

Об авторе с любовью и признательностью
и в благодарность

Предисловие 10

Пролог. Десять лет для музыкальной терапии 13

Часть I. Музыкальная терапия 14

Глава 1. Необходимость и время музыки 19

Глава 2. Первые звуки и опыт «инструментальной музыки» 32

Глава 3. Второй запуск: три фазы 43

Глава 4. Смотрите, как выглядят музыканты 47

Глава 5. Исследования в сфере музыкальной терапии 51

Глава 6. Психология музыки и музыкальная терапия 54

Глава 7. Музыкальная терапия и психоанализ 57

Глава 8. Психомоторные ритмы и психоаналитические аспекты музыкальной терапии 60

Глава 9. О времени, музыке, терапии, или Что движет музыкой нас? 69

Часть II. От слушания музыки к обсуждению — рождение музыкальной терапии и искусство музыкотерапии 73

Глава 10. Ст. 1992-1997, 2002 — 2009 гг. — музыкальная терапия в Европе (интервью с проф. Яношом Яноповичем) 82

Глава 11. Несчастная история 85

Глава 12. О разных методах релаксационной музыкальной терапии 89

Глава 13. О разных методах музыкальной терапии 95

Глава 14. Музыкальная терапия и психоанализ 100

Глава 15. О Анне Ресерле, величине Гуго Карлоффельм, Карле и Маргарите, или Тинтинани 136

Часть III. О тех, кто «подарил» музыку, и о тех, кто ее слушает 143

Глава 16. Музыкальная терапия и психоанализ 145

Г.-Г. Декер-Фойгт

Введение

в МУЗЫКОТЕРАПИЮ



Москва • Санкт-Петербург • Нижний Новгород • Воронеж
Ростов-на-Дону • Екатеринбург • Самара
Киев • Харьков • Минск

2003

ББК 53.57
УДК 615.851.82
Д28

Д28 Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. — СПб.: Питер, 2003. — 208 с: ил. — (Серия «Золотой фонд психотерапии»)

ISBN 5-94723-029-1

Данное пособие содержит подробный обзор различных видов музыкотерапии, их современного состояния и перспектив развития. На основе богатого практического материала автор рассматривает достижения и проблемы музыкотерапии, аспекты ее взаимодействия с различными сферами психологии человека. Книга адресована врачам, психотерапевтам, психологам, социальным работникам и другим специалистам сферы охраны психического здоровья, а также студентам психологических и медицинских вузов и факультетов.

ББК 53.57
УДК 615.851.82

ISBN 3-442-13561-3 (нем.)
ISBN 5-94723-029-1

© 1991 Wilhelm Goldmann Verlag
© Перевод на русский язык ЗАО Издательский дом «Питер», 2003
© Издание на русском языке, оформление ЗАО Издательский дом «Питер», 2003

Оглавление

Об ангеле с ложкой и перевернутой елочке, или Благодарность.....	8
Предисловие.....	10
Прелюдия. Переложение для музыкальной терапии.....	13
Первые вопросы и ответы.....	14
Часть I. О слушании музыки — одной из основ музыкальной терапии	19
Глава 1. Необходимость и вред музыки.....	20
Глава 2. Первый звукоряд: эрготропная музыка.....	33
Глава 3. Второй звукоряд: трофотропная музыка.....	43
Глава 4. Смотрите, как выглядит музыка.....	47
Глава 5. Исключения в схеме музыкального воздействия.....	51
Глава 6. Психология музыки и музыкальная терапия, или Преобладание индивидуального над коллективным.....	54
Глава 7. Использование функциональной музыки в терапевтических целях.....	57
Глава 8. Психология развития и психоаналитические аспекты музыкальной терапии.....	60
Глава 9. О пригодности терапии, или Что поможет именно мне?.....	69
Часть II. От слушания музыки к обсуждению — рецептивная музыкальная терапия в качестве психотерапии	73
Глава 10. От угрозы к удовольствию, или Что слышит младенец.....	74
Глава 11. Несчастье с г-жой Б.....	79
Глава 12. О различных методах рецептивной музыкальной терапии.....	86
Глава 13. Применение рецептивной музыкальной терапии в качестве психотерапии.....	97
Глава 14. О силах, которые есть в каждом из нас.....	102
Глава 15. О лисе Ренардо, великане Голо, Картофельном вершке и Маргарите, или Типизация.....	136
Часть III. О тех, кто создает музыку, и о тех, кто ее слушает во время импровизации, — активная музыкальная терапия в качестве психотерапии	143
Глава 16. Нарушения в сфере коммуникации и их музыкальное воплощение.....	145
Глава 17. Про «игру теней» в музыкальной импровизации.....	153

Глава 18. О власти инструмента.....	157
Глава 19. О взаимосвязи между исполнителем и его игрой.....	166
Глава 20. О значении голоса для человека и использовании его в музыкальной терапии.....	170
Глава 21. Методика вокальной импровизации.....	176
Глава 22. Ранний диалог.....	179
Глава 23. Новое игровое пространство. Об импровизации в музыкальной терапии.....	187
Глава 24. И еще раз теория, или Поймать бабочку в объектив.....	194
Приложение. Информация и советы по музыкальной терапии.....	199
Список использованной литературы.....	201

***В благодарность и в знак уважения
профессору Гвидо Вальдманну (1901-1990),
директору института музыки в Троссингене,
ставшему моим первым учителем, посвящается***

Об ангеле с ложкой и перевернутой елочке, или Благодарность

В монастырской церкви Шэфтларна неподалеку от Мюнхена, в боковом алтаре слева, любой из посетителей может обнаружить под боком у святого Августина с его толстой книгой маленькую фигурку. В ручонках маленького ангелочка — раковина и обыкновенная ложка.

А легенда рассказывает вот о чем: как-то раз старый епископ Августин, глубоко погружившись в размышления о сущности Святой Троицы, неторопливо брел по берегу моря. Внезапно он увидел маленького мальчика, ложкой пытавшегося собрать в раковину море. «Что ты делаешь?!» — «Море ложкой вычерпываю», — ответил мальчик. «Ну, вряд ли это у тебя получится, — заметил епископ. — Море слишком большое и слишком глубокое, чтобы ты смог вычерпать его ложкой!» Но малыш возразил на это: «Если ты собираешься познать бесконечную тайну Господа и Святой Троицы и ищешь ее между корешками одной толстенной книги, то и я смогу собрать море в мою ракушку!» Мудрый отец церкви не нашел что возразить ребенку и в еще большей задумчивости отправился дальше...

Разумеется, специализированная книга по музыкальной терапии не может сравниться с книгой о священном триединстве. Я лишь хотел с помощью этой истории показать, насколько тяжело сегодня написать всеобъемлющую книгу, хотя, разумеется, мои трудности не должны волновать читателя.

Эту книгу я не писал в одиночку. И она не писалась в одиночестве. Поэтому-то я в старой доброй традиции хочу поблагодарить всех своих помощников.

И в первую очередь — соавтора и коллегу Эхарда Вайманна, который написал четыре главы, а также во время работы над книгой заражал меня своим энтузиазмом.

Благодарю лекторов Иоганнеса Якоба и Гунделл Рушилл из Мюнхена, которым я признателен за их интерес к теме музыкальной терапии и терпение; за то, что они дали мне время и не торопили с окончанием настоящей книги...

Моим студентам в Германии и Швейцарии я благодарен за отклик на мои лекции, темы которых совпадают с темами настоящей работы.

Кристине Декер-Фойгт, моей жене, я благодарен за то понимание, с которым она относилась к нерадивому супругу, в течение года пренебрегавшему семейными обязанностями, а также за первую редактуру и корректуру данной книги.

Я признателен дочерям Доротее и Фредерике, которые четырежды брали своего отца на каникулы, который, в свою очередь, брал с собой свой компьютер и круглые сутки не отрывался от него... Я благодарен им за то, что они проявили такую деликатность по отношению к моему чувству вины перед ними. А Фредерике я особенно благодарен за частичный отказ от ее собственной комнаты, в которую был помещен тот самый злополучный компьютер вместе с ее отцом... (В этом месте также надо сказать большое спасибо Беттине Вайманн. Она ведь

тоже была вынуждена целый год терпеть «мужчину с компьютером»...) Еще раз (причем не последний) хочу поблагодарить обеих моих дочерей за их «перевернутую с ног на голову елочку», сделавшуюся для меня неким символом. Нет, не «поставленного на голову Рождества», а музыкальной терапии, о которой я когда-то думал, что после обучения буду все знать и смогу по мере своих сил помогать нуждающимся. В то время над моим письменным столом появилась маленькая картина, подарок, — и в одно прекрасное утро она повисла несколько иначе, чем прежде, а попросту говоря — вверх тормашками... Нечто аналогичное случилось с моими первыми профессиональными потугами в области музыкальной терапии: чем больше я узнавал, тем больше сомневался в том, что приближаюсь к пониманию всех аспектов музыкальной терапии (или что вообще смогу к этому приблизиться хоть когда-нибудь).

Перевернутая елочка на картинке помогла мне принять свое следующее, весьма продолжительное, состояние: использование музыки в качестве инструмента терапии оказалось великолепной возможностью познать самого себя. Музыкальная терапия может обращаться не только к светлым сторонам души, но и к темным, означающим присутствие чего-то болезненного, тягостного, короче, всего того, что сопутствует путешествию по темным закоулкам нашей необъятной души.

Упиваемся мы чувством всеобъемлющей полноты наших знаний весьма недолго, да и то лишь оказавшись в самом конце зарослей, непролазной чащобы из перевернутых елей. Однако это длится лишь мгновение, и перед нашими глазами тут же вырастают новые, еще более непроходимые леса. И даже если мы продолжим наше образование, мы столкнемся с новыми, невероятно сложными вопросами, окажемся на развилке сразу нескольких дорог...

Эта книга как раз и начинается вверх тормашками — с перевернутой макушкой вниз елочки.

Предисловие

Книга по музыкальной терапии таит в себе риск и для автора, и для ее читателей. Почему это именно так, а не иначе, я хотел бы объяснить прямо сейчас, в самом начале, а также назвать ряд причин подобного заявления.

О нюансах небесной канцелярии

О первой такой причине должна поведать следующая история: попадает на небо один человек и останавливается перед двумя воротами. На первых он читает: «Вход на небеса». А на вторых значится: «Небесная канцелярия». Скептики или же те, кто всеми силами старается избежать разочарований и риска, должны выбрать вторые ворота и получить в канцелярии направление в высшую небесную школу. Однако их скепсис, их боязнь рискнуть не будут преодолены благодаря учебе; напротив, они лишь увеличатся, возрастут, потому что каждое новое знание чревато новыми вопросами и сомнениями, и несчастный никогда не попадет туда, куда он так стремился первоначально. Нечто аналогичное происходит и с музыкальной терапией, особенно тогда, когда о ней — совсем как в этой книге — необходимо написать. Собственно говоря, она сама должна о себе рассказывать, «прочесть» музыкальную терапию невозможно.

Основы музыкальной терапии заключаются в воздействии музыки на человека и на межличностное общение. И что же это будет за книга, в которой необходимо описывать простым человеческим языком необъяснимое? И как вообще возможно описать нечто, никакому описанию не поддающееся?

В процессе музыкальной терапии можно сбиться с пути

Другой причиной таящегося в данной книге риска является то, что музыкальная терапия представляет собой лишь ограниченную область терапевтического вмешательства, хотя по данной тематике написано довольно много книг. Что ж, появилась еще одна? Может быть, в ней изложен всеобъемлющий взгляд на природу вещей? Но над этим ведь и так уже билось слишком много умов. Музыкальная терапия существует, образно говоря, только во множественном числе, на свете есть почти столько же музыкальных терапий, сколько музыкальных терапевтов. Есть среди них древние, просто старые и совсем новые, серьезные и буквально во всем противоречащие друг другу методы. В процессе их изучения заинтересованный читатель может заплутать в дебрях понятий так же легко, как и некоторые профессионалы.

Именно поэтому автор хочет довольствоваться малым и считает данную книгу своеобразным введением в музыкальную терапию, причем не в ту, о которой столь часто кричат средства массовой информации.

Музыкальной терапии не существует

Музыкальной терапии не существует. Что тогда?

Я пытался описать музыкальную терапию как психотерапию, пропагандирующую «музыку в медицине» и «музыку как медицину» и созданную на базе музыкальной терапии прежних лет (до 1970 г.). Этой сферой, названной также функциональной музыкой, я заинтересовался потому, что она должна встречаться читателю в той области жизнедеятельности, в которой он не хочет и не может совершенствоваться: в умении слушать музыку.

Затем я подойду к тому, что мне кажется особенно важным для настоящего и будущего музыкальной терапии: к восприятию музыки и использованию ее в качестве метода ориентированной на психоанализ психотерапии.

Таким образом, я умышленно лишил заинтересованного читателя возможности познакомиться с увлекательной историей музыкальной терапии. В ней вы не прочтете про исцеление депрессии царя Давида с помощью монотонной музыки или про те события, во время которых из-за фортепианной музыки началась форменная зверофобия, на чем в XIX столетии специализировались многие парижские врачи... Нет, в данной книге в основном описывается музыкальная терапия в ее сегодняшнем сочетании с психологией и психоанализом. Таким образом, я пытался поднять ее на новый уровень, абстрагируясь от ее прежней роли младшей сестры вводного курса медицины.

Данная книга, следовательно, является обзором различных пластов музыкальной терапии — с потугами навести среди них порядок.

«Дорогие читатели, дорогие читательницы, дочитавшие книгу до этого места...»

И в-третьих, данная книга — это рискованная затея, потому что в ней много и невежливое, и старомодное. Она обращена к читателю, слушателю, клиенту, пациенту, лицу заинтересованному, к... Получается, что она обращена только к мужчинам?

Это полнейшее безумие, особенно если помнить о современном состоянии музыкальной терапии как элемента психотерапии, то есть о том, что исследованиями в области музыкальной терапии занимаются ныне в основном женщины. Однако все наши попытки учесть данное обстоятельство и новые формы взаимоотношений мужчин и женщин терпят поражение. В качестве примера можно привести короткую цитату из первой редакции книги: «Когда музыкальный/музыкальная терапевт приглашает своего пациента/свою пациентку...»

Из-за расплывчатости текста нам в который уж раз придется воспользоваться формами мужского рода. Дань прошлому? Несколько сомнительный, искусствен-

ный прием, однако и я, и мой соавтор вынуждены прибегнуть к нему. Но мы решили поступить в данном случае несколько иначе, чем наши патриархи, которые если и используют существительные и прилагательные мужского рода, то только в том случае, когда говорят о мужчинах. Мы же, употребляя формы мужского рода, подразумеваем, что речь идет не только о мужчинах, но и о женщинах.

Ганс-Гельмут Декер-Фойгт, ноябрь 1999г.

В дополнение к 4-му изданию

За десять лет, прошедших с момента первого издания моей книги, значительно изменились подмостки музыкальной терапии, как, впрочем, и все вокруг них.

В связи с повышенным вниманием и популярностью у наших пациентов музыкальная терапия сама собой сделалась наиболее привлекательной медицинской специальностью и преподается в шести государственных университетах, а также во многих известных частных институтах. И все-таки эта область психотерапии все еще недостаточно стабильна финансово; вероятно, это связано с низкой платежеспособностью клиентов. Многие из музыкальных терапевтов переквалифицируются в психотерапевтов, чтобы и дальше иметь возможность частно практиковать. Большинство из нас работают в клиниках.

Музыкальная терапия сделалась чрезвычайно интересной специализацией, потому что постепенно выбирается из своей прежней изоляции и наиболее активно развивается в двух отраслях: в современной психологии развития, с одной стороны, и в медицине целостной, холистической, — с другой.

Музыкальная терапия далеко продвинулась в исследовании влияния музыкального опыта на развитие личности. Ответ на вопрос, почему музыка столь тесно соприкасается с глубинными пластами нашей многообразной личности, нужно искать в далеком прошлом, когда мы еще находились в материнской утробе и ощущали музыку ритма материнского сердца, музыку ее тела, музыку ее дыхания и голоса, а иногда до нас доносился и датский голос отца.

Литературу, посвященную данному вопросу, надо выделять в специальный список, не иначе. А это значит, что в настоящей книге вы не найдете прямых ссылок ни на нее, ни на ее авторов, однако она рекомендуется как совершенно доступная для прочтения литература. Так же, как и это новое переиздание книги. Мы будем возвращаться к данной теме, только в несколько видоизмененной форме: «Каждый человек проживает свою собственную музыку жизни».

С каждым разом мы узнаём все больше и больше, но, надеюсь, так никогда все и не узнаем до конца. И это касается взаимодействия музыки и человека в том числе.

Ганс-Гельмут Декер-Фойгт, февраль 2000г.

Прелюдия¹.

Переложение для музыкальной терапии

Известность музыкальной терапии и интерес к ней сильно возросли за последние годы. Однако представления о работе музыкальных терапевтов в целом остаются пока что неясными и смутными. Мы обращаем на это внимание всякий раз, когда нас спрашивают, чем конкретно приходится нам заниматься.

И это неудивительно: музыкальная терапия (если не принимать во внимание ее, без сомнения, достойное прошлое) — дисциплина очень молодая, занявшая свое место в ряду родственных профессий и в сознании общественности совсем недавно.

На вопрос: «А как вы, музыкальные терапевты, собственно говоря, работаете?» — можно сразу же дать несколько ответов.

Все разговоры так или иначе вертятся вокруг этого вопроса и относятся к нашей повседневной профессиональной деятельности. Сначала вопросы задают клиенты, которые имеют полное право на то, чтобы мы объяснили им наши задачи в более или менее доступной для них форме. Кроме того, не менее важно обмениваться информацией с коллегами из других профессиональных групп (медсестрами, врачами, преподавателями и т. д.), с которыми мы обсуждаем различные аспекты нашей работы, поскольку не хотим работать в изоляции.

Понятие «переложение», взятое из музыкального словаря, принадлежит к психотерапевтическому аргю. Его можно было бы перевести как «распределение обязанностей» или, что еще точнее, как «упорядочение условий лечения». Данные условия могут касаться самых различных аспектов: договоренностей терапевта и клиента, например о времени, месте, гонораре, индивидуальном или групповом лечении, а также оборудования терапевтического пространства (инструменты, картины, стулья-диваны, технические приборы). В более расширенном смысле слово относится к организационным структурам, то есть соответствующим учреждениям, которые, со своей стороны, вливаются в другие структуры (по издержкам и т. д.). На примере одного курса терапии в клинике можно рассмотреть сплетение самых различных аспектов: длительность курса лечения может оговариваться терапевтом и клиентом, она может согласовываться со всеми терапевтами. В конце концов, и страховое медицинское общество тоже должно дать свое согласие.

В данной книге мы понимаем под переложением в первую очередь те условия и формы терапии, которые хорошо изучены.

Музыкальные терапевты работают сегодня с очень различными «переложениями», что становится ясно из перечисления некоторых типичных рабочих мест: спецшколы, лечебно-педагогические интернаты, психиатрические больницы, частные практики или высшие учебные заведения. В полном соответствии с разнообразными требованиями различаются и виды музыкально-терапевтического лечения, а также теоретическая ориентация терапевтов.

¹ Написана Э. Вайманном.

Первые вопросы и ответы

Первыми вопросами по поводу музыкальной терапии из тех, что задают клиенты психотерапевтических клиник, являются совершенно однотипные вопросы о коллегах из смежных профессиональных групп или о других заинтересованных лицах.

Для более полного освещения нашей темы я приведу вымышленный диалог с неким любопытным собеседником, задававшим целый ряд типичных вопросов, и сразу же постараюсь дать краткие ответы, которые в дальнейшем будут рассмотрены более подробно на страницах настоящей книги. Возможно, подобные вопросы захотели бы задать мне и вы, мои дорогие читатели и читательницы.

- Что вы, собственно говоря, будете делать в ходе музыкальной терапии? Сыграете что-то клиентам или дадите им прослушать определенные музыкальные произведения?

В основном мы импровизируем вместе с вами, ведем диалог. Для этого в кабинете музыкальной терапии имеется огромный выбор музыкальных инструментов различных стран и культур. Не на последнем месте стоит здесь использование своего собственного голоса — самого чуткого нашего «музыкального инструмента». Иногда мы действительно вместе слушаем какое-либо музыкальное произведение, или ту музыку, которую создаем сами, или определенный музыкальный отрывок, впечатления от которого обязательно обсуждаем после прослушивания.

- Значит, все ваши клиенты — музыкально одарены? Я имею в виду, все они умеют играть на определенных музыкальных инструментах?

Нет, большинство из них еще никогда не играли на музыкальных инструментах, и мы вовсе не собираемся обучать их этому, просто предлагаем им поэкспериментировать, самим попробовать извлечь какие-либо звуки из музыкальных инструментов.

- Ну а если кто-нибудь все-таки владеет музыкальным инструментом?

Конечно, это очень хорошо. Значит, у человека имеется опыт музицирования, возможно, у него неплохой слух. Но может случиться и такое, что ему придется труднее. Если кто-то, например, умеет играть на гитаре, он склонен к тому, чтобы вновь и вновь играть те произведения, которые знает, и так, как его этому учили. И ему с большим трудом удастся сделать со своим инструментом нечто необычное. То же самое касается и самой музыкальной терапии. В импровизации должно рождаться что-то новое, поразительное, новый взгляд на вещи, так сказать, новый стиль поведения. «Дилетанты» чаще всего ведут себя намного непосредственней.

- Мне было бы очень неприятно делать что-то, чего я делать не умею, мне было бы просто стыдно.

Вначале оно, конечно, так и бывает, особенно в группе. Тут каждый думает, что он особенно неловок и может только осрамиться, делая то, чего делать не умеет.

Затем человек замечает, что и с остальными происходит то же самое. Неловкость ощущается в течение первых двух часов. Затем многие начинают чувствовать себя более раскованно и делать то, до чего раньше никогда бы не додумались, потому что в данной сфере нет никаких ранее внедренных в сознание ограничений, никаких «правильно» или «неправильно». Люди оправдывают себя тем, что им просто хочется что-то попробовать, дать выход собственным чувствам, поэкспериментировать, поиграть с чем-то новым.

- Но ведь люди приходят к вам не просто так, они страдают и поэтому обращаются к вам за помощью...

Большинство из них попадают в такие жизненные ситуации, с которыми им в одиночку не справиться, в такой лабиринт, из которого им, несмотря на напряженный поиск и подсказки добрых советчиков, не найти выхода. Конечно же, нам приходится вначале расспрашивать их о том, что с ними случилось, выяснять, каковы важнейшие вехи их биографии, в чем причина душевного гнета или нервного расстройства, мы составляем так называемый анамнез. Здесь все остается так же, как и в других видах терапевтического вмешательства. Но после этого в музыкальной терапии наступает тот момент, когда мы говорим: давайте-ка поиграем...

- То есть вы делаете нечто, не имеющее ничего общего с рассказанным вами ранее...

Это только кажется, что нет никакой взаимосвязи. В большинстве случаев очень скоро выявляется некая общность, правда, раскрывает она совсем другую, не менее важную, сторону проблемы.

- Можете привести пример?

Мне вспоминается одна 35-летняя женщина, продавщица из обувного магазина. Она рассказала о том, что часто теряет сознание и что для этого нет никаких естественных причин. Во время предварительного разговора выяснилось, что она настроена против музыкальной терапии. В достаточно резкой форме женщина заявила, что вообще не представляет, чем ей это лечение может помочь: «Вот поговорить — это да, но так...» Тем не менее она была готова поиграть вместе со мной на некоторых инструментах. Уже потом пациентка призналась, что была просто поражена, особенно тому, насколько ей удалось погрузиться в звуки и оставить за порогом кабинета все неприятное и тягостное, «хотя на самом деле быть такого не может». В ходе групповых занятий музыкальной терапией стало очевидно, что причиной обмороков является еще одна ее проблема: одиночество. Муж не так давно бросил ее. Кроме этого, восемь лет назад умер ее отец, и она так и не смогла оправиться от потери. Вынужденная быть самостоятельной, она старательно скрывала от самой себя, как тоскует по теплым человеческим взаимоотношениям, в которые смогла бы «окунуться с головой, позабыв обо всем на свете». Импровизируя в ходе нашей сессии, мы смогли выявить все ее проблемы, хотя суть их была не до конца понятна.

- Тогда в чем вы видите смысл игры в данном случае?

В изменении перспективы, направления хода мыслей. Когда что-то ищешь в страшном напряжении, чаще всего это что-то найти так и не удается. И только тогда, когда взглянешь на проблему с другого ракурса, начинаешь вести поиск совершенно иначе, иногда неожиданно для самого себя. Способности осознанно мыслить, решать проблемы все-таки весьма ограничены. Художники, ученые, бизнесмены демонстрируют нам, насколько эффективна бывает интуиция. Я имею в виду особый стиль мышления, который заключается не только в последовательном поиске ответа на вопрос, но и в подспудном, подсознательном «прокручивании» обстоятельств — до тех пор, пока решение не возникнет как будто из ничего.

- Вы уже упоминали о групповой музыкальной терапии. Так все-таки что же это такое? Играют ли все члены группы одновременно? Но тогда это просто адский шум...

Иногда это немного напрягает, особенно соседей за стенкой, которые незнакомы с принципами нашей терапии. Но ведь чаще всего речь идет о нежной, прямо-таки нежнейшей музыке или очень печальной мелодии.

- По моему мнению, когда шесть, семь или восемь человек, до сих пор не обучавшихся музыке, начнут вдруг одновременно экспериментировать с издающими какие-либо звуки инструментами, получится не что иное, как какофония.

Какофония — понятие относительное. Новая музыка, к примеру, — то есть современная музыка — тоже большинству людей кажется сущим хаосом, и они ее тотчас же выключают. А вот слушатели подготовленные, наоборот, порадуются модернистским находкам. Групповые импровизации в музыкальной терапии всегда новы — поскольку это музыка, которую еще никогда не слышали, — но они тоже весьма четко структурированы. К ним только необходимо привыкнуть, для того чтобы лучше понимать их. Психолог Вильгельм Сальбер сказал бы о «скрытой интеллигентности духа», структурирующего различные произведения. Группа формирует основной лейтмотив, который со временем становится все очевидней. «Динамика» группы, образованная из взаимоотношений и настроений, становится явственно слышна в звуковых структурах импровизации.

- Так эти структуры слышны только эксперту или о них способны рассказать сами участники группы?

Описания большинства людей, вероятно, были бы элементарными. На вопрос о том, что они сами поняли, мы получали следующие ответы: между исполнителями царило почти полное согласие; все играли нечто аналогичное; не было заметно вопиющих контрастов или разрывов; играли не очень громко, ничего не драматизируя. Все эти описания опираются на подсознательное узнавание и различие звуковых структур.

- И что тогда получается из данных «инвентарных описей», что вообще должно из этого воспоследовать?

Важно, конечно, то, какое значение имеет эта так называемая игра в данной ситуации и что из всего этого может получиться. Итак: первое ли это восприятие общности и единства группы, или же это соединение после долгих ссор, или затишье перед бурей, перемирие после конфликта? Означает ли сие существенный, серьезный базис для группы или же это все-таки поверхностная «гармония»?

- Вы все время говорите про группу как про единое целое. А как же быть с отдельно взятой личностью?

Каждый в группе узнает для себя то, что ему необходимо, оставаясь и индивидуумом, и существом общественным, и частью какого-либо социального образования. Он вживается в определенные взаимоотношения в группе на правах то члена исполнительского коллектива, то — стороннего наблюдателя и слушателя, того, кем управляют, или того, кто сам способен управлять другими. Возможно, ему удастся найти нестандартные решения, обрести новый опыт. Даже композиторам предоставляется хорошая возможность испытать подобные метаморфозы, сначала в составе группы, а потом возможно что и в полном одиночестве, соло — и все это при свидетелях, на глазах у посторонних.

- Можете ли вы хотя бы примерно описать, как все проходит для отдельно взятого человека в процессе групповой терапии?

Позвольте сделать это в виде истории: одна молодая женщина настолько испугалась первых же звуков первой групповой импровизации, что была вынуждена уйти. На следующее «занятие» она пришла снова и рассказала, что почувствовала и услышала в кабинете одни только «агрессивные ударные инструменты», которые напомнили ей об ужасных приступах ярости у ее отца. Таким образом, можно сказать, что ранее ее восприятие и ожидания были сосредоточены на определенной «тональности» и определенных «взаимоотношениях» с остальной группой, на воспоминаниях беспомощного ребенка о родительском насилии и жестокости. И хотя она заговорила об этом в группе и боязнь воспоминаний уменьшилась, ее нынешние взаимоотношения с реальностью пришлось обсуждать уже при индивидуальном разговоре. Позднее эта женщина пыталась играть и на барабане, и на силовом, возвращая себе активное жизненное.

Чтобы узнать себя

Вполне возможно, что чтение данной книги доставит вам удовольствие, а может быть, вам захочется на себе испробовать некоторые методы музыкальной терапии. Как обычно, я считаю это лучшей (и даже единственной) возможностью получить настоящие и аутентичные впечатления.

И причин для этого целое море: музыкальная терапия базируется не только на симптомах, дефектах, нервных расстройствах или болезнях. Она всегда опиралась и опирается на человеческое «могу», на раскрытие индивидуальных возможностей, на рост и креативность. Гертруд Лоос как-то раз сказала: «Музыкальная терапия рождает не только мрачные аккорды и жалобы-страдания; она пробуждает душевные силы, радость, улыбки, мужество чувств и тягу к нежности».

Таким образом, музыкальная терапия предлагает нам все необходимое для приобретения подобного опыта и выстраивает свои рабочие цели в соответствии с данными потребностями. Мы еще поговорим об этом в связи с музыкально-терапевтическим опытом самопознания.

Другие причины для приобретения опыта в самопознании могут заключаться в следующем.

- Люди чувствуют себя эмоционально неуравновешенными или ограниченными.
- Страдают от отсутствия контактов.
- Хотят разнообразия в жизни.
- Хотят лучше узнать самих себя и изыскивают возможности для личного развития.
- Стремятся переработать свой экзистенциальный опыт или кризисные моменты жизни (развод, смерть близкого человека, смена профессии).

Даже если все вышеперечисленное и нельзя однозначно соотнести с целями музыкальной терапии, ни в коем случае не стоит отрицать и того, что кто-то благодаря музыкально-терапевтическому опыту возьмет в руки давным-давно заброшенный музыкальный инструмент, позволив себе с удовольствием помузицировать в свободное от работы время вместе с кем-нибудь еще, или серьезно задумается об уроках музыки. А может быть, кто-то просто начнет благодаря музыке внимательней относиться к своему окружению или более тщательно собирать свою собственную музыкальную коллекцию.

Часть I

О слушании музыки — одной из основ музыкальной терапии

Необходимость и вред музыки

Мужчина, который вытирает на кухне посуду и слушает при этом музыку; школьник, который не в состоянии сосредоточиться на домашнем задании, если поблизости не включено радио; одинокая пожилая дама, включающая магнитофон, едва только переступит порог собственного дома; или молодой парень, катающийся на велосипеде с плеером, — все эти образы давным-давно превратились в клише, потому что действительно существует музыка, которая необходима.

А необходимой она оказывается для очень многих. Это доказывает нам привычка петь в душе (хотя в других ситуациях эти люди вообще не поют). Кроме того, замечено, что некоторые люди не могут пройти мимо старого расстроенного фортепиано, не откинув крышку и не нажав на клавиши. Об этом же говорит и то, что люди, пережившие неприятные моменты, пытаются улучшить свое настроение игрой на разных музыкальных инструментах.

Воздействие звуков музыки на людей принимается во внимание при организации пространства, например при проектировании дома, офиса, магазина, ресторана, зон отдыха. Очень часто она приятна одним, но превращается в стихийное бедствие для других, невольных слушателей. Последних в нашем обществе следовало бы искренне пожалеть — так же как и пассивных курильщиков. Что для одних — райское наслаждение, то для других становится шумовой нагрузкой и зачастую приводит к нервным расстройствам.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Постарайтесь припомнить ситуацию, в которой вы обязательно включите музыку: проигрыватель, магнитофон, радио. Или — в переносном смысле этого слова — «включитесь», то есть сами начнете играть.

Какой была бы эта ситуация?

И что за музыку вы включили бы?

Можете ли вы вообще ответить, почему включаете музыку?

В настоящей книге речь пойдет не только о полезной музыке, но и о музыке вредной. О возможностях терапевтически, а точнее говоря, психотерапевтически

поработать над потребностью в музыке. Это означает использование музыки в качестве сопровождающего жизнь людей фона, людей, попавших в беду, причем иногда и из-за музыки тоже.

Здесь необходимо сказать о различных музыкально-терапевтических процессах лечения человека.

Можно пойти проторенными путями «рецептивной музыкальной терапии», когда в процессе лечения некоторых заболеваний эффект достигается с помощью пассивного слушания, можно использовать метод импровизации или игры на различных музыкальных инструментах, в любом случае выбор метода основан на нашем субъективном взгляде на процесс терапии.

В то время как представители самых различных терапевтических школ все еще чувствуют себя обязанными продолжать академические исследования и дискуссии, музыкальные психотерапевты взялись за изучение практического использования музыкальной терапии, преследуя лишь одну цель — интегрировать первые опыты преподавания этой науки в учебные планы высших школ и университетов. Так, к примеру, Иоганнес Т. Эшен, Гамбург, до 1990 года обладатель первого профессорского кресла по преподаванию музыкальной терапии в Германии, соучредитель единственного государственного музыкально-терапевтического института, написал программу курса музыкальной психотерапии. А Венская высшая музыкальная школа под руководством Харма Виллмса, Х. П. Рейнеке и Альфреда Шмальце проявила инициативу, сама предложив проводить исследования по музыкальной терапии и систематизировать научно обоснованные формы исцеляющего искусства. И практически по всей Центральной Европе подобные начинания уже вышли за рамки закрытых высших учебных заведений.

Однако вернемся к нашей теме. Полезная музыка, таким образом, — это та музыка, которая может или даже должна оказывать расслабляющее, освежающее, стимулирующее или почти усыпляющее воздействие. (Далее мы непременно вернемся к теме одновременно целительного и вредного воздействия музыки.) При восприятии полезной музыки личность понимает или подсознательно ощущает, что в данный момент нуждается в той или иной вполне определенной музыке, что именно эта музыка в данном случае является «музыкой души».

Как уже было сказано, в музыкальной терапии у музыки есть необыкновенное свойство — разворачивать пациента лицом к беде. Это означает, что в качестве музыкального терапевта я, как правило, работаю с одним или несколькими людьми, заболевшими в результате потрясений, травмировавших психику, причем эти потрясения, рассматриваемые с точки зрения психоанализа, стали результатом событий, происшедших в раннем детстве пациента.

Еще одной задачей музыкальной терапии является профилактическая работа с людьми, которые пока что здоровы или еще не совсем больны.

Конечно, музыкальная терапия «лечит» не в медицинском смысле этого слова, а лишь исцеляющим образом воздействует на пациентов. Равно как и все остальные методы психотерапии, музыкальная терапия зависит от личности самого терапевта. Но в отличие от остальных методов психотерапевтического лечения, ба-

зирующихся на психоаналитических данных, в музыкально-терапевтических отношениях музыка выходит за рамки просто «лекарства».

Для того чтобы понять музыкальную терапию как определенный вид психотерапии, нам необходимо обратиться к ряду понятий, объясняющих, чем же занимается данный тип терапии (см. экскурс I). Также необходимо выяснить, почему музыка в психотерапии оказывается столь действенна и для чего она вообще используется и может быть использована. Затем обязательно надо будет обсудить терапевтическую значимость функциональной музыки и психотерапевтическое воздействие музыки в процессе слушания (рецептивная музыкальная терапия, часть II). В конце концов, стоит представить музыку в качестве средства психотерапии в музыкальных импровизациях с пациентами (активная музыкальная терапия), в той самой сфере, что является одновременно центральной темой музыкально-терапевтических исследований и клинической практики, а также попала в поле зрения средств массовой информации и общественности.

Так что же творится с людьми, решившимися на такое музицирование и ранее еще никогда не игравшими на музыкальных инструментах?

Музыка — это голос мира

Музыка, которую мы «потребляем» в наше свободное время; музыка, которую нам навязывают в качестве сопутствующего товара в каждом магазине; музыка, которую ежегодно закупают в Америке на кассетах и дисках, тратя при этом сотни миллионов долларов, чтобы поднять производительность на до крайности рационализированных рабочих местах в индустриальных комплексах или крупных офисах, — всю эту музыку Клаус Кернер в своей книге «Акустическое наводнение раздражителей» назвал опасной и разрушительной.

Но тем не менее эта музыка — родная сестра той, что используют музыкальные терапевты.

С тех самых пор, как появились исследования по физиологии мозга, наша наука постоянно обращает внимание на значение музыки для человека. Результаты этих исследований отчасти способны объяснить воздействие музыки на человека, а также тот факт, что в истории развития человечества не существовало такого общества, которое бы смогло обходиться без музыкальной продукции вообще. Антропологи и этнологи, исследуя все известные народности, давно установили, что любая устойчивая общность людей создавала свою собственную, ей одной принадлежащую музыку и интегрировала ее в свою жизнь. В своей работе «Зачем обществу музыка?» филолог и педагог Георг Пихт пришел к выводу, что без музыки общество не способно быть подлинно гуманным, поскольку именно музыка, участвуя в формировании жизненно важной культурной окружающей среды, и создает человека. Человек отличается от животного тем, что у него есть специфическая среда существования, которая идеально соответствует его собственной природе. В репродуцирующей самое себя культуре Пихт видит «вторую природу» человека. Данные культурно-исторические перспективы используются и Германом Рауе в

качестве довода, подтверждающего идею необходимости музыки для человеческого индивидуума, для его личной истории. В своей статье «Зачем человеку музыка?» Рауе указывает на то, что для отдельных личностей значение музыки возросло. В музыке он видит средство, способное защитить от «расщепления» духа, души и тела, которое угрожает человеку настоящего в результате как внешних, так и идущих изнутри разрушительных процессов.

Музыка как средство борьбы с расщеплением

Греческое слово *schizein* означает «расщеплять» и является корнем слова *schizoide*, «расщепленный изнутри». Это свойство человека известно почти каждому из нас наряду с такими чувствами, как тоска по доверительным отношениям, слиянию и близости.

В данном случае «расщепленная изнутри» личность современного человека припомнилась нам оттого, что большинство современных социальных теорий примкнуло к психологическим концепциям западного общества, характеризующего и даже формирующего человека как «шизоидно-нарциссическое», духовно расщепленное существо.

Американский историк и культуролог Кристофер Лэш в связи с этим заговорил о тех моментах, когда отдельно взятая личность «запирается» в инфантильной отрешенности от любых явлений окружающего мира, избегая эмоциональных, социальных и моральных связей с остальными людьми. И действительно, в настоящее время мы постоянно слышим голоса обеспокоенных учителей, социальных педагогов, врачей (причем не только психологов и терапевтов), которые говорят, что люди постепенно деградируют, сводя свои жизненные цели к задачам примитивного выживания.

В таких выражениях, как «Мой карбюратор — сплошное дерьмо!» или «Я стою в левом крайнем ряду» (когда речь заходит об автомобилях), человек добровольно отождествляет себя с аппаратами, приборами, машинами. А это явственно указывает на развитие определенных процессов в нас самих¹. Раньше ни один извозчик не сказал бы своему спутнику: «Я стою справа», имея в виду своего пегого мерина. За высказываниями подобного рода скрывается идентификация человека с материалом своей машины. Его мысли ориентированы на данный материал — причем даже в том случае, когда речь идет о чувствах. Наша эпоха повального нарциссизма оправдывает себя бесконечными стрессами, давлением конкуренции и переоценкой всего рационального, что всегда заставляло нас стремиться быть лучше, добиваться успехов. Но последствиями внешних успехов, в которых Я любит себя, словно Нарцисс своим отражением в водной глади, становятся

¹ Названных З. Фрейдом «вторичным нарциссизмом, извлеченным из отношения к объектам», или Я-либидо. — *Примеч. ред.*

глубокие депрессии. И означают они тоску по «другому», по общению с другими людьми.

Однако общение, как говорит Юрген Фритц, это не просто встреча людей друг с другом. Встречи означают обмен реакциями, сигналами, напоминающими по своей структуре игру в теннис. Общение предполагает еще и обмен чувствами.

Иногда оживленные разговоры на каком-нибудь светском рауте могут показаться нам ужасно скучными. Возможно, общение в этом случае и имеет нечто общее с игрой в теннис, но коммуникативная ценность такого разговора чересчур низка, поскольку узок спектр чувств, которыми собеседники обмениваются друг с другом. А с другой стороны, всем нам доводилось наблюдать за двумя людьми в каком-нибудь ресторанчике, которые перекидываются редкими скучными фразами. Вроде бы и «теннис» в данном случае плохонький. Однако оба молчуна — представим, что это влюбленные, — ведут на самом деле невероятный интенсивный диалог, ведь их экономные, на первый взгляд, сигналы передают чертовски много чувств и переживаний. Коммуникативная ценность подобной встречи чрезвычайно высока, потому что силен «накал страстей».

Эти же сравнения вполне применимы к музыке: кто-то играет бравурное произведение с невероятной виртуозностью, и тем не менее в эмоциональном плане это нам ни о чем не говорит, в то время как примитивная мелодия вполне способна пробудить в нас сильнейшие чувства.

Уши — это ворота мира

Нейрофизиологов, представителей той самой ветви науки о человеческом мозге, что дает нам возможность приобрести фундаментальные знания об особенностях восприятия, ни в коем случае нельзя причислить к страстным поклонникам музыки или участникам художественной самодеятельности. И разве что Роберт-Чарли Беренд опровергает этот постулат, поскольку он-то как раз и ввел в медицинскую практику результаты своих научных изысканий. Но все же и музыканты, и немусыканты из среды нейропсихологов едины в следующем мнении: уши — это наши ворота в мир.

И даже если мировоззрение и поведение, а также личность человека в целом кажутся чуждыми миру музыкальной психотерапии, находятся все же примеры, демонстрирующие благоприятное, объединяющее, облегчающее душевные страдания воздействие музыки на тех людей, что слушают или создают ее.

Придется, как видно, привести некоторые высказывания из исследований, касающихся данной темы.

Восприятие мозгом возбуждения слуховых рецепторов, возникшего в процессе слушания музыки, является более интенсивной деятельностью по сравнению с восприятием возбуждения других рецепторов. Под интенсивностью в данном случае подразумевается то, что клетки мозга, отвечающие за слух, реагируют на возбуждение, в десять миллионов раз более слабое, чем то, которое необходимо для передачи

в мозг информации о прикосновении к коже. Музыка «соприкасается» с нашими органами чувств намного раньше, чем любой другой возбудитель.

С точки зрения генетики данная «сверхвосприимчивость» обусловлена тем, что в далеком прошлом, когда на земле жили только охотники и добытчики, соперничавшие в ловкости и силе с дикими животными (а чуть позже и с «дикими животными» в человеческом облике), им приходилось рассчитывать лишь на собственные уши, то есть на тот самый канал, который даже во сне принимал сигналы опасности. Это, конечно, в том случае, если человек хотел выжить.

С сигналами, предупреждающими о возникновении угрозы, мы сталкиваемся и по сей день: тревожный сигнал полицейских машин, представляющий собой скачок на кварту¹, соответствующий сигнал пожарных или звуки гонга. В любом случае уши являются каналом, клетки мозга — получателями, причем самыми восприимчивыми из всего того, что мы с вами имеем.

Важной областью применения музыкальной терапии является курс реабилитации сердечников после операции шунтирования. Они «лечатся» с помощью музыкальных программ, а точнее говоря — восстанавливаются благодаря работе вегетативной нервной системы. Сравнимо подобное лечение только с лечебной гимнастикой и аналогичными сферами, в которых используется музыка для того, чтобы тренировать определенные функции тела (вот почему мы говорим о функциональной музыке или, несколько реже, о функциональной музыкальной терапии).

Для психотерапевтического лечения намного полезнее данные нейрофизиологии о том, что в соответствии с нашей структурой восприятия слух действует гораздо сильнее на наше эмоциональное состояние, чем зрение. Информация о том, что один человек может влиять на чувства другого посредством музыки, намного важнее для терапевтической работы, чем данные о скорости протекания реакций в организме.

Одна из причин того, что звук влияет на чувства, заключается в непосредственной взаимосвязи слуховых каналов через таламус (входит в состав межзачаточного мозга) и гипоталамус с лимбической системой, «центром чувств» нашего мозга. Таламус, гипоталамус и лимбическая система могут рассматриваться нами как общая система, в которой при передаче сигнала в мозг о раздражении звукового рецептора наше тело реагирует рефлекторно, — как бывает, например, тогда, когда мы занесли ногу над бордюром, отделяющим тротуар от проезжей части, и услышали предупреждающий гудок автомобиля, — или же эмоционально, потому что звуки гудка напомнят, к примеру, о том, что отец теми же звуками сообщал о своем возвращении домой (долгожданном или пугающем). И не важно, каковы будут наши эмоции — тоска или страх, они все равно пробудятся в нас благодаря нашему слуху. То же самое происходит при слушании или собственном исполнении музыки.

¹ Музыкальный интервал.

Наши реакции на музыку возникают благодаря вегетативной нервной системе — части нервной системы, которая контролирует функции внутренних органов, желез, сосудов и неподконтрольна сознанию.

После восприятия звука наша реакция на раздражение облекается в форму определенного, зримо наблюдаемого поведения. Мы можем, например, повести себя следующим образом — тем самым выражая все осознанные и неосознанные чувства.

Таблица 1.1

Возможные реакции на звуки музыки

Коммуникативные/ интерактивные	Двигательные	Органические	Сенситивные
Крики	Движения	Изменения частоты пульса	Возбуждение
Плач	Танцы	Повышение давления	Эмоциональный отклик
Смех, пение, выкрики, гримасы			Сопереживание

Все органы чувств посылают в мозг жизненно важные сигналы, однако информация, получаемая через слуховые рецепторы, оказывается наиболее значимой. Она мобилизует нейроны и приводит к возникновению четких ощущений, а вместе с тем — и реакции на ощущения в виде эмоций и чувств.

О народной мудрости

Если вы вздрагиваете, слышав раскаты грома, и — даже не видя молнии — восклицаете: «Смотри, как грохочет!»; если вы отправляетесь к тетушке Ульрике для того, чтобы полюбоваться ее новехоньким CD-плеером; если сурово произносите в телефонную трубку: «Вижу, вы не хотите меня понять», тогда вы, мой дорогой читатель, так же как и я (ведь вы это уже заметили?), в который уж раз попадетесь в «аудиовизуальную ловушку». А это значит, что вы пытаетесь описать «визуальным языком» то, что доступно нам благодаря слуху.

Заимствование образов, традиционно принадлежащих одной системе анализаторов (например, зрительных), для описания процессов, связанных с функционированием другой системы (например, слуховых анализаторов), — явление распространенное. Оно находит отражение в ставших уже устоявшимися речевых оборотах. Возьмем, к примеру, выражение «звуковая палитра». Данное понятие профессиональные музыкальные критики используют тогда, когда хотят описать нечто, не поддающееся адекватному описанию (то есть с использованием понятий из мира звуков). Эстетический феномен корреляции звука и цвета используется в терапев-

тических целях, это демонстрируют работы кельнского психолога и музыкально-терапевта Карла Херманна.

Еще один пример: в обиходном языке очень часто встречаются выражения типа «разыграл как по нотам» или «их голоса звучали в унисон». Говоря нечто подобное, мы и не задумываемся, что используем музыкальные термины. Мы опираемся на второе, переносное значение. Иногда мы говорим, что кто-то должен быть «тактичным», а кто-то, наоборот, совершенно «бестактен». Или вспомните распространенные дискуссии на тему «хорошего тона». Многие выражения, характерные для музыкального языка, могут использоваться для описания немusических событий. Наш язык буквально пропитан музыкой.

Мы бываем настроены, а бываем и не настроены делать что-либо, а в таком случае нам приходится настраиваться на это. Мы часто говорим о настроении, радостном или печальном, а то и о мажорном или минорном. Таким образом, слова с корнем «строй» (означающим «систему, отличающуюся внутренней согласованностью», будь то склад человека или соотношение ступеней звуковой системы) имеются как в музыкальном словаре, так и в психологическом. Из этого можно сделать вывод, что мы нуждаемся в настройке не меньше, чем музыкальные инструменты.

Чем дольше раздражение, тем слабее реакции

В исследованиях, посвященных изучению воздействия различных раздражений на органы чувств, было выявлено, что наиболее сильное воздействие на эмоции оказывают звуковые раздражения. Кроме того, оказалось, что период адаптации к звуковым раздражениям намного длиннее, нежели, к примеру, к оптическим или тактильным, что подтверждается многочисленными примерами из жизни и используется в сексуальной терапии пар с психосексуальными расстройствами. Просмотр порножурналов или фильмов является сильным возбуждающим средством, но чем чаще человек прибегает к этому способу пробудить эмоции, тем слабее оказывается воздействие. Музыка, напротив, способна поднимать кривую человеческого возбуждения медленно, но верно, являясь своего рода энергетической, эмоциональной подпиткой.

В связи с этим сразу же на память приходит научно-исследовательский проект, осуществленный в США. Исследователи в течение длительного времени находились в помещении «мертвой тишины», которое было устроено так, что в нем поглощались любые слова, любые звуки. Данные опыты, во время которых исследователи в буквальном смысле слова рисковали своей жизнью, лишь подтвердили их гипотезу о том, что через органы слуха в человека вливается жизненно необходимая энергия.

Сегодня мы в состоянии измерить эту энергию, не ставя на кон здоровье собственного тела и души. Кроме того, надо добавить, что под «мертвой тишиной»,

конечно же, подразумевалось лишь отсутствие внешних раздражителей, потому что наше тело «звучит» постоянно.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Зажмите уши и прислушайтесь к «музыке вашего тела».

Что вы слышите?

Звуки рождаются в самой циркуляции крови. Подобные шорохи мы слышим в морской ракушке, как некий своеобразный «шум прибора». Он может передаваться несколькими раковинами в качестве «усилителя звучания» так громко, что мы, словно дети, замираем, чутко прислушиваясь к «шуму моря», даже если эти ракушки лежат у нас дома и до моря очень и очень далеко.

Ток крови, ритмы сердца могут быть слышны даже извне (причем не только в случае сильного сердцебиения, после того как мы, спотыкаясь, пробежали вверх по лестнице). Просто вы нащупываете пульс у себя на запястье, висках или яремной вене, а затем отбиваете его ритм пальцем или ладонью по столу, просто прищелкиваете пальцами, сообразуясь со своим внутренним ритмом. Это «музыка вашего сердца», музыка, которую мы всегда носим в себе.

Горожане, не выдерживающие отдыха в сельской местности, подавленные первозданной тишиной (и отправляющиеся на поиски уличного шума), могут рассматриваться нами как люди с определенными нарушениями восприятия, причины которых кроются в акустической перенасыщенности и соответственно искаженной звуковой чувствительности. В то же время можно сказать следующее: когда действительно больше нечего слушать, в нас не просто отмирает нечто чрезвычайно важное, умираем мы сами, поскольку оказывается перекрыт поток информации, необходимый для нормального функционирования центральной нервной системы.

Альфред А. Томатис, французский врач и музыкальный терапевт, подтверждает верность данных наблюдений в одной из своих книг, написанных на основе его собственных опытов¹, и подчеркивает роль органов слуха и восприятия звуков в антенатальный и постнатальный период развития человека. (Так как мы в настоящей книге будем говорить о развитии человека и музыкальной терапии, мы будем неоднократно возвращаться к различным аспектам этой теории).

Тезисы Томатиса позволяют нам понять, почему беременная женщина, владеющая иностранными языками и разговаривающая на одном из них во время беременности, обязательно передаст своему ребенку особые способности к изучению того или иного иностранного языка. Томатис приводит реальные факты, когда мать, например, во время своей беременности писала и говорила по-английски. Ее ребенок задолго до начала обучения в школе начал проявлять замечательные

¹ Альфред А. Томатис. Звуки жизни — общение в дородовый период.

врожденные способности к изучению английского языка, хотя этот язык и не являлся обиходным в доме его родителей.

Нельзя опровергать и другое открытие Томатиса, касающееся того, что у каждого языка действительно существует своя собственная музыка, свой собственный музыкальный фундамент (темп, динамика, метроритм, звуковысотность и форма). Одновременно со всем этим весьма значимым в свете интересующей нас темы становится и заявление Томатиса о том, что уши можно назвать жизненно важным психоэмоциональным органом человека. Контакты с миром начинаются еще в материнском лоне благодаря слуху, а не с момента нашего появления на свет божий. Да, теперь-то мы — новорожденные, и наши органы слуха явлены миру. Но они уже давно работали на нас, еще во «внутриутробном прошлом».

Слух оказывает определенное влияние даже на сам процесс внутриутробного развития, пропитывает его музыкой. Например, мы слышим материнское сердцебиение задолго до нашего рождения, а именно 26 миллионов ударов, что нетрудно вычислить, если исходить из того, что мать вынашивает ребенка на протяжении положенных девяти месяцев. И в самом конце жизни мы до последнего вздоха воспринимаем музыкальные или акустические сигналы, в то время как прочие каналы восприятия уже полностью закрылись для нас. Умиравшие или находящиеся в коме люди слышат лучше и больше, чем подозревают их близкие, врачи, медсестры.

Одностороннее исследование . . .

В данной части книги я хочу поговорить о «функциональной музыке», то есть той сфере медицины, которая предлагает воздействовать на человека только музыкой, без психотерапевтического вмешательства. Некоторые ученые в ходе исследований — и по сей день не завершенных — определили данную функциональную сферу воздействия музыки (без психотерапевтического участия) как музыкальную терапию. То, что данная сфера является объектом пристального внимания исследователей, не устающих ставить опыты и экспериментировать, а также то, что в течение долгих лет ученые сознательно обходят стороной вопросы психотерапевтического вмешательства, — все это имеет свои причины, раскрыть которые я хочу с помощью притчи.

Как-то раз чудаковатый мулла Насреддин ползал по улице на коленках в поисках потерянных ключей. Его приятель внимательно наблюдал за муллой. «Мулла-джан, а ты действительно потерял свои ключи именно здесь?» — «Нет, — ответил Насреддин, — я потерял их у себя дома». — «Тогда почему же, во имя Аллаха, ты ищешь их здесь?» — ахнул от удивления его товарищ. «А потому, — заявил Насреддин, — что здесь света больше» (по Ларри Доссею).

Именно поэтому мы можем — в исследовательских целях, конечно, — использовать функциональную музыку, называть ее «музыкальной терапией», жонглировать этими понятиями, потому что «света» здесь для опытов, расчетов, экспериментов больше, а значит, делать это намного проще, чем в условиях неверной игры света и тени в психотерапии.

С середины семидесятых годов в музыкальной терапии популярность приобретают исследования, опирающиеся на активную музыкальную терапию, на функции и воздействие импровизационной музыки при контактах музыкальных терапевтов и пациентов. Иногда психотерапевтические и клиничко-психологические исследования проводятся специальными медицинскими учреждениями. Лучшим примером в данном случае было бы изучение использования музыки в анестезии (звучание до, во время и после наркоза). Правда, лично я считаю данные и аналогичные им исследования ограниченными их принадлежностью к области функциональной музыки. Здесь музыка используется в качестве «улицы с односторонним движением», оказывая на пациентов то или иное воздействие, например расслабляющее, успокаивающее, тормозящее определенные реакции. В своих работах Р. Спонтгей как раз и изучал данную область использования музыки.

Объектами или, лучше сказать, аспектами исследования подобных функций музыки становятся «надписи, оставленные вилами на воде». И мне почему-то не кажется, что та музыка, которую мне предложили анестезиологи в качестве успокоительного, написанная в полном соответствии с последними данными нейрофизиологических исследований, непременно окажется также и «моей» успокаивающей музыкой, поскольку та музыка, которую я воспринимаю в определенной ситуации как успокоительную, в другой ситуации может воздействовать на мой организм совершенно иначе. Точно так же, как человек А не будет вести себя аналогично человеку Б в каких-либо одинаковых обстоятельствах, так и музыка всегда по-разному воздействует на личность.

