

المبحث الرابع

استخدامات العلاج بالموسيقى

*٢ استخدامات الموسيقى للعلاج :

الحديث عن استخدامات الموسيقى للعلاج يتطلب معرفة أثر الموسيقى لاختيار نوع محدد منها يتفق مع نوع الكائن الحي المطلوب التأثير فيه أو مع الحالة الخاصة لكل انسان.

فليست كل قطعة موسيقية مناسبة لكل بيئة أو كل حالة .. فالموسيقى المشجعة للهتافات فى الأحداث الثورية والرياضية تختلف عن تلك المستخدمة فى الكنائس، وعن تلك المستخدمة فى المصاعد المزدحمة أو المطاعم . كما تختلف عن المستخدمة لعلاج الاكتئاب أو ضغط الدم الشرياني مثلاً.. وبالتالي فإن لكل مرض اسلوبه فى العلاج بالموسيقى.

ولتوضيح هذه الأمور يلزم تناول موضوعين هامين. وهما انواع الموسيقى وخصائصها، ثم الأساليب المختلفة للعلاج بالموسيقى.

1 - انواع الموسيقى وخصائصها:

للموسيقى صفات متعددة، يمكن حصرها فى الأنواع الثلاثة التالية:

- (أ) موسيقى مثيرة.
- (ب) موسيقى هادئة
- (ج) موسيقى استرخاء (منومة).

1- خصائص الموسيقى المثيرة:

- تتكون من السلم الكبير.
- قوية .. وكلما زادت قوتها زاد إزعاجها.
- عالية الطبقة (Pitch).
- متقطعة وغير منتظمة.
- صادرة من منبع خفي أو متغير، وكلما ازداد عدم التأكد من مصدر الصوت اداد الإزعاج.
- غير ملائمة لنشاط المستمع
- خالية من الرتبة.
- تموجاتها سريعة.
- تتميز بتنوع الآلات والأصوات ، أي تعفها فرقة .
- بها مفاجآت .. مثل الانتقال من مقام إلى مقام
- ايقاعها واضح وقوي
- تعطي قوة وثقلاً عند سماعها
- منها هادئة الإثارة مثل The Bells of St. Mary's, by Adams

2- خصائص الموسيقى المادية:

- تتكون من السلم الصغير.
- لينة وهادئة ، أي اصواتها من الطبيعة أو ما يشابهها من الألحان.
- متوسطة أو منخفضة الطبقة (Pitch)
- غير متقطعة ، بل متصلة (Longato).
- صادرة من منبع ثابت ومحدد.
- ملائمة لنشاط المستمع.
- يغلب على لحنها التكرار ، اذا كانت من النوع الحزين.
- تموجاتها بطيئة ، أي خطوط جملتها الموسيقية عريضة.

- تعفها عادة آلة واحدة وليس أوركسترا ، وإذا زاد على آلة واحدة فتقوم آلة رئيسية باللحن الأساسي تقريباً.
- زمنها بطئ .. تناسب سرعتها سرعة التنفس ، وهي فى ذلك تفيد عملية التنفس

3- خصائص موسيقى الاسترخاء (المنومة):

- منخفضة وهادئة.
 - تتميز بالرتابة والانتظام وخالية من المفاجآت والتنويع.
 - صادرة من منبع ثابت ومحدد.
 - كثيرة التكرار إلى حد يبعث الشعور بقلة الحماس إلى درجة الملل.
 - تعزفها آلة و واحدة أو صت انسان.
 - منها بطئ .
 - هادئة النبوة وبعيدة عن السرعة.
 - إيقاعها غير محدد ، منتظمة ، رتيبة ، هزاة ولا يوجد فيها أدنى تنويع فى الإيقاع الأساسي.
 - منها Berceuse from Chopin وأغاني المهد.
- تلك هي أبز صفات الموسيقى وتأثيرها العلاجي .. وذلك لا يعني أن تأثير الموسيقى ينعدم اذا لم تتوافر جميع عناصرها .. فمن الممكن - مثلاً - أن تحتفظ الموسيقى الحزينة بطابعها ، اذا توافرت بعض عناصرها الأساسية وليس كل هذه العناصر بالضرورة.
- ولأن الاستفادة من الموسيقى فى علاج بعض الأمراض النفسية والعقلية والعضوية اصبح حقيقة عالمية لا تقبل الجدل أو الشكل ، فمن الضروري أن يرتبط وجود استقرار هذه الحقيقة بظهور اساليب مختلفة للعلاج بالموسيقى .. لكل اسلوب قواعده المستمدة من نوع الحالة المطلوب علاجها.

