

谈聆听法音乐治疗的种类及音乐联想法的应用实践

★ 张海涛 (江西中医学院音乐治疗研究组 南昌 330004)

★ 聂芳 (江西科技师范学院音乐学院 南昌 330046)

摘要:将聆听法音乐治疗根据适应症分为聆听讨论法、音乐冥想法、积极聆听法、音乐联想法等,并介绍了音乐联想法的治疗实践。

关键词:音乐治疗;聆听讨论法;音乐冥想法;积极聆听法;音乐联想法

中图分类号:J 60-05 **文献标识码:**A

音乐治疗作为新兴的交叉边缘学科,正越来越多地被人们关注。随着社会的发展、学科的建立和研究的深入,音乐治疗艺术家归纳提炼的音乐治疗方法多种多样,聆听法就是其中运用非常普遍而重要的方法之一。聆听法又称“接受式音乐治疗”(Receptive Music Therapy),即在音乐治疗师的指导下,通过聆听特定的音乐以调整人们的身心,达到祛病健身的目的。在当今世界音乐治疗研究中,因各国不同的文化传统,形成了不同的聆听治疗技术和方法。笔者结合多年教学实践与研究,谈谈心得。

1 聆听讨论法

这是美国常用的方法,包括歌曲讨论和编制个人“音乐小传”等。由治疗师或求治者选择歌曲,在聆听后按治疗师指导进行讨论;聆听这些音乐的同时回忆往昔的情景,常引起强烈的情绪和身心反应。一般用语言回忆往事,患者比较客观、冷静,而有恰当的音乐相伴的回忆就富于强烈的情感色彩。

我们音乐治疗研究组运用该法对个别心理及精神障碍大学生在进行治疗时,回忆意象的内容不管是欢乐还是悲伤都会情不自禁潸然泪下。与此同时,笔者开设《经典音乐欣赏与音乐治疗》选修课上,有意识地渗透对记忆力减退、神经衰弱及学习压力过大的学生进行集体音乐治疗。治疗小组中每位成员放松地聆听印象派名家德彪西的《仲夏夜之梦》,帮助运用调息与催眠等主动介入疗法。经过三段20分钟平缓音乐的聆听后,集体回忆并讨论,对加强情感交流、促进心理解压等具有较强渗透功能,有效地促进个人心理自我修复与成熟。该法已普遍用于本人课间集体音乐治疗。

2 音乐冥想法

音乐冥想法聆听是思想、精神、意识达到深度放

松的治疗方法。该法在当今日本运用广泛。音乐治疗家度边茂夫所著的《新音乐疗法》对该法有详细介绍。该法吸收了古瑜伽修行的“冥想”技术。“冥想”即指深沉的思索和想象。他认为音乐可成为开发“自我治愈力”最安全、最简易的手段。音乐冥想法是按照音乐的功能,选择不同乐曲编制特定的音乐带,进行聆听加冥想。这些乐曲分别用于人的起居和情绪调节的各个方面,如:应用于起居的“早晨的音乐”、“催眠音乐”,调节情绪的“焦虑不安时的音乐”、“怒气不息时的音乐”、“悲伤时的音乐”,用于治疗疾病的“血压升高时的音乐”、“肠胃不适时的音乐”等。编制的乐曲主要是西欧古典音乐或现代音乐,也有专门制作的音乐。如用于焦虑不安的乐曲有里姆斯基的《野蜂飞舞》、斯特拉文斯基的《火鸟》等。实施音乐冥想时有一定的程序,如:“进入冥想”、“退出冥想”,聆听时也有规定的姿势。日本的音乐冥想法有专门的唱片发行。笔者运用音乐冥想法在学生社团活动间隙中,能迅速消除疲劳,调适不良情绪,同时有利于集中精力和提高训练或工作效率。尤其是面临大任务(如集体性比赛、运动会等)时。由于枯燥程式化的过程十分容易使人厌倦和感到疲劳(机关工作更是如此)。利用该法在休息的间隙进行音乐冥想(治疗),收效甚佳。

3 积极聆听法

国内曾将聆听法归为“被动式”。其实有意识的聆听并非被动。美国唐·坎贝尔《莫扎特效应》一书中,提出积极聆听概念。通常“听”是消极的随意听,不是用心的听。聆听则指的是一种能过滤声音、选择性集中并形成记忆和持续反应的能力。《莫扎特效应》介绍了治疗专家为培养积极聆听能力治疗训练技术,发明了“电子耳”能让听者听已滤除低频的

音乐,这些滤频的音乐已失去了原有的音乐性,并不动人,主要是利用音乐中保留的中频和低频,以刺激和锻炼中耳的镫骨肌,达到改善听力的目的。“听力体操”可用来强化耳内肌肉。它治疗机制是基于耳朵带动大脑成长的理论。耳朵相当于电脑的中央处理器,起到自动调节的作用,是人神经系统的总指挥,能整合声音信息,组织语言,控制声音,还具有感觉水平和垂直的能力,良好的听力可以呈现出人良好的外在气质。对于音乐听力与外语听力能力的关系,笔者问卷调查显示:5%的被调查对象指出是由先天遗传决定的,12.4%的认为音乐能力高低对外语听力能力无关紧要,83.6%的同学表示好的音乐欣赏能力对外语听力测试有益。

