

Музыкальная коррекция состояния созависимых

Толчинская Е. А., музыковед, к.п.н.

*«Нелегко найти счастье в себе самом,
но где-нибудь вне себя
его найти просто невозможно»
Агнес Риплайер («Источник сокровищ»)*

Термин «Созависимость» появился в американской психотерапии в 70-е годы прошлого века. Есть несколько определений созависимости (С.): «С. – эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, возникающее вследствие длительного воздействия угнетающих впечатлений, связанных с зависимостью родных» - Роберт Сабби. Созависимые – это люди, чьи жизни стали неуправляемыми в результате проживания с алкоголиком. У них развиваются физические, психические и духовные состояния, напоминающие таковые при алкоголизме. С. развивается не только в ситуации в жизни с алкоголиком, но и психически больными, тяжело больными людьми. Некоторые специалисты считают, что С. – это хроническое и прогрессирующее заболевание. Другие считают, что С. - не болезнь, а нормальная реакция на ненормальных людей (Мелоди Битти).

Созависимые позволяют поведению других людей сильно воздействовать на себя. Формы их поведения саморазрушающие, что не дает им найти счастье и покой в себе самом. То есть, проблема созависимых – это проблема их самих, а не их родственников. Деформация поведения созависимого человека: одержимость, контроль, навязчивая помощь и забота, низкая самооценка, избыток гнева и вины, зависимость от своих зависимых родных, притяжение к ним и такая сосредоточенность на них, что происходит отвержение себя, нарушение общения (Мелоди Битти). Это труднейший путь, полный безысходности, часто приводящий к печальным последствиям.

Психологические особенности созависимых - участников группы музыкальной коррекции их состояния: страхи, тревожность, у некоторых в прошлом – алкогольная зависимость, нарушение сна, эмоциональные проблемы, нарушение взаимоотношений в семье, психосоматические заболевания, невротические реакции. В группе от 3 до 8 человек; за 4 месяца работы с ними исследовано состояние около 60 человек. Занятия проходят 1 раз в неделю, время занятия – 1 час 15 минут. Музыкально-коррекционная работа с этой категорией нуждающихся в помощи имеет психолого-педагогическую направленность.

Форма занятий:

- краткая диагностика состояния (частота сердечных сокращений – ЧСС, частота дыхания – ЧД, задержка дыхания на выдохе, т.е. контрольная пауза – КП, цветовой тест М. Люшера для определения уровня тревожности – КТ и энергии - ВК).

- беседа на психологическую тему с просветительской целью.

- релаксация.

- прослушивание духовной музыки.

- прослушивание фортепианной музыки.

- пение (русские романсы, психотерапевтические песни В.И.Петрушина).

- просмотр видеофильма (виды природы на фоне звучания классической музыки).

- диагностика состояния после занятия по указанным выше параметрам.

В ходе занятия присутствующие заполняют анкету – самоотчет, куда заносят данные об изменении своего состояния и особенностях музыкального восприятия.

Музыкальный репертуар: лирическая мелодичная, не громкая (mf. и p.) музыка. Ее образно – эмоциональное содержание – мечтательность, созерцательность, нежность (т.е. музыка, выражающая сочувствие и отстраняющая от тягостных переживаний, переключающая на красоту звуков и благородство образов).

Цель музыкально-коррекционных занятий – снижение тревоги, улучшение настроения, научение адекватному музыкальному восприятию (т.е. переживание вследствие звучания музыки не своих проблем, а сочувствие авторскому образу; умение находить созвучие своему состоянию).

Результаты наблюдений:

Показатели состояния	Увеличение показателя после занятия (количество посетителей, %)	Уменьшение показателя после занятия (количество посетителей, %)	Без динамики (количество посетителей, %)
ЧСС	27,6	46,0	23,0
ЧД	13,8	55,3	30,7
	изменение показателя, свидетельствующего об улучшении состояния	изменение показателя, свидетельствующего об ухудшении состояния	без динамики
КП	60,0	29,0	10,7
КТ*	34,4	25,8	38,0
ВК**	36,2	29,3	32,7

*-Уровень компенсаций и тревог - по тесту М.Люшера

**.- Вегетативный коэффициент (показатель энергии) - по тесту М.Люшера

Следует отметить, что КП (показатель энергии и выносливости) у некоторых посетителей возрастала на 10 секунд, что является весьма положительным результатом изменения состояния человека.

На одном из занятий было проведено изучение динамики состояния по опроснику САН (самочувствие, активность, настроение): было отмечено улучшение состояния по всем показателям у всех присутствующих.

Оценивая изменение эмоционального состояния (по данным анкет самоотчетов) в результате восприятия музыки, подавляющее большинство участников группы (89 %) охарактеризовало свое состояние, как отличное. Ухудшение настроения отметило 3,3 % посетителей. Приведем несколько цитат из анкет самоотчетов.

Г.: «Душа поет, все наполнено музыкой: стены, воздух. Хочется слушать и слушать музыку. Спасибо Вам!»

В.: «Я увидела в себе внутреннего потерянного ребенка. С этой музыкой на меня изливалась Божественная любовь, и «мой потерянный ребенок» оживает. (Реакция на звучание песни индийского гостя из оперы «Садко» Р.-Корсакова; мелодии для флейты из оперы «Орфей» К.Глюка; вальса цветов из балета «Щелкунчик» П.Чайковского).

Г.: «Музыка понравилась. Хочется плакать навзрыд, кричать, освободиться» (тема озера из балета П.Чайковского «Лебединое озеро» и на фоне звуков океана – релаксация. Мелодия для флейты из «Орфея» К.Глюка); «раздражение» (реакция на прелюдию С.Рахманинова *gis – moll*).

Т.: «Страх, «убегаю» - вспомнила как в детском доме играла классическая музыка по ночам» (танец Анитры из сюиты Э.Грига «Пер Гюнт»).

Вывод.

Несмотря на небольшой период времени работы с созависимыми, можно заключить, что музыкально-коррекционные занятия с ними существенно улучшают их состояние, что особенно заметно по улучшению настроения подавляющего большинства участников группы (89 %); по увеличению уровня энергии (60 %).

Литература:

Мелоди Битти. Алкоголик в семье, или преодоление созависимости. – Москва, «Физкультура и спорт». 1997. 331с.

Сведения об авторе

Толчинская Елена Ароновна, музыковед, к.п.н.; 167000, г.Сыктывкар, ул.Пушкина, д.39, кв.64; тел. (8212) 24-23-08; 8-904-862-2731.