وتعدد الأساليب يعني الاعتراف بصعوبة أو استحالة تطبيق اساليب أو قواعد جامدة مع كل حالة .. وذلك لاختلاف وتوزيع الشعوب والأفراد والحالات المرضية، والبيئة.

2- الأساليب المختلفة للعلاج بالموسيقى:

■ الأسلوب الأول:

يعتمد على اختيار المريض لنوع الموسيقى التي يفضلها .. حيث يختارها بنفسه من مكتبة موسيقية تحتوي على مجموعة كبيرة من المؤلفات الشعبية والكلاسيكية والرومانسية والقومية والحديثة وغيرها.. ثم يطلب من المريض تحديد المقطوعات التي تروق له ، وكذلك تحديد ما لا يعجبه وبالمناقشة حول اسباب اعجاب المريض بهذه المقطوعة أو تلك ، واسباب عدم اعجابه بمجموعة اخري ، يتمكن المعالج من معرفة الحالة النفسية والمزاجية للمريض .. ويستطيع أيضاً أن يكتشف ميوله ، وما تنطوي عليه أعماقه من رغبات وأحاسيس أو ظواهر مرضية . وينصح الخبراء بعدم توجيه اسئلة مباشرة تستهدف فهم شخصية المريض ... لأن ذلك ربما يشعره بالحرج أو الارتباك.

■ الأسلوب الثاني:

يستند هذا الاسلوب إلى سماع المريض ثلاث مقطوعات موسيقية.. المقطوعة الأولى تعبر عن مشكلة خاصة ، ويستحسن أن تختار برضاء المريض ، وفي بعض الأحيان يختار المعالج بنفسه المقطوعة التي يراها مناسبة للحالة التي يعالجها . وإذا لم يجد المقطوعة المناسبة ، فإن المعالج الموسيقي يقوم على الفور بارتجال القطعة الموسيقية المتفقة ومتطلبات الحالة . ولقد استخدمت هذه الطريقة - أي طريقة الارتجال - بنجاح فى عدد من مراكز العلاج بالموسيقى فى الدول المتقدمة.

وأثناء الاستماع للمقطوعة الأولى ، يستطيع المعالج أن يكتشف الكثير من اسباب الحالة المرضية من خلال التعبيرات التي تظهر على وجه المريض ، ويستفيد من ذلك فى مراحل العلاج ويقول الخبراء انه ينبغي أن ننصح المريض اثناء سماع المقطوعة الأولى بالتفكير فى المشاكل والمحن والتجارب التي اعترضت حياته ، سواء اكانت نفسية أو عضوية.

والمقطوعة الثانية ينبغي أن تتوفر لها بعض الشروط الهامة ، وهي أن تكون هادئة ، تبعث الثقة والطمأنينة فى نفس المريض ، وتزيل آثار المقطوعة الأولى المعبرة عن ثورة أو مشاكل أو هموم المريض الكامنة فى نفسه ، وينبغي أن تتوفر اثناء سماع المقطوعة الثانية وسائل الراحة والاسترخاء بقدر الإمكان . وننصح المريض اثناء ذلك بالتفكير فى كل ما هو جميع ورائع فى الطبيعة من ورود وجبال وأنهار وتتاسق فى الألوان.

كما ينصح الخبراء بأن يكون الضوء فى المكان ضعيفاً ، لكنه يسمح بقراءة حروف جريدة.

ثم تأتي المقطوعة الثالثة ... وتقوم بوظيفة بالغة الأهمية ، إذا توقظ المريض من حالة الهدوء والاسترخاء وتبعث الشعور بالقوة والانتصار . كما ينبغي أن تكون الاضاءة قوية اثناء عزف المقطوعة الثالثة لكي تسهم فى تحقيق الهدف المنشود والمتمثل فى بعث الثقة الكاملة فى المريض ، والإقبال على الحياة ، ومساعدته على التفكير فى الأنشطة الرياضية والفنية والاجتماعية المعبرة عن الطابع الاجتماعي الصحيح للشخصية الانسانية.

بعد 4 إلى 8 جلسات موسيقية يستطيع المعالج الوصول بالمريض إلى الهدف المطلوب.