4 音乐联想法

这是在美国得到较大发展的一种音乐疗法。由治疗师诱导病人进入放松状态,在特别编制的音乐背景下产生想象,想象中会出现视觉图像,图像的象征意义与病人潜意识中的矛盾有关。在听音乐过程中,治疗师引导病人诉说产生的想象,音乐结束后与病人讨论想象内容的意义。这种疗法在70年代还形成了一套完整系统的技术,称“引导意象和音乐”(Guided Imagery and Music),简称GIM疗法。对于GIM这一治疗方法,必须提到七种音乐模式:“积极肯定音乐”、“死与复活音乐”、“体验音乐”、“分析抚慰音乐”、“感情疏导音乐”、“想象音乐”、“集体体验音乐”。每一种音乐模式又分不同的阶段,每一阶段运用不同的乐曲。如积极肯定音乐中,就分六个阶段:准备阶段、进入阶段、建立阶段、目的阶段、安慰阶段和回归阶段。这些阶段包括如何使听者进入交替意识层,如何到达交替意识层,如何作用于交替意识层,最后如何引导听者从交替意识层回到意识中来。

下面笔者介绍一个运用GIM法治疗的案例:韩丽(化名),33岁,白领魅力女士,有高薪银行工作和外界看起来幸福的婚姻(育有一3岁男孩)。表面看来幸福的她却有着难言的心理困扰——婚前的情感问题变得难以隐秘,易怒、善变、无情,且带来越来越严重的感情压抑和困苦,甚至经常外出酗酒与自虐现象。受过高等教育的她尝试过多种药物和传统的心理治疗,但理性的认知没有使她的病情减轻。笔者提出帮她试试GIM法。经过短时间的接触,笔者和韩丽一起制定出了一个共12次的GIM疗程计

划,规定了每周二安排固定治疗时间。起初运用音乐引导意象,她表示意象中呈现了一个哀伤的小女孩,文静端庄,后来是一名高中的文体委员,情窦初开……再以后感到脑际中、胃底下有无数个深渊和一个预兆中模糊的黑洞。这显示音乐引导的意象记忆帮她找到冻结心底的情感。笔者分析,这种临床表现应属于精神分裂类神经症。

第五次治疗后出现了对韩丽的分裂情绪有帮助的意象。在环境幽雅、舒适松软的床垫上,倾听着巴赫音乐,积极聆听中逐渐进入了深层意识的探索。《二泉映月》及巴赫《赋格曲》中,重复的音乐模式唤起了螺旋向下心理感觉,对此她感到担心,她诉说道:“这个旋律仿佛在说,我不得不向下走,走向这个洞并走进去。”在洞穴隐藏的深处,她遇见了已经自杀的初恋情人。她极度痛苦地哭喊着:“你怎么能这样做?你怎么能离开我?”这时治疗师选择悲哀的音乐,促进韩丽释放冻结的伤痛。

在治疗的后半期,音乐治疗师选择了充满爱的声音——歌剧《蝴蝶夫人》中的合唱部分,优美的旋律爱抚着她,象圣人和天使般仁慈,她心情完全松弛、透明,“他们温暖着我”她低语道:“现在一切都那么美好,我能给他们更多的爱。我现在准备回来了。”此间,与笔者一起讨论治疗的意义时,她能够面对自己内心的空虚,并能从青少年的痛苦根源中重新塑造自己。“这太神奇了!”治疗师用能够达到精神极度高涨的高峰体验的柴科夫斯基《第一钢琴协奏曲》音乐给这一“过程”的体验提供了灿烂的背景,在瓦格纳歌剧《罗恩格林》辉煌的前奏曲中,她高兴地喊叫:“张老师,让我们彼此拥抱在一起,我感到生活真的很幸福。”至此笔者结束了对她的治疗。她与丈夫的关系也日趋好转,最近他们一起报名参加了形体舞蹈课培训,还常在一起谈论事情,不再用自我怀疑来折磨自己了。她能释放爱,能敞开心扉面对痛苦,愿意接受新的挑战,能体验丰富多彩的人生。

这一GIM治疗案例说明,在人们一生中不管受到什么样的伤害,心灵都有潜在的再生和自我治愈力,身心健康有一个固有的整体模式,而音乐特别是大师的经典名曲,能破解、注入并协调那些占据我们心灵深处难以理解的症结。神奇的音乐力量可以唤醒人类自身整体调适模式,释放出心中深层的郁结,促进我们的健康与成熟。

(收稿日期:2005-09-12)