

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА

Музыка во все времена, с момента своего возникновения, использовалась как средство воздействия на сознание людей. С ее помощью достигались разные цели. Знающие люди с умом подходили к музыкальному оформлению своих мероприятий.

Например, христианская церковь запрещала музыку в своих храмах, до правления папы Римского Григория I, который разрешил, и, даже сам писал музыку для исполнения молитв. Однако эта музыка должна была быть не эмоциональна, без аккомпанемента, и мужской хор исполнял песни в унисон.

Такой стиль называется григорианским пением. И по сей день это пение настраивает на божественный лад, вызывая возвышенные, ангельские чувства у прихожан и священнослужителей в стенах храмов и монастырей. Григорий I был человеком, который знал, чего он хочет добиться с помощью музыки. И был не одинок в своем отношении к музыке.

Музыка, как стройный систематизированный звуковой ряд воспринимается сознанием как информация. Разум поначалу пытается разобраться в звучании музыки, извлечь оттуда максимум полезной информации. Но улавливаемая логика последовательности звуков, обычно не дает достаточно пищи для ума, чтобы неподготовленный ум стал вникать глубже во внутреннее пространство музыки. И в этом кроется «коварство» музыки.

Ум, не найдя зацепок, снимает цензуру за поступающей звуковой информацией, и музыка, как сказал поэт «...льется прямо в душу». Мы заметили, что человек слушает разную музыку в разное время, в зависимости от настроения. Чем более развит человек, тем больше диапазон его музыкальных интересов. И, конечно же, диапазон сознательных реакций так же шире. Во время прослушивания музыкального произведения человек может заметить свои реакции, развивающиеся в следующих направлениях:

- 1) музыка как психологический якорь;
- 2) ассоциации, связанные с названием произведения;
- 3) воспоминаниями из прошлого, навеянными тональностью музыки;
- 4) свободные ассоциации;
- 5) неосознаваемые реакции;

Известны опыты с растениями, в частности домашними цветами, когда их бурный рост стимулировался звучанием классической музыки. Классический пример с классической музыкой и такими же выводами с классическими рекомендациями: классическая музыка полезна для здоровья. Это напоминает текст из рекламы: «...можно измерить вес, размер, цвет, но как измерить стиль?»

В ситуации с музыкой этот текст как раз кстати. Измерительными приборами многомерности воздействия служат живые организмы, в частности живые люди. Общество, ввиду непродвинутого отношения к музыке позволяет проводить опыты даже на детях.

В связи с этим, автор статьи намеревается представить некоторые результаты подобных коротких экспериментов с применением музыки композитора Angelight. По нашему мнению, музыка «ню-эйдж» в силу своей ненавязчивости, отсутствии текста, полифоничности и образотворческой широте (В.Козлов) является подходящим материалом для «чистого»

эксперимента.

Мы согласны с К. Рождерсом, который, говоря о психокоррекционных методиках, считал, что «в процессе работы с клиентом психотерапевт не должен навязывать ему своего мнения, а должен стараться подвести его к правильному решению, которое клиент примет сам. В результате такой работы и происходит то «озарение», которое помогает переструктурировать оценку, «переструктурировать гештальт», что дает возможность человеку принять себя и окружающих, наладить общение с окружением, снять напряжение»(В.Козлов, В.Майков, 2004).

Музыка «ню-эйдж» отвечает требованиям методик гуманистической психотерапии именно потому, что создает лишь фон, поле для творчества в индивидуальном мире образов каждого человека, в котором слушатель может «проиграть» идеальный образ себя, симулируя самоактуализацию.

Погружаясь в свой образный мир, человек может получить опыт переживаний и восприятия себя, недоступный в реальной жизни, за пределами своего внутреннего мира. Во время звучания музыки(в частности музыки Angelight www.angelight.ru) человек «...открыт этому опыту, может воспринимать его без защитных реакций, не боясь, что осознание чувств, ощущений и мыслей скажется на его самоуважении»(В.Козлов).

