

## **Мышечные зажимы музыканта:**

### **смирительная рубашка, которая всегда с тобой.**

Умение лгать – это то, чем так гордятся современные мужчины и женщины. Мужчины платят за это умение инфарктами. Женщины, правда, держат наготове мелкую разменную монету – истерику, и правильно делают: копейка рубль бережет.

Первые инвестиции в банк неискренности вносят за своих детей родители, но дивиденды начинают приходить не сразу...

Вот маленький человечек заливисто и счастливо хохочет, с разбега прыгая обеими ногами в лужу. Вот он несется по залитой солнцем тропинке – с ветром наперегонки, солнцу навстречу. Вот он кружится до изнеможения, раскинув руки, и валится на траву, а над головой – будто необъятная голубая чаша, полная взбитых пушистых сливок.

Он бежит мне навстречу, впрыгивает с разбега на колени, и удивленно распахивает глаза, ухватив меня за нос. Маленький человечек познает мир. Он искренен. Маленький человек радуется – и я радуюсь вместе с ним. Потому что верю в его искренность.

Маленький человечек может упасть и заплакать. Он может разозлиться и сжать кулачки, затопать ногами. Устать и широко зевнуть. Заплакать от боли.

У маленького человечка есть родители и родственники. Они знают, как НУЖНО вести себя. И они научат этому и его.

Они объяснят, что хорошие мальчики не бегают, когда им вздумается, не смеются как дикари, и доедают ВСЮ кашку. Они объяснят ему, что сжимать кулаки и топтать ногами на маму – нехорошо. И добавят для пущей убедительности: если будешь злиться на маму – мама тебя не будет любить.

От таких слов становится очень страшно, потому что для слабого, беспомощного, несамостоятельного ребенка лишиться материнской любви, ласки и заботы – равносильно смерти.

Выжить – вот базовая потребность живого организма. Выжить любой ценой.

Какова эта цена?

Прежде, чем мы продолжим, необходимо сделать остановку, и поговорить о сексуальности детей и взрослых.

Дети, изучая мир, интересуются всем – от собственных экскрементов до погодных условий.

Аутоэротические *игры* детей взрослые видят со своей колокольни, путая эти игры с собственной генитальной активностью. Под словом «сексуальность» взрослые понимают, как правило, набор действий или поведенческих характеристик, имеющих целью коитус (введение полового члена во влагалище). Глубокое чувство вины, сопровождающее сексуальную активность большинства взрослых, приводит к тому, что запрещения прикасаться к гениталиям и играть с ними становятся чем-то вроде само собой разумеющихся компонентов воспитательного процесса.

Игры с гениталиями приносят ребенку такое же удовольствие, как и знакомство с любыми другими областями тела. Очевидно, что запрет прикасаться к половым органам никоим образом не влияет на интерес к ним – напротив, усиливает его. Поэтому, чтобы запрет возымел действие, родители прибегают к шантажу: не будешь делать, как велим – будешь плохим, а плохим мальчиков/девочек никто не любит.

Поскольку ребенок смертельно боится лишиться любви родителей, он выполняет требование, однако реагирует на запрет гневом (а вы попробуйте не взбеситься, когда Вам запрещают делать то, что хочется). Но на проявления гнева в семьях зачастую устанавливаются табу не менее строгие, нежели на проявления сексуальности.

По мере взросления человека, поведенческие паттерны, привитые родителями, получают возможность многократного закрепления: школа, армия, работа – эти социальные институты всячески поощряют умение подавлять любые эмоции.

Что такое эмоция? Эмоция – это адаптивный механизм, позволяющий эффективно взаимодействовать с окружающей средой. Как работает этот механизм? Возьмем, к примеру, ситуацию, угрожающую Вашей безопасности. Вы чувствуете холодок в животе, дрожь в ногах, учащенное сердцебиение – и только после этого приходит мысль: «Мне страшно». Другими словами, эмоция – это то, что происходит в теле. Не в голове. Эмоций в голове нет. В голове есть оценка и обозначение, название телесных переживаний. Пока Ваша голова разложит все по полочкам при помощи логики, тело сто раз сделает свой выбор: «Бей или беги».

Вспомните ситуацию в которой вы гневались. Как хочет повести себя тело? Сжать кулаки, грохнуть ими по столу, напрячь мышцы бедер с тем, чтобы топнуть посильнее, набрать полную грудь воздуха, чтобы эффективнее высвободить крик с воздушным потоком...

Выражение гнева – это большая работа, в которой участвует все тело, каждая мельчайшая мышца.

Таким образом, гнев можно представить как избыток энергетического потенциала, ищущий выхода в движениях тела. Как и любую эмоцию.