■ الأسلوب الثالث:

من الطبيعي أن يتأثر الجسم وينفعل ويتمايل عندما يقوم أي إنسان برتتيم لحن له القدرة على إحداث هذا التأثير .. في هذه الحالة يمكن للعين الباحثة عن أسرار

العلاقة بين الموسيقى والجسم أن تلاحظ اعضاء وعضلات وانفعالات هذا الجسم فى حركتها المصاحبة للموسيقى ، مما يسهل للمعالج معرفة آثار وانطباع هذا النوع من الموسيقى لدى مستمعه ، وبالتالي يسهل تشخيص نفسيته وانفعالاته الداخلية.

فالجسم يترجم الأصوات ليس وفقاً لخصائصها فقط ، بل وأيضاً وفقاً لمزاجه ونفسيته الخاصة .. ومن هنا نلاحظ أن المستمع مثلاً ، اثناء الاستماع ، أو المغني ، اثناء الغناء ، يعيش لحظة من اليقظة القلبية والجسمانية الفريدة ، تتجسد فى صورة تعبيرات قوية ، تسهم بدور كبير فى التنفيس عن الطاقات الزائدة فى الجسم ، حتي تعود اليه حالة الراحة والهدوء التي يصعب تفسيرها بمعزل عن فهم العلاقة المتبادلة بين الموسيقى والنفس والجسم.

بهذا الأسلوب يسهل للمعالج وضع برنامجه وفقاً للحالة التي أمامه.

■ الأسلوب الرابع:

يستفيد هذا الأسلوب من الإيقاع الحركي لـ " دالكروز " .. وما يحققه هذا الإيقاع من تعبير عن المشاعر الداخلية الكامنة فى أعماق الإنسان ، وتخليصه من الضغوط النفسية الداخلية.

هنا تلعب الحركة الجسمانية مع الموسيقى دوراً بارزاً .. وعن طريق هذه الحركة ، يعبر الجسم عن ذاته بحرية فى تنسيق وتوافق .. ويستفاد من ذلك فى تحويل الحركات إلى أداة للتعبير عن أعماق النفس وتفرغ شحناتها.

والخطوة الأولى لهذا الأسلوب تبدأ بعزف مقدمة موسيقية قوية ، بحيث تستطيع تحريك جميع اعضاء الجسم .. وبعد ذلك تركز الحركات على أجزاء معينة من الجسم ، بانسجام يتفق مع إيقاع الموسيقى التي توحى بالهدوء وتمتاز بالنعومة عن طريق الموسيقى المعبرة لذلك.

والنتائج التي حققها الخبراء بواسطة هذا الأسلوب تتمثل فى الاحساس بحب الحياة ، وتنشيط القلب ، والرغبة فى تحقيق التوافق والانسجام بين نشاط الجسم الداخلي والعالم الخارجي.

ويمكن أيضاً الاستفادة بهذا الأسلوب فى صورة نشاط الكشافه للأطفال والشباب ... يستفاد منه بإخراج الطاقة المدفونة داخل الجسم والتي قد تتسبب فى كثير من حالات العقد النفسية، التي بدورها - إذا ما تدرجت - قد تؤثر على الحالة الجسمية والفكرية وربما العقلية.

وبالمناسبة ، فإن استخدام الكشافه داخل نشاط الكنيسة يفيد كثيراً ، ليس فقط لإيجاد الإنسان السوي نفسياً وصحياً ، بل وأيضاً فى تسهيل مهمة التعليم، بإيجاد العلاقة الطيبة بين الأطفال والشباب وبين مدربيهم ، حيث يمكنهم - عن طريق اللعب والمرح - تسهيل بث المبادئ والتعاليم السليمة من خلال هذا النشاط الحيوي المجدي.

■ الأسلوب الخامس:

وهو يناسب بصفة عامة المثقفين والموسيقيين ، ويمتد اثره إلى فئات أخرى. ففي حالة الموسيقيين يستحسن أن يقوم المريض بتأليف أو ارتجال قطعة موسيقية تعبر عن مشاعره وأحاسيسه الخاصة.

** ومن خلال هذا التعبير يمكن تحقيق عنصرين متلازمين:

العنصر الأول هو تفريغ الطاقة الضارة من النفس . والعنصر الثاني يتمثل فى مساعدة المعالج على معرفة نوع الحالة المرضية من خلال تعبير القطعة الموسيقية. وفى حالة المرضى من المثقفين ، الذين يتمتعون بقسط وافر من التذوق النقدي ، ينبغي الاهتمام برأيهم فيما يعزف لهم من موسيقى .. وسؤالهم عن تكوينها وتأثيرها، ومدي إمكانية عمل دراسة عامة لها.