Многие примеры интеграционных переживаний во время прослушивания музыки на живых концертах и в записи были получены по инициативе людей, имевших эти переживания. Женщина лет 50-ти, побывав однажды на концерте Angelight, рассказала о своих переживаниях, полученных ею впервые в жизни. Все время звучания музыки она пребывала в мире образов, чего с ней ранее не случалось. Одна из композиций навеяла ей образ бескрайней степи, которая сначала показалась ей холодной и безжизненной, но постепенно приобрела противоположные качества.

Всю жизнь она боялась оказаться в степи одна, поскольку никогда там не была, но всегда мечтала оказаться на столь широком и открытом пространстве. Образ степи так захватил женщину, что она забыла, что находится в концертном зале. Она ощущала прохладный ветер и слышала его завывание, она наслаждалась одиночеством и величию степных просторов, удивляясь исчезновению страха и появлением прямо противоположных чувств. После концерта женщина сообщила, что теперь постарается в реальности побывать в подобном месте, хотя ее переживания для нее самой были недалеко от реальных.

Образ степи никак не отражался ни в названии, ни в спецэффектах, но музыка позволила незавершенному гештальту «всплыть» в сознании и на уровне переживаний завершиться. Как будто не связанный с личной историей пациента страх в данном случае не нуждался в осознании и процесс интеграции, инициированный музыкой, произошел неожиданно и ярко.

Данный пример имеет позитивную развязку, чего нельзя ожидать от любителей рок-концертов особо «тяжелой» музыки. Довольно часто можно услышать сообщения о происшествиях, происходящих по вине взъерошенной рок-музыкой молодежи, которая возвращалась после принятия ударной дозы тяжелого рока на очередном концерте. Ненаправленная психическая энергия, возбужденная рок-музыкой, прорывалась в материальный мир, и молодые люди сеяли хаос вокруг себя.

Мышечные напряжения, которые явно наблюдаются у таких людей в виде сжатых кулаков, резких движений и громких речевых реакций требуют отреагирования. Скорее всего, напряжение в их мышцах возникает не в случайных местах, но существующие мышечные

блоки становятся жестче за счет усиления напряжения в соответствующих «мышечных комплексах».

Ослабление жесткости мышц может вызывать «...странные телесные ощущения: непроизвольную дрожь, конвульсии мускулатуры, чувства тепла и холода, зуд, мурашки, щекотку, физические ощущения страха, а также такие чувства, как страх, ярость и удовольствие» (Райх, 1969).

Несомненно, такие выплески полезны для самих обладателей мышечных блоков. Но агрессия, стремящаяся найти выход из психического мира любителей рок-культуры, направлена вовне, на окружающую действительность, которая может быть как одушевленной, в лице случайных людей, прохожих на улице, так и неодушевленной: памятники культуры, продукты цивилизации (автомобили, витрины магазинов и т.д.), даже заборы и мусорные баки.

Это свидетельствует о низкой избирательности рок-агрессоров или отсутствии таковой. То есть в сознании человека, находящегося в таком состоянии сглаживаются границы, теряются различия между объектами во внешнем мире и он готов крушить все на своем пути.

Некоторые музыкальные критики объясняют поведение молодежи на и после рок-конcertов мощной энергией, которой обладает рок-музыка и, которая «заряжает» посетителей концертных площадок. Но органная музыка И.С. Баха не уступает, а иногда и превосходит по своей мощи и заряду. Это, правда, не делает реакции любителей органной музыки неуправляемыми и не заставляет выплескивать агрессию из себя.

Напротив, музыка Баха глубоко погружает слушателя в его внутренний космос, проявляя и усиливая ощущение величия человеческого духа. У слушателей в органных залах соматические реакции в виде напряжения все же присутствуют.

Глубокие переживания, инициируемые мощью органной музыки, также «прорываются» в тело, требуя энергетического выплеска через телесное отреагирование. Но зачастую удерживаются усилием воли, благодаря напряженной мускулатуре. Ведь «...мускулатура способна, напрягаясь, препятствовать течению крови, иными словами, снижать до минимума движение телесной жидкости. ...Ярость и страх также могут быть заторможены напряжением мышц.»(Райх, 1969).

