

音樂的療癒力量


撰文/朱浚溢

在遠古時代，音樂的審美意義還沒被開發，更多的是作為人類實際生存的功能。隨著音樂和社會文明的高度發展，人們已經逐漸地忘記和拋棄了音樂的本來作用和功能。讓我們一起追蹤回顧，音樂在人類歷史中所展現的療癒力量。

史前文化時代的人相信音樂的力量可以影響精神和軀體的健康。音樂通常與超自然的力量相聯繫。比如，在某些史前文化社會中，人們相信在重要的禮儀中所使用的歌曲起動超人類或超自然的力量。這些歌曲有他們無法解釋的力量，被用來求神，並且在像宗教或健康禮儀等這樣所有活動中求助於這種力量的幫助。埃及的音樂治療師由於他們與長老或其他重要的政府官員有著密切的關係，所以他們享有特權。埃及的長老醫生喜歡把音樂作為心靈的藥物，通常把歌曲治療作為醫學活動的一部分。在古希臘，認為音樂對思想、情緒和軀體健康具有特殊的力量。在西元前 600 年，泰利斯（Thales）被認為在斯巴達通過音樂的力量治癒了一場瘟疫。神聖場所、廟宇、專職唱聖歌的人及音樂成為給情緒紊亂的患者的治療“處方”。亞里斯多德是承認音樂的力量的著名的希臘人之一，他認為音樂有情緒宣洩的價值；柏拉圖則把音樂描述為心靈的藥物。

西元前 6 世紀，在希臘，理性的醫學完全取代魔法和宗教儀式。但是對於音樂，仍然有很多政治家和哲學家相信音樂有助於治療的力量，其中就有 Bethuis，他相信音樂可以使人類的道德改善或墮落。像亞里斯多德一樣，Cassiodorus 把音樂視為一種有效的情緒宣洩，而 St. Basil 則把音樂作為治療驚恐情緒的有效工具。

在文藝復興時期，音樂不僅僅被用來治療憂鬱、絕望和瘋狂，而且被醫生描



述為預防性藥物，認為特定的音樂，可作為加強情緒的健康的一個有力的工具。

對於那些能夠擔負現場演出的昂貴費用的富人來說，音樂可以說明他們保持對生活一種積極的態度。


在巴洛克時期，Kircher (1602-1680) 在疾病的治療中，對音樂的應用提出了新的觀點，即：氣質和特性理論。Kircher 相信人格特性與一定的音樂類型是連接在一起的。例如，抑鬱的個體對憂鬱的音樂有反應；興高采烈的人喜歡舞蹈音樂，因為它刺激血液。

18 世紀後期，歐洲的醫生雖然一直在提倡把音樂用於疾病的治療，但是醫療理念漸漸地發生了變化。隨著對醫學科學更多的強調，音樂在治療中的地位慢慢地降低到了僅有某些具有多學科交叉的整體觀念的醫生在個案中使用的地位。但是有一些研究者和實踐者繼續探索著音樂的治療之路。特別是第一次世界大戰和第二次世界大戰之後，音樂作為一種輔助治療的方式得到了廣泛的應用。例如老兵的復健治療和精神創傷的士兵的心理治療。

到了 20 世紀中期，音樂治療開始全面的綻放光芒。特別是在美國，各大學音樂學院都開始開設相關課程。目前，音樂治療已經廣泛地被應用到神經康復、心理治療、疼痛管理等領域。隨著神經科學的發展，音樂的療癒力量也得到了科學實證研究的驗證。

看完以上的內容，你是否還會僅僅認為音樂只是人們茶餘飯後的消遣娛樂呢？其實我們的生活早已經被音樂元素所包圍，如果我們能夠善用這些我們隨手可得的音樂，就可以輕鬆的給我們的生活帶來不一樣的色彩。

應用音樂，你可以這樣做：

- 
- 1.留心平時讓你感到放鬆舒服的音樂，將它們裝進你的手機或電腦之中，在你感到焦慮、疲憊或挫折的時候來自我撫慰。
 - 2.注意哪些音樂可以帶給你情緒的波動，例如讓你從昏沉中亢奮起來，讓你從衝動之中平靜下來，也請將這些音樂保存起來，讓它們在你需要自我調節的時候來協助你。
 - 3.音樂深入人心，所以當你與人交往的時候，選擇一些音樂環境，或者共同參與一些音樂互動，你會發現與他人的連接更容易且深入。
 - 4.音樂創作是人們心理活動的昇華，當我們內心有太多東西想要表達，不妨使用音樂來協助你。你不需要專業的音樂創作能力，你可以只是簡單的改編一些歌詞，改編一兩句和你感受相似的歌曲，將它們進行“再創作”，成為你的“音樂日記”。

不過，如果想要接受音樂治療，那就需要尋求專業的音樂治療師的協助，而讓音樂成為自己一生的朋友，將可以為自己帶來豐富的生命經驗。

參考資料：

高天（2006）。音樂治療導論。北京，軍事醫學科學出版社。

