



心病了, 用耳听

2013年7月,上海音乐学院培养的第一批音乐治疗师走上社会。音乐治疗师,这个职业似乎颇为神秘,他们真的会用音乐抚平创伤,治疗精神的“伤口”?对此,生活周刊记者亲身做了一回体验。

■文|青牧 张文馨 ■图|丁嘉

光听名字,可能许多人会以为音乐治疗不过就是听听音乐,以此来放松身心,不,远不止如此。在古代时,音乐与医术往往紧密结合,巫师便是集音乐与医师于一体的职业。现代的音乐治疗师到底是如何治疗的?

热身: 游戏建立默契

音乐治疗之前,音乐治疗师牛小娜建议我们先来个小小的“热身游戏”。两根手指相敲表示“小雨”,击掌为“中雨”,拍腿为“大雨”,而跺脚则为“暴雨”。随着小娜不同的“下雨”指令,我们随之做出动作反应。这种简单的热身运动既能让人们集中精神从令人烦恼的琐事中脱离出来,又能心无旁骛地投入接下来的音乐治疗过程。

针对不同的人,治疗前的热身游戏也不同。如初次来的人,需选择平和的、适合所有人聆听的音乐;对于患有老年痴呆症的人,可用不同时期的音乐唤起他遗忘的往事。

体验: 追随音乐陷落梦境

音乐治疗室,映入眼帘的绿色植物,空气中薰香味道,布置精巧的书柜,小碎花的沙发,都透露出令人放松的“小清新”气息,仿佛这里是温馨的私人家居。

音乐治疗就在小碎花的沙发上进行。躺在陌生的沙发上让人感到略有慌张,然而舒缓的音乐中,小娜让轻柔的声音响起,很快抓住了记者的全部思绪:“让深呼吸将体内所有的不愉快排出身体……现在,你想象你来到了一条小溪边,小溪边有缓缓的小山丘,上面长满绿绿的青草,暖暖的太阳温和地照在你的身上,温暖的感觉由面部蔓延到你的全身……”许是室内的环境舒适而安静,思绪渐渐地变得平和下来,跟着小娜的话语自由游走,轻快如泉水般“叮咚”作响的音乐让想象的世界变得亦真亦幻。

三十分钟的音乐,令人恍若陷入睡梦之中,然而却没有真正地睡去,思绪一直轻轻地飞扬着,半梦半醒的感觉无比舒适。“现在伸出你的大拇指,把这种美好的感觉保存在你的大拇指里面。”尽管陷入了“梦境”,身体却不由自主地跟随指示而动,缓缓苏醒。

这样一次神奇的“旅程”,是音乐意象放松所带给我们的。小娜介绍说,音乐治疗所用到的曲子都是专业曲目,是由学科内的治疗师自己研究和创造,在这样的曲子中人们可以获得可靠的安全感,随着治疗深度的增加,甚至可以在潜意识中达到人格的再塑造。

除去记者所体验的聆听式的接受型治疗,小娜还为我们介绍了音乐治疗的其他形式,如哼唱、集体唱歌,即兴创作式的音乐治疗形式,和乐器即兴演奏等等。在这样的过程中,人们可以用音乐表达出平时无法表达的自己,获得自信和满足,因为音乐可以让人放松心情,并给予所有人一视同仁的认同感。人们可以在音乐治疗室中分享喜欢的歌曲,在乐声中做生命的回顾,和大家一起歌唱和演奏。

问答 Q&A

Q: 网上流传着一些“音乐处方”, 其中的音乐能有效缓解精神疾病?

A: 不能这么说。每个人对于音乐的感觉有所差异,不同的人听不同的歌曲,获得的感受也有所不同。不能保证一首曲子对所有的人都有效果。

Q: 据说, 五音和人的五脏相联系, 多听音乐就可以起到治疗疾病的效果?

A: 这种说法是不科学的, 我们并不提倡。它只简单地阐述了音乐的物理振动原理, 而忽略了音乐起到的心理情绪作用, 而后者才是精神治疗中最重要的因素。

Q: 音乐治疗师能治疗哪些疾病?

A: 美国有6000多名音乐治疗师工作在神经损伤、临终关怀、语言障碍、视觉障碍、学习障碍、音乐家舞台紧张、儿童心理治疗、戒毒/戒酒, 等领域工作。

分享: 抚平负面情绪

体验后的分享环节, 需要以绘画表现出刚才脑海中的想象。虽然大部分参与者画作稍显幼稚, 却表现出了成年人少有的天马行空般的童趣感。“将自己想象成轻快的小鹿, 是否是因为他渴望轻松的生活? 想象成王子或公主, 是否是因为他对于被关注有着渴求?” 小娜说, 音乐就相当于剂处方药, 是抚慰痛苦的绝好方式。在音乐中, 人们可以发泄自己生活中的不快和压力, 并随之用音乐的“治愈”力量将负面的情绪抚平。

音乐治疗在国内的应用尚不多。上海音乐学院共收了两届音乐治疗专业学生, 共十人, 毕业后成为专业音乐治疗师的人很少。专业老师周平告诉我们, 她对音乐治疗的前景十分看好。比起普通的心理治疗, 音乐更容易引起人们的共鸣。“音乐是比话语更为有力的力量。”



用信念 造就更好的自己

——徐静蕾倾情出演西铁城新一季广告片

近日, 西铁城品牌代言人——知名影视明星、优秀导演徐静蕾, 倾情出演了西铁城新一季主题广告。片中, 徐静蕾通过不断与内心对话, 实现追求真我的梦想, 精彩演绎了“用信念, 造就更好的自己”的广告主题。整支广告不但深入地刻画出徐静蕾知性进取、坚守信念的人生历程, 更是将西铁城始终致力革新、勇于突破的品牌精神得以完美展现。

“用信念, 造就更好的自己”这一主题延续了西铁城不断进取的品牌理念, 同时加强了对都市女性内心的积极关注, 激励她们在信念的指引下创造更好的未来。故事讲述的是现代女性通过对信念的坚持, 在时光长廊中不断蜕变, 最终成就了一个更加完美的自己。而徐静蕾的本色出演, 让整个故事更加鲜活。片中徐静蕾腕上的西铁城“馨悦之旅”系列新款腕表EC1044-55W, 作为整个故事重要的点睛之处, 寓意不变的信

念始终陪伴身边, 记录着梦想的每一次前行。

EC1044-55W是西铁城“馨悦之旅”系列2013年新款力作, 以“满园春色”为设计理念, 表盘图案中深浅不一的斑点仿佛倾洒而下的春日阳光, 总会让人心生感动, 隐藏于内心那个真实的自己便在美丽时光中悄然绽放。粉色调表盘上的“心之印记”更是展现了女性特有的柔美气息。此外, 表壳和表带也升级使用了“钛合金”, 耐磨之外也让整块腕表更加轻盈, 让美好时光无需负担。

EC1044-55W腕表深刻诠释了西铁城“技术与美的融合”的研发理念, 以精准、便捷的时间体验, 成为现代都市女性最佳的时光伴侣。由表及里, 西铁城也在向现代都市女性传递出一种勇于追求梦想, 大胆活出真我的人生态度, 激励更多女性踏上“用信念造就更好的自己”的时光之旅。