Именно по этим причинам функциональная музыка играет в моей терапевтической работе только вспомогательную роль. Конечно, можно использовать музыку при аутотренинге сердечников и получить выдающиеся результаты, однако все это имеет мало общего с музыкальной терапией. В этом случае речь идет об облегчении протекания физиологических процессов. То есть я говорю о том, что при пробуждении от наркотического сна не обязательно шлепать пациента по щекам — лучше взять первые аккорды Бранденбургского концерта номер два Иоганна Себастьяна Баха (да-да, с нисходящими квартами труб).

Конечно, любое исследование таит в себе опасность односторонности. И это также касается изучения музыкальной терапии. Поскольку все исследования этой сферы так или иначе связаны с психотерапевтическими методиками и медициной, естественными науками и лечебной практикой, немаловажным является то, что при всех различиях подходов нельзя переоценивать или, напротив, игнорировать связь между функциональной музыкой и музыкальной терапией.

Средства музыкальной выразительности и их воздействие на человека

Далее мы будем говорить о важнейших физиологических реакциях людей, проявляющихся во время прослушивания музыки (возникающих на подсознательном уровне). В своих программах-тренингах мы используем функциональную

музыку, напрямую воздействующую на организм, для реабилитации тяжелобольных пациентов, а также в физиотерапии и прочих областях, объединяющих музыку и медицину (к примеру, музыка в анестезии). Нередко говорят также о «музыке в офисе», «музыке на производстве», «музыке для расслабления», «музыке для магазина» и т. д. (про исключительные ситуации и особые психоэмоциональные реакции на музыку мы поговорим во второй части нашей книги).

Музыкальный «фундамент», то есть средства музыкальной выразительности, одинаков для музыки любого времени и любого стиля. Перечислим основные из них:

- метроритм и темп, то есть протяженность во времени;
- динамика, или громкость звучания;
- лад и мелодия;
- форма.

Степень воздействия средств музыкальной выразительности на психику человека и способы использования их в качестве инструмента диагностики во время сеансов активной музыкальной терапии, одним из излюбленных методов которой являются музыкальные импровизации, исследуется во многих научных работах, подчас не связанных непосредственно с музыкальной терапией. Анализ параллелей между средствами музыкальной выразительности и особенностями человеческих реакций осуществляется обычно путем поиска логических, осмысленных связей. В отличие от этих исследований психотерапевтическая музыкальная терапия куда больше интересуется «нелогичным» человеческим поведением и ищет психологические взаимосвязи между музыкой и слушателем или исполнителем.

Швейцарский музыкальный терапевт Фриц Хэги в своей книге «Импровизация и музыкальная терапия» пришел к выводу о возможности проследить влияние различных средств музыкальной выразительности на психику человека. Он опирается на опыт импровизаций терапевта и пациента, а также говорит о границах применения функциональной и рецептивной музыкальной терапии.

Свойства звука и его психофизическое воздействие на человека

Под средствами музыкальной выразительности понимаются те элементы, из которых состоит любая музыка. Соединив их, мы сможем говорить о композиции (лат. *compositio* — составление, сочинение), музыкально воздействующей на нас. Даже музыкальная импровизация (лат. *improvisus* — неожиданный, внезапный) является в данном случае композицией, то есть произведением, в котором элементы, причудливо, спонтанно скомпонованные, сложились в единое целое.

В своих первых работах в области нейрофизиологии и психологии восприятия Реверс и Харрер, а также Сутермайстер наблюдали за воздействием на человека ритма, мелодии, гармонии и динамики (греч. *dynamos* — сила), или громкости звучания. Все наблюдения за воздействием прозвучавшей в тот или иной момент

музыки на слушателя всегда опирались только на оценку силы переживаний, испытываемых человеком при прослушивании музыки, причем измерялись они под углом зрения психофизиологии. Неизмеряемым оставалось содержание эмоциональных реакций. Звучит ли музыка печально или весело, легко или тяжело становится от нее на душе, может определить только сам слушатель. Правда, не только качественные, но и количественные измерения могут быть достаточно любопытными, — однако надо учитывать, что при равной силе эмоционального отклика его содержание (то есть позитивность или негативность реакции) может широко варьироваться.

Первый звукоряд: эрготропная музыка

Музыка, в которой:

- преобладающим является пунктирный ритм;
- идет постепенное ускорение;
- основной лад — мажорный;
- имеют место диссонансы;
- наиболее распространенным динамическим оттенком является форте,

приводит преимущественно к:

- повышению сердечно-сосудистого давления;
- учащению пульса и дыхания;
- ритмическому сокращению мускулатуры (как мы это можем наблюдать у так называемых «танцоров диско», часами конвульсивно двигающихся под музыку и неспособных остановить себя одним лишь усилием воли, а поэтому вынужденных обратиться за амбулаторной медицинской помощью);
- расширению зрачков;
- повышенной чувствительности кожных покровов.

В качестве дополнения к характеристике музыки подобного рода можно назвать следующее:

- чрезмерное акцентирование;
- штрих стакатто, то есть «отрывисто»;
- отказ от привычных ладотональных соотношений;
- подчеркнутость диссонансов.

Последние замечания взаимосвязаны между собой, так как наше восприятие лишь тогда считает сочетание звуков благозвучным, когда диссонанс «разрешается», то есть переходит в консонанс, устойчивое созвучие определенной тональности. Прекрасный пример этому — два последних аккорда в заключительном хоре «Страстей по Матфею» Баха. Любая кода в классической музыке построена по общему принципу: сначала звучит диссонанс, создает напряжение, и в этот момент мы думаем: «Вот сейчас он разрешится...» Заключительный тонический аккорд

(часто, вопреки общему минорному ладу произведения, мажорный) успокаивает, вселяет уверенность в торжестве гармонии над хаосом. Конечно, гармония, диссонанс — консонанс — понятия культурно обусловленные, сформированные на основе традиций и опыта предшествующих поколений. Действительно, мы воспитаны так, что считаем диссонанс неблагозвучным, а минор — синонимом печали. Но вообразите, что с вами будет, если вы вынуждены будете слушать только народную музыку или шлягеры хит-парадов, исключительно мажорные и упрощенно гармоничные. Такая музыка вскоре буквально выведет вас из себя. Только присутствие дисгармонии и диссонанса позволяет музыке оставаться увлекательной и интересной для нас с вами.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ (ВЛАДЕЛЬЦЕВ ПИАНИНО)

Сыграйте ре и фа-диез (или другую терцию) и позвольте данному интервалу действовать на вас подольше, дайте звукам медленно «погаснуть» в вашей душе... И только после этого возьмите любые другие интервалы. Потом повторите все вместе еще раз.

Сыграв ре и фа-диез и затем соль — вы почувствуете успокоение, а взяв ля и до и после них до-диез — вы почувствуете напряжение, а возможно, и натяжение каждого нерва.

В третьей части настоящей книги (рассказывающей об активной музыкальной терапии) нас как раз будет занимать данные напряжение — натяжение — успокоение, которые необходимо учитывать, потому что они могут многое значить для наших пациентов. В процессе свободной импровизации они поначалу «цепляются» за поиски гармонии и не терпят никакой какофонии (греч. *kakos* — дурной *u phone* — звук), не рискуют упражняться в «плохозвучии». И когда пациент неожиданно понимает, что он предпочитает исключительно диссонансы, он поймет и то, что каждый раз, непроизвольно «скатываясь» к гармонии, поступает наперекор собственным желаниям и замыслам, потому что не выдерживает напряжения.

Что может сказать данная игра о человеке, что можно сказать о ней самой? Что означают консонанс и диссонанс в повседневной жизни и концепции повседневности? Я упоминаю данные вопросы здесь, задолго до рассмотрения рецептивной музыкальной терапии, для того чтобы объяснить психотерапевтические возможности подхода к пациенту с помощью звуков, с помощью музыки.

Знаменитая секста и много больше

Вначале расскажу о мощной «подъемной силе», заключенной в маленькой восходящей сексте, и нисходящей мелодии, возникающей в момент кульминации.

Данным явлениям можно найти объяснение. Ниже вы найдете графическое изображение восходящей сексты и нисходящей мелодии. Ее можно обнаружить,

например, в припеве «Интернационала», а также в некоторых эпизодах Рождественской оратории Баха и многих других музыкальных произведениях. Невропатолог Роберт-Чарльз Беренд и музыкальный психолог Герман Рауе рассказали следующую историю про сексту: во время работы над проектом по рецептивной психологии в больнице Бад-Бевензена они, строя работу на использовании функциональной музыки, столкнулись с тем, что скачок сексты вверх регулярно заставляет подниматься на цыпочки буквально всех участников тренинга, а услышав следующую затем нисходящую мелодию, они начинают непроизвольно приседать, причем такие приседания доставляют им гораздо больше удовольствия, чем все основанные на принуждении комплексы упражнений лечебной гимнастики.

Ать-два, левой...

Типичным примером стимулирующего воздействия музыки являются всевозможные праздничные шоу, во время которых «хорошее настроение» является просто обязательным. Карнавалы, юбилеи и т. д. готовятся с одной-единственной целью — создать настроение, которое можно было бы описать словами: «Такой чудесный день, такой прекрасный день, его мы никогда не позабудем». Даже во время застолий мы, как правило, воспринимая музыку как фон, реагируем на нее, отбиваем ногами такт, чтобы поднять себе настроение. Как-то раз у меня на приеме был пацифист. Он увлеченно смотрел и слушал по видео предложенные мною знаменитые марши времен Третьего Рейха, всякие там «Хорст Вессель» и «Германия, Германия превыше всего». Просмотр он сопровождал постукиванием ног и прищелкиваниями пальцев, короче, пацифист воспринимал музыку вегетативно, он принимал ее.

Даже если определенная музыка претит нашим чувствам или этическим установкам, мы все равно будем вегетативно, подсознательно реагировать на энергию жизни, что заключена в структуре данной музыки. Конечно, мы можем удерживать себя в рамках приличий и благоразумия, сказав себе: «Я не хочу топтать ногами». Однако подобное решение означает, что мы сознательно подавляем свои порывы, отвергаем все те реакции, что нам мешают или отнесены нами к разряду постыдных, неприемлемых, и затрачиваем на это гораздо больше энергии, чем это было бы необходимо в случае подчинения какому-либо музыкальному ритму. Именно поэтому многоопытные председатели конференций или руководители тренингов заботятся о соблюдении тишины в зале и следят за тем, чтобы и в соседних помещениях было также тихо (хотя по большому счету полностью избежать акустических помех просто невозможно).

Другой, не менее интересный факт: при сочетании в музыке интенсивной ритмизации и громкости звука более чем 65 децибел, наша вегетативная нервная система непременно отреагирует на раздражитель, причем независимо от этических и эстетических установок слушателя по поводу услышанного (вот вам пример для сравнения: наш обычный разговор проходит на 50 децибелах).

Ты ощущаешь покой там, где слышится пение?

Воздействие музыки ярче всего проявляется в тех ситуациях, когда сталкиваешься со звучанием живого человеческого голоса. И слышится ли пение каких-либо бойскаутов или участников молодежного фестиваля, исполняемые песни действуют на всех в данном случае совершенно одинаково и вне зависимости от текста — если, конечно, музыка действительно создавалась, чтобы вдохновлять слушателей.

Народные песни, такие как «Весна в горах», или же баховский хорал «Возрадуясь...» воздействуют практически на всех без исключения, причем в любой ситуации (звучат ли они в цирке-шапито или во время церковного концерта). Вряд ли сегодня стоит принимать во внимание сохранившиеся с древних времен поговорки или высказывания типа того, что «Там, где поют, ты ощущаешь покой, ведь у злых людей не бывает песен». Доказательством обратного служат музыкальные программы геббельсовского министерства пропаганды эпохи национал-социализма, отчетливо продемонстрировавшего возможности манипулировать людьми с помощью музыки и песен. На примере всевозможных диктатур авторитарных и тоталитарных режимов, существовавших в нашей истории, мы знаем, что подобное высказывание — абсурд. Там, где должна насаждаться идеология, сначала начинают петь, подкрепляя музыкой идеи.

От хорового пения до маршей — дистанция не такая уж большая, тем более в области восприятия. Марши становятся великолепным подсобным материалом манипуляции, равно как и прочие звуковые раздражители. Вторжением в мир эмоций!

В отличие от вышеописанных идеологических «подпиток идей музыкой», пение с пациентами, если уж мы вспомним о нашей собственной теме, является всего лишь «вокальной игрой», оказывающей освобождающее целительное воздействие на человека.

Каждый из нас имеет чувство ритма

Раз уж мы заговорили о ритмичной музыке, стоит особо отметить, что такие средства музыкальной выразительности, как метр, темп, ритм, имеют немало важное значение для музыкальной терапии.

С маршевой музыкой ассоциируется большинство наших парадов, идущих нога в ногу демонстрантов, вообще чего-то военного, возможно даже воинственного. И действительно, во всех войнах последних столетий музыка использовалась в качестве средства прямого воздействия на человека. Согласно нашим наблюдениям, определенные музыкальные произведения (например, те же самые марши) подвигали на подвиги как отдельно взятых воинов, так и целые группы людей, стимулировали их, управляли ими благодаря воздействию на подсознание и формировали чувства гордости, патриотизма, готовность к самопожертвованию во имя идеи. И даже отвергающий войну, но вынужденный стать солдатом человек не мог, сколько ни пытался, сопротивляться своим собственным импульсам,

продиктованным вегетативной нервной системой и выражающимся в двигательных реакциях.

Не забывайте: при 65 децибелах мы начинаем реагировать на музыку вне зависимости от наших этических и эстетических установок. Причина в том, что комбинация определенных ритмов и большой громкости звучания воздействует на ту область нашего мозга, которая отвечает за наше восприятие внешней информации, и снижает порог чувствительности. Это же отчасти объясняет ненормальное воздействие рока, перегруженного звучанием ударных инструментов, в пятидесятые и шестидесятые годы, когда музыка «повергала» массы слушателей в состояние, аналогичное наркотическому дурману.

Про стимулирующее воздействие музыки пока не написано никаких серьезных научных работ. Примечательно, однако, уже то, что, например, в кайзеровской Германии музыкально одаренных офицеров награждали чаще, чем прочих офицеров. И в то же время учителя музыки в гимназиях и лицеях (так же как и преподаватели труда, религии) должны были пользоваться черным входом в школьных зданиях, потому что центральный вход был «зарезервирован» для преподавателей основных дисциплин (по крайней мере, это полностью соответствовало школьным порядкам в Пруссии).

О других типах непосредственного воздействия музыки на человека постоянно судачат. К примеру, говорят, что банановые деревья растут быстрее, если играть марш Радецкого, или же что коровы больше дают молока тогда, когда им дают послушать моцартовскую симфонию № 40 (первую часть). Эти и другие легенды были привнесены в науку в 60-е и 70-е годы многочисленными авторами популярных иллюстрированных журналов, охочих до сенсаций, что лишь повредило науке. Речь в подобных статьях на самом деле должна была идти не о музыкальных произведениях, не о необычайном воздействии моцартовского творчества на коров и т. д., а о том, что все звуки, — начиная с шума и заканчивая настоящей музыкой, — одинаково сильно воздействуют на любой живой организм.

Иоахим Эрнст Берендт в своих книгах «Нада Брахма. Мир — это звук» и «Третье ухо» приводит примеры из многочисленных исследований американских коллег, которые указывают на влияние звука на растительный микрокосмос в связи с функциями музыки (звука) в космосе. Для исследователей, занимающихся изучением подобных вопросов, в астрономии ли, астрофизике, биохимии или молекулярной биологии, стало очевидным, что существует взаимосвязь, даже зависимость, форм жизни и звукового воздействия.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Какую музыку вы включаете для того, чтобы окончательно проснуться и больше не засыпать на ходу (например, в длительной поездке, за рулем), для того, чтобы улучшить настроение и себе, и окружающим?

Подумайте над тем, находите ли вы в данной музыке определенные активизирующие средства выразительности.

(Но если вы с помощью музыки стараетесь ускорить засыпание, то дождитесь, пожалуйста, главы, в которой мы будем говорить про целый ряд исключений из правил.)

Опасности эрготропной музыки

Опасной музыка сама по себе не бывает, такой ее делают люди.

Обратим внимание на одно из основных средств музыки: динамику, которую мы измеряем в децибелах (ранее в фонах) и с которой мы уже успели познакомиться как с одним из важнейших элементов музыки. В функциональной музыкальной терапии это средство выразительности используется в качестве стимулирующего положительные эмоции, способствующего возникновению чувства радости, ободряющего. Однако оно может быть не только созидательным, но и разрушительным: может навредить, ранить (в психическом смысле) и даже убить.

Из одной моей ранней работы, посвященной теме дискотек, мне хотелось бы привести следующие сведения: продолжительное воздействие звуков (в том числе и музыки) большой мощности, превышающей положенные 65 децибел, приводит к продолжительной глухоте. «Болевой порог» колеблется в пределах 100-120 децибел, но и меньшая громкость вполне может покалечить нас. (Об этом нельзя забывать и группам музыкальной терапии, использующим импровизацию, и не увлекаться «жесткой ритмизацией»...)

Вышеупомянутые физиологические реакции на музыку (повышение сердечно-сосудистого давления, учащение дыхания и пульса) в совокупности создают состояние, сходное с наркотическим опьянением в результате употребления сильнодействующих наркотиков.

Во время рок-концерта в Лондонском аэропорту Хитроу в начале 80-х годов (квартофонические установки только-только вошли в моду и заполнили весь рынок) некоторые из колонок были установлены на заборах, на которых «висели» сотни фанов. Позже просматривая фильм, снятый на этом концерте, можно было заметить, как в антракте к забору устремляются машины «скорой помощи» и забирают первые «жертвы». Причиной данных событий явилось то, что звук из колонок, достигавший ПО децибел, всей своей мощью обрушивался на расположенных в опасной близости слушателей. Для сравнения: шум стартующего сверхзвукового истребителя равен 145 децибелам; при звуке в 155 децибел сгорает человеческая кожа; при 165 децибелах погибают домашние животные; при 185 децибелах умирает человек.

В Хитроу же произошло следующее: наряду с разрушительным воздействием ударных повышенное звуковое давление ввело слушателей в состояние транса, которое «притупляет» болевые ощущения. Так, некоторые из «заборных слушателей» в экстазе бились о ржавый забор, даже не чувствуя боли. И только тогда, когда музыка затихла (а вместе с тем прекратилось и чрезмерное звуковое давле-

ние), вернулась и способность чувствовать боль, для многих непереносимую. При этом тело — для облегчения боли — отреагировало потерей сознания.

Подобное страшное воздействие громкой музыки (которое было известно еще в Древнем Китае и использовалось для пыток или даже смертной казни) описано в книге «Девять портных» Дороти Сайерс. В этом детективном романе один из героев, брошенный на погибель в запертой колокольне в новогоднюю ночь, от гудения «девяяти портных» (так называли в романе церковные колокола) умирает в страшных муках. Что ж, я считаю этот эпизод вполне достоверным, поскольку абсолютно убежден в том, что писательница не стала бы использовать факты, не выдерживающие научной критики. В противном случае пострадало бы ее реноме, вследствие чего она бы лишилась хорошего куска хлеба.

И это тоже: закон по защите от музыки

Разрушительное воздействие громкой музыки мы исследуем уже длительное время, и наша работа подтолкнула законодателей к подготовке закона по защите от шума, согласно которому наземный персонал аэропортов не имеет права работать без надлежащей защиты самых восприимчивых органов человеческих чувств — ушей.

Среди прочих мероприятий, организованных в соответствии с предоставленными нами материалами и подготавливающих принятие закона по защите от шума, можно назвать проверки гамбургских дискотек, с тем чтобы проконтролировать громкость музыки, а также введение временных ограничений на проведение празднеств и городских гуляний.

В связи с этим вспоминаются постановления, принятые благодаря исследованиям берлинского музыкального психолога Хельги де ла Мотт-Хабер, которые запрещали радиостанциям транслировать музыку без предварительного согласования репертуара с психологом. Было подмечено, что поведение водителя становится опасно агрессивным вследствие прослушивания музыки (вполне возможно, что агрессию усиливают автомобильные Hi-Fi-установки и наушники). Сам же водитель, «ловящий кайф», этого вообще не замечает.

Что касается громкости звука, то уже твердо установлено: человеку понадобится около 45 минут отдыха после шестидесятиминутного шумового воздействия (силой в 60 децибел), — и так бывает всегда, независимо от содержания звучания. Нужно просчитывать акустические нагрузки на вегетативную нервную систему: и для самих себя, когда идете на дискотеки; и для своего ребенка, которого мы отпускаем на гремящие аттракционы или вместе с собой тащим на шумные представления. К громким звукам привыкнуть невозможно никогда; они всегда оказываются стрессом для организма.

«...потому что она сопровождается шумом»

Художник и поэт Вильгельм Буш однажды сказал: «Музыка очень часто воспринимается в качестве помехи, потому что она сопровождается шумом».

Шум является акустическим материалом, который воспринимают наши уши, эти «акустические окна в мир», шум, таким образом, превращается в прародителя любой музыки.

Мы воспринимаем звуковые волны при частоте колебаний от 16 до 20 000 Герц. Вполне вероятно, что вам известно: 440 (или, точнее, 444) Герц — это нота «ля», или высота звучания камертона, по которому перед началом выступления настраиваются музыканты — инструменталисты и певцы, участники хора. Нота «ля» соответствует звучанию камертона на частоте 440 колебаний в секунду, следующая ступень хроматической гаммы, ближайший сосед — «си-бемоль» соответствует 492 колебаниям, «си-бикар» — еще на 52 колебания в секунду больше и т. д. Каждый полутоном, таким образом, отличается от соседнего на 52 потенциальных, но не используемых нами «промежуточных тона» (которые встречаются в музыке многих культур, например в древней китайской музыке или музыке различных африканских народов).

Все эти тона (а значит, и все промежуточные тона), не упорядоченные некоей музыкальной идеей, мы можем услышать, если будем крутить ручку настройки радио влево или вправо и натолкнемся на так называемые «белые шумы». Большинство из нас воспринимает их как звуковой удар, а поэтому мы, как правило, быстренько уменьшаем громкость звука. Получается, что музыка определенным образом систематизирует звуки, беря их из общей шумовой копилки, а значит, является элементом единого шумового пространства.

Поскольку шумы и шумовые инструменты играют большую роль и в джазе, и в новой музыке (например, в произведениях Маурицио Кагеля), а также в музыкальных импровизациях пациентов в музыкальной терапии, мы еще не раз вернемся к рассказу о функциях, значении и воздействии шума и музыки. Здесь же стоит лишь сказать, что рождающаяся музыка XXI века проходит тот же процесс превращения шумового хаоса в отражение своего времени, что и любая музыка той или иной исторической эпохи.

Громкость звука — а что еще?

Точно так же, как и динамику, мы можем рассмотреть каждое средство музыкальной выразительности и соответствующим образом проанализировать любые типичные проявления той или иной реакции на него. Возьмем, к примеру, метр¹. О том, какие средства позволяют музыке воздействовать на человека, мы уже с вами говорили. Но только метр и его единица — такт влияют на организацию музыкального времени. Никакое другое средство не значит столько для образования ритма, темпа и не воздействует особым образом (психофизически) на человека. Нечетный размер такта, например трехдольный (вспомните знаменитое вальсовое «раз-два-три»), заставляет человека скользить над землей (на счет «раз»), на счет «два» подготовиться к взлету, чтобы на счет «три» взмыть вверх. Едва ли слушатель

¹ Метр в музыке — симметричное распределение сильных и слабых долей такта.

и тем более танцор решаются сравнить какой-нибудь марш даже с простейшими трехдольными танцевальными мелодиями. Да, марши очень часто считают музыкой «приподнятых чувств», но данные ощущения имеют чисто эмоциональную природу. Простейшая двух- или четырехдольная мелодия марша не приглашает человека к полету, а лишь заставляет его целеустремленно двигаться вперед, в горизонтальном направлении. И не одни только военные марши гонят нас вперед, но и любая музыка с четным размером. Вспомним, например, какую-нибудь четырехдольную мелодию, которая подчеркивает первую и третью долю и которую нещадно эксплуатировало мое поколение конца 60-х годов во время демонстраций, выкрикивая «Хо-хо-ши-мин».

Когда в последней части данной книги, посвященной групповым импровизациям, мы будем подробней рассматривать активную музыкальную терапию, мы поймем, что люди в определенной ситуации поначалу «хватаятся за то, что могут удержать». И очень часто это касается негибких, жестких метров, которые оказываются необыкновенно популярными на первых занятиях тренинга. Обычно в таких случаях музыкальный терапевт пытается ослабить «мертвую хватку» группы (которая, как заведенная, повторяет одну и ту же метрическую пульсацию), намеренно фальшивя. Зачем же он делает это? Скажу чуть позже.

Для того чтобы объяснить специфику воздействия различных простейших видов метра, припомним роман Гюнтера Грасса «Жестяной барабан», гениально экранизированный Фолкером Шлендорфом, и барабанщика Оскара, персонаж романа. И в книге, и в кинофильме есть «ключевая музыкально-психологическая сцена», показывающая национал-социалистический праздник. Все бригады «ура-кричалщиков», хор и оркестр, СС и местные партийные бонзы толпятся в нетерпеливом ожидании прибытия в их городок верховного бонзы. И он не заставил себя долго ждать, оркестр грянул бравурный марш — и высшему партийному функционеру не осталось ничего другого, как в сопровождении местных фюреров начать маршировать вдоль стадиона, приветствуя воодушевленных зрителей взмахом руки...

Но после первых же тактов к оркестру подключается — скромно и поначалу почти неразличимо — барабан маленького Оскара Матцерата, с которым он спрятался под трибуной, в непосредственной близости от группы ударных и духовых инструментов оркестра. И пока те играют геройские марши, маленький Оскар отбивает трехдольные мелодии...

И читатель, и зритель фильма имеют возможность позлорадствовать, наблюдая, что происходит с участниками парадного марша. Невозможно придерживаться четкого маршевого ритма, если в это же время кто-то наперекор метру исполняемых мелодий отбивает трехдольный такт.

Продолжение короткой сцены было таково: они делают несколько неверных шагов, начинают путаться в ногах, ряды торжественного шествия расстраиваются и партийные бонзы сбиваются на танцующую вальсовую походочку. Ни о каком триумфе воли не может быть и речи, оркестр окончательно подчиняется трехдольному ритму маленького Оскара, устроившегося под трибуной, и в конце концов весь конгресс национал-социалистов пускается в пляс на зеленой

лужайке стадиона. И бонзы, и зрители — короче говоря, все. И никто из них не знает почему...

После подобного экскурса вернемся к взаимодействию звука — с одной стороны и наших психофизических реакций — с другой. К опасностям, таящимся в музыке, во всем, что сопровождается распространением звуковых волн и что может привести к психическим и физическим нарушениям.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

Бывало ли так, чтобы музыки становилось для вас «слишком много»?

Случалось ли вам включать музыку только для того, чтобы активизировать себя?

Или она была включена кем-то другим?

Обращаете ли вы внимание в этом случае на то, что за музыка звучит?

Второй звукоряд: трофотропная музыка

Наряду с данными о том, что стимуляция и активизация всегда увеличивают напряжение в результате возбуждения симпатической нервной системы, возникающего благодаря воздействию эрготропной музыки, некоторые из соответствующих исследований получили сведения о том, что существуют музыкальные структуры, обладающие противоположным действием. И если эрготропное звучание может привести к возбуждению, напряжению и даже очень часто к перенапряжению, то второй звукоряд — трофотропная музыка — может стать причиной расслабленности и раскованности. (Понятие «звукоряд» я использую для того, чтобы подчеркнуть следующее: средства музыкальной выразительности должны быть определенным образом «скомпонованы», сопоставлены для того, чтобы действовать на тот или иной лад). Для расслабляющей музыки характерны средства музыкальной выразительности, отличные от тех, что свойственны эрготропной музыке.

Таким образом, мы расслабляемся под музыку, в которой:

- ритмы менее подчеркнутые, ударные;
- преобладает минорный лад;
- много консонансов;
- громкость невысока.

Трофотропная музыка, как некая противоположность эрготропной музыки, «кормит» человека, наполняет его, управляет им не извне, как эрготропная музыка, а изнутри. И если эрготропная музыка поддерживает наш мозг в рабочем состоянии, стимулирует выработку им свежей энергии и выплеск ее вовне, то звучание трофотропной музыки насыщает нас, причем ее вливание мы воспринимаем как нечто новое, как то, чего у нас до сих пор не было.

Прочими особенностями трофотропной музыки являются:

- преобладание легато;
- нежность и кантиленность, напевность мелодии;
- гармоничность.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Какую музыку вы сразу же захотели бы «выключить»?

Какую музыку вы предпочитаете включать тогда, когда хотели бы расслабиться?

Сравните особенности вашей музыки покоя с вышеперечисленными особенностями трофотропной музыки.

Находите ли вы нечто общее? Если да, то что?

Наверное, самым лучшим примером музыки, обладающей большинством трофотропных особенностей, может считаться любая колыбельная. Обычно мелодии народных колыбельных песен строятся на основе архаического пентатонического лада, который также можно рассматривать как признак трофотропности, поскольку он формирует ощущение чего-то парящего, невесомого, так как любые сочетания пяти ступеней бесполутоновой пентатоники (от греч. *pente* — пять и *tonos* — тон) вообще не образуют никаких острых диссонансов.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Если у вас есть пианино и вы умеете хотя бы чуть-чуть играть на нем, сыграйте какую-либо мелодию, пользуясь одними черными клавишами. И вы услышите пентатоническую мелодию.

Сымпровизируйте еще раз на черных клавишах какую-либо трофотропную, следовательно, тихую, медленную, простую музыкальную тему, прочувствуйте ее.

1-едополнительноеупражнение.

Сейчас вы можете попытаться сыграть с закрытыми глазами, потому что все черные клавиши звучат одинаково «пентатонически». А у слушателя, закрывшего глаза, степень переживаний лишь возрастет, тем более от трофотропной музыки.

2-едополнительноеупражнение.

А теперь для сравнения сыграйте на черных клавишах что-то быстрое. Возможно, что и в этом случае вы будете ощущать на себе трофотропное воздействие получившейся мелодии, парящей, гармоничной, нежной, — которая гораздо нежнее, чем те произведения, которые вы услышите во время игры на черных и белых клавишах пианино одновременно.

Впрочем, если вы относитесь к тому типу людей, что отказываются играть на фортепиано и импровизировать, то для начала вам легче будет исполнить именно пентатоническое произведение собственного сочинения. Можете попрактиковаться в игре в четыре руки с кем-нибудь еще, у кого тоже не возникает особого желания музицировать, потому что кто-то когда-то отнял у него врожденную тягу к музыке. Попробовав, вы увидите, что произойдет. Поверьте, ваша игра непременно захватит вас обоих.

Воздействие внешнее, воздействие внутреннее

Рассматривая воздействие трофотропной музыки на организм, мы также заметим, что оно противоположно воздействию музыки эрготропной. Трофотропная музыка способствует:

- нормализации сердечно-сосудистого давления;
- выравниванию дыхания, стабилизации пульса;
- расслаблению мускулатуры;
- сужению зрачков;
- уменьшению раздражения кожи;
- возникновению чувства успокоенности, связанного с ощущением удовольствия.

Внутренние пути

Трофотропная музыка тоже является акустическим раздражителем, правда, ее воздействие противоположно воздействию эрготропной музыки: она стимулирует блуждающий нерв (вагус) и парасимпатический отдел вегетативной нервной системы. Импульсы, проходящие по волокнам парасимпатической нервной системы, вызывают замедление и ослабление функций организма, а значит, создается ощущение покоя и расслабления. Рассуждая о трофотропной музыке, мы подразумеваем возбуждение парасимпатической нервной системы, а эрготропная музыка (рассматривайте эти слова как небольшое напоминание) возбуждают симпатическую нервную систему.

В данном месте нашей книги, вероятно, стоило бы рассказать о том, что определенные лекарства проходят тем же «внутренним путем». Я имею в виду известные и получившие дурную славу психотропные средства. Они проходят теми же путями, что и музыкальные раздражители, что объясняет, почему музыка часто воспринимается и описывается нами как наркотик.

Музыка всегда и везде! А все потому, что она не может навредить?

С музыкой (и с музыкальной терапией в том числе) многие дилетанты, да и ряд профессионалов тоже, обходятся весьма вольно, потому что наивно полагают: каждому человеку необходима музыка, а следовательно, ее нужно внедрять повсюду; ведь она может приносить людям одну только пользу...

Поскольку подобное мнение можно назвать весьма распространенным — в основном из-за непонимания или недостаточно серьезного отношения к этой сфере, — воздействие музыки на самом деле оказывается до конца недооценено (если о нем вообще догадываются). Поэтому-то я уделяю этому так много внимания, ведь в противном случае мы не сможем ни понять возможностей музыки, ни использовать их в, психотерапевтических целях. Музыка (просто музыка) не может исцелять, но

она может оказаться мощным средством терапии. И она может навредить — довести до болезней, безумия и даже гибели.

Таблица 3.1

Особенности эрготропной и трофотропной музыки с точки зрения психофизиологии

	Эрготропная (стимулирующая, активизирующая музыка)	Трофотропная (успокаивающая, расслабляющая музыка)
Средства музыкальной выразительности	<p>пунктирный ритм; мажорный лад; диссонансы; подчеркнутая, ударная пульсация; наличие резких взлетов и резких падений мелодии; штрих стакато; активность; острые ладовые тяготения.</p>	<p>отсутствие сильных акцентов; минорный лад; консонансы; невысокая громкость; штрих легато; плавное течение мелодии; отсутствие острых ладовых тяготений (например, пентатонические лады в фольклоре).</p>
Реакции	<p>повышение сердечно-сосудистого давления; учащение дыхания и пульса; спазмы мускулатуры; расширение зрачков; раздражение кожи; возбуждение, сходное с состоянием опьянения, опасное для здоровья и даже жизни.</p> <p>В данном случае мы говорим о эрготропном доминировании, что означает повышенную возбудимость симпатической нервной системы, части вегетативной нервной системы.</p>	<p>снижение сердечно-сосудистого давления; замедление дыхания и частоты пульса; расслабление мышечных зажимов; сужение зрачков; уменьшение раздражения кожи; чувство спокойствия, умиротворенности, удовольствия вплоть до медитативного состояния.</p> <p>В данном случае мы говорим о трофотропном доминировании, то есть преобладании возбуждения парасимпатической нервной системы.</p>

Глава 4

Смотрите, как выглядит музыка

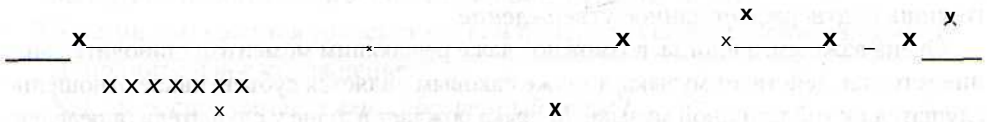
Музыкальная графика — это способ изображения музыкального произведения с помощью графических элементов. Она позволяет увидеть структуру произведения, его ритм и динамику. Музыкальная графика используется в музыковедении, музыковедении и музыковедении.

Для наглядного обзора особенностей эрготропной (активизирующей, стимулирующей) и тропотропной (успокаивающей, расслабляющей) музыки мы опираемся на так называемую графическую нотацию.

Эрготропная музыка

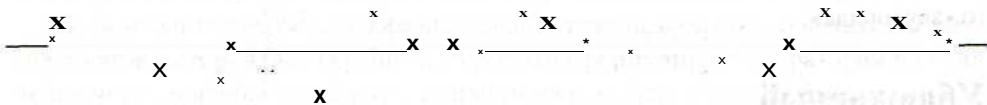
Эрготропной музыкой, часто используемой в качестве музыки функциональной в нескольких сферах терапии (неидентичных с терапией музыкальной), стал «Интернационал».

Интернационал



Э-то есть наш по-след-ний и ре-ши-тель-ный бой. С Ин-тер-на-цио-на-а-лом

Ария Керубино



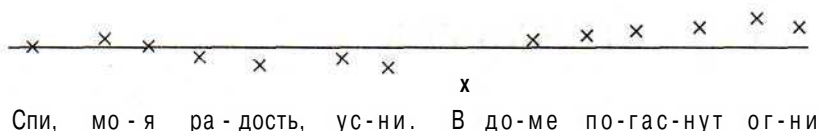
Рас-ска-зать, объ-яс-нить не мо-гу я, Как люб-лю я, стра-да-ю, тос-ку-ю

Данные примеры демонстрируют и сильный взлет, и резкое падение звуковой линии, что приводит к усилению напряжения.

Трофотропная музыка

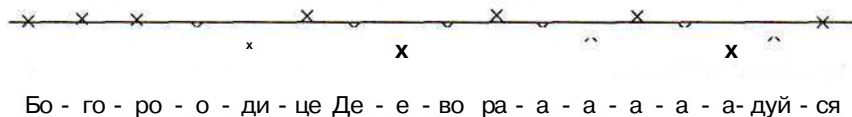
Примером такой музыки можно назвать колыбельную Моцарта «Спи, моя радость, усни».

Колыбельная



Но музыка, которая создавалась не как колыбельная, тоже может воздействовать (на многих, но не на всех) успокаивающе; примером тому служит хор из «Всенощной» Рахманинова «Богородице Дево радуйся».

Богородице Дево радуйся



Оба примера демонстрируют кантиленность, плавную текучесть мелодии и напевность.

Во всех вышеперечисленных музыкальных примерах нужно учитывать, как уже неоднократно говорилось, все особенности. И следующий раздел нашей книги лишь подтверждает данное утверждение.

Очень важным, а иногда, возможно, даже решающим моментом становится знание того, как действует музыка, а также каковым является субъективное отношение слушателя к той или иной музыке. Музыка рождает в душе у слушателя определенные чувства, и подчас они оказываются совершенно неожиданными для окружающих, поскольку основаны на прошлом индивидуальном музыкальном опыте. Хотя в большинстве случаев люди реагируют одинаково, неосознанно откликаясь на вышеперечисленные средства музыкальной выразительности, характерные для того или иного «звукоряда».

Убаюканный...

В данном разделе мы рассмотрим не музыку, а звучащую речь. Убаюканных словами можно встретить в школах, высших учебных заведениях, на заседаниях и конференциях, то есть везде, где не иссякает словесный поток. Человеческий голос обладает теми же, и даже большими, возможностями, что и музыка. Звучание голоса также может быть эрготропным и трофотропным. Однако голос человека

обладает куда большей гибкостью, теплотой, проникновенностью, чем любой самый совершенный музыкальный инструмент. Эти сведения получены не только эмпирическим путем, но и с помощью линейно-спектрального анализа.

В последней части настоящей книги мы специально поговорим об использовании в терапевтических целях возможностей голоса, рассмотрев и тему пения, и тему вокальных игр в групповых импровизациях пациентов.

Но поначалу все-таки надо сказать, что существуют как эрготропно, так и тропотропно действующие голоса. Так, мы начинаем буквально бороться со сном после нескольких минут проповеди. Характеризуя понравившееся нам выступление оратора, мы можем воскликнуть: «Сильно сказано!» Причем определение «сильно» распространяется в равной степени и на содержание и стиль речи, и на ее звучание, то есть громкость, модуляции, мелодию и ритм голоса, нашего музыкального инструмента.

Представители классических ораторских профессий — проповедники, преподаватели или политики — не всегда учитывают тот факт, что голос может создавать эрготропный или тропотропный эффект. Но такая редко изучаемая сегодня наука, как риторика, ораторское искусство, продолжает античные традиции и нацелена на совершенствование техники речи, актуальное для многих профессий. Иногда звучание слова становится более значимым, привлекающим внимание, чем содержание высказывания. В этом случае речь является живой, живой благодаря музыке голоса. Подобная ситуация может быть описана следующими словами: «Абсолютно не важно, что он говорит, все равно слушать его доставляет вам эстетическое удовольствие».

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Вспомните ваших учителей... Какими были голоса одного или другого? Кого вы слушали с большим, а кого с меньшим удовольствием?

Какими вам кажутся голоса тех, с кем беседуете сегодня (коллеги, семья)?

Дополнительное упражнение.

Как вы воспринимаете ваш собственный голос?

Запишите себя на магнитофон и послушайте ваш голос.

Попытайтесь таким образом «исследовать» ваш голос: усыпляет ли он вас, или же у вас возникнет чувство, что в нем слишком много металла...

Всем знакома следующая поразительная ситуация: во время произнесения речи, содержание которой было крайне интересно и сформулировано оратором на удивление четко и ясно, слушателям приходилось, к сожалению, бороться со сном, потому что сам оратор вел монотонный, бесконечный монолог. А слово «монотонность» означает в первую очередь однозвучие. Подобная речь состоит из точно подобранных, но произнесенных буквально на одном дыхании и одной высоте слов. В богослужении такой прием часто используется и называется декламацией. Правда есть такие проповедники, которые в состоянии даже эту монотонность искусно изукрасить.

Если человек обладает хорошим голосом, это еще не означает, что он обязательно акцентирует в речи важнейшее, подчеркивает все переходы и меняет темп речи. У каждого голоса есть свои вокальные особенности, которые образуют мелодию и динамику, звук и ритм (короче говоря: звучание).

Музыка для сна — музыка во сне

Об усыпляющем воздействии тропфотропной музыки мы уже говорили. Вернемся к этому еще раз в связи с темой «Музыка для расслабления, музыка-снотворное, музыка как действенная помощь желающим заснуть», о которой рассказывается в целом ряде исследовательских работ (а также в бесчисленных программах на кассетах, которые имеют лишь косвенное отношение к музыкальной терапии).

Относительно изменений вегетативных функций под воздействием музыки, в данном случае относительно влияния на сон, можно сказать следующее: мозговая деятельность — интеллектуальная часть нашей духовной жизни — во время сна или заметно замедляется, или вообще приостанавливается. Усыпляющая музыка воздействует на группу нейронов головного мозга, являющуюся центром всех наших ощущений.

В связи со всем этим особенно любопытным становится следующее открытие, сделанное в ходе исследований сна: если мы во время фазы быстрого сна (ее называют также активированным сном с быстрыми движениями глаз) пациента включим вдруг музыку, то «запустим» ее прямо в сон. Музыка, таким образом, не превратится в некий символ, а просто и без помех войдет в ткань сна. Такой, к примеру, «музыкой» может оказаться приснившийся стук в ворота приснившегося замка или отдаленный звон колоколов во время приснившейся свадьбы, а крик, «прозвучавший» во сне, может быть реальным криком младенца.

Исключения в схеме музыкального воздействия

Вспомогательная литература: [1] – [10].

Каждый из нас в чем-то исключителен, и индивидуальные особенности сформированы благодаря генетике, передавшей нам опыт предков на биологическом уровне, воспитанию, влиянию семейных традиций, а также воздействию прочих социальных образований. Подобными образованиями могут стать группы в детском садике и докторские семинары, обстановка на работе и музыкальные вечера в домах престарелых, во время которых все вместе слушают новые и старые пластинки. Примеров можно привести много. Различные аспекты нашей персональной социальной истории могут либо усилить, либо ослабить, либо вообще свести на нет описываемое в данной книге воздействие музыки на человека. Музыка, на которую я так или иначе реагировал до сей поры, может в данный момент вызвать у меня новую, совершенно неожиданную реакцию.

Даже в нашем весьма ограниченном культурном багаже, обычно содержащем традиционный набор тем народной и классической музыки, можно выискать сколько угодно исключений, существующих в различных моделях социализации музыки.

Размышления о зависимости субъективного восприятия и реакции на раздражители от индивидуальной социальной истории могут завести нас столь далеко, что мы решим, будто каждая личность абсолютно на все реагирует исключительно индивидуально. Однако это не совсем так.

Несколько обобщающих замечаний по этому поводу нам не помешают.

- Услышанное необходимо нам в качестве условия для определенного эмоционального отклика, сила которого напрямую зависит от нашей возбудимости. Все это также обусловлено способностью вегетативной нервной системы реагировать на раздражители вообще. Аномалии в коре головного мозга или последствия серьезных травм, к примеру, могут излечиваться с помощью музыкального воздействия.
- У сверхотзывчивых слушателей музыка сразу же возбуждает «бурю эмоций».
- Критические установки слушателя ограничивают эмоциональные порывы и переводят эмоции в разряд осознанного удовольствия (либо сопереживания) слушателя.

- Ожидания слушателя, опирающиеся также и на имеющийся у него опыт, в любом случае воздействуют на вегетативные реакции: в том случае, если ожидания слушателя не оправдываются, реакция ослабевает, и наоборот.
- Популярность музыки также имеет немаловажное значение. В данном случае наблюдаются разногласия во мнениях ученых, но все же никем из них не оспаривается тот факт, что негативный эффект привычки к тому или иному типу музыкального воздействия будет сравнительно невелик по сравнению с эффектом привыкания к другим раздражителям (например, зрительным).
- Для той отрасли музыкальной терапии, которая апеллирует к воображению музыкально одаренных пациентов, особенно значимыми становятся данные о том, что эмоциональные и вегетативные реакции, усилившиеся в результате специфических, субъективных переживаний, предоставляют весьма богатый ассоциативный материал и тем самым будят воспоминания о событиях отдаленного (или неотдаленного) прошлого.

В данном случае мы уже приближаемся к психоаналитическим теориям, сторонники которых за основу своей терапии взяли ассоциации и припоминаемые благодаря этим самым ассоциациям — с налетом драматизма — переживания далекого прошлого.

Рассмотрим несколько примеров.

Эрготропная вместо трофотропной

Исследования Хельмута Моога, изучавшего музыкальные переживания ребенка-дошкольника, — так же как и последовавшие за ними исследования по психологии восприятия — среди всего прочего опираются на опыты, во время которых изучалось воздействие на вегетативную нервную систему звучания знакомого музыкального материала. Так, например, в родильном доме плачущим младенцам включали «музыку материнского сердца», то есть записанный на магнитофонную ленту стук женского сердца (в спокойном состоянии 72 удара в минуту). Опыты привели к превосходным результатам: младенцы очень быстро успокаивались, многие из них засыпали и спали до тех пор, пока звучала запись на кассете.

Этот пример показывает нам, что и современным детям по-прежнему необходимы ежевечерние колыбельные песни. И что школьные учителя должны почаще петь вместе со своим классом маршевые, оптимистичные песни с восходящей квартой, характерной для многих военных, патриотических и походных песен.

«Берлинский воздух» — или мое снотворное

Все воздействующие на вегетативную нервную систему музыкальные раздражители, представляющие собой сочетание определенных музыкальных элементов (песня для пробуждения = восходящая кварта + быстрый темп + радостное возбуждение, с одной стороны, или же траурное песнопение = нисходящая терция +

медленный темп + углубление трагических переживаний), могут привести к прямо противоположным реакциям в результате установки самого человека (и мы об этом тоже уже говорили).

Пять лет назад я проводил исследования в медицинском институте Ганновера, в ходе которых раздавал анкеты пациентам (причем среди целой серии вопросов был и такой: «Какую музыку вы предпочитаете в тот или иной момент времени?»). Наиболее интересным мне показался ответ 50-летнего мужчины, который предпочитал слушать в качестве расслабляющей музыки «Берлинский воздух»¹. Иными словами, шлягер Пауля Линке со всеми особенностями эрготропной музыки. Растерянность некоторых пожилых пациентов («Никакая это не расслабляющая песня, это нечто противоположное!») и недоумение более молодых, вообще не знавших этого «суперхита», лишь подстегнула мое профессиональное любопытство, и мне захотелось выяснить первопричины этой странной психоэмоциональной установки.

А причины таились в далеком прошлом пациента: его отец — рабочий на заводе по переработке сахара — имел очень редкий по тем временам музыкальный аппарат — граммофон — и, конечно же, страшно им гордился. Поскольку у него было всего четыре пластинки (из них две — серьезные оперы, третья — «Свадебный марш» Карла Марии фон Вебера), а новых было практически не достать, самой любимой и часто используемой оставалась пластинка с «Берлинским воздухом».

И именно эту пластинку ставили каждый раз, когда отец возвращался по вечерам с работы с традиционной бутылкой пива и мечтами о том, что последует за «Берлинским воздухом». Кровать малыша стояла рядышком, в соседней комнате, а отец, поздно вечером обязательно заходивший к нему перед сном, чтобы погладить сына по головке, очень часто забывал закрыть дверь. И каждый вечер мальчик бесконечно долго слушал «Берлинский воздух». Естественно, эта музыка ассоциировалась у него со сном, с матерью и отцом, с затемненной уютной спальней и ритуалом пожеланий спокойной ночи и нежных поглаживаний по голове.

¹ Так называется самая известная и наиболее часто исполняемая берлинская песенка. Была сочинена в 1905 году, но популярности ей и ее авторам пришлось ждать более 15 лет, до момента устройства городской канализации... — *Примеч. ред.*

Психология музыки и музыкальная терапия, или Преобладание индивидуального над коллективным

Можно привести огромное количество других примеров, аналогичных «Берлинскому воздуху» (используемому в качестве снотворного), благодаря которым для нас становится совершенно очевидным то, что известно уже второму поколению ученых, занимающихся психологией музыкального восприятия.

И теории, и практики современной музыкальной терапии шли тем же путем, что и часто цитируемые зальцбургские исследователи Реверс и Харрер, в 60-70-х годах занимавшиеся активной и рецептивной музыкальной терапией. И те и другие основывались на статистических данных о воздействии музыки на вегетативную нервную систему человека и связанных с данным воздействием последствиях для психофизиологического состояния личности. Правда, представители новейших течений по большей части исходили из личной концепции жизни своих пациентов.

С этой областью психотерапевтических исследований, а именно с музыкально-терапевтической спецификой, связано и новое понимание психологии как науки о душе. Прежние научные исследования личностных проявлений и психических процессов основывались исключительно на количественных методах: для того чтобы сделать верные выводы, считалось необходимым изучить большое число объектов. Или — если изучался один объект — провести множество контрольных измерений, которые должны были подтвердить уже полученные выводы.

В настоящее время подобные количественные методы заменяются качественными. Они заставляют нас различать свойства психики, для чего понятие «коммуникации» подходит гораздо лучше, чем «итерации». Последнее я могу измерить (с помощью наблюдений, обобщений и оценки вегетативных сигналов), однако данные подобных измерений ничего не скажут об эмоциональном качестве переживаний. Качественный взгляд в исследовании означает попытку исходить из личных переживаний человека (в музыкальной терапии: больного человека).

Исследования подобного рода известны нам из теории бессознательного Зигмунда Фрейда или Карла Юнга, а также из гуманистической и экзистенциальной психологии (явно не из естественно-научных дисциплин, таких как медицина).

Согласно современным воззрениям на исключительность человеческой биографии и истории болезни пациентов, страдающих психическими расстройствами, опора на единичные случаи при постановке диагноза и выборе терапевтических концепций и методов лечения является не пожеланием, а требованием.

Большинство исследуемых таким образом случаев берутся из тех областей, которые мы все еще по старинке именуем «невротическими нарушениями». Поначалу я называл их болезнями, выраженными в нарушении переработки переживаний.

При общении с такими пациентами от разговора к разговору картина становилась все яснее: музыка воздействует, как уже было сказано выше, на не управляемую силой воли вегетативную нервную систему человека. Это сугубо индивидуальное эмоциональное содержание, которое человек вкладывает в известную ему музыку, перевешивает естественные физиологические реакции организма, типичные для безразличных к данной музыке слушателей. В результате же мы сталкиваемся с совершенно неожиданными реакциями, сигнализирующими о том, что эрготропная музыка, например, начинает воздействовать абсолютно трофотропно. И наоборот: в одном случае из моей практики «Колыбельная» Иоганнеса Брамса пробудила в пациенте самую настоящую деструктивную агрессию. Пациентка, у которой были очень сложные взаимоотношения с отцом (отец воспитывал исключительно кнутом, забывая про пряники), так — эрготропно — отреагировала на трофотропную по своей сути брамсовскую «Колыбельную», любимую музыку отца. Первичный «выброс» агрессии у этой самой пациентки при прослушивании колыбельной позволил ей затем осознанно анализировать причины данной психической травмы. В чем-то можно обнаружить сходство с «Берлинским воздухом», только в данном случае типично трофотропная музыка символизировала отца-карателя и провоцировала пациентку на нетипичное поведение (пациентка всегда реагировала возбужденно-агрессивно на любую мелодию, чем-то напоминающую колыбельные напевы, даже не понимая почему).

У каждого человека своя реакция на музыку

Каждое новое поколение музыкальных терапевтов с большой осторожностью подходит к общеизвестным примерам из музыкальной психологии: для рецептивных исследований характерным является то, что они не могут изучать всю группу без исключения! Рецептивные исследования направлены на субъекта, для новейших психотерапевтических исследований «объективных» результатов прежней науки больше не существует. Остались только «интерсубъективные» выводы, под которыми подразумевается то, что очень многие индивиды реагируют сходным образом на уровне физиологии, что показывают научные наблюдения и измерения (пульс, дыхание, реакции кожных покровов и т. д.), но никогда не станут реагировать одинаково в плане эмоциональном.

В противовес психотерапии, использующей функциональную музыку, важной отраслью музыкальной терапии становится активная музыкальная терапия, то есть музыкальные импровизации пациентов. Работа с больными помогает получить дополнительные данные о — пока еще — здоровых людях, о том, как зарождаются некоторые болезни. И конечно же, о том, как нужно относиться к некоторым случаям болезней (чтобы сформировать конструктивное понимание болезни как возможности обновления). Это касается также возможностей рецептивной музыкальной терапии, при которой музыка «лечит душу». Как уже не раз говорилось, музыкальная терапия может облегчить течение болезни, однако, в соответствии с новыми психотерапевтическими данными, только сам пациент может исцелить себя — под наблюдением терапевта.

Руки прочь от границ нашей музыки!

Постепенно мы уходим от темы функциональной музыки и аспектов музыкальной психологии, так же постепенно приближаясь к теме рецептивной музыкальной терапии и терапевтической работы с больными.

Здесь, конечно, стоило бы сослаться на музыкальную культуру настоящего времени, которая, в отличие от эпохи Теодора Адорно и его музыкальной социологии, стала намного многообразнее, будучи пронизанной музыкальными веяниями различных этнических групп. Адорно еще мог классифицировать своих слушателей с помощью музыкально-социологических понятий, потому что, например, «образованный слушатель» действительно, как правило, предпочитал слушать концерты Баха. Сегодняшний любитель Баха (такой, как я) может также находить прелесть в популярной музыке, поп, рок и медитативной музыке «new age», пришедшей к нам с Ближнего и Дальнего Востока.

Соответственно этому идет специализация каналов вещания: составляется эксклюзивный музыкальный репертуар, произведения которого доступны для целого ряда людей только по этим каналам вещания. В связи с чем возникло множество различных направлений музыкальной критики, предлагающих свои трактовки понятий «музыка» и «немузыка», а следовательно, оснований для противопоставления стилей. Наблюдаемая ныне тенденция музыкального сопротивления поддерживается испытываемой многими из нас ксенофобией, которая и побуждает нас отвергать музыку других этнических групп. Очень часто подобное отторжение не имеет ничего общего с музыкой, которая провоцирует подобную оборону; в большинстве случаев музыка используется как ширма, прикрывающая нашу враждебность по отношению к какой-либо чужеродной культуре. А за враждебностью прячется страх перед отчуждением, очень часто выражаемый в форме неоправданно завышенной оценки музыки своего собственного народа.

Использование функциональной музыки в терапевтических целях

Хельга де ла Мотт-Хабер называет музыкальную терапию «прикладной музыкальной психологией».

Мы бы хотели использовать данное определение исключительно для характеристики функциональной музыки. В нижеследующих описаниях рецептивной и активной музыкальной терапии мы назовем музыкальную терапию «прикладной психотерапией с музыкой».

Далее мы кратко перечислим сферы применения функциональной музыки, оказавшейся в переходной зоне музыкальной терапии, особого раздела психотерапии.

В терапии мы сталкиваемся с функциональной музыкой как с элементом, дополняющим прочие терапевтические концепции. Рассмотрим следующие примеры ее использования.

