

تم درمانی

جستاری در روان‌شناسی و روش‌شناسی موسیقی درمانی
رضا جوهری‌فرد



دراًمد از دکتر فرزاد گلی

تم درمانی

جُستاری در روان‌شناسی و روش‌شناسی
موسیقی درمانی

رضا جوهری‌فرد

درآمداز: دکتر فرزاد گلی

نشر آسیم
تهران، ۱۳۸۸

فهرست

| | |
|----|---|
| ۱ | پیش درآمد: چرا موسیقی؟! |
| ۲ | درآمد |
| ۷ | فصل اول: روش درمانی و روان‌شناسی موسیقی |
| ۳۱ | فصل دوم: موسیقی درمانی |
| ۴۵ | فصل سوم: تحلیل تم زندگی و تم درمانی |
| ۶۷ | نمایه اسمی |
| ۶۹ | نمایه موضوعی |
| ۷۳ | منابع |

پیش درآمد

چرا موسیقی؟!

آن روز که حرفهای «ناگفته» در گلویم می‌خشکید؛

آن روز که احساس از ترس «سکوت» را فریاد می‌کشید؛

آن روز که حرف می‌زدم، اما صدایی نداشت؛

آن روز که گم شدم، در «هیاهوی جمع!»؛

آن روز که نتوانسته‌ام بگویم «آه! ... و نتوانستم بگویم «هورا!»

آن روز که نتوانستم «شاد» باشم ... و ... «بگریم»؛

آن روز که «زمان» نمی‌گذشت و لحظه‌ها خشکشان زده بود؛

آن روز که ...

به راه افتادم؛

باز هم «رفتن»؛ «شدن»؛ «حرکت»؛

«رقص لحظه‌ها»؛ «فریاد احساسهای خفته»؛

«موسیقی!»

یک لحظه «فکر» پرسید: «چرا موسیقی؟

— نمی‌دانم؛ راستی «چرا موسیقی؟!

هر روز بعد از قدم زدن روی شستیهای پیانو، در راهروهای تنگ و تاریک «فکر» م راه می‌رفتم تا شاید

بفهمم:

«چرا موسیقی؟!

درآمد

موسیقی یک بسط استعاری است، بی‌آنکه استعاره چیزی باشد؛ تمثیلی موسیقایی که نمی‌دانیم چه را دارد توصیف می‌کند. البته همراه شدنش با شعر و نمایش، در آواز و اپرا، گاه این‌گونه می‌نمایاند، که معلوم است چه چیز را توصیف می‌کند. اما موسیقی استعاره‌ای انتزاعی تراز آن است که تن به روایتها یعنی چنین ساده بدهد و از این جهت ارتباطی بسیار مستقیم‌تر، عاطفی‌تر و مبهم‌تر از کلام با ما برقرار می‌کند.

احساسها بدون واسطه اشیا و مفاهیم و تنها از طریق بازآفرینی صوتی شان انتقال می‌یابند، و به همین دلیل چنان‌دزدانه وارد حریم روان می‌شوند که پیش از آنکه آگاه شویم و فرصت تحلیل بیاییم یا حتی مقاومنهای ناھشیار برانگیخته شود، اثر خود را القا و مارا با حال و هوای خویش همساز کرده‌اند.

تعجبی ندارد اگر چنین رسانه‌ای، با چنین راه میانبری که به جهان پیدیداری ما می‌گشاید، در هدایت شناختی - رفتاری انسانها به کار گرفته شود. درحالی که اثرات هماهنگهای مکانیکی صوتی، چنان که پژوهش‌های شایانی در این زمینه صورت گرفته است، به حوزه شناخت و رفتار هم محدود نمی‌شود و چنان که فرایندهای فیزیولوژیکی گیاهان و حیوانات را تعديل می‌کند، می‌تواند تأثیرات مستقیمی بر عملکرد دستگاه‌های حیاتی بدن داشته باشد. از همین روست که امروزه موسیقی درمانی یکی از روش‌های کنترل ذهن - بدن به حساب می‌آید.

