

(上接第18版)

织各种音乐活动,比如合唱、乐器合奏、舞蹈等,为来访者创造一个安全愉快的人际交往环境,让他们逐渐恢复和保持自己的社会交往能力。在音乐活动中学习和提高他们的人际能力、语言能力,形成正确的社会行为,提高冲动控制能力,增进与他人的合作,提高自信心和自我评价。

这个过程在团体心理治疗中也会发生,但是音乐治疗在促进社交这方面有着自己独特的

优势。人们惯用的互动交流方式是语言,《小王子》中提到:语言是误解的源头,就笔者的经验来说,使用语言比使用音乐更容易引起人们的阻抗心理,相较于语言,音乐是一种更直接、更不容易引起阻抗的交流工具。同时,对于那些真正被诊断为语言障碍或者缄默症的人们来说,音乐治疗师往往比语言治疗师更加关注他们没有表达意愿背后的原因,也能在增强表达意愿这方面做更多的工作。



团体音乐治疗



音乐可以改善情绪

音乐对于人类情绪的影响力是非常巨大的,因此音乐成了音乐治疗师手中的有力武器。音乐治疗师认为情绪可以影响人的认知体系。在现实生活中,当一个人的情绪好的时候,往往看到事物的积极方面,

把坏事看成好事,而情绪不好的时候,往往看到事物的消极方面,把好事看成坏事。我在治疗中也常常看到,很多来访者非常清楚他们应该怎么想,应该怎么做,但是他们就是没办法这样做,这时候

阻碍他们的往往就是情绪。音乐治疗师正是利用音乐对情绪的巨大影响力,通过音乐来改变人们的情绪,从而改变人们的认知。

在治疗中,音乐治疗师并不是简单地给来访者播放一些轻松美妙的音乐,而是遵循同步原则,根据治疗的进程,使用大量抑郁、悲伤、痛苦、愤怒和充满矛盾情感的音乐来激发他的各种情绪体验。一方面帮助他与其自己的消极情绪进行联结,把自己的情绪发泄、表达出来,因为是在音乐中去做这件事,来访者往往更能够意识到和接纳自己的情绪;另一方面用音乐与情绪进行同步,然后一步步用音乐带

领其情绪从消极走向平静。通过支持和强化来访者内心积极的情绪力量,并把消极力量内化成为生命的能量的方法,帮助他摆脱痛苦的困境,对于来访者来说,这个过程是一个重新面对和体验自己内心情感世界,重新认识自己并走向成熟的过程。来访者在音乐的激发下重新面对自己的消极情绪时,在音乐之美的感染下,痛苦的情感体验和生活经历逐渐会转化为一种悲剧式的审美体验,从而得到升华,最终成为自己人生的精神财富,在人格上更加成熟,并获得一种在精神上新生的体验。

音乐治疗给癌症患者带来新的生命体验

▲ 北京大学肿瘤医院康复科音乐治疗师 王索娅

当一个人被诊断为癌症时,他自己和他的家人都会承受巨大的压力,癌症不仅仅带给他身体上的病痛,还会影响其社交、生理、情绪等各个方面。这会让癌症患者产生一系列的消极情绪,如愤怒、恐惧、悲伤、自责、自罪感等。在这个过程中,患者还会感受到死亡的威胁,以及个人关系变化和经济方面的压力。而在癌症的治疗过程中,手术、住院、化疗、放疗的副作用又会给患者带来强烈的不适感,这也会给他们带来很多的问题。音乐治疗不仅能够帮助患者处理他们的消极情绪,而且可以通过音乐这种艺术形式来改善他们在情绪、社交和生理等方面的问题。

音乐治疗可减轻焦虑

小萱(化名)在第二次化疗中出现了大汗、腿发抖和心跳过快的情况,在后面两次化疗中,这种情况依然存在。笔者见到她时,是她的第五次化疗,当时她刚入住病房,还没有开始化疗就开始出现大汗、腿发抖和心跳过快的状况,出现一些焦虑的症状,并且哭着要拔针头,医生考虑到有可能会使用