- *Влечебной физкультуре* (физиотерапии). Программы реабилитационного тренинга пациентов-сердечников (после инфарктов или операций на сердце) и медицинский массаж тоже включают в свою работу музыкальное сопровождение. В данном случае методы музыкальной терапии используются специалистами-физиотерапевтами или профессиональными спортивными тренерами.
- *В эрготерапии*. В данном случае музыку не только слушают, но и создают; к методическому инструментарию эрготерапии относятся знакомые всем групповые игры (даже «игры с музыкой»), целью которых является приобретение опыта коммуникации. Обращение к музыке приводит к тому, что психотерапия гораздо сильнее опирается на психоаналитический фундамент.
- *В танцевальной терапии и терапии движения*. Оба терапевтических метода разрабатывают при этом оригинальные концепции лечения; оба используют музыку в своей работе в качестве функционального средства коммуникации, не рассматривая музыкальную терапию как самостоятельную концепцию лечения. Некоторые представители данного направления терапии все-таки признают музыкальные методы врачевания, ссылаясь при этом на умение исцелять посредством ритуалов, свойственное шаманам. Воздействие на человека отдельных средств музыкальной выразительности (например, ритма)

во время обрядов подтверждено бесчисленным количеством примеров, скажем, в исследованиях Томаса Малера. Опыт шаманов нашел воплощение в современных концепциях лечения, таких как барабанная терапия Вольфганга Майерберга, которая использует как функциональную, так и коммуникативную сторону музыки, а также строит методику на основе активной музыкальной терапии.

- В некоторых видах психотерапии, представители которой понимают музыкальную терапию как дополнительную (вспомогательную) терапию. Здесь также смешиваются и функциональные, и коммуникативные терапевтические цели.
- *В клинической психосоматике.* Психосоматика, как и психиатрия, тоже могла бы в будущем использовать потенциал музыкальной терапии в качестве самостоятельного вида психиатрии.
- *В лечении и уходе за душевнобольными пациентами.* В данной сфере музыкальная терапия применяется и функционально, и коммуникативно. Совместное пение и музицирование (ежедневные уроки пения или организация праздников) является определенным видом музыкальных переживаний и создает благоприятные условия для лечения и ухода. Там, где пациенты научились импровизировать на музыкальных инструментах, музыкальная терапия может использоваться в качестве психотерапии для душевнобольных.
- *В некоторых «клиниках сна».* Здесь посредством сна лечат подверженных сильным стрессам пациентов, базируясь при этом на комбинации специальной психофармакологии и тропной, «усыпляющей» музыки.
- *В ритмотерапии* — для пациентов с расстройствами речи (при значительном успехе в лечении заикания).

Музыкальная терапия в клиниках

Две сферы практики, связанные с использованием функциональной музыки и психотерапевтической музыкальной терапии, все еще находятся в стадии разработки

В 1988 году на терапевтическом отделении окружного госпиталя Брига/Уэльса было принято решение осуществить научно-исследовательский проект «Музыкальная терапия во внутренней медицине» (под руководством главврача доктора Й. Эшера, доктора И. Фишера и музыкальных терапевтов У. Хеманна и Х. Вазема). В рамках данного проекта под моим научным руководством музыкальные терапевты работали вместе с лечащими врачами, психологами, персоналом по уходу за больными и пользовались консультациями психиатра; пациенты, наблюдавшиеся стационарно в связи с типичными, распространенными заболеваниями, соседствовали с больными СПИДом, раком и теми, кто страдал расстройствами психики в скрытой форме.

Музыкальная терапия в данном случае использовала:

- упражнения на расслабление, сопровождающиеся музыкой, в ходе которых предпочтение отдавалось функциональным аспектам музыки;
- поддерживающую музыкальную психотерапию с импровизациями и прослушиванием целого ряда музыкальных произведений;
- музыкальную терапию проблем и конфликтов, помогающую выстроить верное отношение к болезни и условиям жизни.

Кроме этого, мы использовали методы музыкальной терапии, когда пытались помочь умирающим пациентам, — в этой сфере исследований «пионером» стала музыкальный терапевт Сюзан Мунро-Порше.

В госпитале Брига/Уэльса стационарные и амбулаторные формы лечения находились в тесной взаимосвязи друг с другом. Эта научная работа, осуществленная в одной клинике, должна была помочь выявить все возможности музыкальной терапии в смысле ее самостоятельного использования. При этом, проверив сделанные предположения, мы обнаружили, что музыкальная терапия в качестве коммуникативной терапии тоже помогает традиционной медицине добиваться успеха в лечении.

Моника Некер-Рибаупьерр в Мюнхенской университетской клинике для детей вела еще один проект. Она изучала функциональное и коммуникативно-терапевтическое воздействие музыки. Одновременно данный проект, тематику которого можно назвать связующим звеном между различными видами музыкальной терапии, исследовал взаимосвязь психологии и психоанализа в рамках музыкальной терапии.

Этот проект изучал специфику музыкальной терапии для недоношенных новорожденных младенцев (т. е. рожденных после 21-й недели беременности), которые должны были оставаться и развиваться в утробе матери еще не менее 15 недель. (Зачастую преждевременные роды бывают результатом и последствием гормонального лечения до тех пор бездетных матерей.)

Материнская матка для тройни или даже четверни оказывается чрезвычайно тесной, — причем теснота всегда вызывает чувство страха, — и начинается отторжение плода, преждевременные роды. Так сказать, ребенок пытается избавиться от страха и тесноты. Однако на смену этим неприятностям приходят другие, более серьезные: потеря тепла, тактильного контакта, звука материнского сердца и голоса... Так формируется боязнь разлуки и боль от потери. Отсюда все мыслимые психофизиологические осложнения, которые преподносит жизнь недоношенным новорожденным.

В этом случае голос матери (и отца), звучание которого музыкальный терапевт из Мюнхена использовала в качестве «музыки» для положенного в инкубатор ребенка, становился «питанием» младенца, вернее, акустической подпиткой, поддерживающей деятельность мозга и уменьшающей с помощью психоэмоциональных средств физическую дистанцию между матерью и ребенком. Эта методика оказалась мощным средством, поддерживающим деятельность организма новорожденного.

Психология развития и психоаналитические аспекты музыкальной терапии

Недоношенный ребенок в инкубаторе, в срок родившийся ребенок в его самые первые недели жизни, взрослые на протяжении всей своей жизни, — все живут в окружении музыки. Формирование музыкального опыта начинается с «музыки» сердечных ритмов матери и ритмов собственного сердца в материнском чреве и продолжается той музыкой, которые взрослые люди слушают в собственных автомобилях, за домашней работой, сидя в самолете и т. д. Как говорит Юрген Трапп, мы окружены музыкой буквально со всех сторон. Этот музыкальный кокон является, по мнению Траппа (и не только его), одной из основных защитных функций человеческого организма. Причем это не просто метафорическое сравнение, но реальный факт, связанный с возможным воздействием музыки на человека: она обволакивает нас, отделяя от остальных людей и символизируя постоянную защиту от всего чужеродного, что, вполне вероятно, угрожает нам. Музыка отделяет нас от социального окружения и вводит в то аутистическое состояние, которое в данном случае ни в коей мере не связано с болезнью под названием аутизм (от греч. *autos* — сам), развивающейся главным образом при шизофрении, а означает ситуацию, когда мы возвращаемся к самим себе, вглядываемся в себя, абстрагируясь от нашего социального окружения, не вступая с ним в контакты.

Уйдя в самого себя, хотя бы на время избавившись от всего наносного, «укутавшись» таким образом, младенец живет в первые недели своей жизни. Подобное состояние врач и аналитик Маргарет Малер назвала «нормально аутистичным». Это существование за невидимой глазу ширмой, защищающей ребенка от всяческих раздражителей, окружающих его со всех сторон, атакующих его, ущемляющих и воздействующих на все анализаторы, отвечающие за зрение, слух, вкус, обоняние.

В связи с этой фазой жизни новорожденного ребенка психоаналитик Хайнц Кохут развил, наряду с известной и весьма действенной «теорией нарциссизма», целое учение, согласно которому неправильное обращение с ребенком в его раннем детстве приводит в дальнейшем к переоценке взрослым человеком собственного Я, или Эго. Причем связана подобная нарциссически-шизоидная переоценка с музыкальным слухом и музыкальным воздействием, к чему я еще вернусь чуть позже.

Однако поначалу придется очертить контуры многозначного слова «психоанализ», которое понадобится нам, чтобы понять мысль Хайнца Кохута о воздействии шума и музыки, а также всех музыкальных терапевтов, занимающихся активной музыкальной терапией, рассматривающей ее с точки зрения психоанализа.

Экскурс I. Великие слова — маленькие слова: понятия психологии и психоанализа

О бессознательном и прочих научных данных

С психоанализом нам приходится сталкиваться в двух случаях: психоанализом — наукой и психоанализом — формой терапии. Его родоначальник, Зигмунд Фрейд, мимо которого — сознательно или бессознательно, — не пройдет сегодня ни один из интересующихся психологией, ни в коем случае не сводил свою психоаналитическую концепцию к одной лишь «терапии неврозов» у больных или клиентов с явными психическими нарушениями. В первую очередь Фрейд рассматривал свой психоанализ как учение для всех тех, кто, в силу своей профессии, связан с людьми: всех врачей (а не одних только невропатологов), преподавателей высших учебных заведений, педагогов вообще и лиц духовного звания.

Как уже давно подметил Фолькер Болей, музыкальная терапия развивалась (и развивается) поэтапно, и ее становление шло параллельно становлению психоанализа. Это особенно характерно для послевоенного периода, когда возобновились опыты в Германии, прерванные в 1933 году пришедшим к власти Гитлером. Эти опыты были связаны с разработками самоучек. И в аналитической музыкальной терапии появились талантливые дилетанты, работавшие вместе с иностранными профессионалами над научной обоснованностью музыкальной терапии как таковой.

Другие черты сходства в становлении психоанализа и музыкальной терапии заключаются в двойной, а вернее, в тройной их функции: музыкальная терапия как терапевтическая форма в клинической сфере (работа с пациентами); музыкальная терапия в качестве профилактики (самопознание как форма самопомощи); и музыкальная терапия как наука о многосторонней взаимосвязи музыкального раздражителя (прослушанной ли, сыгранной ли самим человеком музыки) и человеческой психики.

Психоанализ никогда не имел единой методики лечения (здесь просматривается еще одна параллель с музыкальной терапией). Представим себе: совершенно разные потоки составляют дельту реки, в ней встречаются абсолютно различные направления, школы, процессы, одновременно абстрагируясь друг от друга или, наоборот, смешиваясь друг с другом.

Различными «рукавами рек» являются:

- «ортодоксальный психоанализ» (по Фрейдю);
- «аналитическая психология» (по Юнгу);
- «индивидуальная психология» (по Адлеру).

И соединяются все эти притоки в широкую реку под названием «глубинная психология».

Неопсихоанализ, который все еще — более или менее обоснованно — цепляется своими корнями за «материнскую почву» папаши Фрейда, связан с именами Хорни и Кляйн. Основываясь на ортодоксальных понятиях, Берн развивает свой транзактный анализ, Перлс — свою гештальт-терапию, Морено — «психодраму», Лейнер — теорию «кататимного образного переживания», или *Symboldrama*, а Книлл и Декер-Фойгт — «экспрессивную терапию».

Все эти направления (так же как и музыкальная терапия) имеют свою историю и опираются на психоанализ, несмотря на то, что они хотели бы сегодня — кто меньше, а кто больше — абстрагироваться от него...

Тем не менее в музыкальной терапии заложен опыт тысячелетий о целительном воздействии музыки, об искусстве исцеления с помощью звуков. На основе данного представления очень рано сформировались музыкально-терапевтические методы в специальной педагогике и других сферах подобного рода. А в настоящее время в этой области педагогической науки особенно сильно возросло значение музыкальной терапии, понимаемой в психотерапевтическом и психоаналитическом смысле.

Единые в своем разнообразии, или Основные категории

Гипотеза о бессознательном пришла к представителям совершенно разных течений, так или иначе связанных со всевозможными видами психотерапевтической деятельности. Гипотеза объединяет и самые различные формы, школы и методики музыкальной терапии — если они, конечно же, понимаются психоаналитиками как психотерапевтические.

Бессознательное (в самом начале зарождения психоанализа, в кругах непрофессионалов и средствах массовой информации иногда называемое «подсознанием») с «ортодоксальной» точки зрения рассматривается как большое, глубокое и необозримое море всех наших импульсов и аффектов, в которых проявляется ранний опыт человека (полученный в утробе матери или после рождения), архаическое начало и — что особенно важно — наши подавленные желания. В этом море нашей души, нашей психики нет места законам времени и пространства, законам логики, а действует только та «психологика», которую как раз и пытаются исследовать и объяснить глубинная психология и прочие родственные «логии».

Это море движется и управляется *принципом удовольствия* (если уж до конца следовать формулировкам Фрейда), бессознательным стремлением получить удовольствие и избежать страдания.

Для того чтобы полнее проиллюстрировать статус бессознательного, нарисуем такую «картинку»: в море покачивается на волнах маленькая такая, утлая лодочка...

Как и повсюду, между сознательным и бессознательным существует некий «промежуток», промежуточное звено, связывающее между собой два эти понятия

и привносящее в них нечто новое. Сохраним в воображении картинку утлого челна (сознания) на море (бессознательное): если взглянуть с лодки в глубину, можно заметить маленьких рыбок, медуз, а также что-то огромное, но плохо различимое, поскольку оно скрывается в темноте. Это мир сновидений, образы «внутреннего содержания». Догадки, ни с чем не связанные озарения, знания, воспоминания, — все они появляются на какое-то мгновение и тут же исчезают, уходят в глубину. Мы называем это промежуточным звеном между сознательным и бессознательным, то есть подсознанием. Подсознательное — в отличие от бессознательного — можно «вызвать», «отогнать», чтобы оно исчезло вновь, не запечатлеваясь в памяти.

Другой, еще более красноречивый образ: бессознательное является той частью айсберга, которая скрыта водной гладью, подножие гигантской горы неразлично в толще вод. Наше сознание является несоразмерно малой вершиной, слегка выступающей из моря.

Правда, мне гораздо больше по душе картина с лодочкой на море, потому что она точнее соответствует употребляемому сегодня практически повсюду понятию психодинамики, присущей психике отдельного человека, со всей ее движущей силой и направлением. Айсберг представляется мне слишком уж застывшим, слишком тяжелым и слишком неповоротливым, чтобы использовать его в качестве образа для описания нашей такой подвижной психики.

Современные психотерапевты считают действие субъективного бессознательного ортодоксальным, опасным и негативным. Однако ученики и последователи Э. Х. Эриксона думают, что в бессознательном также сосредоточился и весь положительный человеческий опыт. Для любой проблемы в бессознательном всегда найдется то или иное решение, пока наше сознание будет кружить вокруг да около данного решения, но не находить его.

«Доверься (!) своей бессознательной сущности души» — это стало жизненным кредо, позицией, являющейся своеобразным результатом обращения к бессознательному. Правда, другие исследователи полагают, что все, что невозможно «вызвать» моментально, все, что является подсознательным, подавленным, стоит считать частью бессознательного.

Бессознательное, подсознательное, сознательное музыкальный терапевт Иоганн Т. Эшен называет первичными, вторичными, третичными процессами, опираясь на теорию Гюнтера Симмона, изложенную в книге «Групповая динамика и креативность» — книге, буквально открывшей музыкальным терапевтам, а также всем интересующимся психологией людям путь к «терапии искусством».

Про влечения и другое

Несмотря на существование огромного количества трактовок понятия «влечение», большинство психотерапевтических направлений во многом сходятся. Психоанализ проповедует учение о двойственности влечений, которые базируются на полярном напряжении между либидо (сексуальность во всех проявлениях, таких как секс, эрос, агапе и их гетеро-, би- и гомосексуальность), с одной стороны, и агрессией

(начиная с влечения к жизни как инстинкта самосохранения и заканчивая влечением к смерти, инстинктом убийства), с другой. С помощью этого полярного напряжения функционирует вся наша психика, все поведение человека.

То, что мы сегодня считаем компонентами структуры личности, то, что мы определяем не иначе как деструктивную и конструктивную агрессию, — все эти понятия развиваются в зависимости от нынешнего образа человека, эпохи, лиц и т. д. И эти данные постоянно меняются. Не случайно Тома и Кэхель использовали понятие психодинамики, непосредственно связанной с каждым индивидуумом, каждым субъектом.

Коротенькое «интермеццо влечений»: не последним по важности влечением является влечение к игре, объединяющее в процессе игры на инструментах в музыкальной терапии и пациентов, и терапевтов. Потребность в игре будет удовлетворена в том случае, когда выявятся экзистенциальные влечения (потребности). Иными словами, влечение к игре может быть названо «влечением к влечению». Более полно данный вопрос будет мною освещен в главе, посвященной играм и импровизациям на музыкальных инструментах.

Влечения могут рассматриваться только в связи с фазами развития личности. Согласно Фрейду, различаются следующие фазы.

- *Оральная фаза* (от лат. *os, oris* — рот). Это первая фаза развития человека (после его рождения), в которой основным источником удовлетворения потребностей становится питание.
- *Анальная фаза* (от лат. *anus* — задний проход). То, что попало в туалетный горшок (все эти «удивительные экскременты»), является собственностью ребенка. Горшок может рассматриваться как «фабрика», на которой ребенок изготавливает свой «товар». Он рассчитывает за это что-то получить: похвалу, восхищение, удивление, ласку (надеюсь). Вокруг горшка ведется борьба за власть. Здесь есть свои «отдай» и «возьми», здесь проявляется самостоятельность ребенка.
- *Эдипальная фаза* (по имени мифологического Эдипа, который был введен в заблуждение и в состоянии аффекта убил собственного отца, а затем женился на своей матери). Эту фазу ребенок переживает, когда впервые осознает собственную половую принадлежность, оказывается в любовном треугольнике, осознанно воспринимает ласку, любовь и обучается самоотречению.
- *Латентная и пубертатная фаза*. Те самые этапы развития, которые — чаще всего вместе — рассматриваются как начало полового созревания.

Неопсихоанализ и современная психотерапия тем не менее значительно удалились от классического описания данных фаз. Они заняты иными интерпретациями этапов раннего детского развития, например, тех, в процессе которых используются другие временные рамки. И все же стоит, вероятно, перечислить основные «ортодоксальные» теории, потому что в различных видах музыкальной терапии используются классические психоаналитические элементы. Так, например, в третьей части книги (активная музыкальная терапия) описывается модель личности

от Фритца Риманна и Томанна/Шульца фон Туна, со всей ее психоаналитической природой, пускай даже и постфрейдистской...

Про Я, про Оно, про Сверх-Я

Эти понятия выделены Фрейдом в его второй теории психического аппарата.

Согласно этой теории, существуют три подструктуры психического аппарата, именуемые инстанциями.

Оно: сравнимо только с морем, с нашим бессознательным. Это наиболее мощная сфера личности, представляющая собой комплекс разнообразных бессознательных побуждений, представлений, тенденций; сфера врожденного.

Сверх-Я, или Супер-Эго: является всеми теми рекомендациями, разрешениями и запретами, которые мы устанавливаем для самих себя в ходе нашей социализации.

Я, или Эго: действует в качестве чрезвычайно сложного и дифференцированного моста между требованиями Оно (инстинкты, претензии, потребности) и Сверх-Я (что-то я могу, а что-то — нет). Посредник между мною и моим окружением.

Частью нашего Я являются наши защитные механизмы. Они могут проявляться как попытки Я сдерживать все страхи, которые сами появляются в сфере напряжения между личностью и окружающим миром и внутри самой личности (между Оно и Сверх-Я).

Понятие «защита, сопротивление» зачастую совершенно ошибочно рассматривается и интерпретируется как нечто негативное, присущее невротической личности. Однако довольно часто защита помогает нам избежать чувства тревоги, вины или депрессии. Но столь же часто защита оборачивается ухудшением душевного состояния человека. К важнейшим механизмам, с помощью которых мы стараемся удержать в бессознательном влечения, время от времени поднимающиеся со дна нашей души, относится механизм вытеснения. При этом переживания прошлого (например, мать любит ребенка не за то, что он просто есть, а за то, что он обязательно должен быть чистеньким, послушным, покладистым, как-то по-особенному трудолюбивым или тихим) вытесняются на задний план. Или еще один пример: воспоминания дочери об инцесте с отцом.

Вытеснение опыта приводит в результате к страшным энергетическим потерям, в основном из-за того, что мы отодвигаем от себя прошлые переживания в бессознательное, не желая вспоминать о них. И чем болезненней были наши травмы, тем дольше придется вытеснять воспоминания о них, тем больше потребуется времени на подавление в организме «психологических метастазов».

Пример из курса музыкальной терапии.

«Я больше не думаю о побоях отца в детстве», — сказал во время приема 39-летний пациент, сам нежнейший и любящий отец двоих детей. Он был достаточно мудр, чтобы самостоятельно сделать следующий вывод: человек особенно интенсивно думает о том, о чем ему вообще «не стоит думать». (Вчитайтесь, пожалуйста, несколько раз в одно и то же предложение: «Не думайте, пожалуйста, о розовом крокодиле с голубыми пятнышками...» Ну и о чем вы сразу же подумали?) В процессе всего курса терапии мой

пациент стал гораздо больше думать о своих собственных детях. А потом, приняв мое предложение, решил сымпровизировать на тему «отцовские чувства», ударяя палочками в течение четырех минут по барабану, после чего зашелся в плаче и признался в том, что его воспоминания об отце концентрировались на постоянном страхе, боязни того, что он и сам может стать таким же (вот почему он никогда ни в чем не ограничивал своих собственных детей).

Другим механизмом, с помощью которого мы защищаемся, является проекция (процесс смещения собственных импульсов вовне, например перенесение своих недостатков на других людей). Чтобы лучше понять это явление, вспомните диапроектор, который проецирует на стену в увеличенном виде то изображение, которое на самом деле находится на вставленном в аппарат слайде.

Аналогично обстоят дела с нашим бессознательным: мое собственное, весьма непривлекательное, изображение можно перенести, спроецировать на кого-то другого. Теперь-то уж я смогу осудить этого человека (вместо того чтобы осуждать себя), мол, и честлюбив он, и непорядочен, и глуповат... Подобная проекция преувеличена так же, как изображение, полученное с помощью диапроектора. (В Новом Завете для данного процесса проецирования специально приводится образ человека, который не видит бревна в собственном глазу, зато умеет разглядеть соринку в глазу другого.)

В отличие от функциональной музыкальной терапии, в психоаналитической музыкальной терапии терапевт представляет собой важнейший «целительный» компонент. В связи с этим лечебным средством в терапии стал так называемый трансфер, или перенос. Это означает, что пациент переносит на терапевта свои чувства к отцу или матери, причинившие боль в раннем детстве, например вследствие плохо складывавшихся отношений с ними. Если перенос чувств на терапевта состоялся и пациент реактивирует ранние переживания и чувства, еще раз перерабатывая и преодолевая их, данный психический процесс является регрессией, возвращением к ранним стадиям своего бытия.

В данном контексте становится важным понятие регрессии как таковой. Оно необходимо нам и для понимания музыкально-терапевтических процессов, потому что описывает движение вспять, которое буквально ударяет в терапии по психодинамике. Мы можем регрессировать, например, при прослушивании музыки, которая пробуждает в нас сильные чувства, потому что при этом мы вспоминаем о сильных переживаниях прошлого. В обыденной жизни возможна «частичная регрессия», как например при купании в ванне. Раздеваешься... погружаешься в теплую воду... пар обволакивает тебя... лежишь с закрытыми глазами... слушаешь доносящуюся откуда-то издали тихую музыку — душа радуется... возникают воображаемые картинки, для которых в повседневности не находится места... или возникает чувство безграничной свободы, с которой уже ничего не поделаешь... наплывают какие-то неясные образы... медитация, так сказать... человек в теплой ванне может вспомнить не просто об околоплодных водах в чреве матери... человек может также немножко регрессировать... во времена неведомые... шагнуть назад... отдохнуть душой...

Этапы регрессии, возвращение в воспоминаниях к ранним временам, представляют собой переходную фазу. Лечение можно считать успешным, если пациент, всегда сопровождаемый терапевтом на этой дороге в прошлое, связанной с переработкой болезней, возвращается к реальности настоящего, к его сегодняшней концепции жизни. В соответствии с этим данный путь называется «прогрессией», дорогой «вперед».

Анализ в музыкальной терапии

Возможно, при чтении этих строк вы все еще воображаете, что находитесь в ванной. Возможно, вы заметили, что я пытался воздействовать на вас, навязать вам ту картинку, которую вы можете представить самостоятельно. Вы, а не я, вспомнили вашу ванную комнату, вашу ванну, вашу музыку.

Нечто аналогичное произошло, когда я предложил сыграть на барабане тему отцовства — вспомните пример, изложенный выше.

Во всех видах психотерапии существуют правила анализа. Они возникли в период становления классического психоанализа и будут существовать до тех пор, пока мы работаем с ассоциативным материалом. Правила эти гласят, что пациент (объект анализа) выговаривает все свои беды и воображаемые образы, не контролируя себя. Терапевт (аналитик) анализирует затем все эти ассоциации, беды и образы, а также информацию, поступившую к нему из области бессознательного, он высматривает во всем определенную закономерность, расшифровку которой и предлагает затем своему пациенту.

Мне не кажется сомнительной та терапия, во время которой терапевт предоставляет подобную расшифровку, «интерпретирует» услышанное или спрашивает совета у пациента. Сомнительной терапия становится только тогда, когда терапевт действительно начнет навязывать клиенту свои вымыслы, свои интерпретации, желая доказать тому, что именно он, терапевт, прав, и никто более.

Аналитическая музыкальная терапия или ее методы, «ассоциативные импровизации», рецептивная музыкальная терапия или другие виды психотерапии, работающие со «свободным полетом» ассоциаций, ни в коем случае не являются настолько же ортодоксально психоаналитическими, каким был сам Фрейд в работе со своими пациентами, лежавшими на ставшей знаменитой кушетке. Существуют также музыкальные терапевты, которые придерживаются однажды выдвинутых версий или же прорабатывают их вместе с пациентами. А еще есть активная и рецептивная музыкальная терапия, в ходе которой вообще не ищут никаких объяснений, а только выговаривают все чувства, посетившие человека «здесь и сейчас», возникшие при прослушивании музыки или ее исполнении. Однако даже в этом случае музыкальная терапия продолжает придерживаться аналитических правил классического психоанализа, отводя центральную роль воображению, чувствам пациента или участников импровизации.

Объект музыкальной терапии, в воспоминаниях которого обнаруживаются образы и чувства далекого прошлого, вместе со своим визави, музыкальным те-

рапевтом, получает новый опыт, который не мог обрести в общении с теми лицами из своего прошлого, значимость которых он сознательно умалял.

В ходе этой работы могут быть распутаны клубки старых проблем во взаимоотношениях, самооценке либо в восприятии окружающих людей.

В виде исключения: одно «чем — тем»

Для любых психических расстройств общим является такой закон: чем сильнее заболевание, тем в более тяжелой форме оно проявляется, тем глубже его корни уходят в детство, тем раньше оно начало «прорастать». С подобными «чем — тем» мы сталкиваемся во всех диагнозах, но эта очевидность может быть ошибочной, и поэтому я придерживаюсь следующего правила: только вместе с пациентом можно установить диагноз, а излечиться от болезни может лишь он один.

Психоаналитическая мысль видит причины большинства таких расстройств, способных привести к излечимым и неизлечимым (но «контролируемым») заболеваниям, в раннем детстве, при условии что психические травмы были вытеснены, слишком поздно осознаны и перенесены во взрослую жизнь.

«Вспоминать, повторять, прорабатывать» — таковы важнейшие постулаты фрейдовского психоанализа. Различные терапии сосредоточились на настоящей жизни пациентов, а не на их воспоминаниях. И тем не менее метод «вспоминать, повторять, прорабатывать» имеет огромное значение для рецептивной музыкальной терапии, обращающей особое внимание на воспоминания (о ситуациях, людях и эмоциях), возникающие во время слушания определенной музыки.

О пригодности терапии, или Что поможет именно мне?

Вопрос о пригодности определенной терапии при лечении тех или иных заболеваний стар настолько же, насколько и сами конкурирующие терапевтические методы.

Что полезно, а что нет? Что скрывается за теми или иными достоинствами и недостатками терапии, в нашем случае: музыкальной терапии?

В целом я предпочитаю рассматривать вопрос о достоинствах и недостатках терапии особо, несколько отделяя его от вопроса: «Что поможет именно мне?»

Вместо извечного вопроса «Что поможет?» некоторые исследователи в последние годы все больше и больше задаются вопросом «Кто поможет?» (а это значит, что личность терапевта заложена в данном случае в основу всего процесса лечения. Она становится решающим фактором успеха, возможности добиться необходимых результатов лечения. И, как было установлено в исследованиях подобного типа, качество терапевтического лечения зависит от личных взаимоотношений терапевта и пациента).

Если терапевт убежден в том, что методы его терапии предоставляют возможность помочь людям (и себе самому), он начинает идентифицировать себя с данными методами, привнося в них элемент чего-то личного, отдавая частицу себя пациенту, одаривая его.

На конгрессе Американской ассоциации арт-терапевтов (*American Association of Artist Therapists*) в 1988 году в Сан-Франциско кто-то заявил: «Да, кто из нас, терапевтов, любит самого себя, кто любит свои методы, эту такую необходимую пациентам помощь, тот любит и самого пациента и может научить его любви к самому себе».

Если мы решим в соответствующие места данного предложения вставить такие слова, как «принятие», «эффективность процесса», «самопринятие», а также «отношения проекции», — тогда данное высказывание станет приемлемым даже для умудренных научных работников.

Вот только как все это можно «пристегнуть» к музыкальной терапии? Нет таких заболеваний, от которых можно избавиться только с помощью музыкальной терапии. Существуют неподдающиеся (в терапевтическом смысле) пациенты, с которыми любая терапия — даже музыкальная — терпит, к сожалению, сплошные неудачи. Однако также можно предположить, что существуют на белом свете и терапевты, которым буквально нечего сказать своим пациентам.

Музыкальную терапию причисляют к коммуникативным видам терапии; музыка воздействует на том уровне развития человека, на котором произошла травма, то есть «встречает пациента там», где он как раз и назначил ей «место встречи», в переносном смысле слова, конечно. Подобный прием используется большинством психотерапий. В музыкальной терапии Р. Бенензон (Буэнос-Айрес) так описал эту «встречу» на различных уровнях личности: сначала терапевт «отправляется» на тот уровень развития, на котором в настоящее время находится пациент, чтобы именно там вместе проработать варианты необходимых изменений в переживаниях и всей концепции жизни человека.

Так кому больше подойдет психотерапия, кому — музыкальная терапия? Ответ на этот вопрос пациент и терапевт должны найти вместе, в зависимости от качества их взаимоотношений (как они чувствуют себя в рабочей связке). По этой самой причине большинство терапевтов тоже отводят какое-то время на своего рода «пробы», в ходе которых обе стороны могут проверять и перепроверять все аспекты взаимоотношений. Потому что точно так же, как и повсюду в мире, главное в таких отношениях — содержание.

Область применения музыкальной психотерапии

Рассмотрим области применения музыкальной психотерапии.

- Психоневротические расстройства. Сюда можно причислить нарушения самовосприятия и восприятия посторонних людей; кроме того, все заболевания, в ходе которых наблюдаются неадекватные реакции на переживания, правда без явных кризисных проявлений. Классическое учение о неврозах различает в данном случае основные формы шизофрении, депрессий, навязчивых состояний и истерии.

Что касается использования данной классификации, то здесь существуют следующие проблемы: подобные понятия используются для описания различных моделей личности, причем даже не обязательно страдающей психическим расстройством. Известно, что шизоидные, депрессивные, истеричные черты есть в каждом из нас, так что эта терминология используется не только в клинической психиатрии. Позднее мы еще не раз поговорим об этом на страницах настоящей книги, а также о том, как эти разнообразные компоненты личности могут быть «услышаны» во время импровизации, как слушание музыки может помочь нам открыть и объяснить заложенные внутри нас шизоидные и депрессивные свойства и как нам

научиться избавляться от них. Психоневротические заболевания только в самых редких случаях связаны с органическими (мозговыми) изменениями и соматическими осложнениями. В данном случае мы приближаемся к другой, второй по счету, сфере применения музыкальной терапии.

- Психосоматика, или психосоматические заболевания, то есть телесные недуги, которые возникают в связи с нарушением психических функций или деятельности мозга.
- Третьей сферой использования музыкальной терапии является комплекс психозов, или психотических заболеваний. То есть душевных заболеваний, которые могут быть связаны с физиологическими изменениями мозга.

Здесь наблюдается послабление в использовании классической терминологии, в том, что обнаруживаются определенные черты нормального человеческого обращения, которые можно назвать психотичными, появляющиеся только на самое незначительное время и чем-то напоминающие типичные проявления болезни.

Некоторые «экзотические» области применения

Глубинная психология, так же как и возникшие на ее основе виды психотерапии (даже если они, как например музыкальная терапия, еще не полностью оформились), за последнее столетие широко распространилась по Европе — ее открытия используются в менеджменте и стратегиях менеджмента, рекламе, государстве и политике.

Но некоторые области применения терапии кажутся нам все-таки слишком «экзотичными», потому что мы по привычке связываем психотерапию с болезнями и их лечением. И при этом мало кто знает, что искусство социального сосуществования, которое мы постигаем с помощью социопсихологического понятия групповой динамики и на которое ориентируются бесчисленные терапевтические мероприятия, с энтузиазмом постигается представителями высших эшелонов американской экономики.

А в этих высших кругах экономики (и средств массовой информации) большое значение — наравне с другими «терапиями искусства», с такими, как, например, «терапия выражения», — придается терапии музыкальной. Существует огромное количество психологов, в их числе швейцарец Петер Мюри, специализирующихся в данной области психологической науки, которые опираются на вышеуказанные социальные слои населения.

Так какие же цели преследует терапевтическая работа подобного рода?

- Побольше достоверности в восприятии самого себя и других людей.
- Попытка жить осознанно и дальнейшее развитие подобной сознательности.
- Гармонизация эмоций, взглядов и манеры поведения, а также попытки противостоят диссонансам и противоречиям в самом себе и в отношениях с окружающими.

Позвольте же мне завершить рассмотрение основных категорий психоанализа и психотерапии (а вместе с ними и музыкальной терапии) цитатой одного из авторов XVIII столетия, ссылку на нее мне довелось обнаружить у Стефана Лермера: «В цели мои входит попытка изменять, насколько хватит сил, насколько хватит мужества, вещи, кои еще можно изменить, а затем проанализировать достигнутое, коли хватит мне на то мудрости».

Часть II

От слушания музыки к обсуждению — рецептивная музыкальная терапия в качестве психотерапии

От угрозы к удовольствию, или Что слышит младенец

Во время кормления ребенка грудью возникает новый молчаливый диалог матери и младенца. Новый он потому, что оба уже общались друг с другом на протяжении девяти месяцев — это был диалог на языке организма: стук сердца, шум, производимый работающими внутренними органами. Слышал малыш в утробе матери и звуки внешнего мира, причем довольно-таки давно, потому что органы слуха начинают функционировать с пятого месяца жизни плода (то есть с этого возраста он становится восприимчивым к разного рода акустическим раздражителям). Все это стало известным благодаря целой серии новых исследований (А. Томатиса, например).

После появления на свет, в постнатальный период, ребенок начинает воспринимать прочие шумы, звуки голосов (материнского и отцовского), образующие иногда целые мелодии, первые песни, хотя в основном это те звуки и шумы, что наполняют детскую комнату: шум в батарее центрального отопления, скрип дверей, шелест бумаги, попискивание и побрякивание первых игрушек. Затем появляются звуки и шумы из соседних комнат, с улицы...

Ребенок впитывает все это вместе с молоком из материнской груди. Именно таким образом в первое время получение молока сочетается с восприятием звуков. Чуть позже оба «потока» — молока и звуков — разделяются.

Первая музыка внешнего мира

Подобное «чувственно-эмоциональное окружение» ребенка в так называемом внешнем мире (после внутриутробного внутреннего мира), создаваемое благодаря влиянию матери на ребенка, состоит из бесчисленных сигналов и раздражителей.

Рене А. Шпитц «подарил» нам две весьма ценные мысли о структуре и восприятии первой музыки внешнего мира. Первая из них такова: все сигналы и раздражители во взаимодействии матери и ребенка не только являются элементами этой музыки, это взаимодействие само является музыкой. К коммуникативным сигналам также причисляют ритм, темп, долготу, высоту, окраску звука, громкость, равновесие, напряжение (мускулатуры и т. д.), движения тела, температуру, вибрацию, тактильные взаимодействия, а также полагают, что, возможно, существует

еще целый ряд других сигналов, которые едва заметны взрослым и которые те не могут облечь в слова.

Последние предположения о множестве явлений, незаметных взрослым, но тем не менее весьма «действенных», опираются на гипотезу некоторых ученых о взаимодействии матери и ребенка, согласно которой на последних неделях беременности мать регрессирует в определенном смысле, возвращается к предвербальным (доязыковым) формам коммуникации, чтобы потом «понять» младенца — на том языке, который недоступен нам, взрослым людям, и не поддается описанию. Или, используя психологическую терминологию: мать меняет стиль коммуникации, чтобы научиться общаться с новорожденным к тому моменту, как он появится на свет.

Вторая мысль Шпитца касается преимуществ такого стиля коммуникаций. Шпитц говорит о путях, по которым коммуникативные сигналы попадают в систему восприятия, называемую им «эстетической организацией» (или врожденной способностью к эмоционально-чувственному восприятию). Эта ранняя способность к восприятию является чем-то иным, нежели более позднее рецептивное восприятие. Восприятие как рецептивный процесс является наиболее предпочтительной формой отражения действительности для нашего сознания (и дало свое имя целому направлению музыкальной терапии).

Шум как угроза

Психоаналитик Хайнц Кохут считает, что ребенок, покинувший безопасный замкнутый мир материнского чрева и оказавшийся в чуждом, враждебном мире, воспринимает многочисленные шумы, внезапно окружившие его, как угрозу. Ребенок, по мнению Кохута, не в состоянии сопротивляться подобным раздражителям. Стресс рождения, вынужденного «исхода» из мира спокойствия и безопасности в мир дискомфорта, ассоциируется с новыми звуками и шумами. В связи с этим весь спектр шумов ребенок связывает с первым потрясением — рождением. С этой угрозой не имеет ничего общего одна лишь мать, ее голос, ее прикосновения, ее молоко и т. д.

Кохут сообщает о так называемом «рефлексе Моро», с которым сталкивались практически все из нас, кто мог наблюдать ребенка с момента его рождения. В соответствии с этим рефлексом младенец реагирует на громкие звуки (отчетливо выраженную угрозу): ребенок сучит ножками, кривит личико (grimасы), вскидывает ручки. Через секунду он начинает кричать и буквально молотить ручонками в воздухе. Спустя какое-то время он успокаивается.

Подобные реакции демонстрируем и мы, взрослые, пускай и в смягченной форме, например тогда, когда испытываем тяжелый стресс и горе, страдаем от навалившегося на нас непосильного груза, или же в том случае, когда мы слишком восприимчивы к шуму вообще. И то, что не кажется большой нагрузкой для совершенно здорового человека, может оказаться чрезмерным для больного, которому даже врач рекомендует сменить место работы или жительства, потому что пациент уже больше не в силах терпеть шум. Особенно ярко такая восприимчивость к шумам проявляется при различных видах заболеваний психики.

Во всех этих случаях «жалкие, ослабленные останки Я» расценивают шум как угрозу. Рефлекс Моро не покидает нас, проявляясь в реакциях даже совершенно здоровых людей, — например, когда к платформе с грохотом подкатывает поезд или на посадку заходит сверхзвуковой самолет, мы часто реагируем как малыши, гримасничая или непроизвольно вздрагивая...

От угрозы к удовольствию

Ребенок все время учится различать звуки и с некоторыми из них связывает удовольствие. Теперь к тому комплексу явлений, которые (как, например, голос матери) ассоциируются с удивительно вкусной пищей и ее волшебным появлением, добавляется и скрип кухонной двери: ведь именно оттуда приносят еду, сладкую кашку. И у всех явлений есть своя «музыка».

Постепенно то, что является внешним по отношению к матери, перестает олицетворять угрозу и все больше воспринимается как приятное, удовлетворяющее, кормящее, насыщающее. Таким образом, те шумы, что до сих пор символизировали угрозу и соответственно провоцировали на сопротивление, теперь все чаще будут получать положительную оценку.

Вообще-то мир шума означает для ребенка и то и другое: символ угрозы и символ чего-то радостного, положительного, пробуждающего любопытство и интерес.

Таким образом, мы вплотную приближаемся к музыке, которую слушает ребенок и которая повсюду сопровождает и детей и взрослых — как в отрицательном, так и в положительном смысле.

Удовольствие, получаемое ребенком, когда его покачивают в колыбели (здесь Кохут упоминает о «кинестетическом удовольствии»), может рассматриваться нами как предварительная ступень перехода от чистой радости к наслаждению танцем. На отношении к миру музыки, сформировавшемся у младенцев, затем строится восприятие музыки взрослыми людьми. Данная мысль должна считаться ключевой, таким образом можно объяснить возникающие и у меня, и у всех прочих людей музыкальные переживания. Она позволяет с наибольшей достоверностью объяснить наше отношение к музыке, а также понять, что представляет собой спонтанная игра маленького ребенка с шумами и музыкальными инструментами. Мы можем рассматривать эту игру как один из компонентов закона «вспоминать, повторять, прорабатывать», сформулированного Фрейдом в рамках своего психоанализа.

В ходе активных импровизаций взрослых пациентов становится ясно, какие уровень и качество шума, а также какие виды музыкально-шумовых инструментов, их звучание могут быть наиболее приятны для игрока. Это звуки раннего детства...

Пояснить эту мысль можно следующим образом: возможно, массовое увлечение чуждой для нас этнической музыкой, построенной на звучании шумовых инструментов, объясняется тем, что она гораздо полнее соответствует нашим по-

требностям в элементарной игре, в архаизмах, нежели это способна сделать большая часть нашей европейской музыки.

Так уясним же раз и навсегда: в свободной групповой импровизации в ходе музыкальной терапии объединяются обращение к музыке взрослых и вместе с тем к музыке ребенка, по-прежнему звучащей в нашей душе.

От удовольствия к наслаждению

Кохут видит в музыке, и прежде всего в ее структурных элементах (начале и финале; повышении и понижении; крещендо, за которым следует диминуэндо), реальную помощь ребенку, не могущему совладать с примитивным страхом, боязнь разрушения, возникающими у него при появлении неизвестных шумов.

Позднее, когда ребенок благодаря развивающемуся у него рецептивному восприятию научится различать простейшие элементы музыки, как до этого научился различать широкий спектр шумов, он научится осознавать и сами элементы, и закономерности их применения. Весьма важным музыкальным аспектом является ее повторяемость. При повторном прослушивании музыкального произведения ребенок не только познает музыкальные формы и законы, пытается проанализировать их, он учится еще и узнавать прослушанное. То, что я повторяю, повторяю себе и для себя, становится близким для меня. Я могу сделать своим собственным часто повторяемое, — если оно, конечно, вселяет в меня уверенность. Сделать что-то своим, близким себе — это один из способов преодоления страха.

Поскольку ребенок в своей оральной фазе все, что может ухватить, тянет к себе в рот — и не только потому, что хочет еще сильнее почувствовать себя хозяином, но еще и потому, что хочет понравившееся сделать частью себя самого, захватить, — мы, так сказать, «вдыхаем» даже музыку, «буквально профильтровываем ее через свои легкие». Теперь она лишь отдаленно напоминает нам угрозу из враждебного мира шума; мы же уже преодолели все наши страхи на нелегком пути к наслаждению музыкой с помощью самой музыки.

Вот теперь-то я могу расслабиться, слушая понравившуюся мне музыку. Эта расслабленность достигается благодаря тому, что напряжение, с помощью которого мы пытаемся нейтрализовать неорганизованный, опасный шум, в процессе прослушивания музыки оказывается невостробованным.

Здесь Кохут использует понятие «наслаждение». Мы упиваемся музыкой еще и потому, что она для нас является ранним символом надежности в опасном мире шума. Мы любим музыку и слушаем ее всегда, при первой возможности, потому что нам хочется вновь испытать эйфорию и наслаждение, способные превратить напряжение, готовность отразить удар, о котором, возможно, предупреждает едва различимый шум, в расслабленность. Повторяемость музыки означает ее повторное прослушивание, а следовательно, повторное узнавание, повторную идентификацию. В данном случае понижение порога чувствительности вследствие повторяемости раздражителя означает не уменьшение силы восприятия, а переключение высвободившейся энергии на наслаждение.

Представим себе, что повзрослевший ребенок отправился на поиски чего-то в знакомый ему, но в данный момент неосвещенный подвал. В нем проснется детская боязнь темноты, и, как во времена своего младенчества, он каждый посторонний звук будет рассматривать как угрозу. И что он, по-вашему, будет делать? Вполне вероятно, что запоет, производя свой собственный шум, привычные для него звуки, пытаясь таким образом противопоставить затаившему угрозу хаосу знакомую структуру.

Некоторые аспекты такого пения в ситуации угрозы или одиночества мы еще непременно рассмотрим более подробно в других главах настоящей книги. Ибо музыка как бы «раздваивает» личность, делает ее шире и выше самой себя. С помощью пения в темном коридоре или подвале я как будто производжу на свет двойника, кого-то, кто находится вне меня, но рядом со мной, в то время как сам я представляю собой некую внутреннюю сущность. То есть этот двойник — тот звук, музыка, которая еще раньше обволакивала и защищала меня...

Несчастье с г-жой Б.

Моя музыка

Человек находит «свою музыку», она может медленно прорасти в него или, наоборот, ворваться неожиданно, после чего именно ее он назовет своей музыкой или музыкой, которую он предпочитает (таким образом обозначая свою точку зрения или точку отсчета). Это выражение означает, что человек и музыка на уровне эмоций превратились в единое целое. По Кохуту, это происходит в финале музыкального произведения, когда заключительные аккорды представляют собой разрешение в тонику.

Это тот самый момент, когда исполнитель ощущает: играет не он, а его душа. И восхищается не только музыкой как таковой, но и композитором, и исполнителем (самим собой).

«Моя музыка» — это та музыка, что способна поглотить меня всего без остатка, окружить меня со всех сторон, сделаться со мной единым существом...

Если мы возьмемся рассматривать данный потенциал музыки в связи с тремя нашими инстанциями, Я, Оно и Сверх-Я, музыка будет восприниматься как «крыша» для всех трех структур сразу. Наше Оно будет удовлетворено тем, что мы с помощью «нашей музыки» зачастую переживаем катарсис, «освобождение от душевных конфликтов и внутреннего напряжения, благодаря эмоциональному отреагированию» (Кохут). Сверх-Я получит подпитку благодаря тому, что «наша музыка» имеет форму, ее экспозиция, разработка и реприза следуют друг за другом в определенной последовательности и закономерности (и пусть только исполнитель попробует хоть в чем-то сфальшивить, не соответствовать нашим музыкальным представлениям!).

Наше Я — всего лишь маятник, колеблющийся между Оно и Сверх-Я и пытающийся найти баланс между внутренним слухом и внешними реакциями.

Те же аспекты, которые мы рассмотрели на примере «моей музыки», основываясь на психоаналитических и психологических положениях, используются и в рецептивной музыкальной терапии, в той самой терапии, где прослушивание музыки должно приоткрывать доступ к самой личности пациента.

На протяжении пяти лет я работал в качестве музыкального терапевта в отделении по лечению пациентов с медикаментозной и алкогольной зависимостью.

В данных условиях мы вместе с коллегами разрабатывали тему влияния шумов и музыки на антенатальное и постнатальное развитие плода. В своем исследовании я исходил из воздействия музыки на мозжечок (даже музыконенавистники реагируют на ритмически организованные звуки) как психоаналитический и психологический аспект значимости музыки для маленького ребенка, а также подростка и взрослого. Не последней считалась роль воздействия музыки на бессознательное.

Один из современных нейропсихологов, работавший над темой «домашнего очага» (в рамках готовности человека к диалогу с музыкой), сообщил мне в связи с этим о своей пациентке, г-же Б., которая, по его словам, как нельзя лучше подходит для моего исследования.

Позвольте же рассказать вам о таком человеке.

Катастрофа

Г-жа Б., 35-летняя учительница, замужем, мать троих детей, ведя машину по автобану, въехала в огромную фуру для перевозки дров. Бревно, разбившее лобовое стекло ее машины, ударило женщину по голове, вернее, по левому полушарию головы. С тяжелейшей травмой мозга она была доставлена в больницу, где ее тотчас же прооперировали нейрохирурги.

Лечащий врач продолжал наблюдать за пациенткой после операции, хотя в целом пациентка чувствовала себя «неплохо», если так вообще можно сказать. Поскольку его научно-исследовательский проект (больница оказалась университетской клиникой с упором на исследование всевозможных травм) как раз касался пациентов с тяжелыми травмами головного мозга, он был заинтересован в личном наблюдении за ней и ее выздоровлением.

Г-жа Б. — пример использования функциональной музыки

Уже в течение одиннадцати дней пациентка лежала в коме в палате интенсивной терапии и не показывала никаких признаков жизни — ни в ответ на действия медперсонала, ни во время визитов ее мужа и двух старших детей. Было замечено лишь одно исключение, по словам нейрохирурга: однажды, когда около кровати запела ее младшая дочь, пациентка глубоко вздохнула, а веки на ее глазах чуть вздрогнули. Нейрохирург попросил тогда о повторении этого «музыкального эксперимента», но супруг пациентки и ее старшие дети были возмущены неподобающим поведением младшей, ее «неприличным» эмоциональным поступком и ушли.

Незадолго до этого мы в своем собственном отделении изучали работу А. Минделла, касающуюся лечения коматозных пациентов и ухода за умирающими, в которой автор выдвинул гипотезу о том, что у пациентов, сознание которых отключено, в мозг проникают неязыковые сигналы, позволяющие наладить опреде-

ленный тип «общения в бессознательном состоянии». Мы обратили внимание на то, что музыка рассматривалась как предвербальное средство коммуникации, и тогда я попросил коллегу — музыкального терапевта осмотреть г-жу Б. и попытаться воздействовать на нее с помощью средств музыкальной терапии, что означало проведение в нейрофизиологическом отделении еще никогда ранее не ставившегося опыта коммуникативной терапии.

Перед первой встречей терапевта и г-жи Б. произошел разговор с родственниками Б. Мы выяснили, какую музыку предпочитала г-жа Б., какую не любила. Супруг и двое старших детей перечислили ее музыкальные пристрастия: детские песенки, которые г-жа Б. постоянно распевала вместе с детьми; фортепианные концерты Моцарта; музыка кантри... Предложение отца принести в клинику пластинки и кассеты г-жи Б. мы приняли с радостью. Да тут еще г-н Б. заявил, что его жена ценит совершенно определенные интерпретации музыкальных произведений и манеру их исполнения. Далее мы расспросили г-на Б. и его детей о типичных шумах в доме, распределив их по категориям, типичным для ночного и дневного времени. А еще мы уточнили, знают ли они что-нибудь о звуках, характерных для родительского дома г-жи Б.

Ставя подобные вопросы, мы следовали — пускай даже в несколько видоизмененной форме — требованиям Роландо О. Бенензона, использовавшего в своей детской терапии подобные музыкально-терапевтические опросы для того, чтобы его пациенты слушали ту музыку, которая им была необходима, причем по возможности всеобъемлюще.

Помощь близких — помощь близким

При каждом разговоре с родственниками г-жи Б., например о типичных шумах в их родном доме, мы видели, что они изо всех сил старались ни о чем не забыть. То же самое происходило, когда мы уточняли вкусы г-жи Б. в области музыкального искусства. Описание звуков дома — таковым было наше впечатление — пробуждало в близких родственниках «чувство сопричастности». Мир отделения интенсивной терапии был столь далек от их родного дома, частью которого по-прежнему оставалась их больная мать, что им хотелось любым способом соединить ее прежний образ с той отчужденной фигурой в белом «султанском тюрбане», отогнать страх потери и растерянность перед ее недвижимостью и немотой.

Мы собрались в палате для последнего разговора о типичных для ночного времени шумах дома г-жи Б., надеясь при этом — в полном соответствии с теорией А. Минделла, — что звучание нашей беседы о ее родном доме достигнет ее ушей и победит кому.

На этот раз привели и третьего ребенка, которому было тяжелее всех видеть израненную мать («У нее голову, как у султанши, замотали»).

При обмене мнениями с моими коллегами у всех сложилось впечатление, что это сотрудничество с членами семьи стало замечательной возможностью изба-

вить их от сильной психологической нагрузки; теперь они могли при «разговоре о маме и ее музыке» оказывать посильную помощь, могли общаться с ней и о ней, а ведь до этого из-за всего происшедшего они сами казались парализованными и не могли сосредоточиться на важных для нас темах.

Даже четырехлетняя малышка, казалось, перестала бояться, что ее мама больше никогда не узнает ее. Возможно, сообщение о том, что теперь ее мама выглядит «иначе», чем всегда, как «султанша», пробудило в ней старые страхи, которые часто терзают малышей, когда родители переодеваются (кроме того, в данном случае усиленные переживаниями за жизнь матери).

Составление фонотеки любимой музыки, всегда вызывавшей в душе г-жи Б. положительный отклик, могло бы проходить гораздо быстрее, но мы специально затягивали эту работу ради мужа и детей пациентки, делая более интенсивным их чувство соучастия в излечении матери, избавляя их от страха потери. Да и для самой г-жи Б., вероятно, было полезным изменение настроения членов семьи, навещавших ее: возможно, теперь она могла почувствовать, как расслабились ее близкие, возможно, расслабилась и она сама...

Музыка у изголовья

В первый день терапии музыкальный терапевт спел у изголовья кровати г-жи Б. детскую песенку «Птичка на свадьбу собралась», наблюдая при этом за дыханием пациентки и реакцией век и останавливаясь после каждой строфы.

Данный терапевтический прием, заключающийся в пении сменяющих друг друга детских песенок, использовался еще в течение четырех дней, по несколько минут утром и вечером, потом музыкальный терапевт включил тихую фортепианную музыку Моцарта (иногда проигрывая все произведение целиком), пока однажды г-жа Б. не проявила слабую реакцию. Дополнительно один из наших коллег, дежуривших по ночам, включал на 15 минут кассету, на которую сын г-жи Б. записывал дома «типично ночные шумы»: шум труб в ванной, тихое пощелкивание обогревателя в спальне, отдаленное тиканье напольных часов в прихожей. И эти сигналы тоже привели к слабым реакциям, но на этот раз более продолжительным, чем при инструментальной музыке.

Через два дня после этого г-жа Б. вышла из комы. Позднее она рассказала нам о своих впечатлениях-воспоминаниях о музыке, о песнях и голосах. Это не были какие-то детализированные, музыкально-специфические воспоминания, все лишь нечто обобщенное («Вот тогда была настоящая музыка, а потом — ваши голоса...»). В день возвращения г-жи Б. к реальности кто-то из детей напевал все ту же «Птичку...», оборвавшуюся, однако, на строке «Посаженной матерью была сова...», потому что последующие строки показались самому исполнителю слишком печальными, грустными, слишком уж минорными.

Г-жа Б. могла вспомнить даже о том, что Леа (младшая дочь) не полностью спела песенку о птичьей свадьбе. Ей «помешали рыдания».

Шум отопительной системы вместо барбитуратовой кислоты

На заключительной, полугодичной, стадии реабилитации, во время которой г-жа Б. находилась в одной из реабилитационных клиник, у нее вдруг разыгралась бессонница. После разговора с г-жой Б. у тамошних психологов сложилось впечатление, что она сопротивлялась сну всеми своими силами, словно боялась возвращения комы.

Для помощи г-же Б. мы порекомендовали психологам ставить кассету с типичными ночными шумами в родном доме г-жи Б. вместо сильнодействующих снотворных на основе барбитурата. Действие оказалось просто поразительным: кассета вкупе со слабеньким гомеопатическим снотворным сослужила куда лучшую службу, чем пресловутая барбитуратовая кислота. Чуть позже перестали давать и гомеопатическое средство; г-же Б. вполне хватало простейшего ауотрепинга и «снотворной кассеты», записанной ее сыном.

Г-жа Б. в качестве объекта психотерапии

Описывая все этапы лечения, использующие как функциональную музыку (помогающую расслабиться), так и основные положения психотерапевтической музыкальной терапии, можно сказать одно: психологи вместе с музыкальным терапевтом г-жи Б. и членами ее семьи были друг другу настоящими партнерами. Они смогли установить связь между ее комой («Я вообще не хотела просыпаться», — говорила позднее г-жа Б.) и ее бессонницей («Я вообще не хочу спать») и помочь ей справиться с недугом.

