

## УСИЛЕНИЕ КАТАРСИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ С ПОМОЩЬЮ МУЗЫКИ

Достаточно одного взгляда на человека, носящего в своей памяти тяжелое переживание, актуализированное в настоящем, для того, чтобы определить наличие этого переживания. Обычно, человек пытается скрыть вырывающуюся к реализации эмоцию, возможно интерпретируя ее как негативную.

Но напряжения, возникающие у человека, подавляющего свои эмоции, помогают разрушать «первичную суть», что увеличивает свойственному большинству людей отчуждение от себя и других (Лоуэн, 1975). По Лоуэну, «первичная суть» представляет собой удовольствие от жизни, источником которого являются свобода движений и отсутствие напряжения в теле.

В современном мире «дистресса» и стимуляторов, приобретенный автоматизм контроля телесных напряжений не позволяет иметь достаточно свободы движения для своевременного отреагирования телесных напряжений. Во многих случаях терапевтической практики наиболее эффективными остаются методы, включающие в себя элементы катарсиса (от греч. catharsis — очищение).

Согласно Фрейду, метод катарсический - предварительная ступень психоанализа. Фрейд связывал катарсис с тем, что клиент заново переживает травматические события детства, и может отреагировать те чувства, которые были подавлены. Первоначально катарсис был связан с обозначением характера воздействия античной трагедии на человека.

Психологический смысл понятия «катарсис» заключается в эмоциональном потрясении, испытываемом человеком под воздействием на него произведения искусства и способном привести к тому, что он освобождается от незначительных переживаний и мыслей и испытывает состояние внутреннего очищения.

Само по себе эмоционально значимое воспоминание может дать то количество энергии и ту интенсивность напряжения, которой иногда достаточно для того, чтобы «сжечь» энергию негативного воспоминания. Но в случаях особо глубокой «упаковки» негативных эмоций, высвобождение энергии самого переживания может оказаться проблематичным. В таких случаях, использование фасилитирующих элементов воздействия является необходимым и дающим ярко выраженный положительный эффект.

Из бесконтактных методов фасилитации катарсиса, мы выделяем как особо эффективный, специально подобранную музыку. В особых случаях музыка может быть специально написана с учетом обстоятельств и индивидуальных наклонностей пациента или группы.

Примером музыкальной фасилитации катарсиса может служить так называемый «Похоронный марш». Сыгранный, как можно печальнее, он усиливает переживание утраты, «доводя» даже тех участников похоронной процессии, которые не успели еще погрузиться в чувство свалившегося на них горя. То есть музыка может сдвинуть ситуацию в том направлении, которое необходимо в обстоятельствах на данный момент.

В холотропной терапии, которую использует С.Грофф в своей работе, «сам по себе могучий эффект гипервентиляции еще больше усиливается использованием побуждающей музыки» (Грофф, 1985).

Химическая реакция будет протекать по иному пути, если в определенный момент добавить

катализатор. Вселенная будет эволюционировать иначе, если в критической ситуации не хватит горсти электронов (Козлов, Майков, 2004). От себя добавим, что неприятная, «тяжелая» эмоция может быть подавлена привычными механизмами, если вовремя не зазвучит и не подхватит эту эмоцию соответствующая музыка.

По большому счету, музыка воздействует и насыщает именно эмоциональный план человека. То есть, практически, можно утверждать, что музыка является эмоцией, потоком эмоций. Для усиления катарсических переживаний, приводящих к очищению эмоционального плана человека от негативных состояний, возникших по определенным причинам, необходимо правильно направить поток эмоций, присутствующих в музыке. Нужно учесть, что имеется ввиду то обстоятельство, что ситуация переживания определенной эмоции уже находится в развитии.

Музыка должна лишь подхватить и усилить интенсивность конкретной эмоции или направленного эмоционального потока. Сравнением может быть наличие сексуального возбуждения, которое может оставаться в теле достаточно долго, сдерживаемое волевым усилием, при невозможности немедленного разрешения. Но для реализации и освобождения от напряжения, вызываемого желанием сексуального наслаждения, достаточно уловить тенденцию, выражаемую телесными проявлениями и довести напряжение до предела, за которым последует катарсис и мышечная релаксация.