ما یه نگرانی و تأسف است که این شیوه کنترل ذهن - بدنی هم اکنون بیشتر در اختیار نهادهای قدرت و دستگاه‌های تبلیغاتی است، و این، آنها هستند که بی‌اجازه به حریم جان و تن انسانها رخنه می‌کنند و باورها و رفتارهای آنها را به کنترل خویش درمی‌آورند. درحالی که در مانگران دانش و کوشش اندکی برای به کارگیری این ابزار، برای وحدت بخشیدن به نظام باورها و الگوهای رفتاری مراجعت‌نشان و همین‌طور جامعه دارند. در دهه نود، به کارگیری موسیقی‌هایی که مشتریان را به خرید بیشتر و گران‌تر و امی‌داشت، در ایالات متحده، به ویژه در بازارهای زنجیره‌ای، به شدت باب شده بود، و اثرات این آهنگها چنان آشکار و فraigیر بود که منجر به شکایتها و نهایتاً ممنوعیت استفاده از این مداخلات روان‌شناختی غیر اخلاقی شد. اثر القایی موسیقی بر رفتار چنان نیرومند بود که اصل خود مختاری شهر و ندان را کاملاً زیر پا گذاشته بود.

چنین‌ها سال‌هاست از موسیقی و سرودخوانی‌های گروهی به عنوان عاملی نیرومند برای همسو نمودن خواسته‌ای آحاد جامعه، در جهت اهداف سیاسی و اجتماعی شان به طور گسترده‌ای بهره می‌برند.

روزی به دوستی چینی گفتم: «وقتی سرود می‌خواندی، حالات چهره و نگاهت به کلی متفاوت بود و انگار به یک منبع بزرگ انرژی وصل بودی.»

او که هنوز از حال و هوای آن سرود بیرون نیامده بود، با اطمینان به من گفت: «این سرودها مارا مثل آهن سخت می‌کند. وقتی سرود می‌خوانیم، احساس می‌کنیم با همه چیز یکی هستیم.»
کسانی که تجربه ورزش باستانی را دارند، می‌دانند که بدون ضرب زورخانه و شعرخوانی‌های مرشد توان و استقامت بدن بسیار پایین‌تر است و نظم و شوری که موسیقی می‌بخشد، وارتعاش آن که حتی به صورت بدنی محسوس است، نه تنها تأثیرات مثبت روانی و معنوی به این تمرین بدنی می‌بخشد، بلکه بازده جسمانی را هم به وضوح افزایش می‌دهد.

استفاده درمانی از موسیقی در حوزه سلامت جسم و روان به فیثاغورث بازمی‌گردد و مکتب رازورزانه او که جهان را عدد سرشت و موسیقی را اولین صورت نظم می‌دانست. او نه تنها در درمان بیماری‌های جسمانی و روانی از موسیقی بهره می‌جست، بلکه روش سلوکی او بر پایه مراحلی موسیقی‌ای بود که البته نیاز به پرهیز‌های غذایی و رفتاری داشت تا ساز انسان با هماهنگی‌های کیهانی کوک شود. نمونه‌ای از این شیوه برخورد با موسیقی راهنوز در موسیقی مقامی اهل حق و تقدّس موسیقی نزد ایشان می‌توان دید.

فارابی و ابن‌سینا رسالتی در باب تأثیر موسیقی بر سلامت دارند و بسیاری اسناد تاریخی – مانند نمونه‌هایی که هونکه در فرهنگ اسلام در اروپا ذکر می‌کند – نشان می‌دهد که در بیمارستانهای آن دوران مانند بیمارستان نظامیه بغداد، از موسیقی در درمان بیماریها استفاده می‌شده و نیز یک شیوه فراگیر مراقبت برای همه بیماران بوده است. به این ترتیب، خنیاگران جزو گروه مراقبتها سلامت به حساب می‌آمدند.

در چند دهه اخیر، دامنه مطالعات در زمینه موسیقی درمانی چنان گسترده شده است که امروز شماری از معتبرترین دانشگاه‌های جهان دوره‌های رسمی دانشگاهی در مقاطعه گوناگون در این زمینه برگزار می‌کنند و دانش‌آموختگان به طور مستقل یا در ارتباط با روان‌شناسان و پزشکان کار می‌کنند.

گرچه امروز تأثیرات مقادیر و گوناگونی‌های متغیرهای متعدد موسیقی درمانی بر مؤلفه‌های سلامت جسم و روان به طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته و اثربخشی آن به عنوان عاملی مؤثر و قابل کنترل برای ارتقای سلامت مورد تأیید قرار گرفته است، ولی هنوز این رویکرد به طور عمومی روشی کیفی و وابسته به ارتباط درمانگر - مراجع است، که البته با تغییراتی که در فلسفه و روش‌شناسی مراقبتها سلامت به ویژه در دو دهه اخیر صورت گرفته، به هیچ رو نقطه ضعف آن به حساب نمی‌آید.