Нам удалось, хоть и не сразу, доказать, что выход из комы произошел благодаря музыкальному воздействию. И мы до сих пор уверены, что именно музыка играла центральную роль в комплексном лечении пациентки, именно она содействовала ее выздоровлению.

Снятие психологического напряжения у членов семьи тоже способствовало выздоровлению г-жи Б. И супруг, и дети чувствовали себя значительно увереннее во время тех визитов, когда мы вели с ними успокаивающие их разговоры. Тихая ласка, нежные поглаживания, разговоры имели свое собственное — как в функциональном, так и в психологическом смысле — музыкальное воздействие, потому что желание вернуться к жизни у г-жи Б. становилось сильнее, чем ее желание умереть. Благодаря г-же Б. я понял, что функциональная, на уровне биохимии воздействующая музыка вряд ли чем-то сможет помочь пациентке; всегда выздоровлению содействуют психологические компоненты, нечто эмоциональное.

Г-жа Б. в качестве объекта аналитической музыкальной терапии

Мы встретились с пациенткой спустя год. О встрече попросила она сама во время медицинского осмотра. От нас она уже узнала, что мы рассматриваем музыкаль-

ную терапию как психотерапию. Г-жа Б. пожаловалась на отсутствие у себя решимости вновь сесть за руль своего автомобиля. И даже все рекомендации ее терапевта не принесли никакого результата.

В решении проблемы «Я хочу за руль, но не могу» музыка помогла ей избавиться от воспоминаний о той ужасной аварии. Травма мозга была вылечена, а вот шоковые переживания не изгладилась из памяти.

Г-жа Б. сказала нам, что во время той злополучной поездки слушала в машине музыку, точнее, моцартовский фортепианный концерт ре минор. Она также смогла припомнить, что перед аварией как раз началась медленная часть концерта, и она еще успела поразиться тому, насколько же ей нравится новая интерпретация данного произведения. Все остальное она уже не помнила.

Мы достали именно этот моцартовский фортепианный концерт ре минор и именно в этом исполнении, после чего вместе прослушали его первую часть. И только началась средняя часть концерта, г-жа Б. стала конвульсивно вздрагивать, музыку пришлось выключить и поменять тему нашего разговора. Звучание средней части концерта ре минор олицетворяло для г-жи Б. повторение случившегося несчастья, и нам понадобилось еще шесть встреч, чтобы проработать все ее переживания.

Моцартовский концерт ре минор был при этом «якорем», который тянул г-жу Б. на дно воспоминаний о случившемся с нею несчастье. Несчастье, к воспоминаниям о котором она подходила рационально, но не могла противостоять бессознательному.

Заключительные полгода терапевтического лечения не имели ничего общего с первоначальной целью работы. Теперь речь шла о том, как ей быть с ее чувством вины, о том, чтобы она по-новому, иначе смогла понять свои чувства, никак не связывая происшедшее с комплексом вины. Это стало возможным только тогда, когда нам удалось со временем докопаться до ее воспоминаний об отце, который хоть и любил свою дочь, но был строг и периодически поругивал за невнимание к близким, к семье. Машина, на которой г-жа Б. попала в аварию, была подарком ее отца...

На вопрос, какое выражение, изречение чаще всего употребляли в ее семье (семье отца) и которое можно было бы назвать типично семейным, г-жа Б. тут же ответила: «Что сломалось?!» Причем употреблялось данное выражение к месту и не к месту — например, если случайно во время обеда звонил телефон или дочка со всего размаху распахивала двери кабинета, чтобы сообщить отцу, что все собралось на прогулку. Это самое «что сломалось?!» в контексте несчастья, постигшего г-жу Б., получало совершенно новые, психотерапевтические оценки, причем важным «музыкальным якорем» по-прежнему был моцартовский концерт. А Моцарт был «музыкой ее отца»...

«А разве кома не прошла бы сама по себе?» — спросила г-жа Б. на первом этапе терапии, когда речь зашла о ее отвращении ко всему, что у нее «сломалось».

Во время первой встречи г-жа Б. прямо сказала нам: «Возможно, это было моей уступкой отцу, ну то, что я не хотела просыпаться».

Мы сыграли на инструментах тему маленькой девочки и ее отца, которому очень не нравится, когда что-либо ломается. Г-жа Б. начала играть на ксилофоне, причем палочки буквально плясали в ее руках, так энергично ударяла она ими по ксилофону. А затем она перешла на литавры и била по ним до тех пор, пока палочки не сломались.

«Это я сломала машину, — записала г-жа Б. во время терапии в свой дневник, о содержании которого мы тоже с ней постоянно беседовали, — чтобы хотя бы раз попробовать, как это действительно на самом деле — взять и сломать что-нибудь. И не только машину, но и самое любимое, что было у моего отца, — себя».

О правде в восприятии

На последнем этапе терапии речь шла о переработке упомянутых выше фантазий пациентки: сломать автомобиль или же сломать самое себя для того, чтобы кого-то за что-то как следует наказать.

Г-жа Б. должна была осознать и решительно отказаться от своей подсознательной саморазрушительной интерпретации несчастного случая, после того как она обнаружила в подоснове своих переживаний фигуру отца, которого хотела наказать, основательно сломав что-то, но так, чтобы не дать ему возможности наказать в свою очередь ее. Нет, на этот раз он должен был беспокоиться о ней, своей любимой дочери.

Заключительная фаза нашего сотрудничества с г-жой Б. и ее семьей была посвящена не только этому последнему аспекту, но и поиску ответов на гораздо большее количество вопросов, например таких: в чем мог бы заключаться смысл (истинный смысл) ее страшного несчастья, ее травмы мозга, ее комы, ее реабилитации? Рефлексия по поводу всего этого — несмотря на изменившиеся в лучшую сторону отношения с мужем и детьми — составляет содержание большей части ее дневниковых записей.

Музыкальная терапия как коммуникативная терапия имеет, конечно же, вполне определенные цели, например улучшение самовосприятия и восприятия посторонних людей. В случае с г-жой Б. стало отчетливо видно, что этот случай — отличный пример для нашей работы. На каждом этапе терапии г-жа Б. узнавала нечто новое для себя и о себе, а также о том, что она «считала правдой» (цитата из дневника г-жи Б., из записей о последнем дне терапевтического лечения).

О различных методах рецептивной музыкальной терапии

С моей точки зрения, в психотерапевтической музыкальной терапии не существует никаких твердо устоявшихся методов, которые можно было бы разложить по полочкам. По крайней мере, по аналогии со школьной педагогикой, где методические указания повторяются из года в год, переходят «по наследству» от учеников одного класса на следующий за ними класс, из школы в школу, с места на место.

В психотерапии курс лечения ориентируется на конкретного пациента, на его нынешнее состояние и актуальные в данный момент проблемы, на его сопротивление и его механизмы защиты. В подобной терапии в центре восприятия терапевта больше нет единого неповторимого человека, а есть сумма рефлексий.

Я уважаю психотерапию, но отношусь к ней критически. Не иначе как подобные психотерапевты решили заняться «раскалыванием панцирей», причем в данном случае это не имеет ничего общего с теми панцирями, которые психоаналитик Вильгельм Райх считал психическим застенком человека и раскалывание которых можно было бы назвать делом «богоугодным»...

Направление чувств, мыслей и воспоминаний

Пациенту в ходе рецептивной музыкальной терапии, понимаемой психотерапевтически, предлагается определенная тема разговора, и после прослушивания музыки обсуждение этой темы может идти более эмоционально (причем спектр эмоций оказывается максимально широким). Данные темы иногда бывают довольно узкими, рассматривают возникшие у пациента в процессе прослушивания музыки ассоциации с чем-то определенным, конкретным. Однако в большинстве случаев слушатель все-таки реагирует на целый комплекс впечатлений и возникающих образов.

Чаще всего процесс восприятия слушателем той или иной музыки можно назвать воспоминаниями о ситуации прошлого.

Воспоминания о ситуации — это путешествие во времени

Любая ситуация в воспоминании (когда происходит пробуждение чувственной информации, хранящейся в памяти, возникновение ассоциаций, представляющих интерес с точки зрения психологии) связана с отрезком времени, и/или пространства, и/или с другой личностью. Воспоминания о той или иной ситуации прошлого возникают у меня во время прослушивания той или иной музыки, которая близка мне по духу или только напоминает мне о любимом музыкальном произведении, а также тогда, когда я вспоминаю о моем детстве или юности или о только что закончившемся отпуске, во время которого я как раз и слушал похожую музыку.

Для того пациента, что выбрал «Берлинский воздух» в качестве колыбельной, эти звуки были неразрывно связаны с его детством, вернее, с временем ежевечернего засыпания.

Г-жа Б. связала ассоциативной цепью период своего раннего материнства с детской песенкой «Птичка на свадьбу собралась» (во времена ее собственного детства вряд ли эту песенку пели).

Мы уже давно не предлагали вам никаких «упражнений для читателей». Если вы не откажетесь еще раз поупражняться, то пролистайте пару страниц этой книги вперед: там вы найдете «вспомогательный материал». Маленькое замечание: в данной части книги описывается рецептивная музыкальная терапия, но не более того. Последующие упражнения не являются психотерапевтическими упражнениями (психотерапию предпочитают психотерапевты, рецептивную музыкальную терапию — музыкальные терапевты), они, скорее всего, выявляют тип взаимоотношений, сложившихся между вами и вашей музыкой.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Выберите какое-нибудь из наиболее любимых вами музыкальных произведений и прослушайте его.

Можете ли вы припомнить ситуацию или время, а может, даже времена, ассоциирующиеся для вас с этой музыкой?

Сколько лет вам было тогда? Где вы тогда находились?

Иногда для выполнения данного упражнения хватает одного лишь представления о вашем музыкальном произведении...

Воспоминания о ситуации — это ориентация в пространстве

Песня «Берлинский воздух» напомнила моему пациенту о его детской кроватке в родительской квартире, о доме.

Г-жа Б. при прослушивании моцартовского фортепианного концерта ре минор вспоминала тот концертный зал, в котором она, подросток, слушала свой первый

«взрослый» концерт «взрослых людей». На определенном этапе терапии г-жа Б. вспомнила даже салон своего автомобиля... то, что он был светлым (она ехала в кабrioлете с открытым верхом) и неожиданно стал для нее во время удара темным.

При прослушивании музыки слушатели довольно часто вспоминают об интерьере определенных помещений, в которых они слушали эту или очень похожую музыку. Часто музыка ассоциируется и с внешним видом какого-либо здания. А еще с ландшафтом, в который «мысленно отправляется» этот человек.

Оба вышеозначенных направления — мысленное путешествие во времени и пространстве — могут восприниматься и как ассоциативный материал, и как вообразимые картины, связанные достаточно часто с музыкой раннего детства. Но музыка, которую доводилось слушать в более позднее время, может тоже привести к целому ряду ассоциаций. В долгосрочной работе с клиентами особенно важен как раз доступ ко времени раннего детства человека посредством ассоциаций.

Поскольку подобные ассоциации никогда не привязаны намертво к определенной музыке, которую уже доводилось слушать пациенту, и поскольку они возникают при восприятии близких музыкальных форм или даже похожих элементов мелодии, музыка может переносить нас в новое время, новое пространство, не возвращая нас к образам и ситуациям, некогда имевшим место в действительности. Но в любом случае первые ассоциации всегда запоминаются и нередко появляются вновь во время терапевтической работы. По крайней мере слушающие музыку люди представляют отшлифованные вообразимые картины и эмоции, которые пробуждает в них музыка. Кроме того, рецептивная музыкальная терапия дает рекомендации отдельным слушателям относительно их досуга и умения расслабиться и отдохнуть.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

(Сначала прочитайте, потом выполняйте!)

Включите музыку (ту же самую, что была в предыдущем упражнении, или какую-нибудь другую) и «настройтесь» на новое прослушивание. Примите удобное положение, в котором вы сможете как можно больше расслабиться.

Прислушайтесь к вашему дыханию...

Положите руку на вашу диафрагму.

Почувствуйте ваше дыхание (вдох-выдох)...

Какие звуки вы слышите в помещении?

А теперь настройтесь на вашу музыку.

Нарисуйте какие-либо яркие, красочные (вообразимые) картины...

Как они возникают... если возникают ...

И дайте волю вашим чувствам...

Как они возникают... если возникают ...

Когда музыка закончится: запишите самое важное для вас... Время, о котором вы вспомнили... или помещение... или местность... или целый ландшафт ...

Вспомните ли вы сейчас о ваших чувствах во время прослушивания музыки?

Сможете ли описать их?

Как вы чувствуете себя сейчас?

Что оказалось для вас самым важным в этом упражнении?

Использование таких воображаемых путешествий часто оказывает пациенту существенную помощь, причем он может прибегать к ним и в отсутствие терапевта, совершенствуя таким образом личность и улучшая самочувствие. В любом случае у нас всегда имеется просто бесценное средство по высвобождению подавляемых, а поэтому особенно важных для нашего поведения ключевых переживаний и чувств (над раскрытием и осознанием которых мы как раз и работаем), подвргающихся переработке в ходе терапии.

Музыка — это воспоминания о людях

Ставшие возможными благодаря восприятию музыки воспоминания о людях имеют очень важное значение для психотерапевтической работы. О возвращающемся поздно вечером отце вспомнит человек, заслышав звуки «Берлинского воздуха». Моя работа с этим пациентом имела совершенно иное направление, нежели вопросы его взаимоотношений с отцом (речь шла об алкоголизме вследствие проблем в партнерских взаимоотношениях). Но я в который уж раз возвращаюсь к этому примеру, потому что он отчетливо демонстрирует, как быстро могут «накатывать» воспоминания о времени (в данном случае детстве, времени сна, возвращении отца) или месте/помещении/ландшафте и — что имеет центральное значение — воспоминания о чувствах, связанных с тем или иным человеком.

С г-жой Б. было нечто подобное, правда действующее в ином направлении: заслышав произведение Моцарта, она вспоминает подробности недавнего несчастного случая. А в результате появляются воображаемые картины, вспоминаются люди, среди которых особое место занимает личность отца. И анализируя его появление в ассоциациях (и связанные с его образом чувства г-жи Б.), мы получаем ключ к пониманию несчастья, случившегося с г-жой Б., точнее говоря, восприятия ею несчастного случая.

С помощью музыки мы очень часто заново переживаем те чувства, которые испытывали к определенным людям, находившимся рядом с нами в момент слушания этой музыки, или же те чувства, что неразрывно ассоциируем с данной музыкой. Иногда на наше отношение к музыке влияет отношение к тому человеку, с которым она ассоциируется.

Холистический (целостный) подход в медицине и клинической психологии означает, что каждое заболевание рассматривается как сумма и органических и психоэмоциональных компонентов и может лечиться комплексно. Зачастую чисто органические или функциональные заболевания сопровождаются невротическими нарушениями, причем именно эти последние и являются первопричиной всех прочих заболеваний. Вот что сообщает жертва несчастного случая: «Да я сотни

тысяч километров на своей машине уже намотал, и никаких аварий, но я знаю законы статистики, а потому всегда готов к аварии и жду ее». И тогда становится понятно, что этот человек сам подготавливает несчастный случай. Или: хватающийся за все работы одновременно человек заработает не миллион, а нарушения сердечных ритмов или инфаркт. При лечении его недуга очень важно для начала найти причину (например, сформулированную таким образом: «что-то связанное с ритмами», «сердце больше не работает»), выяснить, к чему привела человека болезнь, так как зачастую она связана с психосексуальной сферой и требует одновременного лечения и души, и тела.

Таблица 12.1

Сфера применения рецептивной музыкальной терапии как психотерапии

Невротические расстройства	Психосоматические недуги	Функционально-вегетативные заболевания	Органические болезни
Неадекватная реакция на переживания, искажение восприятия	Все те недуги, которые не сводятся исключительно к органическим нарушениям, а возникают в результате нарушения взаимодействия души и тела	Определенные сердечно-сосудистые заболевания; заболевания дыхательных путей, часто сопровождающиеся психосоматическими расстройствами	Ортопедические заболевания, травмы в результате несчастных случаев и т. д.

Чем больше соприкасаются и влияют друг на друга данные области, тем яснее становится, что их взаимосвязь представлена не линейно, а спирально (рис. 12.1).

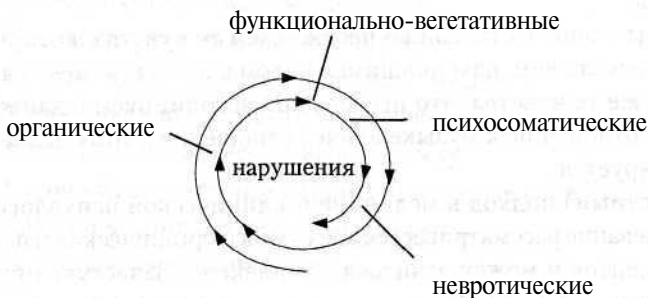


Рис. 12.1. Область воздействия музыкальной терапии

Невротические нарушения (нарушения в переработке переживаний) в данном случае связаны с влиянием кризисов, любой человек может столкнуться с ними в результате кризиса. Чем дольше длится «обычное» заболевание, тем больше человек нуждается в лечении, помогающем ему справиться с переработкой переживаний.

Именно поэтому мы спрашиваем пациента о «его музыке», о той музыке, которую он любит. Структура лечения может выглядеть так, как это представлено на рис. 12.2.

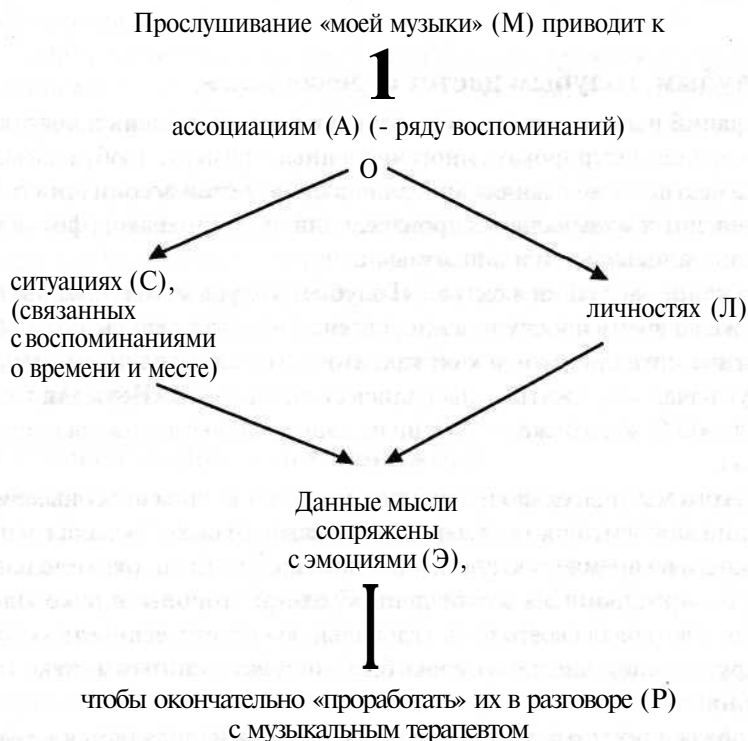


Рис. 12.2. Формула воздействия музыки на человека

Мы никогда (почти) не можем, прослушав музыку, не вспомнить о ситуациях и лицах, которых и ранее связывали (эмоциональный катексис) с этой самой музыкой (или аналогичной). И чем лучше в то время было наше отношение к тому лицу, тем с большим удовольствием мы вспоминаем и о ситуации, тем приятней нам кажется музыка, связанная с данными воспоминаниями. Или наоборот: при пережитой негативной ситуации обязательно вспомнятся негативные чувства соответствующих лиц — и будут в свою очередь перенесены на музыку.

И нравится ли нам слушать государственный гимн и марши, претит ли это нам; восхищаемся ли мы хард-роком или музыкой для медитации, церковными хорами или танцевальной музыкой, — мы всегда на бессознательном уровне вспоминаем то, что было «раньше», много раньше, в нашей жизни и что можно обозна-

чить следующими (почти математическими) формулами: М (музыка) приводит к Э (эмоциям) благодаря А (ассоциациям) о С (ситуации) и Л (личностях).

В рецептивной музыкальной терапии, рассматриваемой как психотерапия, решающими оказываются терапевтические разговоры о возникающих при и после прослушивания той или иной музыки чувствах. Возникшие в душе сопротивление или чувства и ощущения могут в результате подобного разговора стать вполне осознанными и быть включенными в актуальную для пациента концепцию жизни.

«Голубым, голубым, голубым цветет горечавка...»

На одном из заседаний нашего союза психологов я в первый же день попытался тематизировать и продемонстрировать многочисленные примеры пробуждаемых музыкой чувств. Участники заседания записали на бумагу свои ассоциации с целым рядом определенных музыкальных произведений: из хит-парадов, фольклора, опер, церковной, танцевальной и поп-музыки.

Почти в самом конце заседания я сыграл «Голубым, голубым, голубым цветет горечавка», и тут же во время прослушивания песенки все стали «посылать» всевозможные защитные сигналы: кто-то хихикал, кто-то мотал головой, закатывал глаза, кто-то вдруг начал «жужжать», слышались бесчисленные «Неужели так и должно быть?» или «О боже, о боже...». А один из наших коллег поднялся и покинул конференц-зал.

Только после этого мы тщательно проанализировали причины подобных эмоциональных реакций, причем лично для меня самым важным оказалось поведение коллеги, покинувшего во время прослушивания помещение, где проходило наше заседание. Я как бы «раздвоился» в этот день. С одной стороны, я руководил рабочей группой и чувствовал своего рода «глобальную» ответственность за всех участников. А с другой, мне очень не хотелось бы лечить затем того самого коллегу в условиях клиники.

Незадолго до обеда я посмотрел в окно и увидел, что он направляется на стоянку для автомобилей с чемоданом в руках... Я бросился за ним со всех ног и попросил объясниться. Раз человек столь поспешно покидает группу, значит, у него есть на то свои причины, а следовательно, группа имеет право узнать о них, сказал я (или что-то в этом роде, теперь уже точно не помню). Хотя и знал совершенно наверняка, что игра с восприятием музыки может быть и «опасной игрой». И действительно: мотив песенки «Голубым, голубым, голубым цветет горечавка» ассоциировался с «семейными неудачами» моего коллеги, который вообще-то всегда предпочитал современную классику: Шенберга, Веберна, Штокхаузена...

Этот же музыкальный, ничего не значащий для почитателей истинного искусства мотивчик стал для него финальной точкой в непростых семейных отношениях с женщиной, с которой он — в перерывах между лекциями и семинарами — познакомился на танцах и на которой вскоре женился. Позднее он превратился в магнит для бесчисленных конфликтных ситуаций, для которых забытый где-то

ключ от дверей дома или незакрытые тюбики с зубной пастой были всего лишь предложением. Восемь месяцев назад он развелся с этой женщиной, матерью двоих его детей, развелся, хотя и сопротивлялся разводу изо всех сил. Он духовно зависел от жены и детей. И когда некоторые из участников группы посмеялись над столь значимым для него музыкальным произведением, они таким образом выразили свое отношение и к его семейной драме, перенеся низкую оценку, данную незатейливой песенке, на его интимные отношения с женой, ее развод с ним, от последствий которого он до сих пор опомниться не может.

«Здесь для меня нет места» — такой была его реакция на происходящее. («Когда я смеялся, то имел в виду только этот дурацкий шлягер», — огорченно заметил один из моих коллег, когда я сообщил в группе о нашем разговоре на стоянке.)

В ходе последующих заседаний мы продолжали обсуждать данную тему, и всем было ясно: мы не должны акцентировать наше внимание на том, что эта музыка чужая для нас, а потому неприятная нам. Но мы обязательно должны уважать ее, поскольку музыка другого человека (так же как и наша собственная) — это отражение его музыкально-художественного вкуса, привычек и т. д.: она правдиво говорит о мире его чувств, воспоминаний о времени, местах и, прежде всего, связанных с нею людях.

Бетховен как причуда тинэйджера

Приведу анекдот, ставший известным в определенных музыкальных кругах. Он рассказывает о 15-летней девушке, отцом которой был известный музыкальный критик, авторитет в своей области. (Я сам услышал эту историю от моего академического преподавателя Гвидо Вальдманна, которому и посвятил данную книгу.)

Главная героиня этой истории впервые вместе с группой своих одноклассниц отправилась в магазин музыкальных пластинок в родном городе. Некоторые из девочек заходили туда почти ежедневно, чтобы послушать новейшие шлягеры и поклониться своим музыкальным идолам. Юная особа — ее звали Урсула — впервые оказалась в этом месте и внимательно вслушивалась в то, как подружки предлагают ей купить пластинки с попсовыми песенками. И заказала «Оду к радости» из Девятой симфонии Бетховена.

На нее с недоумением воззрились все, начиная с продавщиц и заканчивая другими девочками. Послышались возмущенные возгласы, последовали язвительные комментарии, из которых «ты что, с ума сошла — классику слушаешь?!» было, наверное, самым безобидным.

Урсула же кратенько так объяснила: «А что мне еще остается, — мои родители и без меня помешались на роке и попсе...»

Это убедило бы не только ее подруг, но и любого маститого психолога, специализирующегося в области психологии развития. Музыка в период полового созревания является одним из наиболее важных средств для очерчивания границ

юного человека, что необходимо ему для отстаивания собственного индивидуального профиля.

Любая так называемая музыкальная субкультура — это способ отстраниться от мира взрослых, не дающих своим детям понимания и любви, в которых те остро нуждаются. Предпосылкой для данного шага, данного поступка может стать также желание детей «быть совершенно другими», не такими, какими стали те, от кого они до сих пор зависели (и еще будут зависеть какое-то время). Однако они забывают, что обретение своего индивидуального профиля не связано напрямую с зависимостью или независимостью.

О музыке, которая вообще ни о чем не напоминает

Существует и такая реакция человека на музыку: никаких тебе воспоминаний, ни ситуативных, ни личностных, ни пространственных; никаких воображаемых образов, связанных с биографией индивидуума. Пробуждаются лишь эмоции в чистом виде; а причина тех или иных чувств остается нам неизвестна.

Довольно большое количество людей рассказывает о таких ни с чем не связанных с воспоминаниями чувствах, возникающих при прослушивании определенной музыки, хотя музыка сама по себе, как состояние отсутствия воспоминаний, им до сих пор была совершенно неизвестна. Большинство подобных чувств появляется при прослушивании медитативной музыки восточных культур, старинной и даже архаичной музыки либо музыки других народностей. Да и импровизационная музыка вполне может привести к аналогичным реакциям; она предстает перед слушателями и исполнителями как музыка сиюминутная и «сводит их с ума» тем, что мгновенно и полностью исчезает из памяти.

Но остаются эмоции, мнимо изолированные, вытесненные на периферию сознания, которые осуществляют постоянное косвенное влияние на восприятие прошлого и современную индивидуальную ситуацию. Человек ведь не случайно реагирует на данную музыку отсутствием каких-либо воспоминаний, причины этого могут скрываться и в нем самом, и в его прошлом, и в его нынешних жизненных обстоятельствах. Эмоциональный вакуум указывает на существование у человека проблем.

В том случае, если подобная «музыка без воспоминаний», или «обедненная воспоминаниями», или «скрывающая воспоминания» должна все-таки быть использована, ее лучше применить в функциональной терапии, например для упражнений по расслаблению. В группе подобная терапевтическая работа вряд ли будет уместна и успешна из-за содержания музыки, которая, как правило, не рождает никаких сильных чувств, в отличие, скажем, от гимнов.

Звучание гонга, трубы, а также синтезаторов, и прежде всего латиноамериканских и восточных инструментов, оказывается для нас источником энергии.

Опыты показали, что подобная, свободная от ситуативных, пространственных, личностных и т. д. воспоминаний, музыка тем не менее сможет пробудить воспоминания о ситуациях, пространстве и людях при повторном ее исполнении или

же в том случае, если при более глубоком и внимательном прослушивании она делается близка нам.

О музыке, которая мне не нравится

В отделении клиники, где я работал, есть коридор, по которому мне регулярно приходилось ходить и который чем-то напоминает описанный у Кафки туннель. Двери шести двухместных, четырех трехместных и двух одноместных палат выходят в этот самый коридор. Я обычно прохожу по нему со своими студентами, знакомя их с пациентами, позволяю беседовать с больными о музыкальных пристрастиях или даже о том, какую музыку те напрочь отвергают.

При подобных разговорах все очевидней становится, что мы обязаны научиться уважению к музыкальным пристрастиям другого человека, даже если нам эта музыка кажется отвратительным бормотанием, вызывающим у нас лишь чувство полнейшего недоумения. Группу пациентов обычной клиники — да и любую другую группу — мы всегда просим «принести на занятия записи любимой музыки», и мы сталкиваемся с тем, что это оказывается музыка самых различных направлений, стилей, «уровней» или эпох, такой же разной, как и сами члены группы. Так, любитель Баха сидит рядом со страстным поклонником маршей, а почитательница оперетты — рядом с фанатиком рока.

Да и поклонников гимнов вполне можно встретить в наших группах по музыкальной терапии.

Один такой вот пациент предпочитал для возбуждения сильных чувств немецкий национальный гимн; в его сознании с этой музыкой связывались только самые хорошие и сильные чувства. Правда, по отношению к этому пациенту буквально росла волна непонимания и враждебности в его семье, особенно когда он заговаривал о человеке, которого ассоциировал с немецким гимном: своем дядюшке. Правда, он его никогда в своей жизни не видел. Этот дядюшка был расстрелян как боец Сопротивления 20 июля 1944 г. Вся семья почитала дядюшку, при погребении которого не было соблюдено никаких соответствующих ритуалов, поэтому в послевоенное время родственники решили восполнить данный «пробел» и ежегодно в день его гибели ставили на проигрыватель пластинку с записью национального гимна. А маленький мальчик, наш будущий пациент, должен был каждый раз выключать проигрыватель...

Независимо от попыток данного пациента избавиться от навязчивой тени дядюшки в своем сознании, из-за которой человек всю свою сознательную жизнь ориентировался на недостижимый идеал героя, вся наша группа училась на его примере тому, что никто не должен подсмеиваться над ним при первых же звуках гимна...

Наряду с прочими — индивидуальными — направлениями работы в этой группе мы учились также социализации, например терпимости по отношению к другому человеку. Причем это тоже сделалось нашей терапевтической целью. И еще пришлось придумывать специальные упражнения по восприятию постороннего человека, а также его музыки. «Как я тебя воспринимаю? Что мне мешает слушать твою музыку?»

В музыкальной терапии часто возникает нечто похожее на любовь, субъективное отношение к музыке другого человека, которую, будучи объективным, я бы отвергал. Воздействие этой музыки на другого дает и мне почувствовать прелесть «его музыки», стать открытым для нее и лучше ее понять. Для меня как терапевта это очень важно, таким образом я заранее принимаю музыку посторонних людей, а значит, я принимаю и самого человека. Если в душе я не могу принять кого-то, следовательно, я не тот терапевт, который необходим данному индивидууму, и стоит поискать мне замену.

Как видите, здесь ни слова нет о музыкально-эстетических противоречиях, тут все дело в противоречиях в плоскости взаимоотношений, и научиться обходить острые углы в обсуждении музыки — одна из немаловажных задач терапии.

Применение рецептивной музыкальной терапии в качестве психотерапии

По отношению к внешнему окружению (условиям отношений) рецептивную музыкальную терапию я рассматриваю в основном как индивидуальную и гораздо в меньшей степени — как терапию групповую.

Кристоф Швабе описывает возможности самой различной интерпретации в своей книге о рецептивной музыкальной терапии.

Я предпочитаю использовать понятие рецептивной музыкальной терапии как психотерапии там, где речь — в широком смысле этого слова — идет о проблемах во взаимоотношениях в сфере семьи, работы, свободного времени. Я рассматриваю музыку, которую пациент считает «своей», как пропуск во внутренний мир моего пациента. Таким образом, я изучаю важнейшие для него временные и пространственные пласты, и прежде всего значимых для него людей, с которыми он чувствует себя уверенно и комфортно.

На одном из следующих этапов я знакоблю пациента с новым музыкальным материалом, для начала — с совершенно чуждой ему музыкой (например, восточной музыкой для медитации), а затем с музыкой, которую он будет слушать, скорее всего, со страхом, пытаясь защититься от нее.

Включая эту музыку, я надеюсь обнаружить первопричины проблем пациента, прояснить их, выявить их смысл, овладеть, так сказать, проблемой целиком и полностью, переработать (короче, облегчить пациенту груз проблем и научить смириться с теми, которые изменить нельзя). В целом же данный процесс означает для пациента возможность обнаружить в самом себе потенциал для изменения, причем даже в тех случаях, когда эти изменения могут повлечь за собой болезненное расставание с чем-либо или с кем-либо.

Терапевтические беседы используют различные психотерапевтические методы, из которых я бы хотел выделить всего лишь два: беседа, в центре внимания которой — клиент (пациент), в стиле Карла Роджерса, и сконцентрированное на определенной теме взаимодействие терапевта и пациента в духе Рут Кон. Эти процессы также используются и в активной музыкальной терапии; оба дают большой ассоциативный материал клиентам (пациентам, вообще всем). Терапевт всего лишь следует за своим партнером, а не наоборот.

То же самое происходит и с рецептивной музыкальной терапией, а также с функциональной музыкой.

Восприятие, ситуация, личность, эмоции — далее вы еще найдете методические указания по использованию всего этого. Все методы, которые используются функциональной и рецептивной музыкальной терапией, годятся и для активной музыкальной терапии, для импровизаций пациентов. Вообще-то рецептивная музыкальная терапия очень часто рассматривается музыкальными терапевтами как предварительная ступень, как введение в курс активных импровизаций, потому что большая часть людей предпочитают пассивное прослушивание музыки активному музицированию. Но нередко рецептивная музыкальная терапия интегрируется, как «второй пласт», в активную музыкальную терапию, причем в зависимости от потребностей пациента один пласт может заменяться другим. Или рецептивная музыкальная терапия используется в процессе активной музыкальной терапии, когда один человек слушает другого человека (и, возможно, вспоминает при этом о чем-то своем — о ситуациях, о людях, об эмоциях...).

Возвращаясь к вышеуказанным методам, скажем: все они предпочитают определенный взгляд на личность пациента, на концепцию личности пациента. Подобную концепцию личности или ее модель мы и хотели бы продемонстрировать вам в следующем экскурсе для того, чтобы затем вновь вернуться к музыкальной терапии, нашей главной теме.

Экскурс II

Про образы человека, созданные людьми

Исследования человека

Процесс познания личностью самой себя начался тогда, когда человек захотел понять себя и своего партнера. Начало гуманитарным и философским исследованиям было положено очень давно, однако они продолжают и по сей день.

Потребность понять себя и остальных в большинстве случаев ощущается тогда, когда что-то идет не так, как хочется, что-то все время не ладится. Такие выражения, как «Я больше не узнаю самого себя» или «Ты вообще-то понимаешь этого типа?» либо заявления о «непонятном поведении» другого человека удивительно точно передают подобное состояние.

Поэтому исследования человека, будь они исследованиями коммуникативными или же исследованиями понятийными, должны помочь тем, кто особенно остро (в сфере общения) ощущает себя больным или не совсем здоровым (когда ему сделали больно). Кроме того, коммуникативные исследования и терапия (а значит, и музыкальная терапия в том числе) являются возможностью дать здоровым (или «еще не больным») необходимые сведения о том, как избежать нездоровых, дефектных взаимоотношений.

Образ человека — образ Бога

Человечество всегда интересовалось (и продолжает интересоваться) тем, что находится за пределами человеческого разума, и временами забывает о том, что любые

представления о сверхъестественном всегда останутся чрезвычайно субъективными. Ориентация на религию как раз и относится к подобным представлениям: тут и религия природы, и теистические (принимающие некую форму божественности) религии. Все религии впитали традиции античности, когда человек соседствовал с полу- и четвертьбожествами, а также с детьми богов и самими богами и нередко уподоблялся им. Наше представление о человеке кажется в настоящее время более гибким и подвижным, но и это представление опирается на нечто родственное монотеизму, божественной сущности в христианстве.

Различные эпохи — например, времена лютеровских реформ или эпоха Иоанна Богослова — внесли свой вклад в формирование достоверного образа человека, но так и не позволили установить истину. Потому что вновь и вновь возникают новые идеалы людей, рождаются новые знания человека о человеке: человек эпохи раннего капитализма... позднего капитализма... постиндустриальной революции... микроэлектронной революции. Как только по обществу «ударяет» какая-либо революция Нового времени, сразу же меняется и портрет человека. Иногда в нем вновь расцветают пышным цветом старые, даже первобытные потребности и оформляются в виде идеологии в различных сектах (с новыми старыми богами и человекообразными гуру) и «new age» (новыми старыми идеологиями и «музыками» отдаленных галактик)...

Музыкальная терапия как шанс найти выход

О музыкальной терапии написана масса статей, и они продолжают выходить. Ее рассматривают не только как комплекс научно обоснованных психотерапевтических методов исцеления, привлекающих внимание представителей средств массовой информации и многих любопытствующих, но и как помощь тем, в ком смешались потребности в слиянии с другими галактиками и паническое желание убежать из реального мира. Музыкальная терапия, таким образом, воспринимается как средство против чего-то, а не за что-то. И это «против чего-то» использует мощную энергию музыки, понимаемой как сила, позволяющая объединить мир внутренний (с его стремлением иметь свое, особое пространство) с миром внешним (поиском своего места в жизни). Многие из современных публикаций по музыкальной терапии не всегда кажутся мне разумными, а причины, вынуждающие клиентов, пациентов или просто любопытствующих связываться с музыкальной терапией, бывают не вполне уважительными.

О негативной роли специфицирования

Независимо от того, один ли у нас бог или же их сразу несколько, независимо от того, какая сейчас эпоха или культура, возникали и возникают законы и нормы, а также критерии оценки, позволяющие человеку выносить суждение о том, «нормален» он или «ненормален». Разложив все по полочкам, мы тем самым воздвигаем границы между здоровым (нормальным) и больным (ненормальным). Все отличия, которые мы обнаруживаем на сегодняшний момент — здоровый, все еще здоровый, еще не больной, больной, — так или иначе связаны с физической оболочкой человека или его психикой, его эмоциями, и являются не более чем эле-

ментарным разграничением (благодаря которому наше общество и управляет людьми).

Без сомнения, многие из подобных подразделений, разграничений и дифференциаций просто жизненно необходимы; ни медицина, ни психология, ни любая другая гуманитарная наука без них не обойдутся. И тем не менее мы могли бы, в конце концов, проанализировать заложенное в нас стремление все детализировать, все специфицировать, все уточнить о нас самих, о нашей природе. Ну скажите на милость: что мы будем делать, когда все о себе узнаем? Конечно, мы все очень различаемся, особенно в своей жажде познания. Кому-то больше, а кому-то меньше хочется полученные знания реализовывать, применять на практике.

Многие представления о человеке возникли, так сказать, «по большой нужде»; люди просто обязаны узнать о себе побольше, если не хотят поддаться своим инстинктам, утратить человеческий облик.

Многие человеческие образы создавались только для того, чтобы заставить общество соответствовать определенным формам бытия. Именно поэтому вплоть до сегодняшнего дня постоянно вспыхивают войны и вооруженные конфликты. Войны могут возникнуть и «в малом» — в человеческих взаимоотношениях, в семье, с коллегами и на работе. «В великом» это приводит к гражданским войнам, нарковойнам и т. д. и т. п.

Наши войны бывают открытыми — с проведением и без проведения всеобщей мобилизации — или же тайными. Тяжелее проходят последние: скрытой агрессии труднее противостоять. Зачастую все это оборачивается борьбой бессознательно-го в человеке, заставляющего его враждовать с остальными, при этом человек даже не будет осознавать, что он находится в состоянии борьбы.

Для всех периодов человеческой истории в целом, в ходе которых создавались все новые идеальные образы человека, подходит заключение психоаналитика Фрица Риманна, сделанное им в связи с его исследованиями силы внутреннего принуждения в человеке: «То, что я хочу подавить, само подавит меня». Бесчисленные образы идеального человека подавляли (и подавляют) людей, от этого страдает и общество, и личность, испытывающая затруднения в формулировке мировоззрения. Тот или иной человеческий образ, в котором воплощались все лучшие черты человека (либерально-плюралистические взгляды всегда считаются чем-то положительным), нередко насаждался, в принудительном порядке идеализировался, в результате чего возникала новая популяция — человек воинствующий, человек-инквизитор.

Войны тайные или явные, войны в малом и в великом, войны прошлого и настоящего — все эти бесконечные битвы отличаются друг от друга весьма незначительно. Все враждующие стороны нетерпимо относятся к мировоззрению оппонента — личности, группы или целой нации. Все они пытаются с помощью насилия навязать другому собственные представления о человеке.

Только терпимость смогла бы уменьшить жестокость войн или даже вовсе избавить человечество от них: чем полнее и достовернее знание человеческой сути, тем терпимей можно относиться к другим людям со всеми их представлениями о

человеческом бытие. Чрезмерное рвение, миссионерское воодушевление или одержимость борьбой возникают в результате ошибочной оценки собственной личности, собственного взгляда на человека, что в первую очередь означает ошибочное самовосприятие и искаженные представления о самом себе.

О преимуществах специфицирования

В книге Клауса Дернера и Урсулы Плог «Заблуждения — это так по-человечески» предлагается такой взгляд на человеческую личность, согласно которому в каждом человеке заложены некие силы, являющиеся универсальными для всех людей и помогающие нам выживать, иногда лучше, иногда хуже, — но частные случаи лишь дополняют общую картину, не противореча основополагающим установкам теории.

Каждый из нас несет в себе силы:

- самостоятельного Себя, своего неизменяемого индивидуального профиля (шизоидная сила);
- единения, преданности, самопожертвования, отказа от самого себя (депрессивная сила);
- порядка, структурирования, постоянства (сила принуждения — навязчивости);
- изменения, освобождения, гибкости, возможности изменения (истерическая сила).

Далее мы рассмотрим каждую из энергий по отдельности, поговорим о ее происхождении и исследуем, как она отражается в музыке — в той самой музыке, которую мы слушаем, и в той, которую играем сами.

Далее я расскажу о том, как можно использовать эти энергии в музыкальной терапии и как терапия может влиять на данные энергии.

Удивительную аналогию предлагает немецкий психоаналитик Фриц Риманн для того, чтобы описать действующие в каждом из нас духовные силы: он сравнивает физические и астрофизические силовые поля матери-Земли с внутренними силами человека. Человек с его внутренним потенциалом буквально соединен с этими внешними силами. Обе «силовые системы» находятся друг с другом во взаимодействии, причем под «внешними силами» понимается также и социальная сфера.

О силах, которые есть в каждом из нас

Сила первая: Вращение вокруг своей оси, или «Я забочусь о самом себе»

Рассмотрим то, что расщепляет, раскалывает нас изнутри в жизни и в музыке, которую мы любим или отрицаем.

Так же как мать-Земля вращается вокруг своей оси, так и в каждом человеке существует сила подобного вращения, означающая, что мы в состоянии поставить наше Я (Эго) в центр нашего восприятия. Любой, кому приходится исследовать глубины человеческой души, назовет это стремление шизоидной силой.

Это та самая сила, которая дает нам возможность четкого отмежевания от других, иногда даже полного разрыва со всеми, в любом случае позволяет нам выдерживать дистанцию.

Без этой силы мы бы не могли заниматься самопознанием и самоусовершенствованием, столь необходимыми для развития личности. И только тогда, когда сосредоточение на Эго становится абсолютным, когда эгоцентризм парализует все остальные силы (и при этом человек начинает ощущать глубочайшую пропасть между собой и окружающими людьми), дистанцирование, отмежевание и разграничение становятся разрушительными, приводят к стрессам, разладу с самим собой.

Где есть свет, есть и...

Гармония существует тогда, когда уравновешено черное и белое, свет и тьма. Так и для личности умеренность в проявлении шизоидной силы — залог душевного здоровья. Однако даже уравновешенный человек не застрахован от соответствующих каждому виду сил страхов. В данном случае это страх перед привязанностью, маячащий на заднем плане шизоидной силы.

Из тяги к близости, любви, ласке родится боязнь потерять самого себя, свое собственное, такое неповторимо-индивидуальное Я! Чем-то все это схоже с расхожим заявлением о том, что можно хорошо сосуществовать друг с другом в рамках одной группы, но не растворяться в ней.

Чем сильнее этот страх перед привязанностью и преданностью, отказом от Эго, тем сильнее проявляется в человеке шизоидная сила. Когда она достигает предела концентрации, человек раскалывает мир на две части — потому что он отказался от общения с внешним миром — и отныне ищет участия и поддержки только в себе самом, в своем внутреннем мире, организуя внутри себя диалог, расщепляя свою личность. О таких людях можно сказать: два мира (а иногда и больше) живут в нем, по отдельности друг от друга и от внешнего мира. В конце концов динамика процесса может привести к тому, что шизоидное в нас перерастает в шизофрению.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Чтобы представить себе, как это кому-то удается избегать близости и держать дистанцию из страха потерять самое себя (или же то представление о себе, которое этот человек навязывает другим), сделайте, пожалуйста, следующее.

Представьте себе вашего учителя или кого-то другого, к кому отлично подходит определение человека авторитарного типа: армейская выправка (попытка возвыситься над другими), руки скрещены на груди, грудь колесом («Вы что, не знаете, с кем имеете дело?»).

Попробуйте скопировать его движения и позы, наблюдая за собой в зеркало, или попросите кого-нибудь сделать это, а сами останьтесь при этом сторонним наблюдателем.

Теперь постарайтесь, примерив на себя подобную личину, немножечко пройтись по комнате... туда... сюда-

Как вы себя чувствуете при этом?

Что было для вас важно во время этого упражнения?

Чувствовали ли вы физическое напряжение? Если да, то в каком именно месте?

Возможно, вам припомнились люди, проявляющие подобные особенности в своем поведении?

И дополнительный вопрос: можете ли вы подобрать подходящую для этого типа поведения музыку? Может, вы уже слышите ее внутри себя?

Выполняя это упражнение, вживаясь в определенную роль, перенимая манеру поведения, вы могли ощутить и то, что чувствует такой человек. На что было нацелено ваше внимание? Многие клиенты, проделавшие это упражнение, заметили, что больше всего они приложили сил и старания на то, чтобы постоянно контролировать себя. Какой я? Как я веду себя? Они были сосредоточены на себе, поэтому им трудно было воспринимать другого человека.

В американской семейной терапии часто встречается описание человека, чувствующего и действующего как «охотник», как личность с «охотничьей стойкой», причем это вовсе не значит, что подобный авторитарный тип людей постоянно охотится на себе подобных. Напротив, он чувствует себя затравленным, так как «охотится» сам за собой, не позволяя себе сблизиться с другими людьми.

Обратите внимание, подобные люди затрачивают бездну энергии на то, чтобы сохранять дистанцию с другими людьми! Забота о дистанции говорит о том, что они все-таки более или менее часто общаются с людьми, хотя и боятся, что это общение может перерасти в близость и уничтожить их... Но, избегая тесных контактов и общения, они постоянно терзают себя размышлениями о том, «что люди думают обо мне». Не умея заставить людей ответить на эти вопросы или понять их невербальные реакции, они расходуют огромное количество душевной энергии, стараясь сохранить самообладание, оставаясь в неведении. Для большинства подобных пациентов (обладателей вышеупомянутой «стойки») невыносимой кажется ситуация, если кто-нибудь — и в терапии, и в жизни — спокойно и прямо предложит: «Я скажу тебе что-то о тебе, а ты — обо мне».

«Расколоть» авторитарных типов много проще, чем по-другому структурированных людей. Авторитарным личностям (не путать с «авторитетными», уважаемыми, у которых многому можно научиться, с которыми можно обмениваться опытом) необходимо бесконечное количество энергии для поддержания собственного имиджа. Поэтому отказ от этого образа приносит им огромное облегчение.

Особенности шизоидов

- Естественное желание казаться неповторимым индивидуумом, будучи гипертрофированным, заставит человека отказаться от близости, преданности, любви, нежности. Потому что близость и преданность, любовь и нежность могли бы, по его мнению, нанести ущерб самоидентичности, угрожать потерей себя.
- Соответственно такой человек начнет отвергать возможность социальных контактов. Причем пропорционально росту дистанции между шизоидной личностью и другими людьми будет усиливаться подозрительность («Интересно, эти люди за моей спиной насмеются надо мной или над кем-то другим? Или они высмеивают именно меня?..»).
- Эта раздутая подозрительность приводит еще к большему увеличению дистанции, потому что возникает новый страх — страх того, что прежние опасения подтвердятся («Я знаю, что эту женщину стоит обходить стороной...»).
- Подобное дистанцирование в результате демонстрирует нам скрытый дефицит общения и коммуникативного репертуара, а также чрезмерную концентрацию личности на своем рациональном начале. Чересчур рациональное Я уверено в том, что никогда не окажется поглощенным посторонними («Знаю я это упоение чувствами, после которого следует отрезвление...»).
- Шизоидность означает то, что человек не ищет себе партнера, объекта любви и привязанности («Того, кто желает делить со мной постель, слишком много для меня. И, кроме всего прочего, доверяю-то я только самому себе!»). Он использует другого человека только в качестве сексуального партнера и демонстрирует ему свою тоску по любви и нежности, по доверительной бли-

зости, но только тогда, когда их разделяет дверь. Вот тогда-то, почувствовав, что они находятся на безопасном расстоянии, шизоиды и отдаются на волю искаженных, подавленных чувств. «Любовь за двумя дверьми», так называемые «капитанские браки» знают массу примеров тому, что неожиданно нежность, казавшаяся столь неприемлемой при совместном существовании, прорывается на страницах писем или по телефону.

- Соответственно всему этому, человек, все же решившийся на связь с другим, требует от партнера все новых и новых доказательств любви, утверждаясь в своих опасениях, если таковых доказательств ему (хотя бы раз!) не предоставят («Вот видишь, я всегда это предчувствовал!»). Иногда мы начинаем «наказывать» вероломного партнера, причем наказывать жестоко: «Раз я отказываюсь от твоей любви, я накажу тебя за мой отказ, потому что это из-за тебя я от нее отказываюсь».

Во время одной из сессий терапевтического лечения речь зашла о чувстве ненависти одного человека с чрезмерной шизоидной силой к своему спутнику жизни. «Ладно, я откажусь от этого чувства», — решил клиент во время беседы с терапевтом и в конце разговора стал очень вежливым, очень корректным, чрезвычайно «понятливым» — как будто это не его обуревали столь противоречивые чувства еще полчаса назад...

Шизоидные люди рассматривают создаваемую ими дистанцию между собой и окружающими как профилактику разочарования и не замечают (а без посторонней помощи и не смогут заметить), что только переживание разочарования сможет вернуть им способность увлекаться и фантазировать. Вся энергия, все силы шизоидного человека брошены на то, чтобы смягчить боль от разочарования, не понимая, что боль — это обратная сторона удовольствия.

Защитные круги

Многие пациенты в клинике (или за пределами) кажутся на первый взгляд вполне нормальными людьми. При одном условии: к ним нельзя «приближаться» — в буквальном смысле этого слова. Пациенты-шизофреники словно очертили вокруг себя невидимый невооруженным глазом защитный круг — границу, переступить которую не позволено никому. И если другой (ни о чем таком не догадывающийся) человек перешагнет ее, если этот человек разорвет защитный круг шизофреника, нарушит его целостность, больной отшатнется в панике, ударит «нарушителя границы» изо всех своих шизоидных сил, о наличии которых ранее даже и не знал. Такие люди могут ездить в битком набитых автобусах и не переживать по поводу утраченной дистанции, потому что там человеческая близость анонимна и обезличена, а значит, ничем не угрожает. Но адресованный именно ему жест, означающий физическую близость другого — даже если это всего лишь рукопожатие, — шизоидную личность буквально выводит из себя, поскольку она уже перешагнула черту, отделяющую конструктивное дистанци-

рование в целях самоидентификации от деструктивного расщепления мира на две враждующие стороны: Я и Они.

Раскол внутри шизоидной личности никогда не останется незамеченным другими людьми. Дернер называет шизоидов «обделенными».

Корни избытка шизоидной силы

В общем и целом усиление шизоидности людей, оцениваемой уже как недостаток, является продолжением их достоинств (такая участь нередко постигает чувствительных и очень восприимчивых людей). Чувствительные люди не выносят громких звуков и тесноты, — тут речь зачастую заходит о дистанции, дающей чувство защищенности. Иногда аутизм как признак шизоидности развивается в связи с желанием фантазиями и догадками восполнить дефицит в социальной и коммуникативной области. Кроме того, сюда примешивается определенная неустойчивость и неуверенность, в результате дистанция увеличивается, ускоряя описанный выше процесс.

Однако откуда возникает лабильность (неустойчивость)? Риманн и Дернер, а также Хорст-Эберхард Рихтер в своей старой, но, как и прежде, актуальной книге «Родители, дети, неврозы» рассказывают про чересчур критическое отношение к ребенку со стороны родителей и окружения в целом, называя его одним из истоков шизоидности, от которой рукой подать до шизофрении (понятие из психопатологии).

Возможно, ребенку слишком рано дают понять, что разочарованы его полом («Собственно говоря, я бы хотела иметь сына», — говорят дочерям). Его психическое развитие протекает под давлением сознания, что он должен был родиться кем-то другим (для родителей), а не тем, кем он является в действительности. Ребенок ощущает отчуждение, и оно разъедает его душу.

Вполне возможно, у него тоже есть какие-нибудь претензии, маленькие или большие требования к матери и отцу. И даже одно это способно укрепить ребенка в его самом первом «освобождении и обретении самости» (Малер) и пропитать этим все оставшееся детство. «Я не совсем такой, каким должен быть (для моих родителей, например), я не совсем правильный». Осознание этого и чувство вины за свою «неправильность» делают ребенка недоверчивым, вынуждают его сохранять дистанцию, — возможно, в течение всей его жизни. А ту любовь, что предлагается ему в реальности, он никогда не будет считать «всамделишной», действительной, потому что никогда не поймет искреннего, ничего не требующего взамен чувства.

К похожему результату приводит и воспитание ребенка в суровых условиях интерната или детского дома. И даже забота и ласка гувернеров и бебиситтеров не смогут компенсировать отсутствие эмоциональной связи между матерью и ребенком. В этом случае ребенку будет недоставать опыта любви и чувства близости. (Как говорят факты, в английских высших кругах широко распространены случаи заболеваний так называемого шизоидно-шизофренического характера.)

В фильме «Клуб мертвых поэтов», рассказывающем про жизнь в элитарном современном интернате на американском восточном побережье, эта ситуация показана вполне достоверно. Среди учеников и учителей встречаются несколько таких личностей: вечно соблюдающих дистанцию, избегающих проявлений любых чувств и одновременно с этим тоскующих по нормальной человеческой близости (учителя как «безнадежные» случаи, ученики с их самым любимым и самым одиноким учителем, как носители надежды из иного мира).

Однако вовсе не обязательно в качестве подручного материала для тренировки умения различать типы личности использовать кинофильмы, показывающие жизнь незнакомых людей. Оглянитесь вокруг — и вы найдете массу примеров, скажем, в сфере профессиональной деятельности. Профессиональный мир столь разнообразен, что среди различных профессий легко отыскать те, в которых заложенная в любом человеке шизоидная сила может стать избыточной. По Риманну, существуют научные профессии, в которых необходимым условием успешной работы является способность к абстрагированию, что лучше всего подходит для шизоидов. Стефан Лермер к таким профессиям в первую очередь причисляет профессии шахматиста и математика. А я от себя добавлю: и многие «кабинетные» профессии, которые вынуждают людей находиться в своем кабинете практически безвылазно, причем длительное время. Это писатели, композиторы, конструкторы, художники, компьютерщики и лаборанты, а также представители многих других профессий, работающие на дому.

Классики психоанализа считают, что шизоидность можно заметить у ребенка в первые месяцы его жизни. Шизоидность, развившаяся затем в шизофрению, по их мнению, уходит своими корнями в детство человека.

Комплекс наших позитивных внутренних сил (по Томанну и Шульцу фон Туну) можно продемонстрировать графически. На рис. 14.1-14.3 вы увидите, как конструктивная шизоидная сила, с которой сталкивается каждый из нас, связана с понятием «дистанцирование». Я рекомендую вам во время чтения поглядывать на рисунки, чтобы легче представить себе:

- насколько сильно взаимосвязаны друг с другом отдельные силы;
- насколько положительно могут воздействовать на нас данные силы, — если они, конечно, не раздуваются до вселенских масштабов.