Вернемся к нашему маленькому человечку. Коль скоро ему запрещают проявления гнева, приходится как-то приспособливаться. Здесь он ступает на вымощенную ложью дорогу длиной в жизнь: напрягает мышцы рук, чтобы не позволить сжаться им в кулачки, задерживает дыхание, чтобы сдержать крик, напрягает мышцы груди, чтобы эффективнее задерживать дыхание. С годами это напряжение становится хроническим, и на удерживание мышц в таком состоянии требуется огромное количество энергии. Отсюда «синдром хронической усталости» – усталость есть ВСЕГДА результат работы, а работа по подавлению эмоций всегда более трудоемка, нежели работа по их проявлению.

Нужно понимать, что непроявление эмоций выполняет защитную функцию: усвоенное в далеком детстве убеждение, что проявление эмоций опасно для жизни, приводит к усугублению мышечных зажимов со временем. Любое чувство имеет телесный эквивалент, любое ощущение в теле – есть невыполненное, остановленное действие.

Фактически, непроявленная эмоция никуда не девается: она остается в теле. Как я уже писал выше, эмоция – есть энергия. Об огромности подавленной энергии тела (и степени осознанности этого) я могу судить по реакции своих учеников к некоторым упражнениям на групповых семинарах или в индивидуальной работе: стоит прозвучать таким словам, как «влагалище», «ягодицы», «мастурбация», комната просто взрывается смехом, тела (в том числе мимические мышцы) *оживают* и начинают *радоваться* движению. Радость эта – радость *свободы* тела, с которого на мгновение сняли смирительную рубашку.

Процесс подавления эмоций – двусторонний. Подавляя эмоции, человек напрягает мышцы. Напряжение мышц ведет к потере их чувствительности. В результате человек теряет способность верно интерпретировать происходящее вокруг и адекватно взаимодействовать со

средой: напряженные мышцы неспособны к полноценному чувствованию эмоции. Подавляем эмоции – напрягается тело. Напрягаем тело – не чувствуем эмоцию.

В ситуации, вызывающей гнев, человек напрягает тело не только для того, чтобы не дать выхода эмоции в виде действий тела, но и для того, чтобы перестать ощущать эту эмоцию. Но перестать ощущать – не значит изгнать из тела. Напротив, лишь полноценно прожитая, прочувствованная эмоция покидает тело.

Жизнь устроена таким образом, что люди с похожими целями встречаются друг с другом. 100% моих учеников приносят с собой зажимы – судорожно сжатые челюсти, вытянутые до предела шеи, и стальные панцири грудных клеток.

Очевидно, что в такой ситуации любые указания в духе: «Расслабься», будут восприняты как издевательство. Сколько среди читающих эту статью уходило от своих преподавателей с чувством собственной никчемности и безнадежности? Я уходил, и не раз...

Понимание того, что деревянные руки рождаются не от контакта с гитарой, более того – эта деревянность ВСЮ ЖИЗНЬ помогала человеку ВЫЖИТЬ – кардинально меняет подход к работе с таким человеком.

Как работать с зажимами – в свете осознания факта, что мышечный панцирь представляет собой *защитный механизм*? Очевидно, что любые попытки снять этот панцирь будут встречены страхом и агрессией.

Техники гештальттерапии позволяют прикоснуться к подавленным эмоциям, освобождая тем самым тело. С другой стороны, работа с телом через телесно-ориентированные методики приводит к высвобождению эмоций.

У меня есть ученики, которые не в состоянии сыграть простой этюд в мажоре, но стоит сменить несколько нот, сделав его минорным – вуаля! Умение выражать радость также забыто ими, как и умение выражать гнев, и единственная способность пока живет, и пульсирует в теле: тихо грустить.

Что есть музыка? На семинарах и в личной работе я задаю этот вопрос, и ответ почти всегда таков: самовыражение. Т.е. музыка – есть выражение себя. Сама семантика слова «выражение» подразумевает нечто *идущее наружу*. Выразить СЕБЯ – рассказать о Себе.

«Нужно сильно чувствовать, чтобы заставлять чувствовать», сказал Никколо Паганини.

Вопрос: сможет ли человек, не научившийся распознавать, ощущать свои эмоции и выражать их естественным, органическим путем (через движения тела), выражать их через музыкальный инструмент?

Сможет ли такой человек рассказать о своих чувствах так, чтобы миллионы сердец забились в едином порыве, если он даже и назвать-то их не умеет?

Мой ответ: сможет. Но сначала он прикоснется к себе, и если выдержит эту *близость к себе* – дорога открыта.

Руслан Идрисов,

08.10.12, Уфа.