بانیم نگاهی به برنامه‌های آموزشی موسیقی درمانی در دانشگاه‌های مختلف، غلبه یکی از دو گرایش تحلیلی و ترکیبی دیده می‌شود. برخی تمایل دارند مانند فرمول گسترده یک داروی ضد افسردگی سه حلقه‌ای بتوانند عناصر یک موسیقی شادی‌بخش را نیز تجزیه نمایند. در صورتی که برخی به تأثیرات کلی و آماری آهنگها بیشتر توجه می‌کنند و مبنای تجویز رانه کاملاً استقرایی، که قیاسی - استقرایی قرار داده‌اند.



شیوه تم درمانی آقای جوهری فرد، برخوردي از نوع دوم است، که گرچه شناسایي تم های موسيقى و البته تم های زندگى اساسی قياسی دارد، ولی اين شیوه مورد مطالعات استاندارد و روشنمند نيز قرار گرفته است.
اين نوع شیوه مداخله در گفتمان روان شناسی بسيار قدیمي و آشناست و بسياری از رویکردهای اصلی روان درمانی مانند روان کاوی اساسی فلسفی و قياسی دارد که البته به آزمونهای بالينی درآمده است.

باید در نظر داشت که روان شناسی اگر نخواهد مانند رفتار گرایی ارتدکس، روان شناسی تجربی و یا بسياری از مسائل حوزه روان را نادیده گرفته و یا انکار کند، نمی تواند يك علم به معنی دقیق کلمه باشد، بلکه به دلیل ماهیت موضوع همیشه به عنوان يك دانش باقی خواهد ماند که البته کار آزمایهای بالینی و مطالعات میدانی آن را به تدریج جامع تر، مؤثر تر و هماهنگ تر با ساختار روان می نماید.

كار آقای جوهری فرد که حاصل درهم جوشی سالها پژوهش در موسيقى و آهنگسازی و نيز دانش و کار روان شناسی بالینی و روان درمانی است، به نظر من، هم به دلیل بهره مندی از ظرافتهای نظری و هم سادگی تصمیم گیری بالینی ارزشمند است و با توجه به مطالعات او لیه ای که بر آن صورت گرفته است، جای گسترش و تکامل دارد.

درک طبیعت آهنگین روان و زندگی و این واقعیت که به قول هایدگر هیچ گاه نیست که ما در وضعیتی ختنی جهان را تجربه کنیم، چرا که همیشه از پیش با حال و هوایی به استقبال رویدادها می رویم، نوعی بصیرت ترکیبی - و نه تحلیلی - به ما می دهد که اگر در وضعی برین نسبت به آن قرار بگیریم، آن گاه شاید بتوانیم حال، رفتار و جریان رویدادها را تغییر دهیم. درحالی که مدامی که آهنگ ما - بخوانید تم زندگی - همان است هر شعری - بخوانید تدبیر و رفتار - بر آن بخوانید تأثیر آهنگ را تغییر نخواهد داد.

به این ترتیب، تم درمانی را می توان فنی برای تحول هشیاری دانست که بدون آنکه فرد را در گیر هزار توهای ذهن کند، سعی می کند تا وضع کلی روان را تغییر دهد.

به گمان من، حرکتها یی از این دست نه تنها شیوه آشنای روان شناسی برای رشد و تحول گفتمانی اش بوده است، بلکه تلاشها یی برای نزدیک شدن به تحقق رویکرد فرهنگی به روان شناسی است.

روان شناسی فرهنگی، نه جایگزین روان شناسی جهانی، که مکمل آن و در گفت و گو با آن است تا ایده خطرناک روان - فرهنگ را که مبنای موج فرا گیر جهانی سازی است، تعدیل نماید تا همچنان که ابعاد جهانی روان پدیدار می شود، ابعاد فرهنگی آن نیز رخ بنماید و این جلوه فرهنگی روان نه تنها به صورت گویشی از یک زبان جهانی، بلکه به عنوان بُعدی از ابعاد گونا گون روان پدیدار خواهد شد.

تم درمانی، به عنوان يك دیدگاه کل نگر هم در تشخيص و هم درمان، بر ایده تعادل ذهن - بدن استوار است. بنابراین نه رویکردی آسیب شناسانه، که شیوه ای پویا و زایشی دارد. و از این جهت با دیدگاههای فرهنگی و سنتی ایرانی - اسلامی بسیار هماهنگ است. از سوی دیگر، استفاده از ابزار موسيقى که ابزاری متعلق به زیست جهان است و ساخته سیستمهای درمانی نیست، و حضور شیوه هایی از این قبیل در نظام خدمات سلامت موج قاهر پزشکی نمایی زندگی را تعدیل می کند و راهی به بهبود سبک زندگ می گشاید.