أما بالنسبة للمرضي من غير المثقفين أو الموسيقيين، فغن العالم " أورف" يعتبر صاحب الفضل الأول فى اكتشاف طريقة فريدة تعتمد على العلاج الجماعي وتنهض على أساس الاستفادة من الأنغام الإيقاعية بمساعدة استخدام المريض لآلات الطرق.

وفى هذه الحالة يسيطر الإيقاع على المرضى ، ويؤثر فيهم ويتحقق من خلال هذا التأثير الاتزان النفسي.

■ الأسلوب السادس:

يتميز باشتراك عناصر أخرى إلى جانب الموسيقى .
فهناك فريق من الخبراء ينصح بالاستعانة بالتدليك والألوان مع الموسيقى ،
كعوامل مساعدة للوصول إلى الهدف المطلوب .

ويري المبتكرون لهذا الأسلوب ضرورة رقاد المريض ممداً على ظهره، وأن
تعزف له موسيقى بلا إيقاع لمدة تتراوح ما بين 10 إلى 15 دقيقة .. تصاحبها الألوان
الثلاثة، الأحمر والأزرق والأصفر.

تأتي بعد ذلك الخطوة الثانية: وتتمثل فى عزف موسيقى ايقاعها ثابت وبطئ
(أي 60 ضربة فى الدقيقة تقريباً). وتستمر هذه الموسيقى من 15 الى 20 دقيقة.

مع سماع الموسيقى، يقوم متخصص بتدليك سطحي خفيف للأيدي والوجه
والرقبة من الخلف ... لأن هذا النوع من التدليك المصاحب للموسيقى يساعد على
التخلص من أي شد داخل أعضاء الجسم.

وإذا كانت الخطوة الأولى تستلزم وجود الألوان الثلاثة التي سبق ذكرها، فإن
الخطوة الثانية كنتيجة تأتي بظهور اللون الأزرق فقط.

والمرحلة الأخيرة من هذا السلوب تستهدف إعادة المريض بالتدريج إلى حالة
اليقظة الكاملة وذلك عن طريق عزف موسيقى تتدرج شيئاً فشيئاً نحو شدة الإيقاع
والنغم .. وتعود الألوان الثلاثة ، الأحمر والأزرق والأصفر ، إلى الظهور مرة أخرى.
وعندما تعود اليقظة التامة إلى المريض ، يحاول المعالج الحديث معه - إذا توافرت
لديه الرغبة - ويشجعه على التعبير عن مشاعره اثناء الفترة التي عاشها مع
الموسيقى.

■ الأسلوب السابع:

يعتمد على عنصر الاسترخاء العضلي والنفسي كمقدمة ضرورية للعلاج ، وفقاً لما أشار اليه شولتز (Schultz) وتتحرك خطوات هذا الأسلوب على النحو التالي:

• فى الخطوة الأولى:

يتركز الاهتمام حول توفير الوضع المريح لجلوس أو استلقاء المريض .. ومع مصاحبة الموسيقى الشاعرية، يحدث الاسترخاء العضلي والذهني، وينتظم التنفس، ثم يعقبه النعاس فى بعض الأحيان.

• والخطوة الثانية:

تتمثل فى توجيه المريض - أثناء سماع الموسيقى - نحو تركيز ذهنه على اليد اليمنى، ثم اليسرى وينتقل التركيز بعد ذلك إلى القدم اليمنى، فاليسرى .. ثم التركيز على الجسم كله.

وفى هذه المرحلة يشعر الإنسان بحرارة على هيئة امواج تتخلل الجسم ، ويحس بقدرته على التركيز الذهني نحو الهدف المطلوب ، بلا تشتت .. إلى أن يتم الاستيقاظ تدريجياً ، وفى هدوء بواسطة نوع آخر من الموسيقى.

إن تدريبات هذا الأسلوب تسهم فى تنظيم ضربات القلب والتنفس .. كما أن الشهيق والزفير يصبحان فى حالة من العمق والانتظام ، بما يتفق مع أفضل الطرق الصحية والعلاجية.

لقد أطلق الخبراء على هذه التدريبات تعبير " الاسترخاء " (Détente) ، وهي لا تفيد المرضى فحسب ، إنما تفيد أيضاً كل انسان يريد الاحساس بالراحة التامة بعد عمل أو مجهود شاق.