В случае с музыкой также необходимо улавливать тенденции развития эмоциональности ситуации. Эмоция, как волна может накатить, и стихнуть ненадолго, но затем снова начнет нарастать, и в этот момент ее можно подхватить и разогнать для более крутого и длительного всплеска.

Особенностью живых систем является то, что они развиваются скачками, когда относительно равномерное, более или менее предсказуемое движение достигает точки бифуркации – выбора дальнейшей траектории. И то, по какому пути будет развиваться система, зависит как от нее самой, так и от окружающих ее потоков энергии и информации (Козлов, Майков, 2004).

Музыка – это один из видов линейной развертки информации. Музыкальное произведение может иметь сюжет и строится по законам литературного произведения: завязка, развитие, кульминация и развязка. Такие произведения являются наилучшим средством для достижения наших целей.

Но, чаще всего в психотерапевтических целях используются подборки музыкальных произведений, выстраиваемые в той последовательности, которая обеспечивает постепенное нарастание эмоциональной напряженности у пациентов, доходящей до крайней степени напряжения, с последующим эмоциональным катарсическим выплеском.

Выплеск, по нашему мнению, возможен в случае прохождения процессуальной последовательности состояний, создающей условия для прекращения подавления эмоции и правильного отреагирования в ситуации терапевтического сеанса.

1. Важным условием для катарсиса является наличие актуализированного переживания.
2. Музыка своей тональностью и темпо-ритмической структурой затрагивает человека «за живое», повышая интенсивность напряжения в системах подавления, что отражается в повышенном мышечном тоне (сдвинувшиеся брови, зажатые кулаки, учащенное

дыхание, скрещивание рук и ног, опущенная голова и т.д.).

3. Возрастающая эмоциональность музыки способствует скорейшему достижению предела возможностей сдерживания внешних реакций у конкретного человека (появление дрожи в отдельных частях или во всем теле, судороги, произвольная мелкая моторика тела и т.д.).

4. Удержание с помощью музыки переживания высокой интенсивности, способной «вскрыть» защиты и дать начало выходу эмоциям (всхлипывания, бормотание, голосовые проявления и т.д.).

5. Возможные волнообразные музыкальные мелодические переливы, максимально раскачивающие эмоциональность пациента и прорывающие комплекс защит, обеспечивая бурный эмоциональный выплеск, сопровождаемый внешними реакциями (рыдания, конвульсии, истерики, хаотические телодвижения и т.д.).

Глубина катарсического переживания может быть измерена не только моторной активностью тела, но также длительностью переживания «очищения» от тяжелых и негативных подавленных эмоций.

Такое переживание может быть очень эмоционально во внутреннем мире человека, но внешние реакции скорее напоминают транс. Результатом такого катарсиса являются интеллектуальные прозрения (самадхи), поскольку снимаются не столько мышечные блоки (которые могут быть незначительно представлены в теле), сколько мировоззренческие ограничения и моральные внутренние запреты и на свободу мысли, стереотипы мышления и на отношения к жизни, навязанные обществом и родом.

Побуждающей силой к процессу очищения и раскрепощения мысли может служить «вдумчивая музыка», как ее называет Р. Уолш: «Музыка, с ее замечательной способностью вызывать эмоции и волновать душу, издавна была источником вдохновения в религиях всего мира. Библия рассказывает, что две тысячи лет назад, когда иудейский пророк Елисей искал вдохновения, он вскричал: «Теперь позовите мне гуслиста». И когда гуслист играл на гуслях, тогда рука Господня коснулась Елисея» (Уолш, 1999).

В. Райх считал тремя основными телесными биологическими возбуждениями – страх, ненависть и половое возбуждение, которые проявлялись прорывами вегетативной энергии при работе с мышечным панцирем (Райх, 1969). Возможно, что это самые знакомые и узнаваемые человеческие эмоции.

Они легко распознаются за счет того, что отдаются яркими ощущениями в теле. Такая эмоция как страх сразу будет узнана и может быть определена человеком любого возраста, социальной и религиозной принадлежности. Конечно, люди с более тонкой психической организацией имеют значительно больший спектр эмоциональных оттенков, доступных распознаванию.

Рассматривая эмоцию как психическое отражение актуального состояния потребностей (Рубинштейн), можно точнее подойти к вопросу выбора музыкального материала, который также должен, для соответствия нашим целям, создавать эмоциональное поле проявления актуальных потребностей самореализации и перспективного разворачивания... в психической реальности.