البته باید مراقب بود که این شیوه‌های مراقبت، خود دچار آفت پزشکی نمایی و برخورد بیماری مدار نشوند.
گرچه پسوند «درمانی» نیز خود کم و بیش القاگر چنین فضایی هست، به دلیل زبان غالب امروز خیلی وقتها
ناگزیر از استفاده از این القاب هستیم.

از خدا جوییم توفیق ادب

دکتر فرزاد گلی

۱۳۸۸ بهار

فصل اول

روش‌شناسی و روان‌شناسی موسیقی

روان‌شناسی، علم بررسی رفتار، فرایندهای ذهنی و هشیاری است؛ علمی که به بررسی رفتارهای انسان و سایر موجودات در هر زمان (گذشته، حال، آینده) و هر مکان؛ خواه درون روانی، خواه برون روانی؛ خواه بهنجار، و خواه نابهنجار می‌پردازد و امروزه هر کجا که رفتاری رخ می‌دهد، روان‌شناسی آن نیز شکل گرفته است (همچون، روان‌شناسی صنعتی، روان‌شناسی سیاسی، روان‌شناسی سینما و ...).

و هنر، محركی به رفتارهای بسیار، و رفتاری به محركهای بسیار؛ میدانی است گستردگی و ژرف برای روان‌شناسی؛ و موسیقی، نماینده‌ای از هنر، در پیوند با روان‌شناسی، تولد روان‌شناسی موسیقی و حتی موسیقی روان‌شناسی را نوید می‌دهد؛ جایی که موسیقی از نگاه رویکردهای روان‌شناسی بررسی می‌شود و روان‌شناسی از آهنگ موزون و نظمی هارمونیک بهره‌مند!

روان‌شناسی موسیقی، میدانی بینارشته‌ای برای مطالعه و بررسی اثرات روان‌شناختی موسیقی است، که در آن ارکان موسیقی همچون ملودی، ریتم و سازها از جنبه‌های زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی، مورد بررسی و مطالعه قرار می‌گیرند.

در این کتاب، با رویکردی فلسفی، روش‌شناسی و روان‌شناسی به موسیقی، تلاش داریم تا به پرسش‌های زیر پاسخ دهیم:

- هدف از شنیدن یک اثر موسیقی چیست؟
- آیا موسیقی یک زبان است؟ اگر هست، این زبان چگونه زبانی است؟
- نقش مخاطب یک اثر موسیقایی چگونه است؟
- موسیقی چه تأثیراتی بر عملکرد سیستم عصبی دارد؟
- سازوکار ادراک موسیقی چگونه است؟
- سازوکار اثربخشی درمان، در موسیقی درمانگری چگونه است؟

- موسیقی در مانی چیست؟ چه جایگاهی در خدمات درمانی دارد؟ اصول، اهداف، گونه‌ها و فنون آن کدامند؟

- نظریه تحلیل تم زندگی و تم درمانی چیست؟

- روش‌های تجویز موسیقی کدامند؟

امیدواریم که در این نوشتار کوتاه، پاسخی مناسب برای این دست پرسش‌های اساسی ارائه شود.

مبانی فلسفی و روش‌شناسی موسیقی

در نگاه نخست، شاید چنین عنوانی نامأнос و حتی غریب باشد، اما اندکی تأمل مارابر آن می‌دارد که پیش از برخورد رویارویی بر هر پدیده‌ای، فلسفه و روش‌شناسی آن را بدانیم.

فلسفه هنر معتقدند که نابترین و مسلم‌ترین قالب هنری، موسیقی محض، یا موسیقی بی‌کلام است. به طوری که آنچه مدعی است که ارزش هنر را تبیین می‌کند، باید ارزش موسیقی را به طرز مجاب‌کننده‌ای بیان نماید (گراهام، ۱۳۸۳).

