципов и требует, чтобы музыкальные терапевты во всем мире практиковались в работе с клиентами, ориентируясь на них, последовательно проявляя культурную чувствительность и смирение.

«Поэтому мы используем широкий спектр жанров, чтобы активно вовлекать людей в музыку для терапевтических целей», – сказала она.

Лэндлесс также подчеркнула важность проявления позитивного настроения, этики и ответственности при использовании музыки как на работе, так и в личной жизни.

Разница между музыкой и речью

Лэндлесс объяснила, что разница между музыкой и речью заключается в том, что «музыка обнаруживается по всему мозгу», тогда как язык «локализован». Если поражение происходит в мозге в локализованных языком областях, то, как она объяснила, «возникает значительный дефицит в речи и языке».

«Пациенты, которые перенесли инсульт и не могут говорить, все еще могут петь все слова песен», – сказала она. «Благодаря нейропластичности нашего мозга мы можем использовать музыку для формирования „обходных путей“ вокруг поврежденных участков мозга, создавая новые нервные пути, которые позволяют нам восстанавливать речь, начиная с пения».

Невероятный мозг

«Мы многому научились, и у нас есть веские доказательства того, что наш мозг и тело запрограммированы для музыки», – сказала Лэндлесс. «Это дает нам впечатляющие возможности для общения, вдохновения и исцеления.

«Какой удивительный факт и загадка».

Сандра Блэкмер, Adventist Review
По материалам Adventist Review
Источник – logosinfo.org