

Зная, что эффективное действие
направлено на удовлетворение
доминирующей потребности,
мы получаем ключ к значению
специфических форм поведения.

– Ф. Перлз.

Предисловие

Ряд статей, которые я подготовил для сайта guitarplayer.ru, как я надеюсь, послужат отправной точкой или поворотным пунктом для каждого музыканта, кто желает обрести способность к самовыражению через музыку и наполнить занятия чувством радости, а также взглянуть иначе на работу исполнительского аппарата – и избавиться через это от зажимов.

Современные гитаристы много внимания уделяют технике. Технические способности сегодняшних виртуозов изумительны – неоспоримо. Не менее упрям и тот факт, что их музыка, по большому счету, интересна лишь сравнительно узкому кругу гитарных фанатов. Можно объяснять это разными причинами, но факты не нуждаются в объяснении – они существуют независимо от того, как их интерпретируют.

Читая мои статьи, вы встретите (и неоднократно) слово Гештальт. Чуть ниже я объясню значение (и значимость) этого ключевого понятия в моем методе работы, но для начала расскажу немного о себе, и о том, как ко мне пришла идея этих статей.

Немного о себе

Меня зовут Руслан Идрисов, я музыкант-любитель и преподаватель. Мне 29 лет, из них около 15 лет я играю на гитаре, и

преподаю примерно с 2006 года. В те годы, когда я начинал играть, у нас не было компакт-дисков, компьютеров, интернета – только юношеский задор, старые гитары и заслушанные до дыр аудиокассеты с записями любимых рокеров.

В 17 лет из своего крохотного городка я переехал в Уфу, и первое, что сделал – сколотил рок-группу. Мы не знали гамм, у нас не было видеошкол, ламповых усилителей – мы просто играли, что игралось, и радовались, как умели. Из института я ушел через полтора года, но продолжал выступать за факультет и спустя год, и два.

Годам к 20 я добрался до интернета, узнал, что есть правильная постановка рук, верный хват медиатора, правильные движения... В 23 года меня положили в больницу с предварительным диагнозом: «ревматоидный полиартрит суставов кистей рук». Знания не всегда полезны. Руки были воспалены так, что даже рукопожатия заставляли вскрикивать от боли. Думаю, не стоит описывать, что я чувствовал в те дни. Но... стоило лечь в больницу, как воспаление быстро сошло на нет, и я был «выписан со значительным улучшением».

Думаю, именно на тот период приходится переломный момент, когда мое юношеское увлечение научной психологией, психиатрией и психоанализом стало чем-то большим.

Через год я вернулся в Уфу, и спустя какое-то время обратился к гештальт-терапии. Все это время я искал способы исцеления своих рук, разрабатывал упражнения, которые должны были помочь мне избавиться от множественных зажимов, обрести способность радоваться музыке и регулярно преподавал. Открытия, которые я совершил в этот период, и знания, которые приобрел за эти годы, набрали критическую массу несколько месяцев назад, и соединились в нечто большее, чем просто арифметическую сумму частей.

Индивидуальная и групповая работа в гештальте, а также мой интерес к психоанализу и телесно-ориентированным школам психотерапии в целом в сочетании с активной преподавательской деятельностью позволили мне прийти к определенным выводам, которыми я и хочу поделиться с вами – так подсказывает сердце.

Первая из серии статей – вводная, призванная дать общее представление о моей работе, и о том, как можно применять мои методы самостоятельно. В ней я описываю некоторые теоретические предпосылки возможности применения гештальт-подхода в жизни гитариста.

В последующих статьях я буду систематизировано раскрывать такие вопросы, как: формирование зажимов и избавление от них, проблемы выразительности игры и сосредоточения в ежедневных занятиях, получения удовольствия от занятий и творчества.

Меня подтолкнуло к написанию статей осознание факта, что в сети Интернет практически отсутствует информация, посвященная психологии гитариста, и самое большее, что можно найти - это ряд общих высказываний наподобие "расслабься и все получится", "нужно любить музыку, и тогда будешь получать удовольствие от занятий", "чтобы работа над техникой принесла результат, нужно сосредоточиться". Прибавьте к этому замшелые представления педагогов, позволяющих себе высказывания в духе "ну, это уже пошла психология, а наше дело - музыку играть, а коли не получается - стало быть, мало работал".

Так что знакомьтесь, пишите, обсуждайте - от вашей активности в этой и последующих темах зависит, появится ли на крупнейшем гитарном ресурсе России ветка, посвященная психологии гитариста, или же психотерапия останется, как и в Советском Союзе, чем-то вроде продажной девки, которую в приличные дома не пускают.

Гештальт-подход в гитаре

Итак, что есть гештальт.

Само понятие «гештальт» не имеет точного аналога ни в русском, ни в английском языках. Гештальт – законченный образ, фигура, сущность которого – в его целостности. Должно быть, наиболее точным эквивалентом будет слово «целостность». Само понятие ввел в обиход Кристиан фон Эренфельс – исследуя некоторые особенности музыкального восприятия!

Аристотель, Гиппократ, Гегель – многие великие мыслители прошлого высказывали идею о том, что целое есть нечто большее, и качественно иное, чем просто сумма частей, его составляющих. Такая позиция в философии и науке называется холизмом

Скажем, у вас есть две тысячи кирпичей. Если соединить их между собой особым образом, может получиться дом – и это будет уже чем-то качественно иным, нежели две тысячи кирпичей.