به طور کلی، موسیقی را می‌توان از سه بعد مورد مطالعه قرار داد:

۱- موسیقی ولذت

۲- موسیقی و احساس

۳- موسیقی و زبان

۱- موسیقی ولذت

در بررسی فلسفی و روان‌شناسی موسیقی، نخستین مسئله آن است که هدف از شنیدن یک اثر موسیقی چیست؟ آیا صرفاً سرگرمی است؟ ابزاری است برای پُر کردن وقت؟ لذت بردن است؟ یا هدفی دیگر؟

اگر پذیریم که ارزش همه هنرها مبتنی بر سرگرم‌سازی است، بسیاری از شیوه‌های دیگر سرگرمی وجود دارد که هم ارزان تر و هم مقرون به زحمت‌کمتری است؛ مثل انواع بازیها، جدول کلمات متقطع (گراهام، ۱۳۸۳). و به اعتقاد کالینگ وود^۱، اگر ارزش هنر به جنبه سرگرم‌کننده آن است، آن‌گاه نزد غالب افراد ارزش سرگرم‌سازی آثار هنری والا و برجسته در قیاس با سایر سرگرمیها بسیار کمتر خواهد بود، برای مثال کمتر کسی سمفونیهای بتھوون را برای سرگرم کردن خویش به کار می‌برد.

بنابراین، چنین ملاکی برای ارزش‌گذاری آثار موسیقی نمی‌تواند درست باشد، و نمی‌توان آن را هدفی مناسب دانست، زیرا نیاز مارا به عنوان مخاطب ارضا نمی‌کند. اما شاید وسوسه‌انگیزتر آن است که بگوییم ارزش هنر و موسیقی در لذتی است که از آن به مادرست می‌دهد.

مشهورترین اندیشمندی که از این عقیده حمایت می‌نماید، دیوید هیوم، فیلسف اسکاتلندي قرن هجدهم است. وی ملاک «خوشایندی» و لذت بردن از هنر را با اهمیت دانسته و آن را به احساسات مانسبت می‌دهد (هیوم، ۱۹۶۳).

اما اگر چنین نظری را بپذیریم، در آن صورت، به سادگی امکان تمایز گذاری بین آثار مختلف میسر نبود، و ملاک ارزش‌گذاری آثار نابسامان می‌گشت. برای مثال، اغلب افراد، و به ویژه جوانان، موسیقیهای عامه پسند و بازاری را به آثار کلاسیک و موسیقیهای اصیل ترجیح می‌دادند؛ زیرا لذت بیشتری از آنها می‌بردند، و اگر چنین ملاکی بر آثار هنری حاکم بود، آیا خلق آثاری سنگین و پُر طمطراقي همچون انواع سمفونیها، اپراها و رنچ سالها آموزش برای فراگیری ردیفهای موسیقی اصیل ایرانی، مضحك نبود؟

به طور کلی، در پاسخ به پرسش‌های از این دست، می‌توان گفت موسیقی، صرف اصواتی به هم پیوسته نیست که ممکن است لذت‌بخش باشد یا نباشد (گراهام، ۱۳۸۳)، بلکه ساختاری دارد که می‌تواند سطوحی از نظام روان‌شناختی (همچون شناخت، هیجانات و رفتار) ما را درگیر سازد. به عبارت دیگر، موسیقی می‌تواند منجر به تحریک و تسهیل فرایندهای روان‌شناختی شود (جوهری‌فرد، ۱۳۸۶).

۱-۲ موسیقی و احساس

غالب افراد، ارزش موسیقی را در محتوای احساسی آن می‌دانند. به اعتقاد آنها، ماهیت هنر و به ویژه موسیقی، بیان احساس است، و آنچه در هنر اهمیت دارد، احساس هنرمند و تأثیرات احساسی بر مخاطب است. این نگرش را در فلسفه هنر، به اصطلاح «بیان‌گرایی^۱» گویند (گراهام، ۱۳۸۳). مؤید اصلی این کلام، این واقعیت تردیدناپذیر است که ما می‌توانیم در توصیف قطعات موسیقی، اصطلاحات ناظر بر احساس را به کار بندیم.

در حقیقت، برخی قطعات موسیقی چنانند که به نظر محال می‌رسد شیوه دیگری جز زبان ناظر به احساس را بتوان برای توصیف آنها به کار برد؛ برای مثال، قطعه‌ای در آواز دشتی را «محزون»، و یک سرود ملی را «غوروآفرین» توصیف می‌کنیم. این شیوه به کارگیری اصطلاحات ناظر به احساس درباره قطعات موسیقی، رسمی دیرینه و شناخته شده نزد عامه مردم و حتی اهل هنر است.

هر چند چنین برداشتی از آثار موسیقی می‌تواند در شنیدار نخست ارزشمند باشد، اما کاربست این دست اصطلاحات نوعی محدود کردن یک میدان گسترده، به آموزه‌های ذهنی خاص و شناخته شده (تداعیها، شرطی شدگیها، هیجانات) بوده و مارا از دریافت «حال» آن اثر محروم می‌سازد (جوهری‌فرد، ۱۳۸۶). برای