Томанн и Шульц фон Тунн изменили данную схему следующим образом (соответственно описанию сил по Риманну, которым они тоже пользуются для большинства своих диагнозов).

Музыка, которая терзает сердце

Дистанцированность, расщепленность, растерзанность можно обнаружить и в музыке. Поэтому в данном случае я настаиваю: все то, что я обнаружу в своем исследовании «дистанции в музыке», или то, о чем я напишу, является моим личным восприятием дистанции и обособленности. Кто-то другой, не я, может оце-

нить мои примеры «дистанцирующей» музыки совершенно иначе, как настоящую «музыку слияния», как настоящие «симбиотические звуки». Правда, это не меняет цели данной главы: подтолкнуть читателя к размышлениям о том, что могут сделать музыкальный слух и музыкальное исполнительство с нашей потребностью в дистанции. Поскольку любая музыка является отображением своей эпохи, так и наша эпоха может именоваться нарциссически-шизоидной, композиторы нашего времени воплощают свои терзания, отчуждение и в музыке. Как существует «аппаратная медицина», так существует и «аппаратная музыка», музыка, создаваемая на специальной аппаратуре согласно ментальной концепции композитора; музыка, «раскалывающая гештальт» музицирующего человека. Аппаратная, синтетизированная музыка — это отражение естественных внешних процессов. С одной стороны.

А с другой стороны, новаторские приемы данной музыки помогают нам осознать шизоидность нашего времени. Такие композиторы, как де ла Мотт или Лигети, являются для меня настоящими мастерами выразительности, потому что отразили в звуках растерзанный, разобщенный, расщепленный «дух времени» с помощью тех же инструментов, которые использовали в свое время Антон Веберн или Оливье Мессиан (или Иоганн Себастьян Бах во времена барокко). Ныне привычные инструменты зазвучали по-новому — отчужденно и отстраненно.



Рис. 14.1. Четыре основные внутренние силы как отображение наших основных страхов. Негативный аспект



Рис. 14.2. Результат избытка сил



Рис. 14.3. Четыре основные внутренние силы как отображение наших основных страхов. Позитивный аспект

Впрочем, музыковедение знает немало примеров, когда и музыка прошлого причиняла боль и заставляла страдать. Шизоидность в слушателях благодаря такой музыке усиливается, причем расщепленность, внутренний надрыв вовсе не обязательно заложены в музыке композитором, отражают душевное состояние автора, но могут представлять собой субъективный отклик отдельно взятой личности на произведение. Так, фортиссимо хора в «Страстях по Матфею» Баха, рассказывающего о страданиях Иисуса, причиняло физическую боль, попросту пугало полуоглохших слушателей. Но ведь и вполне комфортная для восприятия, но символизирующая страдания музыка могла действовать шизоидно. Простейший диссонанс, повторяющийся по нескольку раз во многих шубертовских песнях (не только в тех, которые рассказывают о любовных страданиях или зимней тоске, эти и рассчитаны на сострадание), заставляет шизоидного слушателя идентифицироваться со страдающим героем музыкального произведения, и его состояние при каждом повторном прослушивании музыки будет только ухудшаться.

Шизоидность заложена в фундаменте любой музыки

Сочетание звуков, поразившее некогда слушателя «в самое сердце», он будет искать и в других произведениях, — это один из многих примеров, связанных с воздействием отдельных составляющих звучания. Если слушатель ищет в музыке отголосок собственных страданий, он его найдет в любом произведении. Даже «форма», этот комплекс выразительных средств, структурирующий музыку, если рассматривать ее обособленно, также влияет на восприятие и может расщеплять сознание. Скачущая, синкопированная музыка разобщает. «Военный рекевием» Бенжамина Бриттена или «Гоморра» Дитера Айнфельда со всей очевидностью демонстрируют нам такие радикальные формы. Так же, как и рок-композиции Тины Тернер.

Даже такой элемент музыки, как длительность и протяженность, временная организация музыки, может воздействовать разобщающе. Барабанные ритмы, жестко структурированные при помощи метрической пульсации, не оставляют места для свободы, они воздвигают границы. Или некоторое умышленное несовершенство ритмического фона ударной группы, погружающее в пустоту, изолирующее в ней... Можно обнаружить агогику¹ и в «Славянских танцах» Антонина Дворжака, и в джазовых импровизациях.

Или же рассмотрим динамику. Сила звучания музыки может восприниматься как нечто разрушительное. Чересчур громкая музыка всегда оказывается как будто расколотой (или раскалывающей), зачастую одной громкости довольно для того, чтобы душа слушателя тоже оказалась «изодранной в клочья». Оказавшись в эпицентре музыкального неистовства, вполне можно тоже впасть в неистовство.

Таким образом, шизоидность (обособление, расщепление, дистанцирование) встречается не в отдельно взятых музыкальных элементах, она пропитала весь комплекс, всю структуру музыки, которую нам приходится слушать. Шизоид-

¹ Отклонения от темпа и метра, подчиненные целям художественной выразительности. — *Примеч. ред.*

ность, заложенная в каждом из нас, с готовностью откликается на «шизоидную чувствительность» в музыке и вообще на все то, что связано с чувствами...

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Составьте список — если у вас, конечно, есть время и желание углубиться в себя — примеров музыки из вашей музыкальной коллекции пластинок, кассет или компакт-дисков, которые вы считаете «терзающими сердце и слух». Существует ли музыка, которая буквально обдаёт вас «холодом» и отталкивает вас? Может, вы что-либо знаете о композиторах, создававших подобную музыку? Возможно, один из них (согласно вашим сведениям) действительно вкладывал в музыку свои страдания? Возможно, он создал нечто вроде «музыки — любовного страдания»? Или реквием, погребальное песнопение? Возможно, вы знаете и текст, на который написано музыкальное произведение, и он подтверждает ваше мнение о данной музыке? (Ведь весьма часто мы переносим на музыку те чувства, которые, собственно говоря, пробуждает в нас текст.)

Попробуйте отождествить данную музыку с определенными переживаниями, о которых вы вспоминаете во время прослушивания. Может, именно из-за них вы воспринимаете эту музыку подобным образом (а до них все было совершенно по-другому)?

Какой была инструментальная аранжировка данного музыкального произведения? Какие инструменты вы слышите в первую очередь?

Письменные комментарии к своим музыкальным примерам и воспоминаниям вы могли бы использовать и для дальнейших сравнений: какая музыка символизирует для вас обособленность/дистанцию, какая — близость, какая — постоянство и какая — изменения/прорыв/разрыв?

В этом упражнении принимаются в расчет только ваши сегодняшнее настроение и потребности. Этот подход вполне обоснован, ведь в определенной ситуации мы воспринимаем ту или иную музыку как угнетающую, а в другой ситуации, наоборот, как поднимающую настроение. Тут все же немаловажную роль играет наш опыт, исходя из которого мы стараемся слушать ту или иную музыку тогда, когда хотим вызвать в себе или усилить вполне определенные чувства.

Часто такая возможность настолько захватывает человека, что он стремится слушать одну и ту же музыку, потому что хочет пробуждать в своем сердце одни и те же чувства... Это значительно сужает спектр его восприятия. А уозсть мышления всегда сопровождается страхами.

Сила вторая: вращение вокруг оси другого, или «Я забочусь только о тебе»

Давайте вернемся обратно к Солнцу, звездам и Луне, — нет, вернее, к Солнцу и Земле: Земля вращается не только вокруг своей оси, одновременно с этим она

вращается вокруг Солнца. Риманн (и другие исследователи) называет такую способность вращения вокруг собственной оси и одновременно вокруг оси другого человека своеобразной внутренней революцией.

Вращение одного человека вокруг оси другого человека, по мнению «исследователей человеческих душ», происходит в результате воздействия депрессивной силы в психике человека. Под этим понимается способность быть преданным, ласковым, склонность «заботиться о другом». В более широком смысле этого слова, депрессивная сила является «источником любви».

Как и всякая другая внутренняя сила, депрессивная сила может переходить разумные границы и превращаться в «излишество» (причем понятия нормы или избыточности для каждого человека свои).

Депрессивная сила вполне может из заботы о другом перерасти в чрезмерную, навязчивую опеку. Она может проявляться в открытой или скрытой форме, в «одержимости помощью», и в этом случае сам «помощник» заболевает, становится одержимым. Мы называем такое состояние души человека, принадлежащего к миру спасателей, помощников, «синдромом помощника». Нужно быть особенно внимательным к тому, чтобы не растратить всю свою энергию на других.

Как-то раз мы получили письмо от коллеги — терапевта из Лондона, пожелавшей получить хорошую работу в должности музыкального психотерапевта. Но на определенных условиях. Условие первое: безупречные взаимоотношения в коллективе. Условие второе: очень хорошая зарплата. Условие третье: побольше свободного времени...

С одной стороны, предъявление таких требований (особенно третье условие) кажется анекдотичным, ведь врач не перестает быть врачом, когда снимает белый халат. Но на сегодняшний день молодые врачи, психологи и священники, санитары и воспитатели больше не хотят помогать круглые сутки напролет, а хотят иметь нормированную работу, ограниченную часами приема. Нежелание жертвовать собой обычно формулируется так: я помогаю только в строго установленные часы приема и согласно имеющимся тарифам. Нормально? Действительно, нормально.

Депрессивная сила, способная поставить нашего партнера или близких нам людей в центр мироздания, побуждающая нас неустанно заботиться о них, означает очень многое. В таком отношении к себе нуждаются дети — дома, в детском саду, школе, — коллеги на работе, пенсионеры в домах престарелых и т. д. Хочется пожелать родителям, воспитателям, учителям, коллегам, которым по природе своей и роду службы это действительно нужно, почувствовать в себе прилив депрессивной силы.

И только тогда, когда депрессивная сила становится чрезмерной, должен включиться сигнал тревоги: тогда человеку нужно позаботиться не о ком-то постороннем, а в первую очередь о самом себе. О том человеке, который всегда готов оказать помощь партнеру или партнерам, не догадываясь, что это стремление обусловлено чаще всего не проявлением альтруизма, а паническим страхом потери.

Свет и тень

Когда человек все больше и больше начинает заботиться о другом, относиться к нему чрезвычайно внимательно, он все меньше и меньше заботится о самом себе, забывая о своих элементарных потребностях. Но надо самому заботиться о себе, расходовать свои внутренние силы на самого себя.

«Он всего себя отдает другим!» — эта фраза весьма часто употребляется в качестве восторженной похвалы. Люди не понимают, что альтруист тем самым убивает себя (духовно) ради постороннего, в общем-то, человека.

Так же как шизоидная личность нуждается в дистанции для того, чтобы чувствовать себя спокойнее, так и депрессивной личности нужен партнер, чтобы чувствовать себя уверенней. Депрессивность в душе заставляет ее воспринимать себя только в единстве с кем-нибудь еще.

В партнерских взаимоотношениях, выстроенных подобным образом, не обязательно партнером депрессивной личности будет «муж-солнце» или «жена-солнце», то есть человек, нуждающийся в поклонении. Депрессивный человек сам делает партнера «своим солнцем», в лучах которого так приятно греться и вокруг которого можно бесконечно кружить и даже начать светиться самому, правда, отраженным светом...

Основной страх, заложенный в механизме депрессивной силы, является страхом самостоятельности. «Если я буду один, я буду чувствовать себя одиноким; я буду критиковать себя и расстраиваться; бредя по жизни в одиночку (или будучи один на сцене жизни), я могу оказаться неудачником, спотыкаться на каждом шагу. По этой причине я предпочитаю плыть в кильватере, маячить за спиной, быть вечным вторым, зато жить в тени того, у кого хватает смелости выходить на свет рампы. Потому что остатков его света с лихвой хватает и для меня».

Депрессивно организованная личность всегда ищет более сильного индивидуума для того, чтобы спрятаться, прижаться: в семье, на работе, в клубах, на службе. Это полная противоположность шизоидной личности, которая повсюду создает дистанцию, воздвигает границы.

Постоянное самоотверженное служение угнетает тело и душу. Сломленные собственной депрессивной силой, люди действительно зачастую утихают, углубляются в себя, или — повторяя за Дернером и Плог — кажутся подавленными. Депрессивные люди являются для данных исследователей теми самыми личностями, которые «подавляют и себя, и других», и их подавленность не остается незамеченной окружающими...

Хочу предложить вам еще два упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Примите следующую позу депрессивного человека (можно даже утрированную): встаньте на колени. Теперь возьмите в руки (воображаемый) мячик и предложите его (воображаемому) партнеру; возможно, вы склоните просительно, по-детски голову и посмотрите снизу вверх на партнера...

Побудьте какое-то время в этой позе...

Что вы чувствуете при этом? Какие чувства? Как ведет себя ваше тело?

Такая поза более или менее точно соответствует депрессивной силе нашего существа. Два действия особенно ярко выражены: просить и предлагать.

У американцев подобная поза названа *placating* — умиротворяющая. Подающий милостыню подавлен сам и тем самым подавляет другого. Его восприятие сосредоточено на другом человеке, на потребностях этого другого, и никогда на самом себе.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Попросите группу друзей или коллег по работе подробно описать, чувствовали ли они в себе присутствие депрессивной силы. Их рассказы непременно удивят вас...

Тогда обменяйтесь с ними своим опытом в той или иной ситуации.

Как я обращался и обращаюсь со своими страхами?

Чувствую ли я себя маленьким и слабым (депрессивным)? Или же я чувствую себя сильнее, чем я есть на самом деле?

Откуда берется избыток депрессивной силы

Как и у всех внутренних сил, корни чрезмерной депрессивной силы уходят в раннее детство. Если взрослый человек страдает частыми приступами депрессии, значит, еще в ранний, оральный период развития человека, то есть тогда, когда все важнейшие потребности младенца удовлетворяются посредством приема пищи, в него была заложена некая негативная программа.

Поэтому становится понятно, что винить в данном случае приходится мать. Слишком сильная привязанность к матери может оказаться причиной депрессивности ее ребенка, ставшего взрослым. Такую мать можно сравнить с насадкой, которая ни на секунду не отпускает от себя своих цыплят и воспитывает в них зависимость от нее, — это так похоже на бесконечное кружение вокруг центра под названием «Мама». Позднее, когда цыплята подрастут, насадка все равно не откажется от того, чтобы «похвахтать» и напомнить цыпленку, что она является центром его вселенной.

Если же ребенок в оральной фазе развития не получает необходимой близости и ласки, «любви как продукта питания», этот человек, став взрослым и забыв детские обиды, будет тосковать о том, в чем ему было отказано, причем тосковать на протяжении всей своей жизни...

Но поскольку я все-таки считаю чрезвычайно опасным подобное одностороннее перекладывание вины на мать (потому что тогда только матери должны будут нести ответственность за все психоэмоциональные травмы человечества), я

предпочитаю обвинять всех значимых для ребенка людей. Отцы, няни, члены семьи, сестры-братья, терапевты — все они принимают участие в формировании психической структуры ребенка. Слишком сильная привязанность и слишком сильное отторжение являются причиной возникновения избытка депрессивной силы.

А теперь вернемся к «нормальному» человеку. Наша внутренняя депрессивная сила внешне проявляется особенно ярко в потребностях в тепле и уюте; к тому и другому мы привыкли, находясь в материнской утробе; а значит, это была самая ранняя и, следовательно, самая устойчивая человеческая привычка.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Выберите некоторые музыкальные произведения из вашей коллекции; сделайте соответствующие записи на бумаге.

Какие музыкальные произведения вы связываете с близостью, теплом, с плюшевым мишкой?

Какая музыка подавляет вас, пригибает к земле?

Заодно задайтесь вопросом, — как и прежде, — а что вы знаете о самом композиторе, его жизни, мировоззрении? Сообщалось ли в каких-нибудь источниках о его любовных взаимоотношениях? Или об этом вам рассказала его музыка? Или вы вслушивались в текст музыкального произведения?

Либо музыка пробудила в вас воспоминания о собственных переживаниях? А может быть, это были воспоминания о переживаниях вашего партнера?

Можно ли назвать эту музыку «вашей», рождающей в вашей душе боль или радость?

Музыка, которая сближает

Сначала скажем несколько слов о функциональности. Кое-что вы уже узнали из этой книги. В первой части мы рассказывали об особенностях музыки, способной воздействовать на вегетативную нервную систему и либо возбуждать, либо успокаивать. Спокойствие, сонливость и даже сон могут ассоциироваться с уютом, а затем и с ощущением тепла и близости. Все это значит, что подобная музыка состоит из элементов, способных на вегетативном и (вследствие процессов в вегетативной нервной системе) эмоциональном уровнях пробуждать в нас чувства уюта и близости.

Музыка покоя опирается на фундамент, состоящий из четырех блоков: плавное движение мелодии, негромкое звучание, незначительное количество диссонансов, равномерная ритмическая пульсация.

Все медленные музыкальные произведения эпохи барокко можно с уверенностью причислить к подобной музыке, а также свободные, агогические части музыкальных произведений и, за редким исключением, большие оркестровые или камерные произведения эпохи романтизма.

Состав исполнителей вообще играет значительную роль в данной «аранжировке депрессивной музыки»: наша музыка Старого Света чаще всего использует струнные и духовые инструменты. (О значимости внешнего вида и звука струнных инструментов как «инструментов ласки» и фаллического внешнего вида духовых инструментов, ассоциирующихся с эросом, мы поговорим особо.) Спокойную музыку, конечно, можно исполнять и на литаврах. И наоборот, на струнных — суровую и агрессивную музыку.

Всякий раз прослушивание музыки, являющейся неким «символом взаимоотношений» или напоминанием о близости с каким-либо человеком, будет связывать нас с нею неразрывными узами. Позднее мы еще вернемся на страницах данной книги к особенностям нашего опыта сближения с людьми. А также к тому, как, в полном соответствии с пережитым, мы строим отношения с людьми сегодня: с теми, в которых мы нуждаемся, и с теми, которые нуждаются в нас.

Нет музыки церковной, есть музыка для церкви и молитвы

Зачастую верующие люди обретают утерянное ощущение уюта и близости в звучании церковной музыки. В данном случае не играет большой роли то, является ли эта музыка эрготропной по своей природе (как, например, большинство моцартовских месс или баховских ораторий, со всеми их медными трубами органов). Несущественно также и то, успокаивают ли нас хоралы, арии или колыбельные песенки, то есть идет ли речь о трофотропном воздействии музыки.

Без текста или с текстом, данная музыка воздействует на нашу вегетативную нервную систему на уровне неких посланий, которые мы интерпретируем по-своему.

То, что церковная музыка способна увлечь даже тинэйджеров (вспомните об оральном «удовлетворении»), также связано с депрессивным началом в нашей душе. Церковная музыка символизирует и Бога, и само «пространство Церкви»; и это внушает слушателям чувство максимальной близости к Богу и защищенности.

Поэтому мы связываем с церковной музыкой поклонение многим и многим «величайшим из великих», каковыми мы считали ранее и долгое время будем считать Отца, Сына, Святого Духа и Деву Марию...

Соединяя в своем сознании эту музыку с вопросами веры, мы начинаем воспринимать ее как музыку религиозную, как музыку церковную, — причем независимо от типа наших взаимоотношений с верой как таковой. Прослушивание данной музыки формирует в каждом из нас чувство защищенности и «желание поклоняться» — в зависимости от внутреннего состояния личности и внешней ситуации.

При обратном переводе на язык Риманна все это означает: здесь приоткрывается возможность для нашей депрессивной силы проявить себя. Напомню, что это та сила, которая стремится сделать нас, благодаря слиянию (симбиозу) с Богом, больше, могущественней, ярче, чем мы могли бы быть в одиночку.

Религия — это преданность и служение, и наградой за это самоотречение будет возможность вечного самосовершенствования и шанс после смерти оказаться ближе к Богу. Церковная музыка является силой, пробуждающей стремления к

высокому, а по мощи психического воздействия на человека не уступает суперсовременному хиту в исполнении модной группы.

Однако, в отличие от любой другой музыки, церковная музыка способна помочь нам осознать этические ценности, в частности ценности христианства. Пока депрессивные силы многих из нас действуют наподобие этой музыки, нам стоит только благословлять подобного «силового донора» (автор этих строк достаточно часто и охотно питается из этого источника). Остается только надеяться, что депрессивные силы не смогут захлестнуть нас, не сделают зависимыми, несамостоятельными. Ведь депрессивные силы в нас могут очень многое. Но только не музыка. Мы можем нуждаться в ее благородном и чистом воздействии на нас, однако не она пускает у нас в душе корни зависимости.

Повторю еще раз: церковной музыки как таковой не существует. Но существует удивительная, прекрасная музыка, написанная людьми в результате их религиозного рвения и надежды на спасение. Есть люди, которые ее создают, и есть те, кто ее слушает; все они при каждом новом прослушивании церковной музыки вспоминают пространство Церкви и пережитые там чувства. Именно поэтому мы будем называть эту музыку и дальше церковной, а вовсе не оттого, что она может звучать только в церкви.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

В том случае, если вы решили записать впечатления от вашей депрессивной музыки, сравните еще раз «ваши произведения»: действует ли на вас эта музыка «функционально», то есть просто высвобождает? Или это ваши воспоминания и чувства, которые «смягчают» вас при прослушивании данной музыки?

Является ли данная музыка уже сама по себе «мягкой», «размягчающей»?

Или же речь заходит об эрготропной, а значит, активизирующей, стимулирующей музыке, которая, однако, рождает в вашем сердце чувство покоя? (Вряд ли наиболее важные для вас воспоминания заговорят на языке ударных, «жестких» чувств...)

И с какими музыкальными инструментами вступают в резонанс струны вашей души?

**Сила третья: порядок — он и есть порядок,
или «Я забочусь обо всем»**

С одной стороны: вечная забота обо всех

Придется еще разок использовать наш пример с Землей и Солнцем: наша планета не только вращается вокруг собственной оси и одновременно вокруг Солнца, но еще и притягивает к себе в буквальном смысле этого слова: сила земного притяжения, которая удерживает нас и привязывает к себе, или, выражаясь более научно, центростремительная сила, заставляет нас оставаться на земле, а не устремляться беспечно в небеса.

Риманн говорит о «силе принуждения» человека как о третьей внутренней силе. Если интенсивность проявления этой силы (как и всех других) в норме, она может рассматриваться только как положительная. В этом случае сила принуждения (навязчивости) удерживает меня «на земле», сближает меня с этой землей, с моим земным обиталищем. Навязчивая сила, стремление к порядку, вновь и вновь вынуждает меня отправляться в это жилище, в безопасность «моей пещеры», в мой дом. Поэтому-то я так доверяю моему пространству обитания и так желаю оказаться в нем. Поэтому же я легко нахожу в темноте мыло в мыльнице, ведь оно всегда лежит на одном и том же месте.

Под властью силы принуждения (навязчивости) мы, оказавшись, например, в гостинице, начинаем искать личные вещи на том месте, где они хранятся у нас дома (слева — мочалка, справа — мыло и т. д.). Таким образом, мы черпаем уверенность в своей внутренней системе порядка, — и не важно, где мы будем при этом находиться.

Сила принуждения заставляет меня аналогичным способом обращаться и с другими людьми. Для того чтобы чувствовать себя уверенней и уютней, мне нужны люди. Я нуждаюсь в них дома и на работе. Незаметная на первый взгляд граница, отделяющая здоровые нужды человека от менее здоровых потребностей, пролегает там, где «Я нуждаюсь в тебе» превращается в «Я использую тебя»...

Возможно, в отпуск такой человек отправляется в одно и то же место, в одной и той же компании, о которой он все знает и в которой уверен.

Вероятно, так же обстоят дела и с его личным мнением: он считает, что не стоит менять свое мнение, твердые убеждения... Новое приносит с собой одну только неуверенность — и в семье, и в религии, и, конечно, в области искусства.

Повторю еще раз: здоровое принуждение нам только помогает. Это радость узнавания собственного очага; успокаивающий душу и сердце порядок на рабочем столе или в ванной комнате; твердый порядок в системе душевных представлений о Боге и мире в целом, что помогает быстро ориентироваться в вопросах этики и морали; доверие к окружающим людям, капризы которых прекрасно известны, а поэтому ужиться с ними не составляет труда. Так что, с одной стороны, порядок очень даже помогает. Вот только с другой стороны...

А что с другой стороны?

Когда-нибудь, возможно, мой порядок станет еще лучше, еще «упорядоченней» и сможет обеспечивать мне еще большую надежность... Все больше, больше... Окружающая обстановка будет все совершеннее, но гонка за совершенством — это дорога в никуда, ведь идеал, как горизонт, с каждым шагом, приближающим к нему, отодвигается на шаг. Значит, чувства разочарования не избежать, ведь достигнутый порядок никогда не будет идеальным...

Когда человеку изменяет чувство меры, он превращается в раба своей системы ценностей и представлений — за письменным столом, в ванной комнате, в семье, в профессии. И прежде всего в душе. И если только какой-нибудь маленький, малюсенький предмет окажется не на своем месте или ребенок придет на обед не

вовремя, всей системе будет угрожать крах. Теперь даже здоровое принуждение обернется насилием, правила будут давить на него и людей из его окружения. И доведут раба порядка до болезни; впрочем, как и тех, кто живет подле него.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Для того чтобы вы смогли физически — а в результате, возможно, и эмоционально — ощутить состояние постоянного принуждения, представьте себе, что вы — робот. «Закрепите» данную позу. Не важно, в каком положении сейчас находятся ваши руки, ноги и голова, но вы должны передвигаться по помещению чисто механически. Важна точность мелких движений, которые постоянно повторяются. Сейчас вы — «машина», «робот»...

Постарайтесь во время данного упражнения установить, что происходит с вашим восприятием.

На чем сосредоточилось ваше внимание, в то время как вы приняли данную позу?

Как вы чувствуете себя при этом?

Что было для вас важно во время данного эксперимента?

И еще один дополнительный вопрос: существует ли одно или даже несколько музыкальных произведений, которые вы могли бы поставить в качестве «сопровождения» для этого «танца робота»?

Возможно, что во время выполнения данного упражнения вам на ум пришли люди, которые буквально одержимы манией порядка и с помощью системы правил стремятся преодолеть естественный хаос этого мира (в самих себе и вне себя). Тогда вы сможете вспомнить их ближайшее окружение, их концепцию. Повсюду, где что-то не «в порядке», не все «о'кей», должны появляться подобные люди. Энергия, которая в избытке инвестируется в данное проявление духовных сил, целиком растрачивается на совершенствование способности воспринимать самого себя — и других в том числе. Человек с чрезмерной силой духовного принуждения способен все окинуть молниеносным оценивающим взглядом и переорганизовать на собственный лад, начиная с письменного стола, ящика с обувью, «повестки дня» в семье и заканчивая руководством концернами. К собственным эмоциональным потребностям и потребностям других людей он относится не слишком внимательно. В «зачет» идут дела, а не взаимоотношения. Порядок дня должен соблюдаться неукоснительно, с чувствами это ничего общего не имеет (даже тогда, когда эти правила вызывают у близких протест, критику или насмешки).

Конечно же, в упражнении мы утрируем то, что ощущаем в себе как положительную силу устойчивости, стремления к порядку, хотя многие действительно переоценивают значимость порядка, превращают его в насилие. И тем самым навязывают окружающим свои чувства и обязывают выполнять то, что им необходимо в данный момент времени.

Потому что за всей видимой устойчивостью таких людей, их твердостью и организованностью скрывается страх, который таится в каждом из нас: страх перед зыбкостью, недолговечностью того, что окружает меня, и, в конце концов, перед конечностью меня самого. Страх перед недолговечностью означает страх перед изменениями, перед новым. Мы можем почувствовать данный страх в различных его проявлениях: при окончательном разрыве с очень близкими мне людьми — и не важно, что за разрыв это будет, развод или смерть. Его присутствие чувствуется, когда вы сталкиваетесь с проблемами здоровья, — тогда страх рожден новыми проблемами, нередко ставящими в тупик людей, привыкших действовать в рамках привычных схем.

Кое-кто ощущает страх перед любыми переменами, даже в малом: переложённые с места на место предметы на письменном столе; отсутствие знакомой таблички с надписью «Объезд» на давно изученной дороге; новая причёска партнера. Он начинает паниковать, потому что эти вроде бы незначительные изменения нарушают порядок жизни, предвещая глобальные перемены, против которых он уже бессилён. А следовательно, он иногда начинает бороться против самых незначительных нововведений, как будто речь заходит о последнем, самом решительном изменении: конечности земного существования.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

Скомпонуйте все черты вашего характера, в которых заметен элемент «принудительной силы», а также те, которые помогают вам поддерживать ваше существование в рамках необходимого, нормального порядка. Опираетесь ли вы при этом на чью-либо помощь? Может быть, вам помогают ваши дети?

А как быть с теми, кто уже вырос? Вы продолжаете сердиться на них, если они по-прежнему все разбрасывают и раскидывают?

И далее: существуют ли какие-либо общие темы в области религии и/или политики (темы Бога и мироздания), вопросы воспитания либо какие-нибудь темы данной книги, с которыми вы не согласны и с которыми вы готовы спорить? Или вы даже готовы с чем-то бороться?

Только наблюдая за тем, как человек относится к чужому мнению, можно распознать тот или иной тип упрямы: готовы ли вы вести дискуссию на равных, отстаивать свои взгляды? Или заставляете других придерживаться наших взглядов?

О причинах избытка принудительной силы

Маленький ребенок, который максимально наделен жизненной силой, активен и темпераментен, более прямолинеен и бесцеремонен в своем общении с окружающим миром: с мебелью, вазами, накрытыми столами, — и с «душевной мебелью», переживаниями своих родителей, братьев и сестер и прочих родственников. Таким образом ребенок пытается установить свои собственные порядки. Взрослые, в свою очередь, упорно настаивают на своем: не шуми, не делай того, оставь в по-

кое это, положи на место... Так начинается принуждение, которое в один прекрасный день превратится во внутренний закон, и ребенок сам начнет заставлять себя быть более или менее аккуратным и послушным...

Ограничения со стороны взрослых необходимы каждому ребенку. Они защищают от невзгод и опасностей — от горячей плиты, мчащихся по дороге машин и так далее — и регулируют духовную сферу, запрещая любопытному подростку мучить животных и обижать беззащитных.

С помощью активной музыкальной терапии сильно заорганизованный, скованный рамками чужих представлений о порядке, ставших уже его личными, пациент излечивается очень долго, его необходимо постоянно высвобождать из клетки остигатных и повторяющихся ритмических рисунков и одинаковых обрывков мелодий, за которые он цепляется, как утопающий за соломинку, чтобы удержаться на плаву. Освободиться такой пациент может лишь с помощью импровизаций, с помощью «не предусмотренной заранее» музыки, которая помогает выразить и дикие, агрессивные чувства, ломающие все внутренние рамки. В результате находят выход давно задавленные, но не потерявшие своей разрушительной силы эмоции, те, которые пациент прятал в себе и ребенком, и взрослым.

Тяжелые неврозы навязчивости и прочие мании уходят корнями в так называемую анальную фазу. Вспомните о том времени, когда вы сидели на горшке и производили что-то такое, что, собственно говоря, принадлежало только вам одному?

Возможно, вас сразу лишили вашей драгоценной собственности — без комментариев и даже с безразличностью. А ведь это был ваш первый собственный продукт, и за то, что вы сделали это, вы ожидали ласки, похвалы, понимания...

Не важно, какие именно воспоминания из этой фазы нашего детства встают перед вашим мысленным взором: все они состоят из символов обладания и отнимания, «содержания» и «производства» такового символа. Правда, чаще всего отдавали мы его не добровольно, а в принудительном порядке...

А теперь вернемся к пониманию нормы нашей третьей внутренней силы. При сопоставлении нормы и патологии, о котором я упоминаю постоянно, почти в каждой главе (похоже, я навязываю вам свой собственный порядок, мой порядок структуры данной книги) вы обнаружите особенности процесса принуждения, прикрываемого таким приятным словом, как «постоянство». «Нормальная» сила внутреннего принуждения проявляется как потребность в постоянстве, в поддержании константного состояния чего-либо — начиная с взаимоотношений, порядка на рабочем столе и заканчивая чистотой и внутренней и внешней.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Есть ли в вашей музыкальной коллекции музыка, которую можно обозначить словом «принуждение», «принуждающая»? Или навязчивая музыка? Та, которая заключает вас в тесное звуковое пространство?

А «строгая» музыка? Музыка, от которой вы бы с удовольствием избавились через какое-то время?

Или музыка, которая воздействует на вас как «музыка порядка»? Точная в исполнении, в интерпретации?

Существует ли в вашей музыкальной коллекции такая музыка, которую можно назвать наиболее «терпимой»? Прослушивание наиболее приятно?

Какими особенностями отличается музыка, которая «принуждает» вас к чему-либо?

А какими та, что дает вам чувство порядка, солидности или терпимости?

Какие воспоминания пробуждает она в вас? О каких людях, ситуациях и о каком конкретно времени?

Какие инструменты вы слышите в ней в первую очередь?

А какие только при тщательном вслушивании, потому что до того они казались скрытыми, приглушенными?

Музыка порядка

Начнем мы вновь с функционального уровня, следовательно, с того самого уровня восприятия, где музыка поначалу воздействует на нашу вегетативную нервную систему.

Врач и музыкальный терапевт Алекс Понтуик в самом начале (40-е годы) своей деятельности построил работу на музыке Иоганна Себастьяна Баха. Сегодня эта музыка с ее точной структурой ритма и звука предлагается в качестве примера постоянства, то есть надежности и безопасности. Таковым было мнение Понтуика и К. Г. Юнга, считавших музыку Баха «разговором с Богом».

Мы же в современной музыкальной терапии так далеко не заходим. В современном музыковедении музыка Баха эпохи барокко рассматривается едва ли не как все самое революционное, мятежное, тревожащее душу и сердце.

Всяк кому не лень пользуется возможностью описать воздействие ритма на человеческую душу, опираясь на аналитические категории. Правда, в терапии музыка раннего и позднего барокко (где найдутся еще более четко структурированные музыкальные произведения, чем даже музыка Баха; взять того же Телемана или Генделя) успешно используется и сейчас. Исходя из того, что выведенный из равновесия человек может вновь обрести покой благодаря определенной музыке (барокко, преимущественно Бах). «В совершенной музыке есть свои подводные рифы. Она столь совершенна, что выводит из равновесия», — шутил Понтуик. Эта мудрость, до сих пор кажущаяся мне несколько спорной, и по сей день так и эдак интерпретируется (хотя в эпоху Баха тоже «трепетали» перед «авангардом», и больше всех сам Иоганн Себастьян). Это во-первых.

А во-вторых, «совершенного» равновесия душевных сил просто не существует в природе. Наши внутренние мотивы постоянно находятся в движении — со всеми своими весьма размытыми границами и разнообразнейшими акцентами. Исходя из этого, может определяться психическое здоровье-нездоровье как расплывчатые границы между нашим внутренним действием и противодействием в

смысле уравнивающих элементов. Болезнь означает, что одна из сил перевешивает другие, фиксирует, сдерживает их — или, наоборот, все разом выпускает на волю...

Как Бах обычно помогает при лечении нарушений сердечной деятельности или в обретении душевного равновесия, так и функциональная музыка может иногда отлично помочь человеку. Хорошая музыка для аэробики иногда действует даже эффективнее, чем музыка Баха (потому что оживленная энергичная музыка сообщает пациенту, что можно начать танцевать, а это доставляет удовольствие практически всем. А Бах нам никогда не скажет напрямую, можно под уже звучащую музыку танцевать и радоваться или нет).

Но отчего же музыка Баха или вообще вся музыка барокко действует как сила принуждения?

Музыка, которую большинство моих «в меру невротических» пациентов называют музыкой «порядка», прямой противоположностью «хаоса», может быть описана с помощью понятий темпоритма и гораздо реже — понятий аранжировки, динамики, всего того, что лишь усиливает впечатление равновесия. Но что означает время и как оно проявляется в музыке?

Поскольку отвечать на данный вопрос нам придется с музыкально-психотерапевтических позиций, я хочу предложить вам отрывок из лекции психотерапевта Гертруд Лоос «Размышления о ритме», ставшей впоследствии основой для ее книги «Игровое пространство».

Ритмизованное игровое пространство

Гертруд Лоос в своей концепции исходит из того, что человек уже в утробе матери впитывает в себя информацию о внешнем мире благодаря биениям материнского сердца. Она также придерживается мнения о том, что младенец получает первое представление об эстетической системе окружающего мира посредством органа слуха.

Увязав воедино психоаналитические и музыкальные размышления, Лоос пришла к следующим выводам.

Анализируя силу принуждения, имеющуюся в душе у каждого из нас, можно заметить, что целый ряд слушателей музыки барокко и музыки Баха считает ее «музыкой порядка».

В то время как звук и ритм являются древнейшими феноменами природы, музыкальный ритм стал неперенным элементом чувственного опыта человека. Ритм может быть столь же разнообразен, сколь разнообразны сами люди. «Подлинные, чистые ритмы являются неосознанными явлениями, — считает Гертруд Лоос. — Тот, кто стремится просчитать их, сам чувством ритма не обладает». Человек, не имеющий «собственного ритма», в музыке бессилён... Он не понимает, что значит агогика, и повторяет, как попугай: «Раз и, два и, три и»... И боится допустить ошибку... Такой исполнитель не играет с ритмом, он цепляется за него. Он боится утратить порядок, сфальшивить. И принуждает музыку к размеренности, ровному и неизменному темпу. Он настроен на точное следование системе

порядка. И соответственно будет цепляться в этой и любой другой музыке за неизменность.

Бах и вечно живая музыка барокко, классика или африканский фольклор и даже американская музыка кантри — все они кажутся ритмичными и правильными.

Слушателю, в душе которого преобладает избыточная сила принуждения и который хватается за музыку для того, чтобы преодолеть внутреннюю неуверенность с помощью акустической опоры, необходим в музыкальной терапии внимательный проводник-терапевт для того, чтобы избавить его от пут «музыки порядка». Даже в музыке мрачноватого барокко можно упиваться свободным звучанием и движением мелодии.

До тех пор пока пациент не решится на подобный шаг, он будет подчиняться, как компьютер, заложенной в него программе ритмов, его внутренняя зафиксированность в определенных рамках будет только усугубляться. Решившись сломать жесткую схему ритмов, пациент узнает о существовании абсолютно другой, ничем не скованной жизни. «Свободные ритмы никогда не запутают вас в путанице стереотипов, это может сделать только бесконечный ритмический повтор», — пишет Гертруд Лоос.

Люди, ищущие в музыке неизменность и воспринимающие только такую музыку, очень часто считают личным оскорблением нарушение или отклонение от неизменного ритма жизни, как в большом (день и ночь, сон и бодрствование, смена времен года, менструальный цикл, фазы жизни), так и в малом (собственное дыхание и пульс и то же самое у партнера). Стесненность рамками вызывает страх либо обостряет уже имеющийся...

Ритм является «свободой в законе порядка», утверждает Лоос и тут же добавляет: «Найти равновесие двух полюсов и есть обрести психическое здоровье». А я бы хотел дополнить: даже осознанные поиски равновесия на протяжении всей жизни можно рассматривать как определенный признак здоровья.

Доля принуждения в каждом из нас не может создавать законы и порядки, она может только заставить слепо следовать уже имеющимся. Уточним еще раз: любую нагрузку в нашей жизни необходимо переживать наподобие того, как мы дышим, как наблюдаем за сменой времен года и времен жизни! А музыка является отражением того, как человек обращается со своими естественными ритмами. И не важно, сам он пишет музыку или исполняет, слушает или импровизирует.

О двудольном размере, принуждающем нас к движению

Насколько глубоко можно исследовать взаимосвязь между «музыкой как зеркалом человеческого самовыражения» и «воздействием музыки на слушателя», демонстрирует нам сравнение метра и ритма, на которое опирается в своих работах Фриц Хэш: «Неизменяемость еще не есть ритм, она, скорее всего, своеобразная пульсация. Упорядоченность движения (здесь Хэш цитирует платоновские размышления о значении ритма) приводит только к повторяемости звуков».

Произведя несколько ударов и вложив в них разную силу, основываясь на принципе случайности, непредсказуемости, алеаторности (по-латыни *alea* — жребий, судьба, удача), мы получим хаотичную, случайную ударную музыку. Но если мы повторим простейшие звуки в некоторой последовательности, то из «пульса» родится такт, возникнет ритм, в движении образуется порядок.

Уже давно установлено, что даже самый простой, двудольный размер такта (раз-два, раз-два, или левой-правой, левой-правой, как маршируют солдаты) сильно воздействует на нашу душу.

Элементарный двудольный размер (пройдитесь нормальным шагом по помещению!) может восприниматься как «движение вперед». Благодаря этому самому двудольному размеру мы движемся по нашей матушке-земле, никогда не теряя почву под ногами, имея твердую опору, чувствуя уверенность... Так что нет ничего удивительного в том, что пациенты, страдающие от избытка принудительной силы, сразу же буквально «приклеиваются» к подобному музыкальному размеру, как в той музыке, которую они слушают, так и в той, которую исполняют сами. Твердый двудольный размер жизненно необходим для них в качестве противодействия страху потери, быстрым и серьезным изменениям.

Двудольный размер такта, в связи с его подчеркнутостью, упорядоченностью движения, как и другие четные музыкальные размеры, отражает силу принуждения в нашей душе, которая превращается из незначительной потребности в стабильности в «вечную мерзлоту» души.

Сила четвертая, или «Я всегда стремлюсь ко всему новому»

Комплименты в адрес силы земного притяжения, центростремительной силы, которая удерживает все вещи на планете и людей на своих местах, можно переадресовать и центробежной силе. Благодаря ей все вещи, а также человек с большей или меньшей скоростью бегут по замкнутому кругу. И чем быстрее вертится эта гигантская карусель, тем выше поднимается над землей.

Человек может ощущать «приподнятость» и без этой резвой карусели, захваченной этой центробежной силой. И благодаря этому чувству жить лучше — независимо от норм, системы ценностей и порядка, устойчивости, образующих основы жизни человека, находящегося во власти силы принуждения.

То, что в физике называется центробежной силой, в психологии является силой истерической. Она стоит за всеми превращениями, изменениями, за всем новым, направленным против наскучившего постоянства, старого, традиционного, связывающего по рукам и ногам, удерживающего на земле. Она борется со всем навязываемым, жестким, неподвижным, вечно повторяющимся, расценивает силу порядка как угрозу.

Понятие «истерия», производное от греческого *hystera* (матка), было введено как категория психологии в то время, когда медицину, психологию, короче говоря, гуманитарные науки, за малым исключением представляли только мужчины.

Поведение женщин, выказавших мужчинам определенное сопротивление — обычно в виде истерики, — они были склонны рассматривать как болезненное, а значит, нуждающееся в исследовании. Формирование подобного взгляда на вещи было отражением беспомощности мужчин перед кажушейся им необъяснимой реакцией, которая у женщин (по крайней мере, так казалось) проявлялась интенсивней, чем у них самих. Так что сегодня возникла потребность «наверстать упущенное» в изучении мужской истерии. Потому что — и это является нашим спасением — оказалось, что сила, подталкивающая к изменениям, переменам, сопротивлению, действует в мужчинах точно так же, как и в женщинах.

И тем не менее к категории истерии я отношу и нечто, достойное всяческого удивления, восхищения, причем по следующей причине: *hystera* женщин, их matka, является нашей малой родиной, предусматривает возникновение нового, изменений, смены (человека и поколения) пространства.

Таким образом, у истерии, как и у прочих сил, есть светлые и темные стороны. Без этой силы мы бы не тянулись ко всему «новому» в партнерстве, идеях, темах, ситуациях, — нашу личность сковал бы навязанный нам «бесконечный порядок».

Таким образом, истерия является сопротивлением принуждению; она влечет нас к новым берегам, в любом из мыслимых направлений воспоминаний, космоса и познания самого себя. Так же как «нормальное принуждение» в нас, «нормальная истерия» является положительной силой развития, гарантирующей нововведения в области искусства, науки, и в частности исследований человека. Это макроизменения.

А что же мы видим в малом, в повседневности? Постоянство чувств по отношению к человеку, с которым прожили много лет, оказывается мыльным пузырем, когда на сцене появляется пресловутый «третий». Такая ситуация мгновенно выводит из оцепенения оба звена, доселе составлявших прочную сцепку.

Этот «третий» упоминается швейцарско-американским психотерапевтом Паоло Й. Книллом, ощутившим его присутствие в Библии («Там, где двое едины в имени Моем, там хочу Я быть среди них...») и перенесшим данный образ на психотерапевтические взаимосвязи, где между пациентом и терапевтом возникает «нечто третье», нечто собственное, новое, даже если терапевт входит в роль матери или отца...

Книлл исследует функции «третьего» в художественной терапии и особенно пристально — в музыкальной: пока терапевт работает только с образным материалом типа глины и вместе с пациентом что-то свободно моделирует, между ними обязательно начнется нечто новое, еще никогда не существовавшее. Комок глины в четырех руках обретает образ. И этот образ в ходе лепки все очевидней начинает затягивать их в свое силовое поле. Часто художники и пациенты рассказывают о том, что у обрабатываемых кусков глины возникала собственная динамика, она — вернее, создаваемый образ — руководила и направляла руку творца. Действительно, появлялся некто «третий».

Так же обстоит дело и в музыкальной терапии. Терапевт и пациент находятся в состоянии свободной импровизации, во время которой поначалу просто ищут свои первые звуки при помощи инструментов или вокала... И вскоре начинает

зарождаться некто «третий», сам по себе рождающийся в музыке. И это звучание означает напряжение и переживание состояния напряжения, захватывающее как музыкального терапевта, так и пациента.

Импровизаторы способны создавать из «комков музыкальной глины» или из глины настоящей нечто новое и эмоционально воспринимать результаты своего творчества, и происходит это благодаря истерической внутренней силе. Без нее не было бы художников и искусства, не было бы «мира сцены» как «сцены мира», не было бы большой и малой музыки.

Не было бы ничего нового. Вообще.

Отрицательная сторона

Отрицательная сторона данной силы — как и всех прочих — проявляется тогда, когда она становится избыточной. Чрезмерная истерическая сила может привести к неумению устанавливать и удерживать связи (и все из-за безудержного любопытства). Эта обедненность общечеловеческих связей может касаться и людей, и общения с ними, работы или даже мнений и представлений. Если в конце концов истерическая сила приведет к болезненной истерии, страдающий от нее начнет и партнеров, и мнения «менять как перчатки». Поднимает голову страх, за которым скрывается все та же избыточная истерическая сила: страх ограниченности, окончательности, неизменности. Истерическая сила в нашей душе больше всего тоже боится «последнего вида ограничения», смерти. Но в то время как человек, одержимый силой принуждения, держится за накопленное, истеричный сопротивляется смерти путем сохранения в неприкосновенности своей свободы — свободы от партнерства (поэтому он не устанавливает одну постоянную связь); свободы от мнения другого человека («Да я совершенно другого мнения, чем вы! Я вот за прямо противоположное ратую... и абсолютно не важно, почему...»); свободы от собственного твердого мнения («Да мало ли я о чем вчера трепался. Никто не может мне помешать сегодня стать умнее, чем вчера...» — не совсем точная цитата из Конрада Аденауэра).

Однако данная свобода мнимая. Риманн называет ее свободой «против чего-то», а не «за что-то». Неукротимая тяга к свободе является не чем иным, как перманентной самообороной против постоянства и размеренности. Трагичным в этой борьбе воли «против чего-то» является то, что все традиционные представления и ценности (сила единения, а следовательно, любовь и теплота, помогающие противостоять кризисам) оказываются совершенно искаженными.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Сейчас вы должны постараться ощутить в себе истерическую силу.

Встаньте в дверном проеме лицом к вашей квартире. Представьте, что видите данное помещение впервые. Теперь попробуйте скопировать поведение человека, которого это помещение раздражает. Пройдитесь по квартире, проведите пальцем по мебели. Приподнимите ногой краешек ковра и отбросьте его... На-

жмите пальцем на пару клавиш пианино, — если оно, конечно, у вас есть... Или пощелкайте выключателем... Поднимите вазу с цветами и поставьте ее куда-нибудь в другое место...

Обойдите еще раз все помещение.

Измените при этом вашу манеру держаться. Чуть сгорбитесь или, наоборот, выпрямитесь, взболтайте или понохайте духи.

Делайте все это быстро, причем не важно, в какой последовательности... Но не оставайтесь долго в одном положении и не останавливайтесь надолго на одном месте.

Пройдитесь вновь по квартире, представив, что вы — марионетка, которая освободилась от веревочек кукловода и пытается пробраться в этот мир без какой-либо поддержки...

Можете ли вы описать ваши чувства во время упражнения?

На чем сконцентрировалось сейчас ваше внимание?

Припоминается ли вам при этом какой-либо человек из вашего окружения, в манере поведения которого проскальзывают подобные странности?

И: можете ли вы припомнить музыку из вашего «музыкального репертуара», которая соответствовала бы вашим чувствам во время упражнения и после?

Только что описанный тип поведения американские психологи называют иррелевантным. В данном случае подразумевается человек, который откликается на любой раздражитель, реагируя на все, но не считая ни один объект значимым и поэтому ни на чем подолгу не задерживаясь.

Такое поведение объясняется страхом привыкания. Истерик боится, что все новое очень скоро станет серым и неинтересным, привычным, а потому старым. Он постоянно в движении, ни за что не держится, гонимый страхом всеобщей одинаковости и привычности.

Такой человек поневоле теряет свою первоначальную глубину, постепенно становясь существом рассеянным и невнимательным.

Истерическая сила в его душе, превращаясь в избыточную, вынуждает разбрасываться интересами и партнерами и не дорожить даже местом жительства и профессией, менять их часто и решительно.

Такой человек не занимается самопознанием, ему неинтересно, что думают о них другие. Нет у него и понимания той или иной ситуации (контекста, пространства, времени и т. д.). Чрезмерная истерическая сила приводит прежде всего к неадекватности восприятия действительности, потому что такой человек слишком разбросан, слишком рассеян, склонен к истерическим припадкам.

Случаи из практики

Когда я только учился, мне довелось наблюдать, как моя преподавательница работала с 11-летним мальчиком. Родители Дика (назовем его так) тоже были вызваны на сессию (мой педагог работала в области семейной терапии). Они тотчас же начали с

перечисления всех несчастий, что сопутствовали мальчику с момента его появления на свет божий. Мальчику с раннего детства позволялось делать все что угодно. Ему не запрещали выплескивать какао на пол («абсолютно демократическое воспитание!»), ломать свои собственные или чужие игрушки; место проведения очередного отпуска согласовывали с трехлетним мальчиком, точно так же, как, впрочем, и распорядок дня; а пятилетнего мальчугана никто не загонял в 10-11 вечера в кровать...

11-летний Дик испытывал трудности в установлении межличностных связей, и проблемы с течением времени лишь усиливались. У него не было друзей, любимых уроков в школе, он никак не мог сконцентрироваться и не ерзать на занятиях, порядок был ему незнаком совершенно. По крайней мере, так рассказывали родители Дика.

Во время их рассказа Дик бродил по помещению и вел себя так, как я предлагал вам делать в последнем упражнении для читателей. Он все потрогал: все инструменты, плечи терапевта, видеоустановку и меня в придачу, потому что я как раз возился с аппаратурой... Причем просто так, без всякой надобности, лишь для того, чтобы тут же двинуться дальше, бесцельно, как мне тогда показалось, с глубоко трагическим выражением лица...

Потом терапевт ненадолго перебила рассказ родителей и доброжелательно поманила Дика к себе. Дик — хрупкий, худенький и невысокий мальчик — подошел к ней и остановился прямо перед терапевтом. Терапевт уселась на пол, скрестив ноги, и указала мальчику место перед собой на полу: садись, мол. Что тот и сделал, без каких-либо возражений, что страшно удивило и меня, и, кажется, даже родителей. К возмущению родителей и к моему искреннему изумлению, терапевт поставила ноги слева и справа от мальчика так, что он сидел, словно между колонн. И он это позволил. И не только это! Короче говоря, рассказ родителей был продолжен, хоть и с запинками, а терапевт скрестила руки перед лицом мальчика, так что впечатление, что он вставлен в раму, еще больше усилилось. Я и сейчас еще вспоминаю о своем неподдельном удивлении, когда мальчик взглянул на терапевта снизу вверх, а затем покрепче прижался к ней, полностью доверившись «доктору».

На этой сессии — и затем уже во время проработки ее результатов — речь шла о вседозволенности и ограничениях. Терапевт описывала свое впечатление так: этому мальчику не предлагалось ни в форме дружеских замечаний, ни в форме более строгих запретов на такой важной для развития фазе, как раннее детство, хоть в чем-то ограничить себя. Причем родителям было совершенно непонятно, что сознательный отказ от всяческих ограничений приводит к тому, что ребенок теряет уверенность в себе.

Родители, неправильно поняв идеи свободного воспитания, сами не пожелали установить для сына определенные границы. Даже те, которые жизненно необходимы. Для мальчика такая вседозволенность обернулась тем, что ему трудно было наладить контакты со сверстниками, а также тем, что его реакции на раздражители, неожиданные для окружающих, еще больше отталкивали от него потенциальных друзей. Любое из внешних требований он воспринимал как угрозу, в его поведении угадывался истерический страх. Родители не стали говорить при первой

встрече с терапевтом, насколько они были поражены, когда увидели, как их сын отреагировал на ее «рамку».

Я никогда не забуду, как удивились родители и в начале второго приема, когда их сын первым вошел в терапевтический кабинет, без колебаний подошел к терапевту, остановился перед ней, постоял-постоял, а затем решительно устроился у ее ног, добровольно выбрав это символическое заточение. Такая «тюрьма» оказалась для Дика освобождением. Психология восприятия рассматривает данную позицию мальчика как возможность продолжительного наблюдения за своим окружением.

Неумение концентрировать внимание, характерное для этого 11-летнего пациента, преодолевалось музыкой; «произведения», которые он создавал, становились все длиннее и длиннее. Из хаотического поначалу шума медленно, но верно рождалась первая форма — собственная музыкальная форма Дика. Музыкальный хаос, получивший форму, заиграл особыми красками, ему вторил и терапевт, исполняющий свою музыкальную партию, что еще больше втягивало мальчика в игру.

В подобной совместной игре речь идет о знакомстве с границами, которые вырастают там, где начинается свобода партнера. Был бы Дик партнером, одержимым избыточной силой принуждения, терапевт, вероятно, предложила бы ему строго структурированную метрическую игру для того, чтобы после нее предложить «хаос» (вот для чего многие музыкальные терапевты, играя на том или ином инструменте, умышленно фальшивят, что вызывает удивление пациентов).

О причинах избытка истерической силы

Те люди, которые, еще будучи детьми, отличались особым темпераментом, ярко проявляющимся в сильных эмоциях и спонтанности поведения, рано или поздно оказываются под гнетом чрезмерной истерической силы. Риманн сообщает о «врожденной живости» как о положительной стороне истерической силы (и действительно, сегодня существуют исследования, объясняющие наличие того или иного темперамента в первую очередь генетической обусловленностью, а не влиянием социального окружения).

Ощущается ли в человеке избыток истерической силы или нет, станет очевидно в более поздней фазе развития (в так называемой эдипальной фазе). Это как раз то самое время, когда чрезмерно темпераментный ребенок начинает освобождаться от влияния родителей (что большинство встречают в штыки, а меньшинство — с терпением и пониманием); и одновременно это период, когда человеку хочется, чтобы и родители, и остальные близкие ему люди воспринимали его серьезно. Даже в этой фазе зарождающегося критического поведения (когда с родителей постепенно сползает глянec) ребенку необходимы приемлемые образцы и — в хорошем смысле этого слова — авторитеты, которые не только вытерпят ребенка со всей его критичностью и нигилизмом, но еще и примут его. Приятие не исключает дружелюбного ограничения, которое сгладит острые углы взаимоотношений и по возможности сузит спектр ситуаций, вызывающих у ребенка протест. Именно так должны были вести себя родители Дика, вместо того чтобы все позволять своему сыну до тех пор, пока это «все» не потеряло для него смысл...

спектр истерической силы. Строительство, естественно, связано со светлой стороной; крушение как проявление всего деструктивного и брутального — с темной стороной истерической силы.