Или у вас есть гамма. Сыграв ступени этой гаммы не по порядку, а через одну, вы получите три ноты, отстоящие друг от друга на терцию. Просто три ноты. Но если вы сыграете их одновременно – получите аккорд. А это нечто качественно иное в своей целостности, чем просто три ноты.

Гештальтпсихология, зародившаяся в начале 20 века, в своих исследованиях особенностей человеческого восприятия взяла эти принципы на вооружение.

Чуть выше я показал, как организация частей в целое возможна на примере музыки.

Наше восприятие стремится к целостности: даже профессиональные музыканты, различая отдельные инструменты в аранжировке, все же воспринимают композицию как цельную звуковую картину.

Стремление к завершенности, или замкнутость – еще один важный принцип гештальта. В музыке он проявляется, например, в ладовых тяготениях – очевидно, что лишённые своей воли ноты не могут стремиться разрешить себя одна в другую. Нет, это наше восприятие стремится к избавлению от субъективно ощущаемого напряжения, вызванного, к примеру, «зависанием» гаммы натурального мажора на седьмой ступени.

Вообще, музыка ярко и наглядно демонстрирует гештальт-качества. Например, транспозиционность: мелодия, исполненная в разных тональностях, всегда будет узнана, как та же самая (те самые опыты Эренфельса).

Сама гамма, с ее целостностью, завершенностью, четкими контурами есть гештальт.

Начало гештальттерапии.

Основатель гештальттерапии немецкий врач Фредерик Перлз долгое время работал как психоаналитик (но не был доволен собой в таком качестве), затем вступил в открытое противостояние с классической школой психоанализа, критикуя стремление фрейдистов рассматривать психику человека как нечто, существующее отдельно от тела. В основу его учения, помимо прочего, лег синтез психоанализа, восточной философии и гештальтпсихологии.

Итак, думаю, у Тебя, дорогой читатель, сформировалось определенное представление о том, что есть гештальт – твое личное, уникальное, индивидуальное представление. Идем дальше?

Формирование гештальта

Человек, как существо одновременно биологическое, социальное, духовное, обладает потребностями. Какие-то потребности периодически выходят на передний план. Вышедшая на передний план потребность становится *фигурой*. Все остальное превращается в *фон*. Скажем, вы хотите есть. Гештальт формируется в тот момент, когда вы решаете пойти на *контакт со средой* в целях удовлетворения потребности. Тогда на передний план выходит поиск объекта, способного утолить потребность – куска хлеба, например. Далее требуется сближение и взаимодействие с объектом (откусывание куска хлеба), после чего гештальт завершается и разрушается. Как видите, жизнь представляет собой череду гештальтов.

Очевидно, что личность склонна к удовлетворению наиболее актуальной в данный момент потребности. Это очень важное замечание. Один из столпов гештальттерапии – философия экзистенциализма. Принципы экзистенциализма – ответственность к своим действиям и жизни в целом (в то время как люди зачастую предпочитают полагаться на высшие силы – судьбу, Бога, религию, общество, родителей, духовных гуру).

Люди нередко носят в себе огромное количество незавершенных гештальтов, которые, наслаиваясь друг на друга, в итоге лишают индивидуума способности определять актуальные потребности. Процесс восстановления этой способности может занимать от нескольких месяцев до десятков лет.

Цели гештальттерапии

Изменение поведения не входит в задачи гештальттерапии. Главная цель гештальттерапии – научить человека осознанию *себя*

здесь и сейчас. В тот момент, когда человек обретает способность осознавать *себя*, гештальттерапия может считаться оконченной.

Процесс осознания не является сугубо интеллектуальным: осознанию подлежат не только мысли, но и ощущения, потребности, желания, телесные процессы. Более того – попытки интерпретировать события уводят внимание от тела. К чему это приводит, я покажу в следующих статьях.

Осознание *себя* дает Вам информацию о реальных потребностях. Для интенсификации процесса осознания применяется принцип «здесь-и-сейчас». "Нет ничего, кроме того, что есть здесь и теперь. Теперь есть настоящее... Прошлого уже нет. Будущее еще не наступило", – эти слова Перлза, возможно, напомнят Вам о восточных духовных практиках.

Положим, человек курит. «С какой целью?» – спросим мы его. «Чтобы успокоиться и не нервничать». Это очень простой пример того, как потребность успокоиться и не нервничать – при низкой степени самоосознания – подменяется ложной потребностью вставить в рот сигару. Просто сигару.

Сколько раз мне приходилось слышать от учеников: «Я хочу научиться играть быстро», в то время как стояло за этим все, что угодно – от желания переспать с Брижит Бардо в ее лучшие годы, до мечты купить особняк в Малибу.

Способность к самоосознанию неразрывно связана с понятием ответственности. *Ответственность* – способность выбирать ответные реакции на происходящее. Незрелая способность к самоосознанию влечет за собой низкую степень ответственности (и высокую степень виноватости – настолько высокую, что часть моих учеников на слово «ответственность» реагирует агрессивными вербальными проявлениями).

Здесь и сейчас. Ответственность. Осознанность. Вот три кита гештальттерапии, на которых покоится и мой преподавательский подход.

Лично для меня преимущества гештальт-подхода в познании себя заключаются в его практичности – он познается телом, и единством тела, разума и души.

Таким образом, гештальт – не просто метод. Это культура. Стил жизни.

Надеюсь, я показал, как философия гештальта соотносится с музыкой, стало быть, моя задача выполнена: статья окончена, гештальт завершен. Спокойной ночи.

Руслан Идрисов,

03.10.12, г. Уфа.