镇静类药物,让笔者先行离开。下午当笔者再次来到她的病房时,她已经开始化疗了,她的情绪没有上午那么激动,但是仍然皱着眉头,述说她非常不舒服,腿还是抖,心跳快,关上门,给她开始进行音乐肌肉渐进式放松,她的心率开始下降,后来一直保持在64~69之间,虽然

在整个过程中,有护士进出,说话、拿单子,但她都只是略睁开眼睛就闭上了眼睛,心率也没有什么波动。放松结束后,她慢慢睁开眼睛,第一次露出了微笑,她说:“我的腿居然不抖了!”她表示,在刚刚的音乐放松中,她感觉非常放松和舒服,有一小会甚至觉得自己已经睡着了。

音乐治疗可缓解疼痛

李阿姨(化名)十多年前左肩部位肿瘤切除,从去年开始,李阿姨的左肘弯经常疼痛,她回到原来肿瘤切除的医院做了全方位检查,却一直没有查到确切的疼痛病因。疼痛严重影响了李阿姨的正常生活,她晚上疼得无法入睡,睡着后也会被疼醒。在音乐治疗中,我使用了音乐镇痛的技术,引导李阿姨进行音乐呼吸训练,并逐步把音乐呼吸训练结合到歌曲演唱中,在前三次音乐治疗中,李阿姨都出现了疼痛的情况,第一次音乐治疗中,李阿姨的疼痛出现了两次,疼痛最长持续了约6 min,在疼痛出现时,我仍然用音乐镇痛的技术陪伴她;第二次音乐治疗中,李阿姨的疼痛出现了

一次,持续了不到3 min的时间。第四次音乐治疗结束时,李阿姨告诉我:“今天在治疗中,我的胳膊一次都没疼过。”李阿姨的老伴儿也表示,以前在家里疼的打滚,没法坐下,也没办法躺下,但是现在胳膊疼的时候可以静静的躺着,疼痛的时间也比以前明显缩短。

音乐治疗可改善焦虑

张叔叔(化名)前年被诊断为恶性肿瘤,目前已经脑转移,口服化疗药治疗。虽然目前病情稳定,

但是化疗药物使他的运动能力受到了一定限制。以前他每天都要一个人走10 km,现在他只能在家周围走走。张叔叔非常郁闷,每天都唉声叹气,眉头紧锁,觉得自己的生活一去不复返了,在音乐治疗中,笔者运用了歌曲讨论的技术,和张叔叔一起聆听、讨论了他选

择的歌曲,然后引导张叔叔一起演唱他选择的歌曲。在前几次治疗中,即使我们谈论歌曲本身,张叔叔也会岔开话题开始一遍又一遍地讲述他以前如何,而现在的的生活什么都做不了。这时候,我都会引导张叔叔重新回到音乐的体验和话题上来,让张叔叔把注意力集中在歌曲的体验中,并在适当的时候给出音乐方面的建议。

在这个过程中,张叔叔从最开始的不愿意唱、不愿意尝试新歌曲、新乐器,逐渐开始提出新的建议和想法:站着唱会不会声音更饱满?当张叔叔越来越主动地做出音乐方面的改善和新尝试,他的眉头松展开了,笑容也多了。这种变化慢慢也泛化到了他的生活中,在生活中,他开始了一些新的尝试:比如寻找一些新的娱乐方式,或者尽自己所能为家里人做

一些事情,在这个过程中,他慢慢找回到了自己的价值感。音乐治疗本身不会对癌症本身有任何的影响,但是音乐治疗可以通过影响患者的情绪,来改变患者看待癌症的态度和与癌症相处的方式。在临床中,音乐治疗可以帮助病人进行放松、减少焦虑和压力、减少不适感、减少疼痛感、降低副作用等,帮助他们适应被癌症改变的生活,提高生活质量。

肿瘤心理专栏
CPOS

Chinese Psychosocial Oncology Society
主办:中国抗癌协会肿瘤心理学专业委员会

主 编:唐丽丽

本期策划:李梓萌

编 委:
李小梅 刘晓红