Музыка, после прослушивания которой я пребываю в «состоянии созидания», вероятно, потому так захватывает меня, что я выбрал «музыку-зеркало», музыку, возвращающую мне психическую восприимчивость. Иногда выбор происходит осознанно, но в основном все-таки на бессознательном уровне. Это может быть музыка, которая уже по своей структуре пребывает «в вечном движении»; вполне вероятно, что композитор и исполнитель создавали ее в аналогичном душевном состоянии. Один из пациентов, будучи в состоянии эйфорической влюбленности, во время слушания моцартовского «Протяни мне руку, жизнь моя» в присутствии терапевта бросился к более молодому пациенту с криком «Я хочу тебя!». Что ж, и такое бывает.

И даже здесь: «нелогичная» музыка...

Понятие «логичного» в данном случае подходит к тому варианту, когда слушатель выбирает музыку, которая полностью соответствует его душевному состоянию, — начиная от предпочтений в отношении создателей (композитора, аранжировщика, исполнителя) и заканчивая склонностью к тем или иным средствам музыкальной выразительности (эрготропная музыка, быстрый темп, «порхающие» штрихи и т. д.).

Кроме такой музыкальной логики (как тут не вспомнишь музыкальную индустрию, нацеленную на потребление определенной «музыки» подростками периода полового созревания и спекулирующую ее функциональным воздействием!) существуют логические взаимосвязи между внутренним состоянием личности слушателя и «его музыкой». Однако та музыка, которую человек выбирает для погружения в себя, может, на взгляд постороннего, находиться в полнейшем противоречии с его чувствами. Так, например, он вдруг включает Генделя, когда его душа пребывает в волнении, стремится к выплеску... Здесь вновь вступают в силу рассмотренные выше законы личности, опирающиеся на персональный музыкальный опыт человека и наделение некоторых музыкальных произведений определенными эмоциями. Возможно, в детстве он часто слышал Генделя или похожую музыку, когда вся семья находилась в ситуации полного разлада друг с другом...

Когда семья одноклассника моей дочери отправляется куда-то на машине, отец семейства вставляет в магнитола и включает кассету с Третьей симфонией Бетховена. В начале пути они вынуждены слушать, наравне с прочими, и вторую часть симфонии, «Marcia funebre» («Похоронный марш»). Эта музыка явно соответствует приподнятому настроению отца. Его спутники, наоборот, ассоциируют с данным маршем вечный покой и единение со смертью и, конечно же, отправляясь отдыхать всей семьей, с большим удовольствием послушали бы что-нибудь жизнеутверждающее, например «Утро в горах».

Почему в определенных ситуациях то, что является логичным для определенной личности, не является таковым и для других? Это можно понять, если проанализировать некоторые аспекты биографии отдельных слушателей.

Трехдольный размер, что возносит нас на небеса

Давайте вспомним, что во время анализа силы принуждения мы говорили о значении двудольного размера: как прекрасно всегда оставаться на земле, сохранять равновесие при ходьбе (раз-два, раз-два), четко и ритмично печатать шаг... Такая музыка страшно пугает и нередко вызывает отвращение у человека, переполненного истерической силой...

Однако в музыке существуют такие размеры такта, которые могут ассоциироваться с потребностью перемен, с восторгом при «отрыве от земли», с нашей истерической силой: речь идет о музыке, имеющей трехдольный размер такта (и все кратные трем размеры).

Первая доля такта (рука дирижера опускается резко вниз), первый шаг в вальсе словно вбивают в землю, давят вниз, а дальше перекидываются мостки от второй доли к третьей, в буквальном смысле слова приподнимающей нас над землей, возносящей нас.

Третья доля в дирижировании — рука взмывает вверх; танцуя вальс, мы ощущаем нечто подобное каждой клеточкой своего тела: оно «летит» в новое, отрывается от обычного, устремляется в небо. Так же как трехдольный размер такта, воздействует на нашу душу и истерическая сила.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Попробуйте рассмотреть «свою» музыку со следующих позиций: какое музыкальное произведение кажется вам идущим из самой души, когда вы сами ушли в себя, пребываете в предвкушении чего-то новенького или желаете избавиться от старых привычек?

Вероятно, существует такая музыка, под которую вы с удовольствием погружаетесь в волны подобного настроения.

Прослушайте еще раз выбранную вами музыку, поищите ответы на следующие вопросы.

Является ли она зеркалом вашего настроения?

Возможно, она усиливает настроение созидания?

Что наиболее важно для вас во время ее прослушивания? Каким темпом и какой динамикой обладает данная музыка?

Какая у нее пульсация? Можете ли вы под нее маршировать? Или танцевать? Заставляет ли вас данная музыка грезить наяву?

Если да, то о чем? Возможно, вы вспоминаете события вашей жизни?

Или вы вспоминаете каких-либо определенных людей? Каких? Какими они кажутся вам сейчас, когда вы уже знаете о существовании в человеке различных духовных сил?

Какие чувства испытываете вы при подобных воспоминаниях?

Присутствует ли в данных чувствах стремление к «уходу», «перемене», «изменениям», «любопытство», «жажда нового»?

Или, возможно, что-то другое?

Музыка-зеркало, музыка-экран

Если слушатель с сильно выраженной внутренней истеричностью почувствует в музыке элемент истерического, то это означает, что он узнал в данной музыке самого себя (свое нынешнее состояние), что он считает ее отголоском переживаний, таящихся в глубине ее души, своим отражением в зеркале.

Этот процесс «создания зеркала» является одной из форм проецирования: мы замечаем нечто, что заключено в нас и в музыке (или в других людях). Кроме того, музыка может рассматриваться не только как зеркало, но и как холст, экран, на который мы проецируем наше (в данном случае: истерическое) состояние души.

Отражение может пониматься и иначе: та или иная музыка с явственно эрготропными особенностями будит в нас дремлющую истерическую силу, активизирует и умножает ее.

Бабочка, хаос и музыка

Бросим еще один взгляд на схему наших внутренних сил, приведенную выше. Там под понятием «перемены» суммируются особенности (нормального) истерического начала в нашей душе. Сила, способная толкнуть нас на изменения, желание что-либо переменить (например, сильная потребность передвинуть мебель в комнате или совершить революцию в общественной жизни), присуща любому человеку: то, что не позволяет нам сидеть на месте, является истерической силой, которая может привести как к положительным, так и к отрицательным результатам.

В любой музыке множество перемен. Ни один тон, ни один звук, ни один пассаж не звучат слишком долго. Меняется все, начиная от отдельно взятого звука и заканчивая оркестровой партитурой. И это мощное оружие музыкальной терапии: единственная нота способна изменить всю тональность произведения. Здесь обнаруживаются параллели с современными теориями хаоса, которые разрабатывают различные ученые-естествоведы: мы долго думали, что природа и ее законы развиваются линейно, поэтому их вполне можно просчитать и предугадать заранее. Теперь мы знаем, что «взмахи крылышек бабочки могут вызвать бурю» (Уве ван дер Хейден), потому что природа вокруг нас — нечто большее, чем просто сумма всех слагаемых.

Аналогично всему этому можно рассматривать и взаимодействие духовных сил человека: чем явственней хаос, тем гибче связи. Только какая-нибудь из сил сменит свое естественное направление, тут же изменится и весь человек. Маленькие психические изменения во мне — первый шаг в направлении чего-то нового, неизведанного.

Или возьмем другой пример: свободная музыкальная импровизация во время экспериментального урока музыки в школе или группе музыкальной терапии. Игра, объединяющая людей, которые до этого никогда в жизни не держали в руках музыкальные инструменты, производит впечатление адского шума, хаоса. А в действительности происходит гибкое, утонченно-неосознанное составление единого целого из самых разных личностей, каждая из которых впитала элементы индивидуальности своего партнера, а каждый звук вобрал в себя другой звук.

В музыкальной импровизации все явления, которые казались хаотичными, становятся гибче: это бессознательное выражение человеческой души или психики. Непредусмотренное. Необъяснимое разумом.

Музыкальная импровизация является «лабораторией» любой музыкальной терапии, подобна работе со взмахами крыльев бабочки нашей души, которая ищет в музыке свое отражение. В ходе импровизации создается новое, не существовавшее ранее и впредь неповторимое.

Про истерическую силу в музыкальной терапии и психотерапии

Без истерической силы в нашей душе мы бы застыли, не смогли оказаться ни в новых странах, ни в новых жизненных ситуациях, не совершенствовались бы профессионально — мы бы никогда не сдвинулись с места (в прямом и в переносном смысле этого слова). Однако избыток истерической силы заставляет безостановочно перемещаться с места на места, не ведая покоя, не имея ни родины, ни близких, ни постоянных интересов.

Увы, эта характеристика подходит многим представителям профессий, связанных с оказанием людям помощи. Многие из нас, психотерапевтов, уже имеют три или четыре специализации, но продолжают посещать бесчисленное множество курсов повышения квалификации, получать дополнительное образование. Это хорошо, но не всегда. Часто за стремлением осваивать новые специальности скрывается тяга к свободе, к коей должна привести учеба или смена профессии (а следом — пугающее одиночество или столь же пугающее партнерство, профессиональные неудачи и т. д.).

Между образованием и повышением квалификации существует определенная разница. Повышение квалификации, дальнейшее образование — это нормальный путь обновления, на который нас выводит наша внутренняя истерия, и это же страх — в данном случае помогающий нам — перед постоянной одинаковостью; и это же желание помочь пациенту всеми имеющимися способами.

Однако охота «за семинарами» в конце рабочей недели с обязательными покупками методических материалов и группы самообразования выводят стремление к новизне на новый, потенциально опасный виток, в связи с чем возникает вопрос: а не есть ли это самый настоящий побег? Побег от недоверия к самому себе.

О лисе Ренардо, великане Голо, Картофельном вершке и Маргарите, или Типизация

В детском фильме «Лили» одним из главных персонажей является Кукольник, в ярмарочном балагане которого есть всего четыре куклы: лис Ренардо (воришка, хитрец, постоянно идущий на компромиссы и с собой, и с окружающими), Картофельный вершок (терпеливый, умный), великан Голо (жирный, глупый, неотесанный) и, наконец, Маргарита (тщеславная, капризная, снедаемая эгоизмом).

Эти типажи, вращающиеся вокруг главной героини, бедной девочки Лили, созданные для детей, соответствуют основным моделям мышления людей.

В то время как типизация в «Лили» должна помочь ребенку структурировать основные понятия (хороший/злой, слабый/сильный, любящий/ненавидящий), нам, взрослым, она помогает избрать себе определенную роль в новообразованной группе. При этом мы моментально приклеиваем друг на друга этикетки и ярлыки («дурацкий осел», «чертов честолюбец», «злая баба», «глупая индюшка» и т. д.). Такое поведение является попыткой привести в «порядок» новое для нас окружение (новую группу). Тем самым мы уточняем пока что еще поверхностные представления о порядке, а значит, мы становимся увереннее в себе...

Другая дифференциация

Каждая историческая эпоха выстраивала собственные модели личности и ее духовных сил, интерпретировавшие одни и те же особенности поведения человека по-разному. Дифференциация по четырем основным силам, рассмотренная выше, дает возможность создать еще одну модель.

Так, возникла следующая типизация людей:

- душевнобольной человек, делающий таковыми и окружающих;
- человек, любящий себя и окружающих (сложности в сексуальном плане);
- человек, постоянно испытывающий и себя, и других (зависимость/мания);
- человек, уничтожающий и себя, и остальных людей (самоубийства, убийства).

О лисе Ренардо, великане Голо, Картофельном вершке и Маргарите, или Типизация

В детском фильме «Лили» одним из главных персонажей является Кукольник, в ярмарочном балагане которого есть всего четыре куклы: лис Ренардо (воришка, хитрец, постоянно идущий на компромиссы и с собой, и с окружающими), Картофельный вершок (терпеливый, умный), великан Голо (жирный, глупый, неотесанный) и, наконец, Маргарита (тщеславная, капризная, страдающая эгоизмом).

Эти типажи, вращающиеся вокруг главной героини, бедной девочки Лили, созданные для детей, соответствуют основным моделям мышления людей.

В то время как типизация в «Лили» должна помочь ребенку структурировать основные понятия (хороший/злой, слабый/сильный, любящий/ненавидящий), нам, взрослым, она помогает избрать себе определенную роль в новообразованной группе. При этом мы моментально приклеиваем друг на друга этикетки и ярлыки («дурацкий осел», «чертов честолюбец», «злая баба», «глупая индюшка» и т. д.). Такое поведение является попыткой привести в «порядок» новое для нас окружение (новую группу). Тем самым мы уточняем пока что еще поверхностные представления о порядке, а значит, мы становимся увереннее в себе...

Другая дифференциация

Каждая историческая эпоха выстраивала собственные модели личности и ее духовных сил, интерпретировавшие одни и те же особенности поведения человека по-разному. Дифференциация по четырем основным силам, рассмотренная выше, дает возможность создать еще одну модель.

Так, возникла следующая типизация людей:

- душевнобольной человек, делающий таковыми и окружающих;
- человек, любящий себя и окружающих (сложности в сексуальном плане);
- человек, постоянно испытывающий и себя, и других (зависимость/мания);
- человек, уничтожающий и себя, и остальных людей (самоубийства, убийства).

Другой вариант дифференциации основан на том, что здоровое и больное начало в человеке по-разному проявляется на различных отрезках его жизни. В связи с этим в музыкальной терапии возникла специализация, предполагающая работу с детьми и подростками. Или с недоношенными и рожденными ранее положенного срока младенцами. Или только со взрослыми. Или только с пенсионерами. Или только с умирающими. И так далее.

Подобные исследования и большая работа терапевтов, проанализировавших потребности и нужды человека и его окружения (современная психотерапия призывает к «исцелению путем самоисцеления»), позволили углубить знания о психике человека. Однако существует опасность за стеллажами, на полках которых разложены и снабжены ярлыками основные мотивы и черты, страхи, силы и слабости личности, потерять целостного человека.

Слабой стороной предпринимаемого нами структурирования является то, что не учитываются возрастные особенности человека. Однако это большая ошибка, ведь силы воздействуют на человека последовательно; в одной фазе жизни — одна сила, в другой, более поздней — другая... Вот в этом-то и скрываются причины всевозможных неточностей. Почему?

Человек на той или иной фазе своего развития никогда не будет подчинен только одной внутренней силе и одному типу страха. На нас всегда воздействует совокупность наших внутренних сил и страхов (и как следствие — на окружающих нас людей).

К примеру, явно шизоидный человек, терзаемый страхом, погибает вместе с партнером, который, в свою очередь, готов пойти на гибель, тоскуя о близости, любви, то есть из-за влияния своей депрессивной силы...

Или возьмем офисных виртуозов с огромной внутренней силой принуждения. Возможно, такой человек мечтает о конце безумной рабочей недели и отпуске точно так же, как многие истерические личности... Приводящие в ужас сообщения о всеми уважаемых бизнесменах и членах правительства, которые устраивают тайные оргии и торгуют наркотиками, или о милейшем соседе, который неожиданно для всех в порыве бешенства расстреливает полкласса школьников, — наглядный тому пример.

Абсолютно непоследовательно, по мнению случайных знакомых, ведет себя директор большого диско-клуба, поскольку он является страстным коллекционером икон, и его коллекция — это единственная вещь, к которой он испытывает подлинную страсть. Его коллекция обширна и великолепно систематизирована, не каждый директор государственного музея может себе позволить иметь такую.

Или совсем уж обыденный пример: в то время как я вытираю посуду и аккуратно расставляю ее по полочкам, мною руководит моя сила принуждения, мой страх перед хаосом, беспорядком на кухне. Одновременно с этим я, возможно, с удовольствием слушаю музыку по радио, соответствующую моим «истерическим желаниям»: дикую, взвинченную рок-музыку или соло на ударных.

Так что все то, что я рассматриваю как свои инстинктивные пружины, силы и скрывающиеся под их прикрытием страхи, присутствует во мне одновременно.

Существуют стандартные сочетания сил (к примеру, истерическая и шизоидная силы действуют в паре, так что в диагнозе обязательно упомянут о «шизоидно-истерических смешанных структурах» одной личности); есть малые группы и большие сообщества, традиционно состоящие из представителей определенного типа личности, характеризующегося преобладанием тех или иных сил (например, многих современных деятелей искусства можно назвать «шизоидно-нарциссическими» личностями). Однако, к счастью, нас сегодня диагностируют и классифицируют подобным образом весьма редко. Комплекс наших сил является очень сложно структурированным, поэтому анализировать его (а вместе с ним и самого человека) «на глазок», поверхностно, непозволительно. Психологические диагнозы являются всего лишь гипотетическими, потому что исследователь ограничен рамками существующих, неполных и несовершенных, знаний о человеке. Наиболее важные же психические механизмы скрываются в тени, спрятаны на глубине...

Мудрость человека и причинно-следственные связи

Духовные силы редко воздействуют на человека равным образом и одновременно. Законы физики в этой области не действуют. Поэтому и не всегда удается предугадать поступки человека, отталкиваясь в своих предположениях от треугольника с вершинами «причины», «воздействие», «отношения», хотя от подобной упрощенной «механики» нам все равно никуда не деться.

«Это далеко не первый ее брак. Переняла от своего отца неумение ладить с людьми...»

Или: «Его отец пал на войне, а мать, узнав о гибели мужа, стала просто обоже- ствлять его, хотя при жизни не очень с ним считалась...»

Или еще выразительней: «Это все из-за его семейки».

Или вот еще: «Бедная девочка. Родители в интернат отдали».

Все это примеры той поспешности, с которой мы норовим сделать выводы на основе дифференцирования.

А еще вся эта доморошенная мудрость способствует тому, что каждое явление получает свое название, становится привычным и понятным, а значит, не страшным.

О постоянной ротации сил внутри нас

О том, насколько ошибочно стремление поставить клеймо на человека, принимая во внимание только одну, наиболее заметно проявляющуюся внутреннюю силу человека («Она настоящая истеричка», «Этот тип — совершеннейший диктатор»), говорит тот факт, что человек вполне способен кардинально изменить свое поведение, так что его «совсем теперь не узнать». («С тех пор как он пошел на работу, словно преобразился. Как подумаю, каким он был в 16 лет...»)

Возьмем, к примеру, подростка периода полового созревания или человека на пороге старости. В период полового созревания мировоззрение и поведение становятся чересчур вызывающими вследствие гормональных и психических изме-

нений. В годы «штурма и натиска» (35-45 лет) нами управляют совершенно иные сочетания сил, нежели в остальные фазы нашей жизни. В преклонном возрасте соотношение наших внутренних духовных сил вновь меняется. К примеру, истеричные в раннем периоде жизни люди совершенно естественным образом превращаются в лиц, «ведомых» силой принуждения. Сила принуждения заставляет их все больше стремиться к порядку. Одни ориентируются на вполне зримый, внешний порядок вокруг них, другие — на порядок внутренний, когда упорядочиваются их мнения о Боге, о мире, о смысле (или бессмыслице) жизни.

Однако смена силовых доминант может быть не только растянутой во времени, обусловленной периодизацией жизни человека, но и мгновенной: так, с утра человек ощущает воздействие депрессивной силы, уходит в себя, как типичная «улитка», чтобы вечером выйти из раковины в образе светского льва...

Наша музыка меняется

Наши духовные силы находятся, таким образом, в состоянии постоянной ротации и взаимовлияния. Те же процессы взаимодействия сил можно обнаружить и в музыке, являющейся зеркальным отражением человека или его возможностью самовыражения. Но при этом могут обостряться скрытые, теневые стороны наших внутренних сил, что становится отчетливо заметно и в музыке, которую мы слушаем или играем, импровизируя, ведь она всегда будет выражением какой-либо из четырех наших сил или — следуя за Риманном — одного из четырех глубинных страхов нашей души.

Как только в нас произойдет серьезный душевный перелом, тотчас сменятся для большинства из нас и музыкальные пристрастия. Тогда мы выбираем другую, новую для нас музыку, которая больше соответствует нашему новому состоянию души. Вполне может случиться такое, что мы умышленно обращаемся к другой музыке, чтобы изменить настроение.

Следовательно, музыка меняется вместе с нами: в течение дня, а иногда и нескольких часов или даже минут.

Но может случиться и такое, что мы в течение целого периода своего существования отдаем предпочтение одной, вполне определенной музыке: возможно, поп-музыке в период полового развития и джазу — в третье десятилетие нашей жизни. Большинство взрослых рассказывают, что в молодости они предпочитали слушать одну музыку, а повзрослев — абсолютно другую, то есть их пристрастия кардинально изменились...

А некоторые люди на протяжении всей своей жизни слушают одну и ту же музыку, они буквально привязаны к ней. Такое поведение можно расценивать как тревожный симптом.

О смене окружения и смене музыки

В современной групповой психологии и терапии важную роль играют данные — причем полученные довольно давно — о том, что ни один человек не ведет себя все-

гда одинаково. Наоборот. Он не просто слегка меняется под воздействием сиюминутного переживания или соответственно принятой на себя роли в семье и на работе, в отпуске, на кладбище, но за короткий промежуток времени с ним могут происходить такие перемены, что его вообще невозможно будет узнать. Радостные и страшные события, да и вообще все стрессовые ситуации, вместе взятые, «придуманы», вероятно, для того, чтобы, неожиданно возникая на пути человека, помогать ему раскрыться с совершенно новой стороны.

Однако это вовсе не абсолютно новая сторона, которая возникла неожиданно, из ничего, это пробуждение до сих пор дремавшей силы, проявление «другой стороны медали», до сих пор просто не замечавшейся самим человеком или окружающими.

В связи с чем можно заметить, что даже если кто-то приходит в группу со своим собственным пониманием музыки и сформированным музыкальным вкусом, его понимание музыки во время общения в группе меняется, модифицируется. Человек, пришедший на групповые занятия музыкальной терапией, использует шанс лучше узнать себя, углубиться в закоулки собственной души.

В активной музыкальной терапии силен элемент провокации, обращения к новым, пока неизвестным сторонам моего характера, благодаря которым я хочу и могу сыграть что-нибудь. Ведь то, что я должен сделать с инструментами, я, скорее всего, до сих пор никогда не делал: я должен создать новую музыку.

В рецептивной музыкальной терапии изменения привычного мира пациента происходят благодаря тому, что мы используем музыку в игровом слушании. Это значит, что мы слушаем и анализируем непривычные, новые музыкальные средства, музыку композиторов-новаторов. Другим столь же важным аспектом является то, что с помощью музыки активизируется правое полушарие, отвечающее за чувственное восприятие, и в связи с этим возникают изменения, способные пробудить другие, скрытые силы.

Единство и многообразие

Я бы хотел еще раз вернуться ко всем нашим причинно-следственным связям. Чрезмерное увлечение расхожими истинами, стереотипами приводит к тому, что действительность в результате такого восприятия оказывается искаженной, деформированной до неузнаваемости.

К одной из таких ложных истин относится утверждение, будто все наше поведение — это проявление заложенной в нас генетической программы. Причем в данном случае рассматривается не цвет глаз и волос, а тип темперамента, который — по современным данным — обусловлен по преимуществу чисто генетически.

Наука с определенной периодичностью (примерно каждые 15 лет) приходит к совершенно противоположным выводам. Ученые не перестают спорить о том, насколько же все в нас запрограммировано заранее. Одно время считалось, что причиной всему — условия окружающего нас мира, в которых мы были зачаты и в которых родились (каждый сегодня знает о воздействии внешнего мира на ребен-

ка во чреве матери). Имеет большое значение место рождения, то есть тот факт, родился я и проживаю в деревне или в большом городе. Важнейшей частью окружающего мира является семья, первая социальная группа, с которой знакомится и в которой развивается человек.

Так как каждый из нас представляет собой абсолютно неповторимый, единственный в своем роде генетический образец, так как мы вживаемся во внешний мир, который никогда не будет для нас полностью идентифицироваться с миром других людей, так и наша духовная и физическая конституция своеобразна и одновременно с этим абсолютно комплексна.

А музыка, которую мы слушаем, или играем, или избегаем, является выражением этого своеобразия, из чего и исходит как активная, так и рецептивная музыкальная терапия.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Найдите у себя и опишите свойства, которые вы сами считаете наиболее сильно выраженными.

В том случае, если вы не просто дочитали книгу до этого места, но еще и делали упражнения, прочитайте еще раз все ваши записи и ответьте на следующие вопросы.

Какая из сил заставила вас особенно сильно напрячься?

А в каком случае — меньше всего?

Для какой силы вы собрали особенно много музыкальных примеров?

А в каком случае — меньше всего или вообще ничего?

Обдумайте еще раз взаимосвязь между услышанной музыкой и ее функциями.

Какая музыка в вашей коллекции может показаться «зеркалом вашей души»?

А какая — тем самым «экраном», на который проецируются ваши чувства?

Какую музыку вы использовали для того, чтобы создать у себя настроение, в котором вы до сих пор еще ни разу не были?

Вспомните: ситуативные воспоминания, личностные и эмоциональные, очень часто связаны с прослушиванием какой-либо близкой вам музыки. Какие ситуации и/или люди и эмоции вспоминаются вам при звучании любимой музыки?

Какие ситуации и/или лица и эмоции вспоминаете вы во время звучания редко прослушиваемой вами музыки?

Обоснуйте еще раз, почему вы предпочитаете ту или иную музыку — а другую наотрез отвергаете.

Замечание к этому упражнению.

Возможно, благодаря данному упражнению вы еще раз столкнетесь с двумя видами: с тем, как зависима ваша собственная самооценка от принятых в вашем окружении норм, от сравнения с другими. Возможно, произойди что-то «необыч-

ное» с вами на другом конце земли, даже на другом рабочем месте, в другой группе друзей, знакомых и т. д., это показалось бы вам менее «необычным» или вообще нормальным?

И во-вторых, становится ясно, что наряду с необычностью, вызывающей усмешку, всегда существует «положительная» необычность. Возможно, вы не так ленивы, как другие, и поэтому чаще появляетесь на работе? Но вполне вероятно, что вы экстремально необычны, потому что вы — «трудоголик»? Такой человек, кстати, тоже нуждается в лечении...

Границы между нормальным и ненормальным — слишком расплывчаты. Если вам наши разговоры о той или иной внутренней силе говорят слишком мало или вообще ничего не говорят, обменяйтесь с близкими людьми мнениями друг о друге. Потому что все, что вы сами в себе не видите, с легкостью замечают окружающие...

Часть III

О тех, кто создает музыку, и о тех, кто ее слушает во время импровизации, — активная музыкальная терапия в качестве психотерапии

Мы начинаем с того, что говорим о музыке, а точнее о музыке, которая создается с помощью духовных инструментов. При этом мы будем допускать не только глаза, но и уши, а точнее сказать музыкальную импровизацию и интуицию. В дальнейшем речь пойдет о том, как музыка может развиваться, взаимодействовать и достигать своего пика. Однако мы не будем забывать о том, что музыка — это искусство, которое требует много времени и усилий.

«Оттиск души» в музыкальной импровизации

«Моя душа поет», — частенько говорим мы, когда слушаем любимую музыку или знакомимся с музыкой новой. Но для того, чтобы новая музыка оказалась «оттиском души», она должна затронуть в наших сердцах самые тонкие струны, найти в нем наиболее уязвимые места.

В третьей части книги речь пойдет о совершенно ином виде деятельности — об активной музыкальной терапии, в ходе которой музыкальный человек может исполнять «музыку своей души». Это означает, что теперь он сам устроился за инструментом и свободно импровизирует на нем, а мелодия в импровизации становится выражением его души. При этом совершенно не важно, впервые человек сел за фортепиано и пытается подобрать на чужом ему инструменте мелодию песенки «Все мои уточки в озере плавают», или он уже знаком с некоторыми, а может, и со всеми находящимися в кабинете музыкальной терапии инструментами и пробует их «на вкус» в импровизации, таким образом создавая свою музыку.

Следовательно, мы видим в данном случае совершенно другую ситуацию, нежели при выборе и прослушивании каких-либо музыкальных произведений. И тем не менее здесь речь тоже идет о бессознательном, проявляющемся во время игры на тех или иных инструментах (как и при любой другой игре!). Проявляющемся менее замаскированно, возможно, даже вообще незамаскированно, о чем мы еще не раз поговорим с вами.

Музыкальная импровизация — игры без масок

Актеры на сцене античного театра меняли голос в зависимости от масок, в которых они исполняли ту или иную роль. В играх с музыкой, в вольно создающейся импровизации человек остается «на сцене» без грима, без маски, превратившись в отпечаток своих душевных сил. Дистанция и близость, тяга к переменам и постоянству, утрирование или искажение данных аспектов находят себе место в «игровом пространстве» музыки.

Мосты между нашими внутренними силами души и их музыкальным воплощением в импровизации выстраиваются благодаря нашей активной игре на инструментах.

Нарушения в сфере коммуникации и их музыкальное воплощение

Фриц Хэш, музыкальный терапевт, описывает в своей книге «Импровизация и музыкальная терапия» отражение действующих в душе у нас психических сил в музыкальных импровизациях.

При этом он опирается не только на те понятия, которыми до сих пор пользовались и мы сами при рассмотрении наших внутренних душевных сил. В гораздо большей степени Хэш следует теории гештальт-терапии Фредерика Перлса, в которой тот изложил концепцию «нарушений в сфере коммуникации» (в которых проявляются непосредственные потребности, обиды и болезни человека).

Даже если в данной книге в первую очередь рассматриваются положительные, близкие к норме аспекты духовных сил, приходится не забывать и об их разрушительном воздействии, о расстройствах коммуникационной сферы личности при соприкосновении ее с окружающим миром, которые мы можем наблюдать во время клинической работы с пациентами. Однако люди чаще всего обращаются к терапевту только тогда, когда внезапно осознают, что стали противны самим себе, что уж говорить о других, и что в одиночку, без посторонней помощи, им с этой проблемой не справиться. Однако чаще всего человек не чувствует и не понимает, что его коммуникации с окружающим миром искажены, — однако это прекрасно чувствуют люди из его ближайшего окружения. Человек стал для них невыносим, и поэтому речь заходит о «лечении». Или же пускай невыносимый тип уходит...

В терапевтическом лечении немаловажным становится тот факт, что избыточность или искаженность наших духовных сил необходимо проработать и назвать болезни своими именами. В музыкальной же терапии узнать их можно в процессе их проявления в музыкальной импровизации.

Мы проанализируем пять типов нарушений в коммуникативной сфере, связанных с нашими духовными силами. При этом мы будем пользоваться не только глазами, но и ушами, вслушиваясь в музыкальные импровизации пациентов. В дальнейшем речь пойдет и о том, как подобные расстройства, возникающие в результате избытка духовных сил, можно скорректировать, замаскировать или заблокировать.

Нарушение первое: осторожность, или интроекция

Человек излишне осторожный характеризуется прежде всего тем, что с опаской относится ко всему миру, к собственным импульсам, ко всему, что не поддается контролю, и соответственно импровизирует с осторожностью. Он думает: «Все неизвестное, спонтанное, неконтролируемое могло бы захлестнуть меня, да так, что я потом не узнал бы самого себя. Кроме того, меня не узнали бы окружающие».

Для такого типа поведения характерна сосредоточенность на своем внутреннем мире (даже образы наблюдаемых объектов, явлений и мотивов другого человека он переносит внутрь собственного Я). Безопасности ради, из боязни потерять контроль над ситуацией, он «заглатывает», «поглощает» все, что поступает к нему из мира внешнего. Болезни, боль, страдания, обиды — он «проглатывает» все, не в состоянии противопоставить окружению четкое, твердое «Я».

В нормальном общении эта чрезмерная осторожность проявляется в постоянном использовании выражений типа «Нет, нет, у меня все хорошо» (если спрашивают, нормально ли он себя сейчас чувствует) или «Да-да, мне тоже так кажется» (если другие «приглашают» его поучаствовать в споре или обсуждении насущных проблем). Он — тип вечного запасного игрока, в глубине души которого нет ничего «своего».

На занятиях, посвященных групповой импровизации, такая личность «переварит» все, что ему предложат: будь это игра в четыре руки на одном барабане или соло на губной гармошке. Он примет любое приглашение. Вот только вряд ли сам пригласит кого-то, кто ему симпатичен, или откажется общаться с тем, кого находит ужасным. На диалог на инструментах он тут же с готовностью согласится. Такой человек слушается, когда проявляют послушание и остальные. И он противится, если остальные люди тоже начали сопротивляться. Он старается брать, принимать то, что кто-то дает...

Из всех духовных сил и стоящих за ними страхов здесь, кажется, сильнее всего «работает» депрессивная сила, боязнь нести ответственность за себя, страх собственной идентичности. «Лучше уж я покружу — соблюдая все правила осторожности — вокруг любого солнца, которое мне себя предлагает. Даже вокруг маленького, даже вокруг того, которое меня, собственно говоря, не так уж и устраивает». Да, человек, отличающийся такими особенностями поведения, может провозглашать идею духовной близости, но данная близость не будет настоящей, партнерской, равноправной. Это отношения ради безопасности.

И принудительная сила проявляется в данном типе поведения: потребность в порядке, в восприятии всего одинакового, из которого ему в принципе вообще ничего толком не подходит, все едино. Да и примесь шизоидного, обособленного, разделяющего все и всех, можно обнаружить в подобной душевной организации и вместе с нею в звучании его музыкальной импровизации.

Нарушение второе: манипуляции, или проецирование

Склонный к манипулированию человек, импровизируя на музыкальных инструментах, ведет себя примерно так: он бьет по барабану палочками, будучи уверенным в том, что музыка есть там, где есть он, и что все последуют за ним, потому что он так хорошо барабанит.

Такой человек использует других исполнителей, участников импровизации как на холст, он проецирует свои собственные подавленные надежды и ожидания на этот человеческий экран.

То, что он проецирует на других, и то, что действительно переживает, вызвано усталостью, собственной слабостью, вялостью, а также страхом прежде всего перед необходимостью становления.

Возможно, затем один или несколько исполнителей последуют за ним. Но это только обострит проблему. Ведь, скорее всего, манипулятор подсознательно выбирает среди всех участников группы тех, в игре которых явственно просматривается депрессивное начало, тех, кто слабее, неувереннее и зависимее.

Однако он, проецируя свое Я на данную категорию исполнителей, и сам чувствует это, а также еще и то, что не получит настоящего удовлетворения от подобного типа контактов.

Ну а если наш манипулятор столкнется с действительно сильным, самостоятельным исполнителем? Тогда для него эти новые контакты станут источником беспоконья, поскольку он почувствует, что на его силу нашлась контрсила, а это лишь умножит его страхи. Игра с силой, заменившая игру со слабостью, лишь усугубит расстройство, блокируя остальные виды коммуникаций такого пациента...

Если рассмотреть данный тип поведения исходя из теории духовных сил, можно сделать вывод, что в данном случае задействована истерическая сила, неудержимая потребность быть в центре внимания. Истерический компонент в нашей психике заставляет нас искать аудиторию и сцену для представления под названием «Мои внутренние конфликты». Аналогичным образом проявляются все наши силы, если они избыточны или искажены. Истерическое в нас тем не менее особенно заметно, оно бросается в глаза — и в импровизации, конечно же, тоже. Обычно такие импровизации отличают доминирование, проецирование, манипулирование, заявленные со всей очевидностью. Такая музыка ничего общего не имеет с тихой, простоватой, заурядной импровизацией осторожных игроков.

Нарушение третье: зажим, или ретрофлексия

Сознание того, что стремление к общению с окружающими людьми завело человека в тупик, может привести к ретрофлексии (дословно: поворот на себя). О том человеке, что находится в состоянии ретрофлексии, мы говорим, что он подавлен, зажат, погружен в себя. Например: кто-то ждет от своего партнера или целой груп-

пы признания, нежности, любви и не получает их вообще или не в том объеме, на которое рассчитывал. В данном случае «ретрофлектирующий» человек запирает сам себя в одиночную камеру, он молча, про себя страдает из-за того, что чего-то не получил или получил, но мало.

В процессе музыкальной импровизации он играет с удовольствием, но в основном в одиночку. Он дает самому себе то, что с таким наслаждением получил бы от других: поддержку, опору, близость. Это близость, производящая саму себя, а значит, фиктивная, ненастоящая...

Подобные люди ни с кем не обмениваются мнением но время музыкального общения: они ничего не получают от других и ничего не дают им в ответ... Вся их импровизация превращается в разговор с самим собой.

Изю всех духовных сил здесь значительней всего проявляется депрессивная сила, определяющая ретрофлексивное поведение. Становясь чрезмерной, она диктует человеку стиль поведения, отличающийся тихим упрямством, обиженностью, изолированностью.

В этой ситуации также может примешиваться сила принуждения, «навязывания» (как один из вариантов существования в изоляции), а также шизоидная сила. Возможно, такие люди воздвигают границы между собой и прочими людьми, хотя сами и тоскуют по человеческим отношениям.

Какие силы и в какой степени приводят к ретрофлексии, можно различить лишь познакомившись с пациентом и организовав с ними совместную работу.

Нарушение четвертое: уклонение, или дефлексия

В данном случае речь идет о явлении противоположном. Дефлексия проявляется в докучливости, назойливости людей. С таковыми можно встретиться практически везде: на вечеринках и конгрессах, за обеденным столом и на прогулке. Неутомимые «светские львы» всегда готовы поддержать ничего не значащий разговор. Со всеми сразу и обо всем сразу, о любых мирах и любых богах без разбора — как партнера, так и темы.

Как человек говорит, так он и играет: с каждым в отдельности и со всеми сразу, поверхностно, лишая самого себя радости искреннего общения. Что же еще можно сказать о человеке, который считает себя приглашенным в круг музыкантов (или собеседников), едва кто-то скользнет по нему взглядом с улыбкой и кивнет головой?

Склонный к подобному стилю коммуникаций и сам понимает, что цена такого общения невысока и что для других оно подчас совершенно неинтересно. В результате он чувствует себя одиноким, ощущает собственную изолированность, которую пытается преодолеть с помощью беспорядочного общения. В импровизациях он напоминает кошку, гонящуюся за своим хвостом и при этом истошно мяукающую оттого, что ей не удастся установить контакт с другими кошками. Хэш (а вместе с ним и вся гештальт-терапия) говорит о «комнате для переговоров,

дверь в которую никак не найти», о цели, «которую не достигнуть», о передаче, «не достигающей эффекта, потому что на нее нет отклика...»

Человек, для которого характерна дефлексия, демонстрирует доминирование истерической силы. Это выражается в излишней театральности, аффектированности эмоций, за которыми скрываются боязнь прочных связей, тоска по партнерским равноправным отношениям, которые бы не стесняли его, не порождали бы еще больший страх.

Кроме того, можно наблюдать и воздействие депрессивной силы, проявляющейся в том, что человек хочет всем угодить, всем понравиться.

При музыкально-терапевтическом лечении таких людей становится необходимым поиск духовного истока проблемы, потому что только так можно понять их страхи и уменьшить их силу при помощи контрсил, имеющихся у партнеров по импровизации или у терапевта.

Нарушение пятое: адаптация, или конфлуенция

Понятие адаптации у Хэша базируется на наблюдениях за тем, как ведет себя человек с ярко проявляющейся во время импровизации конфлуенцией (конфлуенция — это слияние).

Конфлуенция заключается в стремлении более слабого идентифицировать себя с более сильным или целой группой, для того чтобы чувствовать себя увереннее.

Чрезмерная адаптация, желание слиться с кем-то другим означает отказ от своего подлинного Я, а также состояние, в котором личность не развилась и развиваться не сможет.

Такие личности в процессе музыкальной импровизации плывут по течению чужой музыки: кто-то наигрывает ритм — и «приспособленец» тут же подстраивается к его игре. Впрочем, он может и сам исполнить некоторую несложную мелодию, но при прослушивании записи, сделанной во время исполнения, он не сможет узнать, какой из «музыкальных фрагментов» был его творением. Но и других он вместе с тем тоже не слышит.

Границы между внутренним и внешним у таких людей очень сильно размыты; собственная жизненная сила, собственная идентичность не могут развиваться ими либо развиваются искаженно.

В данной форме поведения наблюдаются особенности, характерные для депрессивной силы. Именно она становится музой «приспособленца».

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Запишите на пяти листочках названия тех или иных коммуникационных нарушений. На одном будет значиться «осторожность», на другом — «манипуляции» и т. д.

Теперь соберите вместе все инструменты, на которых хотите сыграть вы сами и ваши друзья. Сядьте в кружок так, чтобы видеть друг друга, раздайте товари-

щам бумажки с названиями расстройств. По сигналу каждый начнет импровизировать на том или ином инструменте тот образчик поведения, который указан на доставшейся ему бумажке: кто-то сыграет дефлексию, подыгрывая всем и каждому, кто-то исполнит свой «зажим»...

Комментарий.

Кто показался вам во время исполнения необычнее других? Каков будет ваш диагноз? (Не забывайте о том, что вы играли лишь то, что написано на листочке, а вовсе не обязательно «свой собственный характер».)

Как вы чувствовали себя во время игры? Пришлась ли она вам по душе? Или вы чувствовали, что должны играть то, что вам абсолютно чуждо? Каким было ваше восприятие в данный момент? Были ли вы заперты в предложенных рамках? Или у вас оставалось достаточно времени и возможности для того, чтобы воспринимать еще и игру ваших партнеров?

И далее: стоит подумать всем вместе и обменяться друг с другом мнениями о том, в каком «игровом образце» вы чувствуете себя особенно комфортно, а в каком — не очень... В любом случае вы узнаете нечто важное о самом себе...

К примеру, я открываю некоторые стороны своего характера сначала в характере другого человека — и только с его помощью обнаруживаю их у себя.

Активная музыкальная терапия через импровизацию позволяет сблизиться с каждым отдельно взятым человеком, отличающимся от другого манерой исполнения, и вместе с ним уже исследовать, что за этой манерой стоит: положительные силы или тяготящие его страхи и связанные с ними нарушения процессов саморегуляции. Осознав проблему, можно научиться преодолевать эти страхи. Все это также означает, что музыкальный терапевт должен с каждым новым человеком найти новый стиль общения, и поможет ему в этом импровизация пациента, являющаяся отпечатком его духовных сил.

Тип человека — тип игры?

А теперь, дорогой читатель, мы вынуждены поговорить об опасности только что описанных теорий. Насколько соблазнительным кажется возможность приклеить на людей, да и на самого себя, как ярлык одну из четырех моделей личности (шизоидная, депрессивная, истеричная и подавляющая), настолько же соблазнительно считать взаимосвязь индивидуальных расстройств и их звукового выражения неизменной и жестко определенной.

Рассказ о коммуникативных нарушениях и их звукообразах ни в коей мере не является перечислением закрепленных за людьми диагнозов. Звукообразы — это отображение души того, кто их производит, а все то, что стоит за зажимом или манипуляциями в игре, можно выяснить только в беседе с пациентом. Ретрофлексивная игра в восприятии других слушателей или исполнителей может показаться очень осторожной, осмотрительной, даже нежной игрой. А то, что кажется нежным и осторожным другим слушателям, самим исполнителем может оцениваться как нечто яростное и агрессивное.

Выговорить свои чувства

Только тогда, когда исполнитель сообщит нам о своих чувствах, возникших во время импровизации, слушатель сможет окончательно понять, какие чувства обуравали его в процессе слушания, какие образы появились в воображении.

Необходим пояснительный разговор, терапевтический анализ тех чувств, которые возникли при импровизации. Исполнители-пациенты и импровизирующий вместе с ними терапевт обмениваются друг с другом впечатлениями и пытаются перенести результаты анализа на реальную жизнь клиента и учитывать его прежний опыт и события прошлого, для того чтобы понять его нынешнее состояние.

Данное понимание индивидуальных звукообразов и специфических обстоятельств жизни пациента является базисом терапевтической работы, стремящейся произвести изменения концепции существования клиента.

Игры с тем, что полностью чуждо

«Я не узнаю самого себя в этой музыке», — поражаются некоторые из нас. Человек удивляется собственной спонтанности, сильной, мощной игре на барабане, хотя сам (и другие — тоже) не замечал ранее за собой такого, всегда ожидая от себя пугливости, осмотрительности, осторожности. И наоборот: кто-то беспомощно прячется за инструментом, сидит и не знает, что ему делать. И это тот самый человек, который считал себя самого — и воспринимался другими — харизматическим лидером.

То, что удивляет нас, воспринимается как противоположность, как нечто совершенно чуждое и к исполнителю никак не относящееся, тем не менее имеет к нему прямое отношение, принадлежит ему, проявляется в игре.

«Сегодня я открыл себя заново», — говорит один пациент другому после одной из импровизаций. Подобное выявление тайного, доселе неведомого помогает нам понять, что кажущаяся нам чужой, совершенно новой сторона характера является неразрывной частью личности исполнителя, укрытой в бессознательном...

Такие подавленные, искаженные чувства порождают на первый взгляд беспричинную тоску. Из-за нее образуются не только морщины, но и невротические нарушения и расстройства, которые рано или поздно дадут о себе знать.

Поэтому-то и существует в мире психотерапия (в том числе и музыкальная), исходящая из того, что нет только прямых дорог, ведущих к выявлению и осознанию теневых сторон нашей психики, что есть еще и окольные пути, подчас оказывающиеся самыми верными. В терапии речь идет о том, чтобы найти и использовать эти окольные пути. Человек, ищущий выхода из лабиринта проблем, имеет право заглянуть во все закоулки, посмотреть назад, прежде чем броситься на новые поиски, замереть перед новой непроходимой стеной, перевести дыхание, вновь оглянуться... Даже обратный путь, которого всегда так боится человек, может оказаться той самой дорогой, что выведет из запутанного лабиринта его жизни; выведет из болезней, кризисов, а когда-нибудь и из нее самой...

Большинство пациентов музыкальной терапии, да и любой другой аналитической психотерапии вспоминают о болезненных, тягостных чувствах. И все же регресс, оглядка назад — это часто необходимый шаг на пути к прогрессу. Не существует гладких, прямых дорог, на которых не бывает чрезвычайных ситуаций. Только идя обходными дорожками, делая маленькие шаги назад, можно своевременно обнаружить то существенное, что тормозит наше продвижение вперед. Чем мы становимся старше, тем чаще думаем о том, что только смерть способна вывести нас из состояния бесплодного кружения, которое мы начали, вступив в лабиринт в самом начале жизни.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Постарайтесь вспомнить (если хотите и можете), существовали ли подобные непростые дороги в вашем прошлом, когда вы гораздо больше смогли прочувствовать, пережить, чем когда-либо еще? Были ли это дороги заблуждений, блужданий? Что вы думали тогда о себе? Что вообще с вами происходило?

Как вы чувствуете себя сегодня, когда вспоминаете о тех временах? Открылся ли вам истинный смысл того неправильного пути? И как вы вообще выбрались из него тогда? С каким духовным запасом?

А что было у вашего партнера: замечаете ли вы в его жизненном пути какой-нибудь конструктивный смысл?

Приключалось ли с вами что-то из ряда вон выходящее, когда бы особенно отчетливо проявились ваши «темные стороны»? Когда кто-нибудь сказал вам: «Я тебя вообще не узнаю!» Или когда у вас самих появилось чувство: «Ах, да я ли это?!»

Про «игру теней» в музыкальной импровизации

Мэри Пристли в своих исследованиях опирается на знаменитое юнговское понимание света и тени, причем темой ее исследований в первую очередь является тот период, когда проблемы неактуализированы, скрыты в глубине личности. Ведь большинство обособленных и борющихся друг с другом элементов нашей духовной сущности находятся в тени.

Экспериментируя в области аналитически понимаемой активной музыкальной терапии, я обнаружил, что в ходе музыкальной импровизации иногда полезно бывает включать свет в том случае, если становится понятно, что полумрак тормозит, блокирует исполнителей. Однако я считаю весьма важным в данном случае сделать небольшое дополнение к вышесказанному: в нашей душе существуют те стороны, которые просто обязаны пребывать в тени! Я думаю при этом о выживших жертвах концлагерей, о вынужденных переселенцах и даже преступниках... Не каждому человеку по силам рассматривать под микроскопом свой прошлый ужас, свои травмы да еще и попытаться переработать, проанализировать все это.

Мэри Пристли считает активную музыкальную терапию вполне приемлемой практически для каждого пациента: благодаря осознанию и контролю болезни и ее побудительных причин можно значительно улучшить качество жизни. «Музыка и тени» — вот краткая формулировка ее концепции лечения музыкой, открывающего нам доступ к теневым сторонам личности во время импровизации. Причем зачастую пациенты учатся обращаться со своими актуальными страданиями при помощи пробудившихся во время игры ассоциаций (любовь и ненависть, угроза и соблазн, отец и мать, давление и противостояние).

О «родном доме» и его «тени»

Внутренний «родной дом» человека — это особенно ярко проявляющаяся внутренняя сила человека, его знак. Возможно, знаком человека является его необычайная способность к близости и потребность в близости (депрессивная сила). Или же внутренним «родным домом» оказывается некий упорядочивающий момент, способность быстро и убедительно структурировать непонятное, а также зависимость человека от порядка и структуры.

Кроме того, в понятие «родного дома» включается и то явление, которое прямо противоположно основной силе, но принадлежит лишь ей одной: ее тень, или «тень от родного дома».

Приведем пример.

Человек с явно выраженными чертами депрессивного типа в отношениях с партнером или целой группой людей показывает себя с совершенно иной стороны, а именно тоскует по независимости, по автономии, что полностью соответствует шизоидной силе, хотя нежно и с любовью относится к своему партнеру. Партнер же в таком случае должен мечтать о дистанцированном, шизоидном типе. В старых пословицах и поговорках (например, «противоположности сходятся»), а также во многих литературных произведениях мы наталкиваемся на сочетания «родного дома» и его «тени» у пар, составленных по принципу «противоположные заряды притягиваются», и замороженно наблюдаем за конфликтами разнополюсных характеров. В таких парах каждый любит другого за то, чего у него самого нет. Так, подкаблучники женятся на сильных женщинах (и наоборот). Или два друга получают истинное удовольствие от общения, потому что один делится с другим своей солидностью, а второй с первым — своей бесшабашностью. Я называю такие партнерские структуры взаимодополняющими.

Взаимодополняющие партнерские структуры мы, конечно же, обнаруживаем не только у семейных и дружеских пар. Они встречаются и на работе, так как с одной сотрудницей, например, я общаюсь с радостью, а с другим сотрудником — вообще слова сказать не могу. Или же задумаемся о взаимоотношениях учитель — ученик: их успех также зависит от того, насколько притягиваются или отталкиваются их «дома» и «тени».

Интерес к человеку, обладающему теми качествами, которых никогда не было у меня, я считаю результатом действия уравнивающей силы. Однако стремление компенсировать недостатки одного за счет ресурсов другого трудно назвать позитивным аспектом действия силы равновесия. Например, жене предлагается целиком и полностью удовлетворять нездоровые потребности мужа, находящегося в состоянии депрессии. В подобном виде партнерства зависимость при всем желании не воспримешь как благо. Один человек просто использует другого в качестве лечебного бальзама.

Для решения подобных проблем тоже используются методы активной групповой музыкальной терапии (равно как и другие виды групповой терапии). Известная многочисленность таких групп позволяет надеяться, что каждый участник сможет найти подходящего оппонента и вместе с ним поучиться налаживать партнерское взаимодействие с учетом «родных домов» и их «теней».

«Игра теней» — проекционная игра

Помните, проекция в психоанализе означает узнавание тех сторон души другого человека, которые есть и у самого себя, но до сих пор пребывали в неизвестности. Собственные «тени», о которых мы здесь говорим и с которыми «играем», уча-

ствуя в музыкальной импровизации, могут быть сыграны с душой и от души и могут затем проецироваться на партнера в описываемых выше моделях отношений. Данная «теневая проекция» часто встречается во время музыкальной импровизации, звукообраз которой мы не можем все-таки принимать за полное отображение внутренних сил исполнителя. Он в любом случае остается комплексной личностью, что, собственно, и передает его игра. Мы всегда бываем богаче, чем показываем и выражаем в поведении. Богаче тем, чего выразить, увы, не можем. И богаче тем, что может проявиться в игре наших теней.

Тема регресса

Даже человек, который не любит слушать музыку, инвестирует в нее энергию — энергию нелюбви. А отрицание всегда предполагало гораздо большие энергетические затраты, нежели спокойное приятие. Причины нежелания слушать музыку напрямую связаны с его чувствами. Страх оказаться полностью во власти своих чувств вынуждает его не любить и избегать музыку. Такие люди, к примеру, никогда не пойдут на похороны, потому что звучащая там музыка напомнит им о бренности их собственного существования. Таким образом, они вербализуют нечто духовное, но не подлежащее ранее осмыслению: ритуальная музыка в той или иной нетривиальной ситуации (свадьба, похороны) всего лишь указывает нам на быстротечность жизни, на наши теневые стороны.

«Музыка рассказывает о недолговечности всего сущего» — это понимали даже самые ожесточившиеся солдаты всех мировых войн, когда под барабанную дробь хоронили своих товарищей и под ту же барабанную дробь открывали в себе чувства, о которых даже и не подозревали. А именно: чувства избавления и освобождения.

Подобное «растворение в музыке» познают и сейчас молодые спортсмены, когда впервые для них звучат национальные гимны, так как никогда ранее гимн не исполняли в их честь. Отныне эти звуки будут рождать в их душе только самые сильные положительные эмоции.

Мы слушаем не только «домашнюю музыку», но и «музыку теней»

Мы уже рассмотрели многое из того, что связано с внутренними силами, принуждающими нас соответствовать тому или иному типу, а также зависимость от этого типа его музыкальных пристрастий. Красноречивым является пример человека, одержимого силой принуждения, с сильной тягой к порядку, который непрерывно слушает музыку барокко с ее ясной структурой, математически обоснованными остинатными басами и строгой сменой ритмических фигур. Он буквально растворяется в этой музыке, потому что на нее откликается его душа, и его не смущает, что он знает эту музыку до последнего штриха, до мельчайшей паузы.

Любопытным в данном примере является то, что такой человек при прослушивании музыки ищет чего-то, что смогло бы уравновесить его страхи. В данном

случае — его страх перед хаосом, потерей равновесия, перед наплывом чувств и их всепожирающим огнем.

Остановимся на принуждении. Может быть, такой человек упивается (и даже захлебывается) музыкой барокко, а поэтому не имеет возможности познать других людей через их музыку и хранит в себе страх перед чужим, чужеродным... И в один прекрасный момент случается, что человек, находящийся во власти принудительной силы, неожиданно начинает потихоньку ото всех коллекционировать, к примеру, записи со звучанием тамтама и с их помощью устраивать духовные оргии в буквальном смысле этого слова. Устраивать оргии заставляет именно депрессивная сила в человеке...

Музыка, которую мы слушаем с удовольствием, редко является односторонней, она куда многосторонней, чем мы можем себе это представить. Домашняя коллекция пластинок включает музыку различных направлений, различных стилей, жанров. Тут рядом с небольшими камерными произведениями могут оказаться огромные оратории, произведения Баха, Генделя или Моцарта, а также композиции поп- и рок-звезд и сочинения академических композиторов-новаторов современности.

Поверьте, это стоит того, чтобы послушать их все, размышляя над тем, какую музыку включает в том или ином настроении, хотя далеко не всегда музыка соответствует настроению. Куда чаще мы слушаем нечто «дополняющее» нас, точно так же, как мы всегда ищем дополняющего нас партнера. Это та музыка, которая куда больше соответствует нашим теневым сторонам, тому, по чему мы тоскуем, потому что в настоящее время не ощущаем его силы.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Запишите еще раз ваши мысли, возникающие при чтении аннотаций к вашим пластинкам, вернее: при чтении во время прослушивания той музыки, которую вы не считаете типичной для себя.

О чем намекает вам эта «нетипичная» для вас музыка?

Какие «тени» всколыхнула она в вас?

Вспомните о музыке, которую терпеть не можете...

Иногда столь сильно нелюбимая музыка относится к теневым сторонам, тем сторонам моего характера, которые я сам считаю невыносимыми, когда вглядываюсь в них внимательнее...

(Оттого многие из нас и отворачиваются от своих теневых сторон.)

О власти инструмента

Заголовком этим мне хотелось указать вам на то, что является первым важным шагом в активной музыкальной терапии. Еще до того, как клиент возьмет первый аккорд на выбранном им инструменте, он делает серьезный выбор — выбор инструмента. Он оказывается во власти силы, заключенной в самом инструменте, притягивающей человека — или же пугающей, отталкивающей...

Ни один клиент не возьмет музыкальный инструмент случайно и так же случайно не отложит его в сторону. Когда пациент выбирает инструмент, он думает не о том, что сделают с ним в кабинете музыкального терапевта, а о том, что делать ему самому с тем или иным инструментом.

