

¹ канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

МУЗИЧНА ПСИХОДРАМА ЯК ЧУТТЄВА МЕТОДИКА ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Крім основних напрямів психодрами, існує також кілька інших відгалужень, серед яких виділяється метод «музичної психодрами», засновником якої є Джозеф Дж. Морено, син Вільяма Морено, брата Якоба Леві Морено – засновника психодрами. На даний момент, у нього є ціла книга під назвою «Включи свою внутрішню музику. Музична терапія та психодрама», яка докладно описує метод музичної психодрами. Існує не одне визначення музичної терапії. Однак єдиної ухвали, яку було б прийнято всіма, поки що немає. Тим не менш, багато хто погодиться з деякими основними принципами, які, звичайно, стосуються центральної ролі музики в цьому терапевтичному процесі. Наприклад, Брускія (Bruscia, 1989) дає таке визначення: «Музична терапія – це цілеспрямований процес, у якому терапевт допомагає клієнту покращити, підтримати чи відновити стан благополуччя, використовуючи музичні практики та взаємовідносини, що розвиваються між цими практиками, як динамічна сила зміни».

Музична терапія – це метод дії, який безпосередньо залучає клієнтів до активної участі в процесі терапії. Клієнт у музичній терапії висловлює свої почуття через музичну імпровізацію на якомусь інструменті замість того, щоб вербалізувати їх. Для цього навіть не потрібно бути професіональним музикантом.

Основне у музичній психодрамі – це психодраматичний музичний імпровізаційний ансамбль. Роль ансамблю у тому, щоб у будь-який потрібний момент створювати імпровізаційну музику підтримки широкого розмаїття емоцій. Ці емоційні стани, виражені музично, мають ефективно передаватися всім учасникам психодрами. І хоча діапазон людських емоцій дуже великий, їхня музична репрезентація може бути розподілена за широкою та показовою шкалою категорій. Такі емоційні категорії можуть включати смuteк, тривогу, жах, радість, страх, умиротворення, очікування, ностальгію, меланхолію тощо.

Подібно до того, як за допомогою музики вводять у транс у лікувальних ритуалах, тут немає особливої уваги до музики як такої. Скоріше вона служить для того, щоб допомогти протагоністу перестати стримуватися, дозволити собі йти вперед і поринути у психодраматичну реальність. Терапевт повинен слухати якомога більше різноманітної музики, відшукуючи таку, яка за своєю якістю видається особливо виразною, розслаблюючою або спогадами. Це, у свою чергу, може змусити творчого терапевта замислитися над тим, як певний музичний фрагмент може найкраще поєднуватися з певним вербальним сценарієм.

Використання вокального співу краще уникати, оскільки слова зазвичай надто явні та директивні та можуть змусити слухача свідомо стежити за їх змістом.

За допомогою музики можна також реалізувати основні техніки психодрами, такі як зміна ролей, дзеркало та подвоєння. Крім реалізації стандартних технік, з'явилися окремі техніки, спеціально підв'язані під музику. Серед безлічі виокремлю найголовніші: музичний діалог, моделювання, музичне включення та виключення, техніка порожнього стільця та монодрами. Всі ці методи з'явилися зі стандартних і були вигадані спеціально для музичної психодрами.

Також можна поєднувати музичні техніки з іншими видами мистецтва, наприклад з танцями та малюнками. Поєднуючи різні методи та техніки, можна досягти небувалих результатів та створити універсальні методи роботи з певними проблемами. У якій би області не проходила спеціалізація терапевта, чи то музика, образотворче мистецтво, танець чи драма, взаємодоповнюючі властивості цих галузей очевидні і мають бути використані повному обсязі.

Справді, можна танцювати без музики або представляти образи в тиші тощо, але чому ми маємо дотримуватися цих правил? Чи означає той факт, що психодрама може бути ефективною і без музики або що музична терапія може бути реалізована без рухового виразу, образотворчого мистецтва, або психодраматичних технік, чи означає це, що ми повинні зберігати такий неовов'язковий поділ? Навпаки, люди повинні працювати у напрямку все більшої міждисциплінарної співпраці.

Підводячи підсумки, хочу зазначити, що музикальна психодрама – це вже не дуже новий напрям у психодрамі, але один з найбільш універсальних та перспективних напрямів. Поєднуючи в собі музику та інші види мистецтва, створюються техніки, що набагато покращують та полегшують взаємодію протагоніста з акторами або ж відображенням власного «я». Але навіть зараз, цей напрямок досліджено лише поверхово, і для подальших покращень, потрібно й надалі вивчати та заглиблюватись у музичну психодраму.