**音樂与灵藥**

3220105775 王傲哲

我们常说音乐陶冶情操、治愈心灵。

不过要真说到音乐与治疗之间有什么关系，恐怕多数人都会想到各大游戏里的“辅助奶妈”们，譬如英雄联盟中的琴瑟仙女、原神中的芭芭拉。虽然听起来就像是游戏里的魔法一样，但实际上音乐治疗这一概念却是基于人文与科学结合的产物。

音乐与治疗间奇妙的联系也并不是空穴来风，早在古代音乐治疗的思想雏形就出现在了世界各地的各种伟大文明中。《黄帝内经》两千多年前就提出了“五音疗疾”的理论；而传说在西方公元前六百年，古希腊哲学家泰勒斯也企图使用音乐的力量驱赶斯巴达的瘟疫，而当时的圣旨也确实是通过圣歌和音乐治疗精神紊乱的病人。

目前学界公认最早的音乐治疗著作，是一篇于1789年由一位匿名作者发表的名为《音乐的生理思考》的文章，通过哲学家笛卡尔的观点，得出了对音乐治疗领域发展影响深远的结论：精神状态影响生理健康，而音乐可以影响情绪，情绪影响精神状态，故音乐影响生理健康。音乐治疗能走到今天，这或许成为了音乐治疗的理论基础之一。

目前的音乐治疗，实际上指的是在专业的音乐治疗师监督下进行的，针对患者治疗目标为优先，以音乐行为为载体的疗法。这其中可能包括一同演奏音乐、伴随心理学引导的听音乐、结合患者的背景一同研究歌词来完成治疗目标。它最大的特征在于自身不需要语言就能建立的独特交流方式和非药物的诊疗手段，这也是音乐作为一门独特语言的魅力之一。同时患者也不需要有音乐学习背景，甚至不需要患者有完全感受音乐的能力，从这些特征我们就能预想到音乐治疗的运用范围会很广泛，例如医院、私人工作室，甚至可以出现在戒毒场所、监狱以及聋哑人康复中心。其中聋哑人的音乐治疗一般针对先天聋哑的儿童，可以通过音乐的视觉化特征，熟悉音乐中的节奏、音量等，树立对声音的认识，以便识别他们残余听力里所能感受到的声音。

音乐治疗发展出了很多分支学派，从精神分析学派到认知学派，再从行为学派到人本主义学派，不同的学派也延伸出了丰富的音乐疗法，比方说英国最普遍的即兴演奏疗法、图像引导音乐疗法以及体感音乐疗法。各种各样的疗法也对应了不同的患者，从PTSD到抑郁症，从学习障碍到阿兹海默综合症，再从生理残疾到临终关怀。但所有的音乐治疗方法都是必须基于科学依据以及临床实验，并且对应特定人群而个性化设计的。这意味着网上能搜到的很多带有therapy、healing、relaxing、epic、阿尔法脑电波这类字眼宣称治疗效果的音乐，并不是现实意义上的音乐治疗，尽管它确实可能带来放松。同时这也意味着音乐治疗师必须经过严格的医学、音乐技术以及心理学训练，缺一不可。

大众可能会觉得音乐治疗师在音乐技术上比起音乐家要求会低一些，但事实上恰恰相反。以即兴音乐疗法为例，这种疗法是通过让没有音乐经验的患者接触一些乐器，引导他们制造声音，自己同时配合他们演奏音乐的疗法。而在这个过程中，患者会培养新鲜感、成就感以及最重要的心理认同、医患关系和恢复社会联系最关键的交流功能。尤其对于一些缺失了语言能力的患者，这种方法有时甚至能让患者恢复脑内识别声音和发声的能力。但是它的难点在于，有时患者会发出无规律的声音，这时就需要有专业的音乐治疗师充分配合，通过合奏、附和等方法，让患者对于声音的期望被满足。而在外人眼里，他们产生的声音很多时候都不是我们所谓的音乐，从这些方面考量，音乐治疗师就需要有很强的音乐技术。

也许疗愈，一直是我们潜意识里对音乐的追寻。音乐治疗从不曾拥有什么魔法，他们只不过把深深的关怀放进句句吟唱里，看缕缕音乐，如何安抚时间的洪水猛兽；看那些星星的孩子，如何在旋律中得到抚慰。