То, что исходит от инструмента, даже тогда, когда он просто стоит в углу или лежит на полке, является его символической силой. И именно об инструментах как носителях символов пойдет речь в данной главе книги. Вернее, о том, как их символическая сила может использоваться в психотерапии.

Каждый, кто занимается музыкой, имеет дело с символами и их силой — осознанно или же бессознательно. Любая музыка «что-то да выражает», о чем-то свидетельствует и имеет определенное значение для слушателей или исполнителя. Например, глава данной книги, в которой речь шла о силах, действующих в нашей душе и выражающихся в музыке, тоже по большому счету посвящена символам.

Игры с символами — что это такое?

Греческое слово *symbolon* означает «знак, опознавательная примета». Это своего рода эталон, с которым можно что-то сравнивать и сопоставлять.

Задумаемся над смыслом тоненького обручального колечка. Тот, кто его носит, знает о его материальной ценности: колечко из драгоценного металла (золота 585-й пробы), с внутренней стороны выгравировано имя партнера (в большинстве случаев) и дата вступления в брак (не всегда). Символом данное кольцо становится не из-за этих надписей, а из-за того значения, которым его наделяет хозяин: кольцо говорит о взаимоотношениях с другим человеком; оно напоминает о любви к нему, прежней и настоящей. Кольцо имеет для своего хозяина ценность большую, чем стоимость ювелирного украшения.

Или же — расширим круг символов — возьмем контрабас. До понедельника он скромно стоял в помещении для занятий музыкальной терапией (все шесть недель с начала занятий новой группы) в дальнем углу, почти спрятанный гардинами. Вернер, мой новый пациент, отыскал этот тяжелый, неуклюжий инструмент для своих импровизаций и сыграл несколько звуков. И сделал это с нежностью и трепетом...

В состоявшемся после импровизации разговоре, когда можно было рассказывать о воображаемых образах, чувствах, аспектах восприятия, особенно важных во время игры, Вернер сказал: «Я думал о своей жене» (с которой расстался). Чуть позже, когда его спросили о «не столь важных, побочных» воспоминаниях (потому что эти вроде бы не такие важные, отрывочные воспоминания, эти бледные образы зачастую и являются самым главным и нужным), он добавил: корпус музыкального инструмента всегда напоминал ему женское тело. И когда его жена играла на виолончели, поставив инструмент между ног, его очень часто обуревали сексуальные фантазии. Когда он видел музыканта, играющего на струнном инструменте, ему казалось, что тот гладит женское тело.

Ассоциации Вернера не столь уж и необычны. Корпуса струнных инструментов в оркестре многим людям напоминают женские формы. И в куполах церквей есть нечто женское, округлое, а устремленные в небеса шпили кирх рассматриваются как символ фаллоса. Джин Гебсер развивает теорию рождения подобных символов в своей работе «Прошлое и настоящее» и предлагает нам поговорить о женских и мужских началах, ищущих для себя символы в нас и вокруг нас.

На самом деле мы окружены огромным количеством символов, которые управляют нашим бессознательным и подвергают сомнению то, что сомнению не подлежит. К. Г. Юнг большую часть своих работ посвятил исследованию символов-архетипов, истории их возникновения и воздействия на человека.

Что символ делает символом

В данной главе я собираюсь перечислить те компоненты, которые характеризуют символ как таковой, хотя и буду опираться не на К. Г. Юнга, как делают это обычно, а на Пауля Тиллиха, занимавшегося символами и их воздействием в теологии, ориентируясь при этом на юнговские изыскания. Для него решающими оказались четыре особенности символов.

- Опосредованность символов. Под этим Тиллих подразумевает то, что мы описывали на примере обручального кольца: разница между рыночной ценой предмета и ценностью в качестве символа. Данная ценность не оговаривается, но подразумевается. Кольцо означает верность. Для Вернера контрабас означает женщину, его жену... Характерное именно для этого символа не присутствует в нем визуально. Вот для чего Тиллих ввел в свои исследования понятие «опосредованного». Нечто опосредованное, символическое мы находим и в инструментах, собранных в помещении для занятий музыкальной терапией: во-первых, они символизируют просто звук, который

пока что еще не слышен, но, однако, «уже присутствует». Еще большую опосредованность образа мы обнаруживаем (к примеру) в женственных формах некоторых струнных музыкальных инструментов.

- Символ совершенен уже сам по себе. В самом символе объединены и его могущество, и его совершенство. Пример: скипетр в руках короля или держава в руках императора или Христа. «Король» и «император» в данном случае являются символами, выражающими власть политических институтов. Однако символ «короля» и «императора» можно переосмысливать и дальше благодаря этим самым скипетру и державе — в которых мы можем рассматривать символы мужского и женского начала. Кто хочет, тот может ассоциировать с державой женское чрево, из которого рождается все новое, а крест — с мужчиной, с мужественностью. И всегда отыщутся другие возможности расшифровки тех или иных символов: крест как символ человечества, окружность державы как яблоко раздора, а следовательно, символ зла... Возвращаясь к музыкальным инструментам, посмотрим на литавры: они ассоциируются у большинства людей с «могуществом звука» вообще. Вот отчего мне довольно редко доводилось видеть, чтобы тихие, интеллигентные люди со всех ног бросались к литаврам. Нет, они предпочитают поначалу нечто менее громкое и могущественное. И с другой стороны: в методике музыкальной терапии, специально разработанной для воспитанников интернатов и детских домов, над чем я работал в Кельне до 1982 года, были использованы большие литавры и ударные инструменты. Они имели у 14-17-летних подростков невероятный успех. Причем в данном случае было не важно, что палочки ударного инструмента трактуются многими аналитиками как некий фаллический символ; желание подростков непременно сыграть на этих инструментах не было связано с тем, что мальчики хотели таким образом почувствовать себя еще более мужественными, чем они есть на самом деле. Это объяснялось тем, что литавры и все ударные инструменты буквально излучают власть. В ходе работы участники познакомились также и с тем, что даже ударные инструменты могут звучать тихо и нежно, а выплески агрессии можно озвучить с помощью струнных инструментов.
- Символ должен быть признанным, принятым. Символы не возникают просто так. Они рождаются и живут только благодаря тому, что на что-то указывают, что-то говорят нашему подсознанию. Например, кто-то носит у себя в кармане маленький, крохотный камешек, который для посторонних ровным счетом ничего не значит: просто маленький, почти незаметный камешек. Для своего же хозяина он является воспоминанием о последней прогулке с любимым отцом незадолго до его смерти. В данном случае это указывает на символичность камня. И другой пример: точно такой же простой человек носит перстень-печатку, причем герб является действительно фамильным и его почитают все члены семейства. Даже тот, кто отрицает значение и ко-

лец, и гербов, считая, что таким образом высвобождается из-под семейных оков, знает о значении символа, а следовательно, уже принимает его. И еще: если кто-либо несет в руках знамя какой-либо большой группы, союза, то он принимает и сам союз, и его знамя. Национальный флаг значим тем, что он является олицетворением нации. Остановимся на знаменах: хотя те или иные гербы или цветовые комбинации флага могут быть неизвестны на другом конце планеты, функция знамени как символа вряд ли изменится для определенной группы людей. Так же как и кольца или кресты, которые всегда были символами, известными с тех самых пор, как возникла человеческая жизнь. Учение К. Г. Юнга об архетипах связано с символикой. В музыкальной терапии такая особенность, как общепризнанность символов, проявляется в игре, когда различные инструменты (в том числе и ударные всех видов) часто рассматриваются как солирующие, ведущие инструменты. Значимость символов мы наблюдаем и тогда, когда один из игроков приносит на прием свой собственный инструмент, явно ассоциирующийся для других участников тренинга с концертным залом: флейту, виолончель, гобой. Наблюдения, сделанные в ходе музыкальной терапии, показывают, что предложение воспользоваться инструментами «из оркестра» на начальной стадии работы в группе, собирающейся заниматься импровизациями, может привести к совершенно противоположному эффекту. Людей как будто парализует перед этими концертными инструментами, они все чего-то ждут и не решаются к ним притронуться... Кстати, на курсах подготовки музыкальных терапевтов их обучают игре не только на своих специфических инструментах, но и на других музыкальных инструментах, будь то скрипка, флейта или ударные.

- Символ должен быть наглядным. Под этим часто подразумевается все внешнее, а именно внешние формы символа. Неудивительно поэтому, что музыкальные инструменты уже давно стали произведениями изобразительного искусства, отчего бесчисленные скрипки и трубы, барабаны и горны воспринимаются как какие-нибудь украшения интерьера, а маленькие дети или взрослые, оставшиеся в душе детьми, тянутся к ним с вопросом: «А можно?..» И все же истинная наглядность — это мост, перекинутый между внешней и внутренней реальностью. Благодаря своей овеществленности данный символ приоткрывает нам доступ к внутреннему миру человека, в результате чего мы и говорим о существовании «внутренней реальности». Визуальность символа облегчает восприятие реальности внутренней: наша душа может наблюдать за внутренними реакциями на внешние раздражения. И наоборот: благодаря внутренним наблюдениям очень часто возникает совершенно новый взгляд на внешнее, на символ. Обе эти опоры нашего «моста» между миром внутренним и миром внешним становятся осязаемы. Музыкальный инструмент пробуждает внутреннюю согласованность звуков даже тогда, когда он просто стоит и вообще не играет. А потом появляется

звук, звук и психика становятся неразрывным целым, они звучат в унисон, и их звучание усиливается визуальным образом инструмента. Наглядность символа заключается в возможности сопоставлять символы. Между символами должно существовать внешнее подобие, но его одного все же недостаточно. К примеру, кольцо подсознательно уподобляется короне: обручальное кольцо, которое носит на пальце обычный человек, является для него не только символом любви и верности, но и, в сопоставлении с королевской короной, символом власти. Либо то же самое кольцо напомним нам о свернувшейся змее — символе мудрости, знаний, убеждений... Символ становится символом не только благодаря восприятию предмета как единого целого, но и благодаря отдаленным, неясным ассоциациям. Так, серебряное колечко может напомнить о луне, ночи. Если же оно золотое, то о солнце, богатстве...

Каждый человек создает собственный мир символов. И одновременно с этим осваивает мир символов, принадлежащий близким людям или целой группе, нации и единому культурному пространству, всему человечеству вкупе с его коллективным бессознательным, как называл К. Г. Юнг ту часть Оно, которая действует во всех нас и благодаря которой мы все еще живы...

Давайте обобщим наши размышления по поводу наглядности символов: только тогда, когда объект, который мы рассматриваем, соединяется в сознании с чем-то другим благодаря нескольким вроде бы даже и незначительным деталям и тем самым позволяет заглянуть в бессознательное, только тогда он воздействует на человека как символ.

Музыкальная импровизация означает игру с символами

В аналитически понимаемой музыкальной терапии символика музыки и музыкальных инструментов не является неизменной, строго зафиксированной. Музыкальный терапевт занимается этой символикой в связи с проблемами своих клиентов, предлагая пациентам свое понимание их смысла и спрашивая их мнения на этот счет. Очень часто у клиента появляется новое представление о самом себе — светлый образ или образ-тень.

Некоторые детали возможной символики инструментов мы уже рассматривали.

- Корпус инструмента из классической группы струнных (виолончель, альт, скрипка, контрабас), а также родственных инструментов, типа арфы и лиры и щипковых инструментов, для многих людей символизирует женское начало, воплощение уюта, защищенности и нежности, которые связываются в сознании многих людей с женским телом. Струны арфы и других струнных или щипковых инструментов часто вызывают целый ряд ассоциаций с прикосновениями, лаской другого человека. С тем, что в воспоминаниях мы неразрывно связываем с взаимодействием матери и младенца. Многим

людям при взгляде на те же инструменты в голову приходят совершенно иные ассоциации... Для некоторых музыкальные инструменты вообще не имеют никакого символического значения.

- Группа деревянных духовых инструментов, как, например, флейты, гобои, кларнеты, напротив, символизируют мужское начало, представляя собой определенный фаллический символ. А для некоторых все будет совершенно по-другому...
- Группа медных духовых инструментов (редко используемых музыкальными терапевтами, да и у пациентов не относящихся к числу любимых) с их блестящей латунной «одежкой» (под «золото») для многих из пациентов ассоциируется с возможностью стать и сильными, и могущественными. Символика туб, труб и фанфар для многих может быть выражена в словах «я хочу вдохнуть в тебя жизнь».
- Ударные инструменты часто зовутся «инструментами агрессии», чисто «мужскими» инструментами, — «хотя бы уж потому, что есть барабанные палочки, которыми можно по чему-то ударить», как выразилась одна из «покалеченных мужчинами» пациенток во время разговора после импровизации.

Эти и другие значения, на мой взгляд, все-таки слишком субъективны по своей природе, однако эта «субъективность» имеет свои объяснения...

Как терапевт, я всеми силами борюсь с собственным желанием всему дать свое объяснение, поскольку особенно важно, чтобы подобные объяснения исходили от клиента. Музыкальный терапевт может сделать их своими — или позволить пациенту идти собственной дорогой к интерпретации различных символов.

Мы уже с вами говорили о том, что инструменты, традиционно воспринимаемые как символы «нежности и ласки», могут использоваться некоторыми для дикого выброса агрессии. И, наоборот, огромный барабан помогает двоим людям, играющим на нем, наладить доверительный диалог.

Не всегда все соответствует «классическим» или «стандартным» канонам. Нередко терапевта подстерегают неожиданности. Так, однажды на приеме я предложил семейной паре выбрать себе инструменты для музыкальной импровизации. Он — выдержанный, вежливый, умеющий подстраиваться под окружающих человек; она — клубок нервов, чрезмерного темперамента и диктата («Пойдем, садись вот сюда, нет, нетуда — там тебе свет в глаза попадет. Да, вот туда. Вот так лучше...»).

А потом они заиграли, он — на маленьком треугольнике, а она — угадайте-ка! — на большом бочкообразном барабане, который мне отдал за ненадобностью хозяин лавочки музыкальных инструментов.

Инструменты и призывное звучание их голосов

С поверкой мы знакомы по языку военных. При поверке мы обычно подтягиваемся, становимся во фрунт.

Нидерландка Вил Ваарденбург использует в связи с темой инструментов в музыкальной терапии слово «призыв». Как и любой другой объект, инструменты направляют в наш мозг «сигнал-раздражитель» особой силы. И это положение, поверьте, стоит рассмотреть подробнее. Сигналы музыкальных инструментов являются для нас призывом большой силы. Учитывая также и то, насколько сильно или слабо притягивает человека сам инструмент, мы можем говорить о высокой или низкой действенности призыва, апелляции к эмоциям человека. Арфа для одного исполнителя имеет, например, большую призывную силу благодаря ее струнам и вогнутому корпусу-«телу». А вот для другого исполнителя, партнера по импровизации, она не представляет никакой ценности. Он ее вообще не замечает, не считает нужным замечать того, что арфа равноценна его инструменту. Он лучше схватится за маракас, этот южноамериканский инструмент (который для кого-нибудь другого не имеет никакой призывной силы).

Группа подростков на уроке музыки в школе первым делом бросится к ударным инструментам, потому что они являются наиболее привлекательными для этой возрастной категории (поскольку для них актуально обретение силы, противостоящей родительскому диктату). Выбор связан с бессознательным в самом исполнителе. Сила символа, взывающего к нам, зависит от того, насколько важно для нас содержание этого призыва. Робкий муж хватается за малюсенький треугольник, потому что тот находит отклик в его душе, что-то затрагивает в нем, соотносится с его характером.

Мы подходим к инструментам решительно и целенаправленно, уверенно, — или колеблемся, чего-то выжидаем. Так же как к человеку, мы подходим и к инструменту. Чтобы потом взять в руки тот из них, который поначалу и не привлек нашего внимания...

О значении инструмента для исполнителя

«Говорит ли вам что-нибудь о вашем обыденном поведении ваше игровое поведение?» — этот вопрос может стать основной темой для разговора. Важно и то, подбежал пациент к музыкальному инструменту со скоростью стрелы, выпущенной из лука, и уже четвертое занятие подряд играет только на нем, или же все еще не сделал выбора: в музыкальной терапии, как и в жизни вообще, случайностей практически не бывает. Не забывайте, что рассказ о своих ассоциациях, чувствах, связанных с тем или иным инструментом, о своем игровом и повседневном поведении должен вести не музыкальный терапевт, а клиент. Терапевт может задавать наводящие вопросы и подсказывать смысловые значения; но ни в коем случае не должен пытаться навязать клиенту свое собственное видение.

Иногда бывает просто не обойтись без вопроса о том, какое значение имеют определенные инструменты или темы импровизаций для человека. В другом случае все говорит само за себя. Например, в случае с моей пациенткой, за которой я наблюдал в течение трех месяцев.

Во время первой импровизации она ухватилась за цимбалы и первое время играла только на них. «У меня получается!» — пояснила она в беседе со мною. На

третий прием пациентка подошла ко мне и попросила разрешения взять цимбалы с собой. Потом она стала играть на этом инструменте в своей палате, особенно тогда, когда оставалась одна и никому не мешала. Впрочем, ее совершенно не стесняло присутствие соседей по палате, которые заинтересованно и по-дружески подтрунивали над ней, особенно тогда, когда она положила цимбалы перед сном под подушку. Для нашей пациентки цимбалы выполняли функцию так называемого переходного объекта. Переходным объектом, к примеру, является плюшевый мишка, которого ребенок постоянно таскает за собой, находясь на той стадии развития, когда происходит переход к самостоятельности, освобождение от материнской зависимости. Отслужившая свое старая кукла, плюшевый мишка и т. д. — все это объекты, которые напоминают ребенку о времени, проведенном в тесном контакте с матерью. Привязанность к игрушке указывает на значимость воспоминаний о времени единения с матерью. И чем больше человек укрепляется в своей самостоятельности, не обладая подобными переходными объектами, тем слабее и уязвимее эта самостоятельность на самом деле... Станным, необычным кажется человек, который, будучи уже взрослым, не может заснуть без старого плюшевого мишки.

В случае с моей пациенткой, любительницей цимбал, ее обращение с инструментом рассказало нам много любопытного о том, на какой конкретно стадии развития находилась эта женщина в настоящий момент, в чем она нуждалась особенно остро, по чему тосковала уже очень давно...

Цимбалы для нее обладали высокой апеллирующей силой; они напоминали всем своим внешним видом (круглые, вернее, закругленные, негромкие) и звучанием о тех далеких временах, когда в раннем детстве ее вдруг внезапно перестали качивать перед сном. С тех пор женщина искала утерянную частицу «звуков своего детства». И для нее эти поиски превратились в самую настоящую манию. Для большинства маниакальных больных объект мании представляет собой замену того, в чем им было когда-то отказано и что они, собственно говоря, и ищут столь старательно. Для нашей пациентки цимбалы оказались тем объектом, который приоткрыл в ее душе новые направления поиска. Спустя три месяца стационарного лечения она попросила меня заниматься с ней индивидуально. В результате 19-месячной совместной работы нашей основной темой стала тема матери. Когда пациентка заговаривала о матери или в импровизации пыталась очертить ее образ, она поднимала цимбалы над головой и тихонько покачивала их. «Как люлочка...» — сказала она однажды. Это было то, чего она была лишена в детстве, и то, что сломало ее тогда.

Игра на инструментах как символ

Для терапевта и пациента важна не только та символичность, которую обретает инструмент благодаря заложенной в нем силе призыва, апелляции, но и то, что игра на музыкальных инструментах (музыка, возникающая в процессе импровизации) является основным материалом для анализа символов.

Фриц Клаусмайстер в связи с этим указывает на то, что музыкальные инструменты особенно хорошо «оттягивают на себя» болезни и травмы психики на ранней стадии их развития, те, что еще не успели исказить сущность человека и могут быть излечены. В данном случае мы можем по праву говорить про «дар инструмента», его умение быть выразительным материалом для бессознательных страхов и желаний исполнителя, а также объектом игры, на котором он играет нечто, не запланированное заранее. Любое музыкальное правило было бы ограничением потока бессознательного, ограничением свободы импровизации.

В импровизации исполнитель «проецирует» свою душевную боль на инструмент. В игре это может выражаться в том, что пациент вдруг обнаруживает глубоко засевшее в нем подавленное желание, может «ликовать или плакать навзрыд» (Клаусмайстер).

Не только сам инструмент своей символикой притягивает к себе исполнителя, но и — это-то как раз и является самым важным — его игра, его звучание.

А теперь вернемся еще раз к ограничениям на основе всяческих правил. Конечно, в целом ряде музыкально-терапевтических ситуаций приходится опираться на правила. «Так, сейчас будем играть "свою" музыку» или «Пусть каждый сначала возьмет пару аккордов» — это примеры таких предписаний. Благодаря правилам достигается то, что человек учится жить в ситуации ограничений. Благодаря правилам человек обретает опору, которую может использовать для подстраховки... И которую он может отпустить и даже оттолкнуть, когда почувствует уверенность, что может обходиться без нее.

О взаимосвязи между исполнителем и его игрой

Вот они вместе занялись импровизацией, пациент и его музыкальный терапевт. Как можно понять при этом взаимосвязь между игрой клиента и его концепцией жизни? Здесь приводятся некоторые вопросы, приоткрывающие в ходе музыкально-терапевтической работы доступ к значимым моментам жизни клиента, которую он желает изменить. Иначе бы он не стал обращаться за помощью к терапевту или в клинику.

Определение взаимосвязи игры и исполнителя отталкивается в музыкальной терапии от музыки, а точнее, от отдельных средств музыкальной выразительности и того общего впечатления, о котором мы говорили во второй части данной книги.

Рассмотрим примеры.

Клиент играет на инструменте темпераментно, сильно, динамично. Вопрос, сформулированный им самим, возможно с помощью терапевта, мог бы прозвучать следующим образом: «Как я воспринимаю свою игру? Сильная она или слабая?» А между «сильным» и «слабым» существует целый спектр более тонких определений. Заключительный вопрос мог бы тогда быть таким: «Как я оцениваю свою силу сейчас, после игры?» Теперь клиент может рассказать о своей нынешней жизни, где он чувствует себя сильным или, что встречается гораздо чаще, слабым и беспомощным. Вербализировав свои ощущения, он мог бы затем попытаться передать это чувство в музыке.

Кто-то способен сыграть целую мелодию в рамках одной импровизации. Мы слушаем эту мелодию, эту череду звуков, и затем спрашиваем о том впечатлении, которое произвела на нас мелодия. Восходящее или нисходящее движение мелодии преобладало? Или мелодия «топталась на месте», заводила в тупик? В заключительном разговоре некоторые клиенты быстро переходят к теме «мелодия моей жизни». «Существует ли взаимосвязь между сыгранной мелодией и тем, о чем моя душа поет в обыденной жизни?»

Человек играет самые разные мелодии. Что связывает его с только что сыгранной музыкой? Нечто требовательное, доброе, прекрасное или сужающее его кру-

гозор, пугающее, гнетущее? И какой видит он сам данную взаимосвязь, данное взаимодействие с чем-то еще в его обычной жизни? Есть ли нечто похожее, объединяющее, противоречащее?

Или возьмем ритм, который кто-то увлеченно отбивает. Как действует он на меня? «Это мой крик, с помощью которого я цепляюсь за игру», — кратко поясняет пациент. И добавляет: «Неструктурированные звуки пугают меня». Отсюда мы сможем добраться до того самого «крика», с помощью которого он цепляется за свою сегодняшнюю жизнь. И до страха перед свободой...

Кроме того, необходимо проанализировать музыкальную форму, в которую кто-то облекает свою музыку: какая она? Ясная или запутанная, циклическая или свободная? При обсуждении наверняка пойдет речь об идентичности, индивидуальном профиле личности.

Давайте обобщим все вышесказанное: работа над определением взаимосвязи в импровизации исполнителя и исполняемой им музыки, вернее, звучания и манеры игры, сводится к следующему вопросу: «Что еще может быть выражено в музыкальной импровизации?»

Большинство музыкальных терапевтов определяют данную взаимосвязь между исполнителем и ее музыкой исходя из принципа «здесь и сейчас». Вопросы, лишь эскизно намеченные в данной книге, могут перевести клиента в реальность сегодняшней жизни, а также, в зависимости от выбранного психоаналитического направления, к более ранним стадиям его жизни, вплоть до детства. Но всякий раз подобные вопросы, задаваемые в ходе обсуждения импровизации, будут служить улучшению сегодняшней жизни. В большинстве случаев работа музыкального терапевта (как и почти всех психотерапевтов) состоит не в том, чтобы лишить пациента чего-то (болезни, жизненного кризиса, заболевания, страданий), а в том, чтобы обучить его самостоятельно справляться со всем этим. Умение справляться с болезнью или кризисом в настоящем связано с новым типом концепции будущего, что позволит подготовиться к будущим кризисам и болезням и в случае необходимости конструктивно проработать их. Возможный «регресс» в таком случае тоже просчитывается заранее и тем самым теряет свою разрушительную силу.

Как видно из всего этого, музыкальная терапия не исцеляет, но может быть средством исцеления, как когда-то выразилась Гертруд Лоос.

Хочется подчеркнуть еще раз: наиболее важным для данного типа терапевтической работы становится то, что значения, истолкования исходят от клиента, а музыкальный терапевт лишь подготавливает, расширяет спектр вопросов и тем — как в музыкальной игре, так и в части терапии.

Музыкальная импровизация является игровым пространством, сферой упражнений, экспериментальной областью по созданию нового опыта в обращении с самим собой и с остальными людьми. И этот опыт может привноситься в реальную жизнь, встречающую пациентов за пределами кабинета музыкальной терапии.

Что означает для музыки музыкальный инструмент?

То же самое, что и для жизни тело. Я цитирую музыкального терапевта Ульрике Хеманн, ведущую проект «Музыкальная терапия в медицине» («Что для жизни означает тело, то же самое означает для музыки инструмент»).

Исходя из этого, возникает следующий, весьма любопытный вопрос: существует ли связь между манерой, с которой пациент обращается со своим инструментом, и способом обращения со своим телом?

Вспомним о «призывах», об апелляции, и зададим следующий вопрос: говорит ли выбор пациента в пользу определенного музыкального инструмента о его взаимоотношениях с собственным телом (которое медицина охарактеризовала как большое)?

Говорят ли способ и манера его игры на инструменте нечто о том, как он относится к себе и к своему телу?

Ульрике Хеманн сопоставляет музыкальный инструмент с человеческим телом следующим образом.

- Некий предмет становится музыкальным инструментом благодаря существующему у него источнику звучания: это могут быть барабанные палочки, молоточки рояля, скрипичный смычок. По Хеманн, данная звукообразующая часть — это символ мужественности.
- В качестве второго элемента Хеманн называет резонирующее тело, которое воспринимает и усиливает колебания, произведенные звукообразующим элементом. Оно открытое, широкое — женственное.
- Оснастка инструмента, его удерживающая часть — это его скелет.
- Кроме того, инструмент как скульптура, как украшение является эстетическим аспектом жизни.

Во взаимодействии этих четырех элементов Хеманн видит возникновение характерного звука того или иного инструмента.

Имея в виду все вышесказанное, поневоле задумаешься о сходстве музыкального инструмента и человеческого тела.

Данная методика еще не нашла широкого применения в аналитической музыкальной психотерапии, но постепенно обретает все больше и больше сторонников.

Все в инструменте — все в человеке

Мы уже сталкивались на предыдущих страницах данной книги со значением мира символов в музыкальной терапии. Мы видели, что каждый человек располагает собственными ассоциациями, значениями, смысловыми построениями в отношении музыкального инструмента, возникающими вследствие различных чувств. Виолончель или флейта являются не только струнным или духовым инструментом, но могут ассоциироваться с мужским и/или женским началом.

За объяснением этой «противоречивости» одного инструмента можно обратиться к К. Г. Юнгу, установившему, что в любом человеке присутствует и взаимодействует мужское и женское начало. «Анима» и «Анимус» — это понятия, с помощью которых развивалась его теория; благодаря ей мы сегодня не разбрасываемся в своих поисках, а ищем многообразие в едином. И наоборот.

Мы уже знаем: нет такого человека, который бы являлся олицетворением единственной внутренней силы — будь то шизоидная, депрессивная, навязчивая или истерическая, но мы несем в себе их все вместе взятые, только по-разному действующие и по-разному выраженные.

Импровизация на музыкальных инструментах означает в психотерапии возможность избавиться от чего-то мучающего нас, чтобы обрести лучшее.

Человек играет на своем инструменте то, что он не может сказать. Используя инструмент как средство самовыражения, он озвучивает, а затем и вербализует то, что отображает внутренний мир его души.

О значении голоса для человека и использовании его в музыкальной терапии

«Скажи мне хоть слово, и я скажу тебе, как у тебя дела». Подобная оперативная диагностика, которую некоторые считают вполне приемлемой и пытаются использовать на практике, не всегда позволяет сделать верные выводы. Однако в жизни мы пользуемся ею часто и в большинстве случаев весьма успешно.

Исучая особенности звучания человеческого голоса, наши коллеги пришли к выводу, о котором и рассказали в 1989 году на заседании Немецкого союза слепых учителей в Гамбурге: душа пользуется голосом как наиболее выразительным своим материалом, эмоциональное состояние угадывается даже тогда, когда мы пытаемся что-либо скрыть и не выдать себя.

И человек, не обладающий музыкальным слухом, знает эти тонкости голоса, к которым мы становимся особенно внимательными тогда, когда не видим говорящего, к примеру, разговаривая с ним по телефону. Тогда многим близким людям достаточно услышать всего лишь первые из сказанных слов, чтобы перебить своего собеседника вопросом: «Скажи, что с тобой? Ведь что-то же случилось!» И даже несмотря на горячие заверения другого, что, мол, действительно ничего не случилось, выясняется — иногда много позже, — что что-то все-таки было.

Наш голос выдает, что думает человек, когда он что-то говорит. Поверхностная беседа может быть вежливо-дружеской, однако тембр голоса свидетельствует об ином, иногда выражая антипатию, подавляемую агрессию, ненависть.

Таким образом, голос является индикатором нашего состояния. Оратор, испытывающий страх перед публикой, чаще всего слышит только самого себя и погружается в переживания: «Мой голос сел, я делаю слишком много пауз, иногда я говорю слишком тихо...» Публика, слушающая его, чувствует эти тончайшие нюансы и колебания, пусть даже не всегда осознает их.

Внутренние силы личности, о которых мы говорили на страницах данной книги, все неповторимые сочетания шизоидного, депрессивного, навязчивого и истеричного проявляются в голосе. Обертоны придают голосу каждой человеческой

личности сугубо индивидуальное звучание, поэтому знакомого человека мы узнаем по голосу. Не случайно криминалистика пользуется методом идентификации по голосу и речи для того, чтобы найти человека...

Голос умеет апеллировать сильнее всего

В связи с тем, что нам приходилось анализировать музыкальные инструменты (почему тот или иной инструмент действует на меня столь притягательно, а иной пугает меня?), приходилось также сталкиваться с вопросом близости и дистанции. Чем сильнее нас притягивает инструмент и/или его звучание, чем больше завораживает он нас, тем сильнее его способность апеллировать к некоторым уровням нашего подсознания, тем выше его апеллирующая сила вообще и тем слабее она у прочих музыкальных инструментов.

Человеческий голос обладает самой высокой апеллирующей силой. Ни на один звук инструмента человек не реагирует столь непосредственно и столь живо, как на звуки человеческого голоса.

В модуляциях голоса проглядывает наша личность во всем ее многообразии, наша психика, наша «озвученная» душа. Голос, как средство выражения Я, способен нести в себе весь спектр наших чувств: любовь, вожделение, нежность, ярость и ненависть.

Представьте себе: вокзал. Вы ждете кого-то. Подъезжает поезд. Останавливается у перрона. Двери открываются. Из вагонов высыпают утомленные дорогой пассажиры. Где-то за 150 метров от себя вы замечаете «вашего» человека. Вы хотите привлечь к себе его внимание, а не то дорогой гость заплутает в людской массе. Вы можете громко сказать: «Тетя Эрика», вы можете крикнуть: «Тетя Эрика!», вы можете даже взреветь: «Тетя Эрика!!!» Но вряд ли ваша разлюбленная тетя отреагирует должным образом, потому что вместе с вами кричит масса других людей. И лишь одно предвещает вам успех: пропойте «тетя Эрика» протяжно, высоким голосом. Будьте уверены, что не только тетя Эрика — на ваше счастье — обернется к вам, но и масса других людей, стоящих между вами и тетей, спешащих куда-то, ожидающих, толкающихся. Столь высокой апеллирующей силой обладает — напевный! — голос.

Утробный голос

Когда младенец появляется на свет божий, присутствующие впервые слышат его голос. Но то же самое он делал и в материнском чреве. Плод в материнском чреве — и это показывают антенатальные исследования (как сообщает Томатис) — тоже издает звуки, хнычет, «поет».

Таким же голосом в раннем детстве он и требует для себя необходимой «подпитки»: материальной пищи из материнской груди и бутылочки и психоэмоционального питания в виде ласковых прикосновений, поглаживаний, создающих чувство уюта (если он окружен любящими и заботливыми людьми).

Глубоко упрятанные воспоминания о голосах могут вернуть нас во времена, предшествовавшие нашему рождению. Ребенок, находясь в материнской утробе, в этом внутреннем замкнутом пространстве, переживает материнский голос как знак, символ внешнего мира, внешнее пространство. На протяжении всей его жизни человеческий голос будет служить мостом между внутренним (теперь уже означающим душу) и внешним.

Голос в качестве моста будет использоваться и музыкальными терапевтами.

Молчание — золото, а что еще?

Человеческий голос — объект бесконечных запретов и ограничений. Нельзя говорить громко, нельзя говорить эмоционально, нельзя проявлять чувства, передавать их голосом. Не умеешь петь — не берись, лучше помолчи... Кому неизвестны эти установки?

В бюргерских кругах поколения наших прабабушек-прадедушек бледный цвет лица считался «приятным» потому, что свидетельствовал о высоком материальном положении человека (значит, ему нет нужды работать, под дождем ли, под палящим ли солнцем), а тихий голос считался проявлением благовоспитанности, самообладания.. Однако сегодня мы знаем, что прошлые столетия не были временем человеческого господства над своими чувствами. Напротив: подавляемые чувства господствовали над людьми. Однако, зная это, мы и сейчас не торопимся пересмотреть устоявшиеся за века правила воспитания. Все мы, родители и воспитатели, учителя и терапевты, прекрасно знаем о необходимости свободного развития детской личности, но игровые площадки в городах и по сей день представляют собой жалкое зрелище, и вообще их слишком мало. Кроме того, взрослые, которым мешают шумные игры детей, не устают делать им замечания: «Нельзя ли играть потише?»

Мы вынуждены выполнять правила, предписывающие нам сдерживаться, не проявлять чувств. Нереализованные желания ребенка самовыразиться с помощью голоса приводят его к непониманию психоэмоционального многообразия души, ее взлетов и падений.

В вокальных импровизациях во время курса музыкальной терапии речь идет о возможности использовать голос, естественное средство выражения Я, для передачи «запретных», подавленных, неизвестных чувств человека. Подавляемая агрессия, как и подавляемая нежность, могут поначалу проявляться спонтанно в игре на музыкальном инструменте, а уж потом облечься в вокальную форму.

Свободные вокальные игры и выяснение конструктивной-деструктивной агрессивности на ранних и последующих стадиях развития человека позволяют нам узнать различные способы проявления психической речи и управлять подавленным и подавляемым, что, в свою очередь, сделает восприятие пациента более эмоционально уравновешенным.

Кто в деревне, а кто в городе...

В семидесятые годы я проводил замеры уровня шума различных школьных дворов. В большинстве случаев речь шла о школах в центре индустриальных зон на левом берегу Рейна, в четырех случаях — о таких же школах в маленьких городках Восточной Саксонии. Мои замеры показали, что в городских индустриальных зонах уровень шума более чем в два раза выше, нежели в маленьких городках. Наблюдения за обычным поведением школьников во время перемен сложились в следующую картину: нежелание детей и подростков в больших городах выходить во время перемены на школьный двор объясняется акустической агрессивностью среды (те школьники, которые все же оказываются во дворе, начинают кричать, реветь, улюлюкать, истошно вопить). Значительно меньше шума во дворах деревенских школ. Отвечая на вопросы анкеты, учащиеся городских школ заявили, что они и в свободное от уроков время не имеют права шуметь ни на площадках, ни во дворах домов. 84 % учеников деревенских школ сообщили о том, что в собственных дворах они могут делать все, что хотят, в том числе и кричать.

Наше исследование позволило сделать вывод, что для свободной игры городских детей существует слишком мало такого пространства, где бы они могли делать все, что им заблагорассудится.

«Дети, давайте подурчимся...»

«Дети» — это шесть-восемь человек, как и в большинстве нормальных терапевтических групп. Мы садимся в круг, и я предлагаю выбрать себе по два инструмента и исследовать их.

Закончив с «пробами», я приглашаю всех принять участие в простейшей игре, правила которой не столь и важны, важнее мое предложение заставить музыкальный инструмент зазвучать одновременно с голосом пациентов. Можно издавать любые звуки, можно петь — в общем, кому что нравится.

«Чувствовать себя удобно» — придумали мы для себя лозунг для нашей игры. Мы — это участники симпозиума по групповой музыкальной терапии и пациенты, которые проходили двухнедельный курс терапии. Среди них были люди, склонные к суициду, а также те, кто испытывает страхи и фобии, причем страхи болезненные, проявление неврозов...

Я объявляю дополнительные условия игры: «Можете зажать уши, когда шумите или поете. Тогда вы услышите себя с помощью внутреннего слуха, а другие участники будут слышать то, что у вас получилось». Первые участники играли в основном на ударных. Я установил видеокамеру, которая должна была снимать всех исполнителей. Все большее количество голосов звучит громче. Возникают аккорды, в помещении роятся звуки. Мелодии и отдельные фразы рождаются и исчезают вновь, меняются местами и варьируются. Инструменты, принесенные нами из всех шкафов и углов и вначале помогающие голосам, постепенно оказываются ненужными.

Первая игра со звуками рождается из мешанины звуков инструментов и вокала; слышны кукареканье, квохтанье наравне с григорианскими хорами, смех. Некоторые пациенты хохочут громко, высоким тонким голосом, другие смеются и одновременно вслушиваются в себя, зажав уши. Одна женщина произносит, укоризненно покачивая головой: «Дети, давайте подурачимся!» Другие подхватывают ее слова: «Дети, давайте подурачимся!», проговаривают, выкрикивают и пропевают эти слова. Женщина перестает укоризненно качать головой и, хихикая, вливается в эту какофонию звуков.

В заключение, обмениваясь мнениями по поводу данного эксперимента, участники группы рассказали об удивлении, которое вызвали у них возможности вокальной игры. «Я и не догадывался, что смогу сделать такое», «Все это напоминало хор в церкви средневекового монастыря!», «Пчелиный рой вокруг своей пчелиной королевы» — таковы были их комментарии.

Перед тем как показать видеозапись, я попросил участников сконцентрироваться на языке их тел, на том, что они говорили, причем не только тогда, когда я предложил им поиграть на инструментах, но и тогда, когда посоветовал дополнить игру инструментальную игрой вокальной. Некоторые участники группы музыкальной терапии благодаря видеofilmу узнали целый ряд особенностей своего поведения: вот они непроизвольно хватаются руками за горло, когда я предлагаю им «спеть» и «пошуметь». Другие тянутся рукой к голове, чтобы озадаченно почесать ее. Третьи просто фыркают, покачивают головой, снова фыркают, смеются, краснеют... Налицо симптомы стресса...

В ходе данной работы мы сформулировали ряд вопросов.

Как же получается, что наше настроение становится «стрессовым настроением», когда мы пытаемся использовать наши голоса иначе, чем прежде, — не только как средство передачи информации, а как средство выражения в игре степени своего удовольствия, печали и ярости, нежности и любви. И почему тогда мы начинаем беспокоиться, если даже еще не начали игру на инструменте, а только-только достаем его из шкафа, из угла?

Голос свой и голос чужой

Взрослые участники групповой импровизации в основной своей массе буквально связаны по рукам и ногам всевозможными раздражителями, исходящими от тех или иных инструментов. Цимбалы, крупные ударные инструменты, флейты, струнные инструменты, фортепиано, латиноамериканские фольклорные инструменты. Кого-то притягивают барабаны, другого — мини-трещотка из Южной Америки. Ни один из клиентов не возьмется без причины за тот или иной инструмент, ни один не будет без причины избегать той или иной музыки. Причины эти изначально заложены в индивидуальной жизни пациента, в его комплексных желаниях и склонностях. Что уже неоднократно подчеркивалось на страницах данной книги.

На каждом занятии участникам группы всякий раз предлагается выбирать для импровизации только те инструменты, которые им хочется использовать. Но никто почему-то не вспомнил о своем природном инструменте — голосе.

Выбранный музыкальный инструмент исследовался во всех его звуковых возможностях. В звучании простого барабана исполнитель находил такие краски, оттенки звучания, которые раскрывали возможности инструмента с неожиданной, несвойственной ему стороны. Так возникали новые, нехарактерные для барабана звуки.

Но тот же самый исполнитель, действительно стремившийся во всем разобратся, краснел, слышав слово «голос», фыркал, хотя и это фырканье в определенном смысле подготавливало почву будущей импровизации.

Мы на многое способны, например можем, набравшись духу, исполнить на инструменте нечто неожиданное для нас самих. Однако с использованием голоса все обстоит гораздо сложнее. Дело в том, что нормальный невротик нашего времени (то есть такой, как вы и я) выражает на музыкальном инструменте свои чувства в твердой уверенности, что другие участники группы не считают его исполнение отражением его личности. Мол, во всем «инструмент виноват».

Исполнитель на первых порах не считает инструмент частью самого себя. А следовательно, не считает свою импровизацию отражением своей сущности. Создаваемый на том или ином инструменте музыкальный образ на начальной стадии музыкального самопознания воспринимается исполнителем как самовыражение инструмента.

Поэтому пациенты вначале играют на инструменте бессознательно, позволяя в процессе игры своему бессознательному раскрыться, выплеснуться. Они не боятся этого, потому что находятся под защитой инструмента — как физически-пространственной, так и психической. Но в тот самый момент, когда человек обращается к вокальной импровизации, из бессознательного поступает сигнал предупреждения. Поскольку голос репрезентирует меня, я боюсь попасть впросак, «прозвучать» хуже, чем могу. Я откашливаюсь, прочищая горло, потому что хочу самовыражение Я сделать по-возможности более красивым, благозвучным. И я краснею, едва представив, что мой голос, выражение моего Я, может хрипеть, срываться, дрожать. Я хватаюсь за горло для того, чтобы проверить свой голос, и почесываю голову в сомнении, потому что предложение поиграть голосом расцениваю как предложение раскрыть душу.

Методика вокальной импровизации

Приглашая поучаствовать в музыкальной импровизации, я никогда не ограничиваю участников и не исключаю участие в игре голоса, я вообще рекомендую использовать все, что может звучать и звенеть. В большинстве случаев люди предпочитают все-таки взяться за музыкальные инструменты, которые в буквальном смысле этого слова повсюду раскиданы, а не пользоваться (пока что) своим голосом.

Позднее — может, на том же самом занятии или на следующем, в зависимости от того, как «звучит» мой партнер или мои партнеры, — я предлагаю непосредственно использовать голос в качестве инструмента. Большинство моих взрослых клиентов принимают мое предложение «пошуметь», избегая все же открытого вокала, игры с голосом.

Клиент уже слышит в помещении звуки, которые он может сравнить со звуками собственными, звуками своего голоса. «Приятно то, что я не первая такое творю» — так сформулировала свою мысль одна из пациенток. Для нее было практически невозможно спеть что-нибудь в одиночку «в пустом помещении». Но после того, как она услышала, что происходит вокруг, она была поистине вдохновенна в своем вокальном творчестве, захватившем и прочих участников.

Шумы представляют собой ступень, на которой бессознательное находится в стабильной позиции, потому что в данный момент речь идет не о самовыражении Я, которое «еще во мне», «больше слышимо мною, чем другими». Данное «еще» возникает достаточно часто, когда клиенты берутся описать то, что чувствуют при последующем открытии возможностей голоса как средства музыкального самовыражения.

И вот это-то «еще» рушится, словно вражеский бастион, при переходе к пению и игре с вокалом, самостоятельно появляющимся из хаоса и шума. Будет лучше всего, если желание воспользоваться собственным голосом родится как бы само по себе. Первые открытые звуки голоса, смешанные с шумом, следуют в основном за знаками регрессии: смехом, хихиканьем, ухмылками, хохотом, фырканьем, улюлюканьем. Некоторым эта регрессия спустя какое-то время становится безразлична; другие все еще сопротивляются: «Я не позволю себя унижать!», «Детский сад какой-то!» Движение к прогрессу через регресс, переход в «здесь и сейчас» занимает у всех разное время. Насколько быстро пройдет по этому пути отдельно взя-

тая личность, зависит от того, сколько времени ей нужно для проработки и преодоления своего сопротивления. Но когда-нибудь это все-таки происходит. И тогда клиенты будут очень удивлены: «Как красиво это звучит», «Да я же могу петь по-настоящему», «Кажется, нам пора на сцене выступить», «Мы звучим, как какой-нибудь монастырский хор».

Данный этап перехода от инструмента через шум к открытому вокалу представляет таким образом «ступени уверенности». Непосредственное, без всякой предварительной подготовки, требование пользоваться вокалом в музыкальной игре означало бы для многих изгнание из защитного кокона группы, несмотря на то что в музыкальной терапии нет места таким понятиям, как «правильно» или «фальшиво». Я рассказываю о работе с группой начинающих, а не о сложившейся группе либо группе коллег на конференциях и спецкурсах. Последним я даю совершенно другие задания, как раз-то и основывающиеся на «сугубо вокальных импровизациях», потому что они уже идеально «настроены». Мы выполняем их в перерывах или после утомительных докладов (на конференциях), а также в качестве разгрузки при ощущении «научной каши в голове».

Для специфических клиентов, таких как душевнобольные, дети младшего дошкольного возраста (до 7 лет), люди престарелые или подверженные внушению, мною была разработана особая, отличная от описанной выше «лестница уверенности».

В данных партнерах по импровизации я вижу людей, которые пока что (в первой фазе своей жизни) или уже (в третьей фазе) имеют неограниченный доступ к вокально-спонтанным средствам самовыражения. Для них первое элементарное средство выражения — это все-таки голос. Ни один ребенок не возьмет в руки барабан для того, чтобы отреагировать на какое-то волнующее явление в своей жизни, скорее он закричит от радости или заплачет в голос.

Нечто схожее происходит и при работе с людьми на третьей фазе их жизни. В доме престарелых или в палате клиники старики выказывают радость и восторг, едва слышат пение или начнут петь сами (в большинстве случаев это песни их детства). С той же радостью и искренним желанием они участвуют в коммуникативных играх, в ходе которых предполагается некое подобие вокального творчества. Большинство исследователей коммуникативного поведения детей и стариков пришло к выводам, что образцы коммуникативных игр у обеих групп будут совершенно одинаковыми. Также было обнаружено, что детям легче понять на невербальном уровне, в игровых и конфликтных ситуациях их бабушек и дедушек, чем родителей.

Подтверждается это и результатами экспериментов, в ходе которых детям и престарелым позволялось творчески общаться друг с другом под одной крышей. Я уверен, что здесь использовалось огромное количество мимических и предвербальных сигналов, утерянных средним поколением (временно) потому, что их общение ведется в открытой, экспрессивной, а иногда и агрессивной манере.

Я считаю одинаково важным как для нас, так называемых здоровых, так и для душевнобольных пациентов то, что общение всегда непосредственно связано с

голосом. Здоровые дети и пожилые люди, импровизируя, помогают нам осознать, сколько возможностей вокального самовыражения уже утеряно нами, и учат нас данному виду самовыражения заново. Моя работа с душевнобольными детьми научила меня куда большему, чем многие специальные терапевтические курсы. Тогда я открыл для себя творческий потенциал, заложенный в языке тела, мимике и голосе.

В, если так можно выразиться, «инструментальной части» книги мы говорили об «исходном материале», предлагаем нам инструментом для творчества и самовыражения. В музыкально-терапевтических вокальных импровизациях к подобному «материалу» наряду с «вокальными шумами», разговором, речитативом, пением относятся и многие другие компоненты; все они предполагают свободное, ничем не ограничиваемое самовыражение пациента. Здесь я кратко перечислю то, что можно сделать пропеваемым, а также вокальным.

- Согласные, известные как «непропеваемые» (к примеру, шиканье), а также подражание голосам животных.
- Сонорные, «пропеваемые» согласные.
- Все гласные, звучащие по отдельности или друг за другом (как мелодия).
- Все созвучные с вокальной активностью звуки тела: от кашля и чиханья до похрустывания суставов и урчания в животе, а также звуки дыхания и пульса, не слышные другому человеку.

Ранний диалог¹

Власть музыки безгранична. В нашей повседневной жизни ничто так не возбуждает и не успокаивает, как музыка. Очень часто мы искренне радуемся, слушая ее, но бывает и такое, что она подавляет и «разрушает» нас. Воздействие музыки не заканчивается тогда, когда мы перестаем быть «творцами музыки» или ее «активными слушателями». В течение дня большинство из нас слышат музыку, воспринимая ее как кулисы или как ширму (например, когда нам хочется, чтобы в ресторане наш разговор не услышали сидящие за соседним столиком). Музыка пронизывает всю нашу жизнь, хотя мы об этом, чаще всего, не задумываемся.

Учитывая это, вряд ли кого-нибудь из нас удивит, что современные формы терапии пользуются этим могучим источником. А поскольку у каждого из нас существуют свои музыкальные переживания, большинству людей кажется само собой разумеющимся то, что музыкальная терапия «помогает».

В действительности не так уж и просто объясняется все, что связано со столь многими восхваляемым (но иногда и поносимым) проникновением музыки в человека. Почему, собственно говоря, музыка иногда волнует нас столь сильно, проникает к нам под кожу, затрагивает нашу душу или тревожит, беспокоит нас? Каким образом мы перерабатываем впечатления, осознанно или бессознательно, когда слушаем ее, в какой духовной взаимосвязи находится она с нашей душой? Как мы используем ее — в психологическом плане — в своей ежедневной жизни или в торжественные моменты?

Музыка в музыкальной терапии является специфическим случаем музыкальной культуры в целом. Если нам удастся понять психологические взаимосвязи, возникающие в музыкальной терапии при прослушивании музыки и во время импровизации, мы сможем опираться на наши выводы при анализе общих, повседневных форм общения с музыкой. Таким образом, музыкальная терапия отчасти является областью музыкально-психологических исследований. Данной теме мы и хотим уделить внимание, приближаясь к ряду психологических выводов по поводу нашего развития, а также по поводу того, что в нынешнем обращении к музыке отражены прошлые переживания человека. Следуя данной теории, мы об-

¹ Глава написана Э. Вайманном.

наружим, что музыка способна «поднять со дна» те слои переживаний, которые образовались в предвербальное время, то есть задолго до того, как человек научился говорить. Поняв данные причины, намного легче осознать, почему музыка обладает такой могучей целительной силой.

Представьте себе вполне обыденную ситуацию: два человека беседуют друг с другом. Они обмениваются отдельными словами, фразами, говорят на какую-либо тему, структура их предложений имеет свою мелодику, содержит определенную ритмику, разговор сопровождается взглядами, мимикой, жестами рук, движениями всего тела. А теперь отбросьте семантику слов и вслушайтесь в звучание разговора. Что останется? Останутся мелодия и ритм языка, жесты и взгляды, обмен звуками и движениями, несущими в себе массу информации и тем самым указывающими на невысокую информативность собственно слов. Сумев понять это, вы перенесетесь в совершенно другой мир.

Что может произойти в этом самом другом мире, исключительно точно описал семиотик Ролан Барт. Он отправился путешествовать по Японии, языка которой не понимал; «знарок семиотики», так сказать, оказался «немым». Я возьму на себя смелость процитировать один отрывок из его эссе.

«Шум незнакомого языка превращается в ширму (заграждение); он окутывает чужака (хотя страна сама по себе дружелюбно настроена) в кокон непонятных звуков, чуждых его родному языку, региональному или социальному происхождению, его собственной культуре, образованию и вкусу; образу, благодаря которому он конструирует себя, как личность. Неизвестный язык, дыхание которого, возбуждающее дуновение которого я воспринимаю с каждым новым словом, втягивает меня в искусственно сотворенную пустоту, предназначенную лишь для меня одного. Я живу в промежутке, свободном от какого-либо смыслового значения».

Неязыковые формы общения, как правило, встречаются чаще всего в доверительных ситуациях, например когда утешают обиженного, успокаивают напуганного. Конечно же, особенно часто подобные формы используются в языке влюбленных и в ходе общения матери (отца) с не умеющим говорить ребенком.

Ранние формы понимания

Уже во внутриутробном периоде развития человека осуществляется диалог матери и ребенка — на физиологическом уровне. Даже незначительные эмоциональные изменения матери сообщаются эмбриону посредством физиологических процессов и получают соответствующий ответ, например в виде движений тела. «До рождения плод и окружающий мир гармонично дополняют друг друга, они словно перетекают друг в друга. В этом мире не существует никаких объектов, только субстанция и пространство без границ» (Балинт).

Мать и ребенок образуют двуединство, пару и постоянно беседуют друг с другом. Благодаря этому постоянному общению происходит незаметное преобразование условий жизни внутри и вне этой пары. Однако в экстремальных ситуациях, при тяжелых заболеваниях матери или ребенка, при пугающих или волнующих

переживаниях, возникает опасность того, что будет нарушена гармония и прервано взаимодействие. Серьезные нарушения развития или выкидыш могут считаться последствиями подобных событий.

Даже после рождения ребенок и мать продолжают ощущать свою тесную связь, и возникает спонтанное понимание друг друга, столь необходимое ребенку. Единение, понимание, обмен информацией и лаской — элементы того, что Лоренцер назвал «духовной игрой». В данном диалогическом взаимообмене осуществляется развитие ребенка с помощью матери и силами самого ребенка. Выход ребенка за рамки этого единства в окружающую действительность происходит медленно, шаг за шагом, сопровождаясь опытом взаимодействия. Под взаимодействием я понимаю вокальный диалог ребенка и того человека, который находится рядом с малышом с момента его появления на свет. Освоение нового пространства должно осуществляться при поддержке матери, которая разговаривает, поет, отвечает на вопросы ребенка.

Между матерью и ребенком возникает аффективный обмен специфическими коммуникативными знаками и сигналами, например: «...равновесие, напряжение мускулатуры, поза тела, темперамент, вибрация, окраска звука, резонанс, звук и, возможно, еще целый ряд других, незаметных взрослому и не облеченных в слова категорий» (Шпитц).

Данный перечень очень напоминает описание средств музыкальной выразительности, — некоторые непосредственно, а другие, такие как равновесие и напряжение, в переносном значении.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Хочу предложить вам немного поэкспериментировать. Речь пойдет о том, что чувствуешь в той ситуации, в которой все мы уже бывали, но которую благополучно забыли. Если хотите, можете поудобнее устроиться в кресле или прилечь и закрыть глаза. Теперь попытайтесь перенестись в мир ощущений младенца, сытого и с довольным видом лежащего на руках у матери, нежно укачивающей его! Какие впечатления испытывает ребенок? Что, к примеру, он видит, слышит; давит ли его что-то; какая температура; какое положение он занимает? Если вы на какое-то время войдете в роль младенца, постарайтесь потом облечь свои переживания в слова. Таковы правила нашего эксперимента.

Ну, как дела? Возможно, ваши ощущения в чем-то схожи с моими переживаниями, описать которые достаточно трудно. Подобное восприятие физического благополучия, уюта, бытия одного человека, более или менее диффузный свет, звуки и движения выходят за рамки языкового выражения. Или, иначе говоря: нам не хватает одних только слов.

Но мы всегда хотим отыскать подходящие слова и дать названия буруевающим нас чувствам, а поэтому вынуждены обращаться к языку поэзии, стихов и ритмическим структурам метафорического языка образов, — короче говоря, так язык становится искусством.

Легче всего оказалось передать свои чувства с помощью других языков, таких как язык живописи, танца, музыки. Музыка — это беспредметный подвижный образ. Она вмещает в своем языке символов, в своей «образной атмосфере» весь чувственный опыт человечества.

