

Внутренние выгоды мышечных зажимов музыканта.

Я часто слышу от учеников: «Рука напрягается». После таких слов я представляю себе человека, беспомощно наблюдающего за тем, как его рука своевольно напрягается.

«Ся» – возвратная частица, означающая «Себя». Таким образом, выражение «рука напрягается» на самом деле должно звучать как «моя рука напрягает себя». Но руки человека, как и все остальные части тела, сами по себе лишены какой бы то ни было воли. Руками управляет мозг. Именно мозг отдает команду рукам напрячь себя.

«Мой мозг напрягает мои руки? Не-не-не, чувак, они сами напрягаются! Что я – глупец, враг себе я что ли – руки свои напрягать? Это ведь *мешает* мне добиваться поставленных целей!».

В предыдущей статье («Формирование зажимов») я описывал общие предпосылки, которые приводят к возникновению мышечных напряжений в теле.

Теперь я кратко расскажу, каким образом человек, который изначально неделим на части, начинает воспринимать себя как некое составное существо – вот мой мозг, а вот мое тело, а вот мои мысли, а вот мои чувства.

Гарри Харлоу, известный своими экспериментами на макаках-резусах, ставил следующий опыт:

«Новорожденных обезьянок отделили от матери и предоставили их выхаживание двум искусственным "мамашам", представлявшим собой проволочные манекены: один был обтянут ворсистой тканью и подогревался электролампой, а в другом имелась бутылочка с соской для вскармливания. Оказалось, что детеныши предпочли "мамашу", покрытую тканью, т. е. они нуждались в тепле и физическом контакте больше, чем в питании. Вот как описывает Харлоу реакцию обезьянок на присутствие и отсутствие "матери", сделанной из ткани: "Когда она появлялась, детеныши бросались к ней, взбирались на нее, терлись и тесно прижимались к ней. Когда ее не было - они метались по комнате, падали на пол, обхватывая голову и визжа от огорчения". У всех подопытных обезьянок выявились потом нарушения эмоционального развития и расстройства в поведении». (Александр Лоуэн, «Любовь и оргазм»).

Влечение детей к родителям имеет во многом сексуальный характер: им приятно контактировать телом с родителями противоположного пола, и

они получают телесное удовольствие от прикосновений заботливых материнских рук. К сожалению, множественные табу на сексуальные проявления, принятые взрослыми, побуждают их запрещать детям контакты такого рода.

Разумеется, чувство любви к родителю у ребенка остается даже и в таком случае, но оно становится отделенным от физического влечения тела. Тело, чтобы подавить это влечение, становится жестким (пребывает в постоянном напряжении). Придание мышцам усилия – это волевой акт, результат работы мозга. Чувства в таком случае трансформируются в *идеи, представления о чувствах*, и поселяются в голове. Тело они, в общем, не покидают, однако способность ощущать телесные реакции притупляется (а то и вовсе пропадает).

Со временем диссоциация (разделение) себя на части у таких людей развивается сильнее: напряженная шея отделяет голову от груди, в панцире которой страдает лишенное свободы сердце, а напряженные мышцы живота отделяют туловище от таза, где под одеждой надежно спрятаны грязные и недостойные гениталии.

Просто упражнение, которое я даю каждому, кто чувствует зажатость в игре (я назвал его «Тянемся к удовольствию»), направлено на то, чтобы пробудить в человеке способность тянуться к удовольствию и ощущать его *телом*. Внешне эффект упражнения (который наступает мгновенно) выражается в глубоком дыхании, оживленных движениях и радостном смехе участников. Причем поначалу смех может выступать как средство сопротивления и защиты (от снятия панциря), но после выполнения упражнения смех становится выражением радости тела, которое наконец-то глубоко и сильно задышало, сбросив напряжение с горла и шеи, и освободившись от диктатуры мозга. После выполнения упражнения следует долгожданное расслабление тела, нежелание что-либо делать.

Сложность работы заключается в том, что люди гордятся своей «волей», т.е. способностью управлять телом при помощи головы, которая со временем начинает восприниматься как нечто чуждое телу (а тело – как нечто враждебное голове, что проявляется в реакциях на некоторые другие упражнения). На физическом уровне эта диссоциация, как я уже упоминал, проявляется в жестко зафиксированной шее. Плата за это напряжение – остеохондроз, головные боли, нарушения кровообращения. Люди эти гордятся своим умением ничего не чувствовать телом и в теле (у них это называется «рациональное восприятие»).

Я позволю себе снова процитировать Александра Лоуэна: «Чтобы отбросить контроль, мы должны разрешить голове слушать тело. Как же трудно это для большинства людей в нашем разумном мире! Слишком многие из нас живут, руководствуясь головой, вместо того чтобы прислушаться к желаниям тела».

Абсурдность представлений человека о себе проявляется в простом вопросе (я задаю его, когда звучит это сакраментальное «рука напрягается»): **является ли мозг частью тела?** Этот вопрос вводит человека в ступор.

Рука напрягает себя. Мой мозг напрягает мою руку. Но мой мозг – это и есть я. И моя рука – это и есть я (это даже не «часть моего тела», которую я могу отсоединить по желанию, и убрать в коробку).

Итак, фраза **«рука напрягается»** на самом деле означает: **«Я напрягаю себя»**. Никто Вас не напрягает, кроме Вас. Принятие этого факта позволяет перейти к следующей стадии работы: выяснить, с какой целью, ради достижения каких выгод ученик делает с собой вещи, которые, *казалось бы*, мешают ему в достижении поставленных целей.

Здесь приведен сокращенный во времени, обобщенный диалог:

– Что ты получаешь, напрягая руку?

– Я не могу сыграть определенные вещи.

– А что, если ты сможешь сыграть эти вещи?

– Я стану крутым гитаристом.

– И что тогда?

– Я стану знаменит.

– И?

– Начну зарабатывать музыкой на жизнь.

– А что для тебя – зарабатывать музыкой на жизнь?

– Не оправдать ожиданий родителей, которые предрекали мне: нищету/смерть от водки/наркоты, если я не найду себе нормальную работу.

А не оправдывать ожидания родителей, как известно, чревато потерей их любви. Со всеми вытекающими последствиями, которые маленькому

человечку, так и не покинувшему тело взрослого человека, кажутся ой какими нежелательными!

И нужно понимать, что психоанализ должен проводиться в кабинете психоаналитика, моя же задача – помочь ученику *осознать* мышечное напряжение, и по возможности начать освобождение от контрактур (стойких сокращений мышц).

Один из самых сложных к принятию принципов гештальттерапии – ответственность. Человек сам создает для себя условия и окружение, подходящие для удовлетворения потребностей. Другими словами, то, что в устах безответственного человека звучит как «обстоятельства против того, чтобы у меня это получилось», ответственная личность произнесет как «я не хочу, чтобы это у меня получилось».

Если быть более конкретным: когда речь идет о мышечных зажимах, речь идет о добровольном создании напряжения. И фраза «мои зажимы мешают мне стать профессиональным музыкантом», на самом деле должна бы звучать как «Мои зажимы удовлетворяют мою потребность в безопасности – базовую потребность моей личности».

Руслан Идрисов,

08.10.12, Уфа.