Заметное ослабление телесного напряжения происходит за счет гармонических и тональных изменений в музыкальной композиции, часто имеющих интеграционный характер. Это позволяет снять актуальность некоторых негативных импринтированных локализаций в сознании слушателя. Что дает право говорить о целительных свойствах органной музыки и в частности музыки Баха.

Целительными свойствами, несомненно, обладает медитативная (meditative(анг.) – задумчивый) музыка. Имеется ввиду музыка для медитации в классической форме, кроме динамических медитаций Ошо. Различные медитативные техники сопровождаются музыкой, обычно медленной, спокойной, без резких и эмоциональных перепадов. Такая музыка способствует быстрой релаксации. Мышечные напряжения снимаются без дополнительного вмешательства, а сознание человека, который не практикует медитацию и предпочитает не погружаться в глубокие размышления о смысле, быстро склоняется в состояние, близкое ко сну.

Музыка как будто не задевает струны натянутых мышц, проходя «сквозь» тело и изнутри снимая контроль, поддерживаемый напряженностью мышечного панциря. Особенно заметен результат быстрого воздействия медитативной музыки у людей, чье тело испытывает «супернатяжение», а мышечный корсет напоминает пуленепробиваемый жилет.

Во время сеанса прослушивания наступает, так сказать «суперраслабление», но из-за погруженности в полусонное состояние тело такого человека не может полноценно отреагировать освобождающуюся энергию и она сохраняется как потенциал, что выражается в бодром и приподнятом настроении и ощущении отдыха, даже если сеанс длился 15-20 минут.

Эти свойства медитативной музыки используются в так называемых комнатах психологической разгрузки. Важным фактором является то, что эта музыка создает позитивное ощущение одиночества, что позволяет расслабиться максимально глубоко и не только телу.

Вместе с тем, по отзывам слушателей, спокойная, «теплая» музыка создает иллюзию защищенности и приобщения к чему-то более емкому, чем личностные ограничения и общественные устои. Слушатель как бы оказывается наедине с истинным смыслом существования, «наедине с миром» (Калинаускас, 1990). То есть человек как бы «уходит» в себя, но не чувствует себя одиноким, хотя его адекватность остается в пределах «нормы».

Множество музыкальных стилей и направлений, которые «расплодилось», особенно в последнее время дают широкий простор для исследовательской деятельности. Ведь даже маленький мелодический или ритмический нюанс, который едва заметен неспециалисту, может сдвинуть психические процессы слушателя и привести к совсем неожиданным результатам, необязательно тотальным.

Например, тяжелая музыка рок-группы «Металлика»(США), сыгранная симфоническим оркестром в специальной обработке, звучит и воздействует совсем не так, как оригинал, хотя мелодически и ритмически музыка не менялась. А музыка эпохи барокко, именно ее часть с медленным темпом, наполнена звуками высоких частот и звучит в ритме от 60 ударов в минуту - идеальном ритме работы человеческого сердца во время отдыха.

Музыка Моцарта с ее неожиданными переходами, переливами, перетеканием звуков, с ее богатством нюансов выдержана в тридцатисекундном ритме "громкое—тихое", что соответствует характеру биотоков головного мозга. Таким образом, музыка способна буквально физически вливать энергию в мозг и тело.

Это отличается от того, как сочиненная или отнесенная для особого случая музыкальная композиция(например «Марш» Мендельсона) навязывается обществу и со временем становится визитной карточкой события. Услышав такое произведение, люди не придумывают ассоциации, они запрограммированы, и реакция на музыку обусловлена отношением к самому событию.

Нам запомнилась фраза из советского кинофильма: «...музыку нужно не сочинять, а изобретать». И мы согласны с таким взглядом на музыкотворчество. Ведь музыку как фактор влияния на состояние человека, его самочувствие и развитие сейчас уже невозможно отменить. Нужно взять это свойство музыки во внимание и направить усилия на изобретение все новых подходов к созданию и использованию музыки в свете новых научных открытий о человеке, возможностях его организма и психики.