Опыт, приобретаемый с помощью языка

В развитии ребенка существуют определенные значимые моменты, один из которых наиболее важен для раскрытия нашей темы — это умение говорить. Детская картина мира, составленная на основе накопленного до сих пор опыта, приобретает законченность и полноту только с помощью языка. Психолог Альфред Лоренцер описывает процесс обучения языку как «подгонку переживаний под размер сложившегося языкового сообщества». Эта подгонка не может быть полной и всеохватывающей, поскольку наш язык (как и любой другой язык) предоставляет лишь ограниченные лингвистические ресурсы, хотя эти ресурсы практически неисчерпаемы благодаря бесконечным вариациям и сочетаниям переживаний и значений. Любой язык сталкивается здесь с вопросами выбора.

Получается, что не весь опыт в семейном, социальном или (глобальном) культурном окружении может быть отражен в языке. Многое так и остается невыговоренным и невыговариваемым. Естественный опыт человека был вытеснен «культурной цензурой» из лингвистической парадигмы. (Например, в считающихся образцовыми культурных кругах поколения наших отцов или дедушек считалось неприличным произнести «вы врете», предпочитали говорить «вы сочиняете».) Причем определенный опыт коллективное подавление, табуирование хоронило столь основательно, что он в конце концов полностью забывался.

Языковое сообщество решает, о чем говорить, а о чем — нет. В роли языкового сообщества поначалу выступает семья, а затем уже и остальное социальное окружение, в которое вписывается данная семья (соседи, друзья, коллеги по работе), образуя тем самым общий культурный контекст любого языка. (Любопытный пример в данном случае еще не так давно представляла собой разница в языке двух немецких государств — восточного и западного.) Но поскольку, как известно, язык постоянно находится в состоянии преобразования (как и его социальный контекст), спустя несколько десятилетий никого не возмущают те слова, которые предыдущими поколениями считались неприличными и изгонялись не только из речи, но и из мыслей.

Носители языка, у которых ребенок и учится родному языку, надевают на ребенка своеобразные лингвистические шоры и ограничивают в проявлении эмоций, что означает догмы, запреты и ориентиры. Язык, «как система общепринятой, допустимой формы сознания» (по формулировке Лоренцера), необходим нам для того, чтобы понимать других людей. Однако что же вышло с теми формами переживаний, что были исключены и из языка, и из сознания? Неужели они полностью потеряны, вытравлены из души?

Благодаря бесчисленным повседневным наблюдениям, а также терапевтическому опыту, психоаналитики пришли к выводу, что в «жизни души ничто не может умереть, что хотя бы раз в ней образовалось, что все содержится под спудом и может вновь объявиться при подходящем случае, например в результате усиливающейся регрессии» (Фрейд).

Лоренцер представляет это таким образом: слова языка окружены следами воспоминаний, следами более раннего, не оформившегося в слова опыта. Психоаналитик сравнивает пространство души с двором, за которым можно понаблюдать и при солнце, и при луне. Это пространство души также образуется — что особенно интересно для нас — в результате бессознательных, подспудных фантазий; и к нему часто обращаются в художественной деятельности. Здесь «эксклюзивный опыт индивидуума или общества вновь вводится в игру: он возвращается для того, чтобы раскрыться в новых формах взаимодействия, например как актуальный продукт искусства».

На тех же принципах строятся и терапевтические процессы. Благодаря соответствующему предложению терапевта (свободные ассоциации, импровизации) в игру включаются все осознанные формы личного опыта человека. Опыт проявляется в импровизациях (где важны интенсивность, скорость движения во времени), в ассоциациях, в бессознательно избранной манере взаимоотношений с терапевтом, которая отражает более ранний опыт пациента. Иногда в этих ассоциациях и воспоминаниях обнаруживается нечто «непристойное» (или считающееся таковым), что благодаря терапевту воспринимается совершенно иначе. Если все проходит хорошо, в импровизации (или в разговоре) возникнет пространство игры. Оно сравнимо с требующим развития игровым пространством добрых взаимоотношений матери и ребенка, кроме того, его можно сравнить еще и с новаторством в области искусства.

Вы когда-нибудь пытались нарисовать абстрактную картинку, вернее, то, что не сообразуется более или менее адекватно с воспринимаемой глазом реальностью, перенести на бумагу те образы, которые живут только в вашей фантазии? Если да, то, вероятно, вы сможете вспомнить о том, что сами относились к вашему произведению одновременно с отчуждением и любовью — это было внове для вас, однако сделано все же вами, в результате вы были либо «очарованы», либо «разочарованы». Возможно, эта двойственность восприятия как-то связана с вашим более ранним опытом?

То же самое происходит с нашими клиентами в музыкальной терапии, которые удивляются своим музыкальным произведениям как чему-то близкому и, однако же, неизвестному, пришедшему к ним из «глубин бессознательного».

Опыт, отраженный в жестикуляции

У каждого человека складывается свой собственный репертуар движений (самовыражения) тела. Например, кого-то легко можно узнать по походке; движения рук, тела и головы, сопровождающие речь, мы воспринимаем как типичные для

человека. В формировании этого репертуара большую роль сыграл ранний опыт человека, например манера общения матери со своим ребенком и ответы самого ребенка, данные им с помощью движений. Однако в сфере движения действуют те же системы запретов и табу, что и в речи. Здесь тоже запрещены порывы, естественные позы, импульсивные реакции. В жестикуляции, таким образом, проявляется вся история развития индивидуума, а также история его лишений, опыт ошибок и драматизации, которые пропитывают каждую биографию наряду с опытом необходимым и позитивным. Негативный опыт прорабатывается и перерабатывается в группах двигательной терапии.

Однако в несколько трансформированной форме двигательный опыт находит себе и другое выражение. К нему обращается и художественная терапия, в ходе которой рисуют и лепят, и музыкальная терапия, ведь музыка, если несколько обобщить, имеет много общего с жестикуляцией и в целом с движениями человека. Так, Райхельт пишет: «Для музыкально-терапевтической практики мне кажется особенно важным диагностическое и терапевтическое наблюдение жестикуляционной области значений и элементов самовыражения, поскольку в ней показаны индивидуальные структуры самовыражения. Это использование жестов, модифицируемых, импульсивных или сдержанно-агрессивных, находит свое отражение в двигательном подчинении мелодии, ритму или звуку».

Импровизационная игра со звуками и ритмами, практикуемая в музыкальной терапии, позволяет, таким образом, регрессировать на уровень бессознательного, обратиться к более ранней модели жестов. Возникают структуры переживаний времен раннего младенчества: спеленутый, напуганный посторонними людьми; ощущающий уют; покинутый и одинокий.

В психоаналитической терминологии речь идет о «регрессе на службе у Я» (Крис) или о «регрессе во имя прогресса» (Балинт). Таким образом ученые пытаются сообщить нам, что при упоминании регресса речь идет не только о движении назад, побеге из рамок настоящего, но и о том, что данная экскурсия в сферу предварительных форм и неоформленного способствует движению вперед, развитию, и вместе с тем позволяет совершать скачок к истокам собственного творчества. Благодаря тому что терапевт, соучаствуя в этом всеобщем процессе, отвечает на предложения-жесты клиента совершенно непредсказуемым образом, появляется шанс воздействовать на течение болезни пациента. Так, новый опыт может дополнить и расширить старый, а индивидуум получает возможность поработать с новыми версиями или вариациями «типичных» для него переживаний и поведения.

Запреты-ограничения и разрешение

На последнем приеме в клинике молодая женщина заглянула в кабинет музыкального терапевта и задумчиво сказала: «Вот они, музыкальные инструменты, как и весь тот мир, из которого я могу выбрать себе то, что необходимей всего».

Какой же скованной она сюда пришла, как мучилась, не зная, что ей выбрать, барабан или бубен. Каждый раз пациентка заново открывала для себя эти инстру-

менты и брала поиграть. Для своей первой импровизации со мной она выбрала металлофон, потому что думала, что это может полнее всего соответствовать моим терапевтическим ожиданиям. Она куда больше интересовалась тем, чего ждут от нее другие. По ее мнению, я хотел бы, чтобы она выбрала нечто приятное, мелодично звучащее и симпатичное на вид. Поэтому взяла именно металлофон — хотя сама, как рассказывает теперь, никогда не любила этот инструмент.

А было бы лечение более успешным, если бы молодая женщина в первый же час была усажена за огромный барабан? Думаю, что нет. Потому что, во-первых, нам было нелегко определить, какие средства самовыражения имелись у пациентки. Во-вторых, она в тот момент еще не могла вести себя иначе, чем вела: взяла металлофон и пыталась казаться милой и приятной.

В данном случае не имело значения, какой инструмент был выбран ею для импровизации. Важно другое: коммуникативные установки пациентки в значительной степени сводились к желанию «сделать хорошую мину при плохой игре». В таком поведении отражался весь спектр проблем нашей клиентки; это был, так сказать, важный симптом, говорящий о той проблеме, с которой она ничего не могла поделать. История жизни как безуспешная борьба с основной проблемой и была объектом лечения. Требование играть по-другому и на другом инструменте было бы формой отказа от самой пациентки. Вместо того чтобы понять ее, мы как будто сказали бы: ты нам здесь не нужна.

Неумение ориентироваться в определенных ситуациях, связанных с коммуникациями, может принимать различные формы, а не только очевидные, такие как бесконечные сентенции и чрезмерная говорливость. Иногда неспособность налаживать взаимоотношения обнаруживается только в рамках терапевтических наблюдений.

В данном смысле первоначальные самоограничения клиентки в выборе того или иного музыкального инструмента отражают ее неумение устанавливать контакты, а расширение ее игровых возможностей говорит об обретении коммуникационных навыков и уверенности в себе. Теперь клиентка хочет включить в свою «композицию» все инструменты сразу. Хотя женщина и говорит, что очень счастлива, потому что может делать теперь все, что захочет, многие из инструментов пока что кажутся ей чем-то чужеродным, а с некоторыми она еще должна познакомиться.

Играть — это общаться

Наверное, особенностью музыкальной терапии (равно как и остальных терапевтических методик, связанных с искусством) можно назвать то, что клиенты и терапевт общаются друг с другом в процессе игры. Игра — это ни в коей мере не набор тестов, которые бы дали экспертам возможность выявить отдельные симптомы, сравнить и обсудить их на приличной от пациента дистанции. Она действительно напоминает игры раннего детства. Давать и забирать, обменивать — игра-обмен знаниями, общими находками, тем, что мы еще не знаем, чего еще нет.

В качестве авторитетного специалиста в области теории и практики музыкальной терапии выступил знаменитый психоаналитик и детский врач Дональд В. Виннисот, написавший: «Я исхожу из того, что психотерапия осуществляется на стыке двух зон игры — пациента и терапевта. Если терапевт не может играть, значит, он профессионально непригоден. Если же пациент не может играть, значит, нужно предпринять что-то, что даст ему такую возможность; и только после этого можно начинать курс психотерапевтического лечения. Ответ на вопрос, почему так важна игра, заключается в том, что пациент в игре приравнивается к истинному творцу. То, что я здесь говорю про игру у детей, также напрямую касается и взрослых, только эти вещи сложнее поддаются описанию, поскольку материал пациента представлен в основном на вербальном уровне. Я придерживаюсь того мнения, что мы должны всегда иметь в виду: анализировать игры взрослых столь же важно, как и игры детей. Это, к примеру, проявляется в выборе слов, в голосе и настроении». А сколь отчетливо все это выявляется во время игры в музыкальной терапии!..

В качестве «пространства» подобной игры Виннисот постулирует «потенциальное пространство, раскинувшееся между маленьким ребенком и матерью», связывающее их друг с другом. Это игровое пространство может быть оборудовано в зависимости от той или иной стадии развития совершенно по-разному: от полного слияния до равноправных совместных игр, в которых стыкуются две игры. Потенциальное пространство игры является абсолютно внутренним, но определяет его все же внешняя реальность.

На этом этапе игры нередко используются и музыкальные инструменты. Они считаются «переходными объектами». С одной стороны, они уже «являются» чем-то, благодаря определенному качеству материала (дерево, металл, кожа), размеру и весу, окраске звука и т. д. С другой стороны, они становятся в процессе игры чем-то важным, близким для исполнителя, приобретают индивидуальность. Инструменты «поглощаются» исполнителем — а способ взаимодействия игрока и инструмента зависит от его установок, потребностей и имеющегося у него опыта. Сначала я должен вдохнуть жизнь в этот инструмент для того, чтобы он мне «сказал» что-то важное. Все это возможно только тогда, когда я настроюсь на тот или иной музыкальный инструмент: с точки зрения психологии существует разница, играю ли я на барабанах или колокольцах; оба инструмента требуют от исполнителя совершенно разных к себе подходов.

Та самая молодая женщина с полным правом могла сказать: музыкальные инструменты напоминают наш мир, потому что они действительно представляют весь мир материалов и звуков, мир форм обращения и массу возможностей.

Новое игровое пространство. Об импровизации в музыкальной терапии¹

Мы окружены звуками

Представьте себе, что во время прогулки по лесу вы обнаружили, что стволы деревьев, сложенные лесорубами аккуратными штабелями на просушку, звучат, если по ним ударить. Обыкновенной палкой вы можете на них сыграть, как на каком-нибудь древнем ксилофоне. Каждое дерево звенит по-своему, иногда звонко, иногда низко и глухо.

Дети любят с разбегу ударять палками по металлическим или деревянным садовым заборам, издавая громкий шум и треск. Охотно с грохотом гоняют перед собой пустую банку из-под колы.

Возможно, вам уже доводилось слышать, как в магазине в отделе посуды продавец прежде, чем запаковать тарелки, чашки или бокалы, проверяет их «целость и сохранность», постукивая по каждому предмету. Тот, что с дефектом, звона не издает. Так в магазине реализуется желание поиграть с маленькими колокольчиками.

Количество примеров очень легко увеличить, да и вам, наверное, есть что вспомнить. Мир звенит — и различия в звучании представляют возможность подарить миру новый опыт. Так о чем же рассказывает нам звук? К примеру, мы узнаем что-то о внутренних свойствах материала, его мягкости или жесткости, его плотности и эластичности, его гомогенности и ломкости. Все это свойства, которые другим способом не так-то и просто обнаружить (в противном случае продавец посуды должен очень долго и внимательно смотреть, нет ли на тарелке хотя бы маленькой трещинки...).

Глухим труднее ориентироваться в пространстве. Часто мы слышим нечто и только потом уже видим его; мы слышим как бы «из угла». Слепой понимает, где он находится: по звуку шагов, по отголоску шума он узнает нечто о типе и размере пространства, о ширине улицы и площади, о приближении опасности и т. д. Конечно, все это действительно и для людей без каких-либо дефектов зрения. Только у них эти способности менее развиты и редко используются сознательно...

¹ Глава написана Э. Вайманном.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Пройдитесь в сопровождении кого-нибудь с закрытыми глазами по квартире и лестнице в подъезде, обратив внимание на разнообразие звукового пространства вокруг вас.

Или сделайте несколько иначе: заткните уши, а затем пройдите по дороге, которую вы хорошо знаете. Что без звуков будет не так?

Очень часто мы по звуку узнаем нечто совершенно другое: мы на слух определяем темперамент, характер и настроение человека. Подобные примеры вы наверняка могли бы привести и сами: если вы долго прожили вместе с каким-нибудь человеком, то по тому звуку, с которым ваш партнер помешивает сахар в чашке, вы понимаете, сердит ли он... (У меня есть соседка, пожилая женщина, которая время от времени необычно громко и энергично хлопает дверью. Тогда мы знаем: сейчас у нее плохое настроение.)

Таким образом, благодаря своему слуху мы получаем очень много информации, но часто относимся к ней без должного внимания. Даже в разговоре содержательная сторона слов является только малой частью той информации, которой делятся с нами окружающие. Речь сопровождается огромным количеством непроговариваемых, «невербальных» сообщений, которые мы понимаем и учитываем лишь отчасти, — это жесты, мимика, положение тела и тональность слов, которую мы улавливаем по:

- мелодии речи;
- окраске звучания голоса;
- ритму, в котором проговариваются слова (плавно или рывками);
- динамике: кто-то говорит громко, с нажимом, кто-то — тихо, вяло, слабо.

Зачем нужна импровизация?

«Импровизация, как некий род деятельности, уже давно известна нам и подлежит систематическому наблюдению; она имеет много общего с опытами, комбинациями, исследованиями и поисками. Импровизация встречается в нашей жизни весьма часто, например тогда, когда мы отправляемся в путешествие, переезжаем, оказываемся в чужом нам окружении или сводим новые знакомства» (Гротэрс).

Возможно, стоит задуматься над тем, как мы пользуемся умением импровизировать?

«Сейчас мне приходится импровизировать», — говорите вы, когда не знаете точно, что нужно делать, когда возникли новые обстоятельства и старые рецепты могут не привести к желаемому результату. Может быть, к вам пришло больше гостей, чем вы ожидали; или во время доклада вам задают вопросы, к которым вы не были готовы.

О том, что человек вполне способен справиться с неожиданно навалившимися проблемами, говорит старая мудрость: «Нужда делает тебя изобретательней».

Когда стремишься что-нибудь изобрести или открыть, когда надеешься на озарения свыше или ищешь новые решения, могут прийти на помощь силы извне. К примеру, на производстве иногда создаются специальные рабочие группы, чтобы методом «мозгового штурма» найти решение сложной проблемы.

Уже в XV столетии Леонардо да Винчи в своем учебнике живописи учил «новому типу видения». Великий художник советовал «иногда остановиться и взглянуть на пятна на крепостной стене или на золу в костре, на облака, на пену морскую и на прочие подобные вещи; и ты откроешь, коли взглядишься правильно, удивительные чувства в своей душе. Благодаря сбивчивым и неопределенным ощущениям дух пробуждается для новых открытий».

Конечно, мозг при выполнении подобных упражнений поначалу оказывается буквально в бедственном положении, потому что не может распознать ничего определенного. Но это и заставляет искать новые решения. Таким образом, бедственное положение может способствовать обретению нового видения.

Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, пользовался аналогичными методами психотерапевтического лечения. Так называемые свободные ассоциации означают лишь то, что пациенту требуется говорить все, что ему в голову взбредет, даже если ему неприятно об этом говорить, даже если это кажется ему неважным или бессмысленным. Тем самым пациент должен «рассказывать то, что он не знает», то есть то, что он еще не осознал.

В искусстве, а тем более в музыке, как нам уже давно известно, импровизация является хорошо проверенным методом создания новых, живых образов. В то время как многие музыканты привыкли импровизировать, беря за основу определенную мелодию или тему, варьируя и украшая ее, существуют также люди искусства, которые с удовольствием импровизируют на «вольные» темы. Один из таких музыкантов рассказывает о своих наблюдениях при возникновении мелодии: «Стоит мне сыграть одну-единственную ноту на своем инструменте, происходит что-то такое, как будто я весь мир привел в движение. Я беру еще один аккорд, и он вновь звучит по-новому».

Звук может быть еще и импульсом, приводящим в движение творческие силы человека. Художник Пауль Клее в своей работе «Творческое вероисповедание» так описал процесс рождения рисунка: «Определенный огонь становления водит твоей рукой, устремляется на холст, и по холсту брызжут, летят искры; круг замыкается: огонь бьет по глазам и вновь отскакивает на холст...»

Здесь интенсивность переживания с самого начала настолько велика, что напряжение художника ощущаешь буквально физически: «Так и из звуков возникает смутный образ, определенные движения, выходящие за рамки просто расширения границ мира. Я бы назвал это движение нападением. А еще я заметил: сейчас, когда в игру вступило данное движение, ничего не останется из того, что мне доводилось делать до сих пор. Теперь я следую указаниям своей внутренней логики, — как иногда мы следуем ей в разговоре друг с другом. Я весь в напряже-

нии и без конца проверяю постоянно меняющиеся взаимоотношения между уже сыгранным и тем, что еще не родилось. Я верю, что вкладываю при этом в игру всю свою душу. Благодаря чему и узнаю, все ли в ней ладно и созвучно или же появились черные провалы и глубокие впадины, придающие моему существованию излишнее напряжение.

То же самое происходит со мной тогда, когда я "играю" с кем-нибудь еще. Тогда на стыках отдельных личностных проявлений возникают совершенно неожиданные нюансы, звуки обретают краски, а краски обретают звуки, на которые я бы никогда не натолкнулся в одиночку — и из которых, словно из рога изобилия, сыплются на землю новые идеи».

«Чужой мир» пространства музыкальной терапии

Давайте понаблюдаем за кем-нибудь, кто впервые вошел в кабинет музыкального терапевта. Вероятно, этот человек уже получил какую-либо информацию о музыкальной терапии от знакомых, родственников или даже из газет: мол, тут сам создаешь музыку, потом обсуждаешь, иногда тут пошуметь можно и т. д. и т. п. Но вот он входит в большое помещение с массой музыкальных инструментов. Особенно необычными кажутся огромный гонг и «внутренности» старого рояля: рама с натянутыми струнами прислонена к стене, чем-то напоминая своеобразную арфу. Затем он видит различные ксилофоны, металлофоны, колокольчики; африканский барабан, литавры, разные цимбалы. На столе лежит несколько бамбуковых дудочек, маленькие струнные инструменты и гитара. Все это чем-то неуловимо напоминает мастерскую или звуковую студию, причем данные ассоциации лишь укрепляются в воображении благодаря подвешенным к потолку микрофонам и динамикам.

Первый же взгляд на кабинет музыкальной терапии пробуждает в душе человека смешанные чувства. Несмотря на соблазн воспользоваться этими инструментами, присутствуют всяческие страхи, боязнь неудачи, неумения обращаться с инструментами, нежелание показаться «немузыкальным». Зачастую возникают в голове воспоминания о школьных временах: пение в классе, учитель, который, несмотря на все ваши бесплодные попытки, приклеил к вам ярлык «медведь на ухо наступил» и тем самым проклял, обрек вас на молчание.

В вас засели все ваши неудачные музыкальные опыты. Об этом сначала необходимо просто поговорить. Но вполне вероятно, что при взгляде на музыкальные инструменты пробуждается и воспоминание о давнем, затаенном желании: самому создать какую-нибудь музыку.

Терапевт объяснит, что для музыкальной терапии не требуется никаких заранее наработанных знаний, что в импровизации не существует никаких «фальшивых» звуков, что вполне достаточно немного любопытства. Нужно лишь привыкнуть, а потом в на первый взгляд хаотичных звуках можно будет узнавать свою собственную музыку. Таким образом можно открыть в себе свои творческие стороны и духовные затруднения и ограничения. Потому что возникающий во время

импровизации звукообраз можно сравнить с иностранным языком, понимание которого приходит лишь со временем. То есть свыкнуться с неизвестными и непонятными сторонами своей души.

Ну а теперь оставим нашего героя спокойно рассматривать кабинет, трогать некоторые инструменты и осторожно пробовать извлечь некоторые звуки. Терапевт попросит его выбрать себе один или же сразу несколько инструментов. Он и сам возьмет в руки музыкальный инструмент и, вероятно, скажет: «Просто попробуем. Пусть звуки бегут себе спокойно, как им самим хочется. Играйте все, что вам взбредет в голову. А я тоже что-нибудь сыграю».

Играть — просто?

Некоторые люди считают, что очень тяжело делать что-нибудь, чему их никогда не учили. Они боятся, что окажутся в дурацком положении, что потерпят неудачу, а их высмеют. Часто мы впадаем в заблуждение, считаем, что и без того умеем достаточно много. То, чему мы научились, мы делаем великолепно, а все остальное лучше предоставим специалистам — или тем же детям...

Так, многие воспринимают требование просто поиграть с музыкальными инструментами как унижение, как некий тип «культурного шока», как нечто, что поначалу не вписывается в рамки их концепции жизни. «Да, если бы я учился этому, то я бы смог сыграть с вами, — но я же не знаю нот!»,

Кроме всего прочего, игру зачастую воспринимают как нечто не слишком серьезное — и тот, кто пришел к терапевту с тяжелыми проблемами, по праву ожидает, что его воспримут всерьез. И тогда с чего бы это он должен играть с терапевтом?

Процесс создания музыки является труднодоступной для понимания простого человека деятельностью, на которую он, считая себя дилетантом, не может отважиться. Мы всего лишь просим наших пациентов превратиться в детей, которые подходят ко всему новому с естественным любопытством и хотят с этим новым поэкспериментировать. Даже такие простейшие опыты помогают многим людям преодолеть жизненные невзгоды.

Но еще одна вещь кажется непривычной человеку, впервые пришедшему к музыкальному терапевту: терапевт ведет себя не совсем так, как ожидает пациент, обратившийся в клинику за помощью, точным диагнозом и рецептом на лекарство.

Кому-то поначалу нужен всего лишь совет, ответ на трудный вопрос, помощь в решении проблем. Но первым вопросом терапевта в кабинете музыкальной терапии оказывается не «Что у вас болит?», а «На чем вы хотите сыграть?».

Нуждающийся в помощи вскоре заметит, что здесь за основу взято нечто иное: требуется определенная активность, собственный поиск. А терапевт добавляет, что хочет всеми своими силами поддержать его в этом поиске, и признается в том, что психотерапия является общим исследованием творческих возможностей и ограничений пациента, обусловленных болезнью или самой личностью. Путь определяется пациентом, а за условия отвечает терапевт.

До тех пор пока пациент этого не понял, он будет ломать голову над смыслом импровизации. Вероятно, он может подумать, к примеру, о том, что при импровизации проводится диагностический тест, сравнимый разве что с рентгеновскими снимками или электрокардиограммой, с помощью которого эксперт получает возможность рассмотреть то, что скрыто от глаз. Такой пациент, возможно, спросит уже через две минуты общей игры: «Может, уже хватит или я должен еще что-нибудь сыграть?»

Иногда пациент считает, будто игра необходима для того, чтобы расслабиться, раскрепоститься и почувствовать облегчение, а значит, ощутить гармонию со всем миром. Зачастую импровизацию рассматривают как какой-нибудь воздушный клапан парового котла либо как волшебные гармонические звуки, сходные с молоком праматери или сладким лекарством.

Данная идея не так уж и неверна. Уверен, импровизация дает специалисту возможность диагностировать состояние пациента. Известно, что музыкальная терапия действует на человека расслабляюще и очищающе. Но вероятно, наиболее важный и действенный аспект музыкальной терапии — это общая творческая игра, которая позволяет проникнуть в структуры переживаний и поведения пациента.

Приглашение симпровизировать что-нибудь вместе означает прежде всего предложение встретиться с чем-то неизвестным, неведомым. Терапевт тоже не знает наверняка, что произойдет. При этом выражение «что-то произойдет» подходит лишь наполовину, потому что пациент и терапевт ведут себя активно, они сами — творцы происходящего. Вернее, оба они скорее активны, нежели пассивны; они действуют, одновременно с этим допуская, что что-то может их взволновать, расстроить. В любом случае ход импровизации непредсказуем в буквальном смысле этого слова: напомним, что по-латыни *improvisus* означает «неожиданный, внезапный».

Импровизация вместо слов

Когда для того, чтобы понять друг друга, не найти слов, можно обратиться к методам музыкальной терапии: игра на музыкальных инструментах позволяет перейти на иной уровень взаимоотношений. Он формируется благодаря механизмам «игрового пространства», в котором устанавливаются контакты и обрабатывается структурированный опыт реальности.

У тех людей, которые не способны никому причинить вреда на вербальном уровне, тоже могут возникать коммуникативные трудности, так сказать, «внутренние проблемы». Возникают они потому, что человек, отличающийся великолепным самообладанием, чаще всего напряжен и заставляет себя молчать. Подобные зачастую совершенно неосознанные моменты обычно влекут за собой неприятные последствия для личности. Как в таких случаях музыкально-терапевтическая импровизация способна помочь человеку лучше понять самого себя, показывает следующий пример.

Молодая женщина, уже на протяжении нескольких недель находившаяся в клинике, чувствовала все большее беспричинное волнение. Раньше реагировало только ее тело: ей не хватало воздуха, начинались судороги, она не могла выдавить из себя ни слова. Вполне понятно, что все это невероятно пугало ее. К примеру, она страшно боялась задохнуться. Женщина ненавидела свое тело — именно за эти непонятные реакции. В ходе лечения она заметила, что данные симптомы появляются у нее в совершенно определенных ситуациях. Она чувствовала, что всему этому существует двоякое объяснение: симптомы возникают тогда, когда она хочет как-нибудь проявить свои чувства либо что-нибудь потребовать и одновременно с этим не хочет ничем нагружать своего собеседника. И во-вторых, когда злится на кого-нибудь, но молчит, потому что боится, что, если она выскажется напрямую, этот человек бросит ее. Со временем она научилась подавлять эти эмоции, но обратила внимание на то, что неприятные, иногда даже пугающие симптомы как-то были со всем этим связаны. Клиентка не знала, как описать то, что с ней происходит, ей не хватало слов, она боялась «взорваться» и потерять над собой контроль. Женщине помогли музыкальные импровизации. В то время как она училась воспринимать «музыкальные взаимоотношения как взаимоотношения духовные», она ощущала, что сама развивается духовно. В игре она почувствовала очень точно, чего еще ей недостает, какие образы нужны ей. Так, после одной из импровизаций она сказала: «Я заметила, что сыграла свое произведение не до конца, — мне надо добавить сюда звучание еще одного инструмента. Я это не придумала, а просто так почувствовала: тут еще чего-то недостает, нужно попробовать в другой аранжировке».

Пациентка смогла выразить словами то, что чувствуешь во время импровизации. Возросла ее уверенность в том, что она больше не должна сопротивляться своим импульсам и спонтанным чувствам, что она может интегрировать их в свою жизнь, в построение своих взаимоотношений с другими людьми.

В музыкальной терапии мы понимаем исполняемую пациентом и терапевтом музыку как образ душевных потрясений.

Первые же звуки, которые сыграет пациент, опекаемый и поддерживаемый терапевтом, отражают характерные для пациента формы взаимоотношения с миром. Звуки упорядочиваются все больше и больше, и в результате пациент с удивлением узнает в них самого себя. Игра превращает обоих игроков в единый организм, в котором слились их чувства, мысли и представления.

И еще раз теория, или Поймать бабочку в объектив¹

Как-то раз мой друг рассказал мне о том, как он хотел заснять на видеокамеру полет бабочки в один прекрасный летний день. Он с головой ушел в работу, бродил по лугу с камерой в руках, над ним кружили целые тучи разноцветных бабочек. Но как только он ловил их в объектив, начинались всяческие сложности: сначала бабочка оказывалась чересчур большой, и он не мог заснять все ее движения, ее полет. Как только он выбирал другую позицию, насекомое было вообще невозможно различить на картинке. Камера создавала дополнительные проблемы. Мой приятель во время своей беготни по лужайке постоянно спотыкался о нее и ее сумку.

Как же заснять полет бабочки? Я вспомнил эту историю для того, чтобы рассказать о некоторых проблемах и подводных камнях, встречающихся в исследованиях по музыкальной терапии.

«Музыкальная частица» вообще очень подвижна, неконкретна, неуловима, видоизменяема. Все эти эпитеты в определенной мере действительны и для импровизационной музыки, по крайней мере для той, что возникает в процессе музыкальной терапии. Как исследовать ее воздействие с научной точки зрения, не разбив ее на отдельные составляющие, не исказив смысл? Связанные с этим трудности часто уже приводили к тому, что в музыкальной терапии ученые пытались ориентироваться на ее языковой компонент или на другие, легко узнаваемые коммуникативные функции. А возникшая в импровизации музыка так и оставалась в стороне.

А что это, собственно говоря, такое — «научный»?

Нашим умудренным опытом современникам сегодня с трудом удастся сказать, что научно, а что — ненаучно. Миновали уже времена, когда только те результаты исследований признавались научными, которые проводились в условиях строго

¹ Глава написана Э. Вайманном.

контролируемого эксперимента, были отображены в цифрах и подтверждались статистически.

Президент Немецкого научно-исследовательского общества Хуберт Марки, к примеру, формулирует свои мысли весьма прагматично: «Возможно, это и к лучшему, что наука описывает не то, что есть на самом деле, а то, что делают ученые. Вы ищете знания, а следовательно, подходящие изображения действительности, на которые всем хотелось бы взглянуть хотя бы одним глазком. Знания должны внушать доверие, а значит, не подлежать перепроверке».

В трех этих предложениях расставлены некоторые ловушки (в них первым попался их же автор): кто решает, к примеру, достоверно ли то или иное изображение действительности? Какой является она, эта действительность? Существует ли только одна действительность или же их неизмеримое множество? Какие знания не подлежат перепроверке? И не есть ли подобная перепроверка и сомнения в том или ином научном высказывании основной сферой деятельности науки?

Вопросы эти применимы и к исследованиям в области музыкальной терапии. При этом они указывают на то, какие аспекты музыкальной терапии нужно сделать предметом научных споров, какие перспективы следует принять «на вооружение» и какие методы считать целесообразными.

Заставить говорить действительность

Упрощенные формы научной деятельности существуют и в повседневной жизни. В то время как мы создаем свои представления, наблюдая за окружающими нас вещами, ситуациями и людьми, в то время как мы изыскиваем пути и стратегии того, как лучше использовать нашу действительность, мы уже поступаем научно. Слово «теория» происходит от греческого слова *theoria* — рассмотрение, исследование, а «методика» — от греческого же *methodos* — дорога к чему-то.

Мы наблюдаем, различаем, сравниваем, упорядочиваем и т. д. При этом мы знаем, что наши повседневные теории не всегда соответствуют действительности, что наши дороги не всегда правильны — короче говоря, что действительность всегда является чем-то другим, не тем, чем мы ее себе представляем. И подобные разногласия между представлением и реальностью существуют также и в научных исследованиях, и в чистых вычислениях.

Решающим в данном случае становится то, как действительность проявляется в языке, какие взаимоотношения устанавливаются у исследователя с предметом его исследований, какие интересы он преследует и как он приближается к предмету своего исследования, а следовательно, какие методы он использует. Каждая новая методика привносит новый аспект в исследуемый предмет. При анализе выясняются данные о составе, стабильности, различных перспективах, о подвижности и т. д. «Предметы науки не лежат на поверхности», — написал научный теоретик Хельмут Зайфферт.

Исследования в области музыкальной терапии

В книге рассказано о нескольких основных методиках, положенных в основу музыкальной терапии. В специализированных журналах появлялись близкие по духу (но иногда несистематизированные) публикации с перечислением нейрофизиологических исследований либо методов эмпирических исследований с самыми различными результатами. Я уверен, что не стоит подвергать сомнению значимость каждого из этих исследований. Тем не менее ценность их для науки весьма различна.

Музыкальная терапия представляет собой психический процесс, своеобразный и неповторимый. Так же как не существует двух совершенно одинаковых людей, одинаковых типов человеческих взаимоотношений друг с другом, нет и одинаковых импровизаций. Индивидуальность действующего субъекта и переживаний в музыкальной терапии является основным аргументом против использования эмпирически-статистических методов. Их предпочитают тогда, когда нужно обратить внимание на особенности исследуемых предметов, которые одинаковы или могут проявляться одинаково, в целях самого исследования (количественный метод).

Конечно, и в исследованиях по музыкальной терапии существуют разные анкеты, в которых встречаются вопросы, необходимые для количественных наблюдений, например для исследований условий работы музыкального терапевта (Боллер, Мутезиус) или состава клиентов. Терапевтические события и возникающие в связи с ними музыкальные формы в таких исследованиях не принимаются во внимание.

Качественные методы

Качественные методы (в отличие от методов количественных) представляют собой анализ смысла и значимости того или иного феномена. Пока феноменологические и эмпирико-герменевтические методы (описание, наблюдение, трактовка и т. д.) опираются на субъективность, они вряд ли подойдут для исследования особенностей психического или творческого феномена. В области психологических исследований данные методы используются психоанализом и другими психологическими школами и различными направлениями психологии. В соответствии с этими методиками ученые не задаются вопросом об объективных данных, а ищут — из лучших же побуждений, конечно, — субъективный подход. Они утверждают, что научный анализ психических процессов невозможен из-за того, что душевные порывы, мысли и чувства нельзя увидеть или услышать. Они могут быть определены только с помощью «инструментария» нашего собственного духовного бытия, то есть с помощью наблюдения за собственными чувствами и мыслями, а также развитой эмпатии (понимания эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир). «Исследователь человеческой

души может лишь тогда понять свой предмет исследования, когда он пропустит его через призму собственного жизненного опыта» (Зайфферт).

Таким образом, «чужие» переживания пытаются понять с помощью собственных переживаний. Собственные переживания причисляются к «инструментам» научного процесса, в котором субъективный фактор не является фактором помехи, а, наоборот, оказывается условием успеха.

То, что подобная позиция рождает сплошные проблемы, уже не подвергается никакому сомнению. Поскольку в моем восприятии другого я опираюсь на знание своих недостатков, установок и норм, то и возникший в моем сознании образ другого — это вариация меня. Здесь стоило бы задуматься о том, что такая субъективность должна быть чем-то ограничена, контролируема, например, правилами игры, которых должен придерживаться исследователь, или существованием систематизированной теоретической концепции, на основе которой будут интерпретироваться данные исследования. Разумеется, требуется высокая образованность исследователя, основательные знания и опыт, а также контроль над собой.

Не стоит забывать и о том, что в музыкальной терапии существует такое специфическое средство воздействия, как создание музыки общими усилиями. С его помощью можно понять ряд психических процессов. Поскольку индивидуальные особенности процесса импровизации могут пониматься как проявление сущности исполнителя, как выражение структур и образов прошлых душевных потрясений, они помогают осмыслению роли некоторых явлений, в нашем случае: помогают услышать их.

Исследования на практике

А теперь я хочу еще раз напомнить вам об образе той бабочки. Понять рисунок полета бабочки можно в результате наблюдения за полетом в этот солнечный день, а также наблюдения за нею и другими бабочками на протяжении длительного времени. Вновь и вновь я обнаруживаю общность и разницу: узнаю типичное, характерное; я учусь описывать это. Нужно принять во внимание и то, какие условия соответствуют полету — перемещение воздушных масс и температура, место кормежки и поведение пар и т. д. Исходя из индивидуального, из феномена личности, я выхожу на общность, взаимосвязанность всех феноменов — и отсюда вновь обращаюсь к индивидуальному. Это «путь исследования» — в том числе и в музыкальной терапии. Так, вновь и вновь теория выстраивается на основе систематизации и обобщения индивидуальных проявлений, поиска закономерностей.

Если понимать задачи исследования шире, то начинается оно уже на первом терапевтическом приеме: терапевт исследует вместе с клиентом его отчасти неосознанную и во многих важных аспектах непонятую им концепцию жизни.

Другой плоскостью исследования является ведение, руководство клиентом. Здесь компетентные коллеги или группа коллег пытаются осмыслить рассказанные им истории. Это вполне достижимо с помощью развитой эмпатии, а также реконструкции в музыке самого происшествия.

Исследование в узком смысле этого слова требуется тогда, когда опыт и данные многочисленных терапевтических ситуаций, процессов и событий нужно собрать воедино. И будет ли это сделано путем основательной разработки закрытого терапевтического процесса, в форме логических построений, в процессе которых становятся совершенно ясными захватывающие данные психологических процессов или «образы болезни», либо в форме сравнительного анализа, в котором в общем контексте представлены многочисленные истории, — везде исследуются определенные проблемы методов лечения или музыкальной импровизации. Для научного анализа импровизированной музыки в рамках музыкальной терапии оказалась пригодной форма методического «описания и реконструкции» (Тюпкер, Вайманн).

Информация и советы по музыкальной терапии

Индивидуальная музыкальная терапия

Индивидуальная музыкальная терапия (ИМТ) является психотерапевтическим методом лечения, который применяется в рамках конфиденциальных взаимоотношений между клиентом и терапевтом, в так называемой ситуации «вдвоем», «тет-а-тет». ИМТ ориентирована на переживания пациента. К одному из методов терапии относится (чаще всего коллективная) импровизация на музыкальных инструментах, прослушивание и анализ музыкальных впечатлений данной импровизации и содержательной части терапевтической беседы. На основе импровизаций, представляющих в музыкальной терапии основной путь выяснения инстинктивного (непроизвольного, бессознательного), терапевты пытаются понять концепцию пациента. В процессе импровизаций, их прослушивания и собеседования сценически проигрываются решения ряда проблем пациентов. Таким образом, терапевты пытаются понять, в чем заключались неудачи пациента, в чем причина всех его конфликтов. В лечении может раскрыться не использовавшийся ранее творческий потенциал клиента. Терапевт следит за тем, чтобы лечение проходило в «безопасном, защищенном пространстве». Это значит, что он несет ответственность за само помещение терапии, инструменты, за спокойствие пациентов и соблюдение конфиденциальности.

Сеанс продолжается, как правило, 50 минут. Время и частота лечения определяются, во-первых, условиями учреждения, где осуществляется курс терапии (например, продолжительностью пребывания в клинике), во-вторых, индивидуальными потребностями и возможностями клиента. В клинике осуществляется кратковременная терапия с сеансом по 20 минут каждый. В амбулаторных условиях (дальнейшее лечение или последующий уход) берется несколько большее время.

Кроме этого, в клинике лечение производится в комбинации с другими методами, если это, конечно, не противоречит методическим концепциям коллег-медиков.

ИМТ может, в частности, комбинироваться с групповыми методами (двигательная терапия, психотерапевтические беседы в группе, художественная терапия) и, смотря по обстоятельствам, с групповой музыкальной терапией.

ИМТ в данном случае представлена несколько обобщенно, она может быть рекомендована далеко не всем группам клиентов. Некоторые клиенты (например, душевнобольные пациенты и подверженные психозам люди) нуждаются в других терапевтических приемах. В ИМТ речь принципиально идет о работе над «психическим образованием» клиента в рамках защищенной, располагающей к конфиденциальной коммуникации ситуации.

Групповая музыкальная терапия

Групповая музыкальная терапия (ГМТ) является методом, который, как правило, сосредоточен на изучении коммуникативного поведения и переживаний пациента. Групповая динамика рассматривается как движущая сила группового процесса. Группа из 8 участников импровизирует на музыкальных инструментах, которые они сами же и выбирают. Пациенты играют либо вместе, либо по договоренности разбиваются на подгруппы, либо по двое, а то и вообще поодиночке. При этом существуют игры, структура которых не имеет никаких правил.

После игры, которая продолжается в течение 5 минут, исполнители и слушатели проверяют полученный в процессе игры опыт, пытаются описать музыку, рассказывают о своих впечатлениях во время игры, обмениваются воспоминаниями. При этом проясняются определенные темы, иногда становятся понятны некоторые конфликты, в которых отражаются как индивидуальные проблемы, так и динамика отношений в группе. В ходе беседы легче найти выход из создавшегося положения. Часто терапевт предлагает перейти к новой фазе игры, если он считает, что тем самым может интенсифицировать или оживить образы, воспоминания о событиях, затронутых в разговоре с пациентом. При определенных правилах «новой» игры тема переживаний может конкретизироваться.

Групповой сеанс чаще всего продолжается 60-90 минут. В неделю может быть от одного до трех сеансов. Общая продолжительность курса — от четырех недель до трех месяцев.

Часто ГМТ применяется в комбинации с другими формами терапии. Так, например, эффективными оказываются следующие комбинации:

- ГМТ + индивидуальные психотерапевтические беседы;
- ГМТ + художественная терапия;
- два терапевта руководят вместе одной группой.

Данные комбинации имеют смысл только в том случае, если разные концепции лечения подходят друг другу и терапевты обмениваются информацией о своих методах лечения. Для клиента же важным является тот факт, что он сможет в разных ситуациях при контакте с разными терапевтами с большим успехом заниматься самопознанием.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Adorno, Th. W., Einleitung in die Musiksoziologie, Hamburg 1969.
- Ammon, G., Gruppendynamik und Kreativität, München 1974.
- Balint, M., Therapeutische Aspekte der Regression, Reinbek 1973.
- Barthes, R., Das Reich der Zeichen, Frankfurt/M. 1981.
- Behne, K. E., Horertypologien. Zur Psychologie jugendlichen Musikgeschmacks, Regensburg 1986.
- Behrend, Ch. R., Vorlesungsskript im Diplom-Aufbaustudium Musiktherapie, Hamburg 1987.
- Berendt, J. E., Das Dritte Ohr, Hamburg 1985.
- derselbe: Die Welt ist Klang — Nada Brahma (mit Tonkassette), Frankfurt o. J. Benz-
zon, R. O., Einführung in die Musiktherapie, München 1983.
- Bolay, H. V., Musiktherapie als Hochschuldisziplin, Stuttgart 1985.
- Brocher, T., Stufen des Lebens, Stuttgart 1985.
- ClauB, G., Ebner, H., Grundlagen der Statistik, Frankfurt 1979
- Cohn, R. C., Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion, Stuttgart 1975.
- Decker-Voigt, H.-H., Diplom-Aufbaustudium Musiktherapie, Modellversuch der
Bund-Länder-Kommission, Dokumentation Bd. III, Lilienthal 1990.
- derselbe (Hrsg.), Handbuch der Musiktherapie, Bremen/Lilienthal 1983.
- derselbe: Zum Problem der Lautstärke, in: Bücken, E. (Hrsg.), Diskothek/Mediathek,
Wuppertal 1977.
- *derselbe: Mit Musik ins Leben. Die Wirkung der Klänge in Schwangerschaft und
früher Kindheit, München 1999.
- *derselbe: Pummel — Entwicklungspsychologie am Beispiel eines Nilpferdlebens. Ein
Bilderbuch mit Wissensinformationen zur Entwicklung des Menschen, Lilienthal
1998.
- *derselbe: Musik und Gesundsein. Selbsthilfe für Herz-Kreislauf, Hamburg 1998 (2 CD
mit Handbuch).
- Durner, K., Plog, U., Irren ist menschlich, Lehrbuch der Psychiatrie/Psychotherapie,
Rehburg-Loccum 1984.
- Dossey, L., Die Medizin von Raum und Zeit, Reinbek 1987.

- Erickson, M. H./Rossi, E. L., Hypnose — Induktion — Psychotherapeutische Anwendung — Beispiele, München 1988.
- Eschen, J., Skizze einiger Aspekte musiktherapeutischer Gruppenarbeit..., in: Decker-Voigt, H.-H., (Hrsg.), Texte zur Musiktherapie, Lilienthal 1975.
- Freud, S., Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse 1916/17, Standard ed. derselbe: Die psychanalytische Technik, Frankfurt/M. 1982.
- derselbe: Das Unbehagen in der Kultur, Frankfurt/M. 1974.
- derselbe: zitiert nach Nagera H., (Hrsg.), Psychoanalytische Grundbegriffe, Eine Einführung in Sigmund Freuds Terminologie und Theoriebildung, Frankfurt 1974.
- Fritz, J., Methoden sozialen Lernens, München 1977.
- Frohne, J., Das Rhythmische Prinzip, Sonderr. Bd. 5 der Werk Musiktherapie (Hrsg. Decker-Voigt, H.-H.), Lilienthal/B. 1981.
- Frohne-Hagemann, L., Musik und Gestalt, Klinische Musiktherapie als integrative Psychotherapie, Paderborn 1990.
- Gebser, J., Ursprung und Gegenwart, München 1973.
- Grootaers, F., Improvisation, in: Decker-Voigt, H.-H., (Hrsg.), Handbuch der Musiktherapie, Bremen/Lilienthal 1983.
- Harrer, G., Das «Musikerlebnis» im Griff des naturwissenschaftlichen Experiments, in: Harrer, G. (Hrsg.), Grundlagen der Musiktherapie und Musikpsychologie, Jena 1975.
- derselbe (Hrsg.), Grundlagen der Musiktherapie und Musikpsychologie, Stuttgart 1975.
- Hegi, F., Improvisation und Musiktherapie, Paderborn 1986.
- *derselbe: Übergänge zwischen Sprache und Musik. Die Wirkungskomponenten der Musiktherapie, Paderborn 1998.
- Heiden, U. v. d., Vom Schmetterlingsschlag, der das Gewitter auslöst, Hamburg 1990.
- Hуртманн, К., (Hrsg.), Musik- und Kunsttherapie, Bd 1 der Reihe Musik im Diskurs, Regensburg 1986.
- derselbe: Musikwahrnehmung und Farbvorstellung, Empirische Grundlagen für Unterricht und Therapie, Weil der Stadt 1983.
- Jung, C G., Der Mensch und seine Symbole, Freiburg 1981.
- Klee, P., Schöpferische Konfession 1018, zit. nach G. di San Klausmeier, F., Die Lust, sich musikalisch auszudrücken, Reinbek/Hamburg 1978.
- Kleist, H. v., Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden, München 1966.
- Knill, P. J., Ausdruckstherapie, Halle 1983/Lilienthal 1991.

- Köhler, L, Neuere Ergebnisse der Kleinkindforschung, Forum der Psychoanalyse 1990.
- Körner, K., Akustische Reizüberflutung, Musik als Weg zur Regeneration der angekrankten Gesellschaft, Lilienthal 1979.
- Kohut, H., NarziBmus. Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narziBtischer Persönlichkeitsstörungen, Frankfurt 1976.
- Kris, E., Psychoanalytic Explorations in Art, New York 1952.
- Langenberg, M., Vom Handeln zum Be-Handeln, Stuttgart 1988.
- Lasch, Ch., Das Zeitalter des NarziBmus, München 1982.
- Lazzaro, Paul Klee, Leben und Werk, Munchen, Zurich 1958.
- Leonardo da Vinci, Das Buch der Malerei, Hrsg. von H. Ludwig, Wien 1982.
- Lerner, S., Geheimnisse der Kommunikation, Munchen 1982.
- Loos, G., Spielräume, Stuttgart 1986.
- Lorenzer, A., Zur Begründung einer materialistischen Sozialisationstheorie, Frankfurt/M. 1972.
- Mahler, M. S., Symbiose und Individuation, Stuttgart 1986.
- Maler, T., Klinische Musiktherapie, Hamburg 1989.
- derselbe, Musik und Ekstase in einer ostafrikanischen Medizinmann-Praxis, in: Willms, H., (Hrsg.), Musik und Entspannung, Stuttgart 1977.
- Markl, H., Wohin führt uns die Wissenschaft? in: Die Zeit v. 17.8.1990.
- Mayr, S., Musiktherapie und Gruppendynamik als Grundlage der Kommunikationstheorie, in: Decker-Voigt, H.-H., (Hrsg.), Texte zur Musiktherapie, Lilienthal 1975.
- Meyberg, W., Trommelnderweise. Trommeln in Theorie und Selbsterfahrung, Hemmoor 1989.
- Mindell, A., Schlüssell zum Erwachen, Sterbeerlebnisse und Bei-stand im Koma, Freiburg 1989.
- Monico, M., Labyrinth und Psychotherapie, in: Frauen verlassen die Couch, hrsg. v. Camenzind, E., Steinen, U., v. d., Zurich 1989.
- Moog, H., Das Musikerleben des vorschulpflichtigen Kindes, Mainz o.J.
- Motte-Haber, H., de la, Musikpsychologie, Köln 1972.
- Mtiri, P., Erfolg durch Kreativität, Chancen kreativer Selbstentfaltung auf Führungsebene, Egg/Zürich 1984.
- Munro, S., Musiktherapie bei Sterbenden, Stuttgart 1986.

- Muthesius, D., Musiktherapie im klinischen Bereich — Eine Untersuchung über Arbeitsbedingungen und Methodik, o. Q. 1990.
- Niedecken, D., Namenlos — Geistig Behinderte verstehen, München 1989.
- Nöcker-Riebaupierre, M., Auditive Stimulation nach Frühgeburt, Diss. Hamburg HfM, eingereicht 1990.
- Perls, F., Grundlagen der Gestalt-Therapie, München 1976.
- Petersen, P., (Hrsg.), Ansätze kunsttherapeutischer Forschung, Berlin 1990.
- Picht, G., Wozu braucht die Gesellschaft Musik? zitiert nach Rauhe, H., Flender, R., Schlüssel zur Musik, München 1990.
- Pontvik, A., Grundgedanken zur psychischen Heilwirkung durch Musik, Zürich 1958.
- Priestley, M., Musiktherapeutische Erfahrungen, Stuttgart 1982.
- derselbe: Analytische Musiktherapie, Stuttgart 1983.
- Rauhe, H., Reinicke, H.-P., Ribke, S., Hören und Verstehen — Theorie und Praxis handlungsorientierten Musikunterrichts, München 1975.
- Rauhe, H., Flender, R., Schlüssel zur Musik, München 1990.
- Reichelt, R., Aspekte einer Kausalen Musiktherapie mit schizophrenen Patienten. Psychoanalytische, therapeutische und musikalische Grundlagen. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Hamburg 1989.
- Richter, H. E., Eltern, Kind, Neurosen, Stuttgart 1963.
- Riemann, F., Grundformen der Angst, München 1986.
- Rittner, S., Vortragsskript, Fachtagung Musiktherapie, Hamburg 1990.
- Rogers, C. R., Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, München 1972.
- Ruud, E., Mahns, W., Meta-Musiktherapie, erscheint 1991 in Norwegen Salber, W., Morphologie des seelischen Geschehens, Ratingen 1965.
- derselbe: Kunst-Psychologie-Behandlung, Bonn 1977.
- Sayers, Dorothy, Die neun Schneider, Roman, Tübingen Scheytt, N., Vegetative Veränderungen durch Musik, in: Dekker-Voigt, H.-H., (Hrsg.), Handbuch Musiktherapie, Lilienthal/Bremen 1983.
- Schmölz, A., Die Wiener Schule der Musiktherapie, in «blätter», Wien 1986.
- Schntibbe, O., Paul Tillich und seine Bedeutung, Hannover 1985.
- *Schumacher, K., Musiktherapie und Säuglingsforschung, Diss., Hamburg 1998.
- Schwabe, C., Musiktherapie bei Neurosen und funktionellen Störungen, Jena 1974.
- derselbe: Methodik der Musiktherapie und deren theoretische Grundlagen, Leipzig 1978.

- Seiffert, H., Einführung in die Wissenschaftstheorie, München 1983.
- Spintge, R., Droh, R., Musik in der Medizin, Heidelberg 1987.
- *dieselben: Musikmedizin, physiologische Grundlagen und praktische Anwendungen, G. Fischer, Stuttgart, 1992.
- Spitz, R. A., Vom Säugling zum Kleinkind, Stuttgart 1974.
- *Stern, D. N., Die Lebenserfahrung des Säuglings, 1992.
- *derselbe: Tagebuch eines Babys. Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt, Zürich 1993.
- Sutermeister, H. M., Psychophysische Wirkungen der Musik, in: Ztschr. Grenzgebiete der Medizin, II, 1949.
- Thomann, C., Schulz von Thun, Fv Klärungshilfe, Hamburg 1988.
- Tillich, P., Gesammelte Werke Bd. V. S. 1396ff., zitiert nach Schnübbe, O., Paul Tillich und seine Bedeutung, Hannover 1985.
- Timmermann, T., Klangstrukturen und ihre psychische Wirkung, München 1983.
- Thomä, H., Kächele, H., Lehrbuch der Psychoanalytischen Therapie, Berlin 1986.
- Trapp, J., zitiert nach Niedecken, D., Namenlos-Geistig Behinderte verstehen, München 1989.
- Търкер, R., Ich singe, was ich nicht sagen kann. Zu einer morphologischen Grundlegung der Musiktherapie, Regensburg 1988.
- dieselbe: Wissenschaftlichkeit in kunsttherapeutischer Forschung, MU II 1990.
- da Vinci, L. in: Ludwig, H., Das Buch der Malerei, Wien 1982.
- Waardenburg, W., in Wils, L. (Hrsg.), Spielenderweise, Alphen (NL) 1973.
- Watzlawick, P., Wie wirklich ist die Wirklichkeit? München 1977.
- derselbe: Beavin, J. H., Jackson, D. D., Menschliche Kommunikation, Bern 1980.
- Weymann, E., Anzeichen des Neuen Improvisierens als Erkenntnis-mittel und als Gegenstand der Forschung, in: Petersen, P., (Hrsg.), Ansätze kunsttherapeutischer Forschung, Heidelberg 1990.
- derselbe: Kunstanaloges Vorgehen in der Musiktherapie, in: Frohne-Hagemann, I., Musik und Gestalt, Paderborn 1990.
- Winnicott, D., Vom Spiel zur Kreativität, Stuttgart 1979.



НИПТАЧЕТОХНДП ДНОФ ЁС БД

Hans - Helmut Decker- Voigt

**AUS DER SEELE
GESPIELT**

Eine Einjührang in Musiktherapie

Mit vier Beiträgen von Eckhard Weymann

Mosaik

bei GOLDMANN