

КАК ПОМОГАЕТ МУЗЫКА? ЧТО МОЖЕТ ГОЛОС?



ДРОЗДОВА СВЕТЛАНА ЛЕОНТЬЕВНА

*Музыкант, педагог,
музыкальный терапевт,
ГБОУ Школа 1206
«Наш дом» для детей-
инвалидов, Центр психоло-
гии, лечебной педаго-
гики и арт-терапии
«Логос», г. Москва*

Есть ли и были ли на Земле нетравмированные люди? Не верится. Похоже, что травма — норма жизни. В большей или меньшей степени её ощутил каждый. Травма, фрустрация — часть процесса вхождения в общество, в жизнь. Конечно, большинство из нас справляются с травмой, если угодно, «переживают» её. Травматический опыт становится в том числе и основой для такой важной и многомерной сферы нашей жизни и культуры как искусство. Думаю, что без искусства, которое является квин-

тэссенцией смыслов каждого поколения, человечество не дожило бы до настоящего момента. В том числе и музыка была всегда ближайшим спутником каждого человека и помогала — кому-то явно, а кому-то незаметно для него самого.

В сегодняшнем мире музыки и много (она везде: она в такси, в супермаркете, в кафе, в филармонии, наконец; многих она сопровождает фоном почти непрерывно), но и мало: вездесущность музыки оборачивается её обесцениванием. Пусть почти любое произведение мы можем мгновенно извлечь из интернета, но каково качество нашего соприкосновения с ним? А между тем музыка несёт в себе удивительные дары. Дары, которые не только радуют и развлекают нас, доставляют исключительное и ничем не заменимое эстетическое удовольствие, но являются вполне валидными средствами психологической помощи, травматерапии, средствами, через которые может свершаться личность. Музыка действительно помогает, музыка действительно может быть лекарством.

Современная музыкальная терапия во всём многообразии школ и подходов вот уже пару веков занимается осознанием механизмов того, почему

и как помогает музыка. Хотя в этой профессиональной области сделано много, этот процесс вряд ли можно считать завершённым, ведь окончательный ответ на вопрос «Как помогает музыка?» может быть дан лишь при ответе на более фундаментальный и вряд ли разрешимый вопрос «Что есть мир и что есть человек?».

Но список конкретных практических сфер применения музыки, реестр её даров, составлением которого по сути и занимаются музыкальные терапевты, очень велик и разнообразен, он включает в себя и личностное измерение (каждый человек глубоко музыкален по своей природе и не может не реагировать на музыку), и социальное (музыка объединяет людей как никакая другая человеческая деятельность), и духовное (ибо всё-таки мы тщимся разрешить загадку человека).

В рамках данного практического мастер-класса я хотела заострить, приблизить к нам этот общий вопрос и дать возможность участникам почувствовать простейшие элементы взаимодействия человека и музыкального материала. Основой этой практики является так называемое феноменологическое исследование музыкального звука.

Музыка прежде всего, как это не странно, материальна. Чтобы увидеть, прикоснуться к этой материальности, мы в ходе такого феноменологического исследования прибегаем к своеобразной «увеличительной оптике», а именно берём отдельный базовый элемент музыки — музыкальный тон и аккуратно вслушиваемся в него. Да, отдельный музыкальный тон, отдельная нота, может нести в себе смыслы, равные целой симфонии! За вслушиванием идёт совместное обсуждение того, что дал почувствовать, узнать этот элемент музыки каждому из участников. Удивительно, но в таком исследовании группа обычно приходит к единому и определённом мнению.

Отклик (эмоциональный, интеллектуальный, экзистенциальный) на такое вслушивание в отдельную ноту делает осязаемым, непосредственно понятным вопрос, вынесенный в название мастер-класса «Как помогает музыка?». Человек встречается здесь с музыкальным звуком как материально-психическим феноменом, который замыкает в себе и переживание мира, и очевидность личного существования. В каком-то смысле это упражнение даёт и ответ (или, пусть, совсем малое приближение к ответу) на наш исходный вопрос. Человек — существо музыкальное в своих изначальных базовых жизненных проявлениях, музыкальность один из главных атрибутов, выделяющих нас из животного царства. Или, простите мне этот окончательный выход за рамки академического дискурса, но человек — и есть музыка, мы каким-то образом родственны с этим отдельно звучащим музыкальным тоном. Вот почему музыка действует на человека и может ему помочь.



Лариса Николаенко (Рязань):

«Спасибо Анне Хоффинге и Тамаре Исаяевой за конгресс. Как всегда эти женщины вводят самую суть времени. Травмапедагогика и движение в сторону мира. Всё начинается с детских душ — и мир, и война. Пора нам всем задуматься над этим.»

Будучи изначально сугубо теоретическим, исследовательским, это упражнение обладает и вполне практическим терапевтическим действием. При должном и удачном исполнении человек может получить по-настоящему экзистенциальный опыт, ведущий к более подлинному существованию.

Вторая часть мастер-класса была более терапевтически ориентированной и отвечала на второй вопрос названия — «Что может голос?». В каком-то смысле здесь мы занимались тоже феноменологическим исследованием, но уже голоса — на основе упражнений вокально-терапевтической школы, входящей к работам замечательной певицы Вальборг Вербек-Свердстрём.

Голос непосредственно связан с дыханием, голос и есть дыхание, особым образом модулированное. Через пропевание простых (элементарных) звуков мы можем успокоить наше дыхание, устранить зажимы, сделать его более глубоким. Восстанавливается механизм дыхания, за этим следует улучшение в работе других систем организма. Но суть вокальных упражнений сводится не только к улучшению дыхания, ведь это прежде всего вокальные, голосовые упражнения. Голос — это не меньшее зеркало души, чем глаза. Слыша голос, мы многое узнаём о человеке, мы «прочитываем» его через голос не в меньшей степени, чем через другие внешние проявления. Люди часто отчуждены от своего голоса, не чувствуют его, бывает, даже не любят его. Эта отчужденность от собственного голоса тоже является манифестацией травмы. Воссоединиться с голосом — значит воссоединиться с собой. Человек, который владеет голосом — нет, человек, который не просто владеет голосом, а человек, который равен своему голосу, — является тем, кто превозмог свою личную травму и по-настоящему стал собой.

За одну сессию нельзя достичь заметного терапевтического эффекта от голосовых упражнений, но, безусловно, можно соприкоснуться со своей голосовой проявленностью, услышать саму себя, самого себя.

Надеюсь, участники мастер-класса по-новому, а кто-то, возможно, и впервые, взглянули (услышали) на, казалось бы, такие простые и знакомые вещи, как музыкальный тон и человеческий голос. Я, работая как музыкальный терапевт и учитель музыки, не перестаю удивляться, как много музыка может, и как мало мы пока используем её дары.