

Цели творческой деятельности.

В предыдущих статьях я говорил о том, что мышечный зажим музыканта – его личная ответственность. Музыкант создает себе мышечные зажимы, следуя желанию сохранить статус-кво, остаться в привычной зоне комфорта.

Зачастую работе с зажимами препятствует их застарелость: возникнув в раннем детстве, они становятся привычным состоянием тела и перестают ощущаться. Более того, приближение к физическому осознанию зажима (в состоянии гипнотического транса, например), может вызывать сильную тревогу. Это происходит из того, что зажим мог возникнуть как защитная реакция: напряжение мышц тела способствует подавлению эмоций, и, следовательно – препятствует их проявлению. В семьях, где проявление каких-то эмоций (гнева, бурной радости, печали) нежелательно, такой способ выживания становится единственным выходом для зависимого от родителей ребенка. Избавление от зажима в таком случае связывается с чувством незащищенности – при работе в гипнотическом трансе за расслаблением тела может последовать чувство обнаженности, незащищенности, связанное с тем, что «панцирь» слетает.

Еще одна выгода, ради достижения которой человек может формировать себе зажим – снижение эмоциональности (читай – чувствительности тела). Попробуйте походить МИНУТУ с зажатым кулаком, а потом проверьте – как он себя чувствует, и как Вы чувствуете его.

Какие-то чувства, которые человек считает неприятными, нежелательными, недопустимыми, могут подавляться путем напряжения тела. Особенно ярко это проявляется у адептов популярных психотехник, дыхательных и медитативных практик, а также тренингов личностного роста: фраза «живи на позитиве, не впускай в себя негатив» понимается как «не чувствуй гнева, страха, грусти, печали».

Сама фраза «не впускать в себя эмоции» лишена здравого смысла: эмоция – это реакция на взаимодействие со средой, и рождается она не в среде, а в человеке. Нельзя эмоцию «не впустить». Можно ее только *не выпустить*. Таким образом, попытки «не впускать в себя негатив» на самом деле являются попытками не чувствовать телом эмоции, обозначенные как «негативные». В результате такого насилия над собой непрочувствованная, непрожитая телом эмоция остается жить в нем – в виде напряжения.

На постоянное напряжение организм реагирует депрессией. Чем характеризуется депрессия? Сниженной двигательной активностью, нежеланием что-либо делать, и тем самым «негативным» эмоциональным фоном, который скопившись до безумных значений, наконец-то вырвался из-под контроля тела. Депрессия – великое благо, данное человеку природой, способ, который тело использует в критической ситуации, когда контакт головы и тела нарушен настолько, что усталость тела просто не принимается во внимание хозяином, предавшим его.

К сожалению, в наш век просвещения люди депрессию относят к «негативу», и всячески подавляют ее – здесь на помощь приходит фармакология, психотехники. «Депрессия? Негатив? Встань в дерево – как рукой снимет!». Снимает. А напряжение тем временем копится.

Эмоции – адаптивный механизм, призванный обеспечить адекватный ответ на воздействие среды. Подавление одних эмоций, и искусственное накручивание других (будь на позитиве!) рано или поздно выплескивается в виде нервного срыва, депрессии, суицида. Нет хороших или плохих эмоций. Есть эмоции, субъективно переживаемые как приятное/неприятное состояние тела.

Возьмем в качестве примера воображаемый тренинг личностного роста. В качестве воображаемого тренера выступает человек, который сам вчера был посетителем тренинга, и подвергся там жесточайшему прессингу: «Все твои мысли, установки, убеждения – хлам! Мусор! Сейчас мы избавим тебя от него!». И избавляют. Этот процесс можно сравнить с разрушением опор моста: стоит мост, опоры – прогнившие, скрипят, качаются (но функцию – удерживать мост от обрушения – выполняют, заметьте!). И тут подходит некто и говорит: «Да, а опоры-то твои – так себе, хлам!». И начинает одну за другой разрушать их, используя мощные инструменты. И разрушает. Дальше все зависит от хозяина моста – достаточно ли у него в потайных кладовках ресурсов, чтобы быстренько отрастить новые опоры. Чаще всего – нет.

Итак, некто приходит на такой тренинг, и заявляет: «Моя мечта – купить машину!». И никого не волнует, что на самом деле человек может мечтать о том, чтобы вернуться в детство и отомстить одноклассникам, которые издевались над его низким ростом. Уплочено же.

Другой вариант: «Хочу просветления!». А на самом деле человек может хотеть компенсировать чувство собственной неполноценности,

ощутив принадлежность к группе, или же страдает от неразделенной любви, или просто нуждается в человеке, на которого можно будет переложить ответственность к своей жизни (поиск гуру, который все объяснит, и чудесным образом изменит жизнь за несколько дней. Это то самое «просветление», после которого люди лезут в петлю – ржавые опоры разрушены, других нет...).

Помните пример с курением? Умение отличить истинные потребности от ложных – это то, что приходит в гештальттерапии (если сильно захотеть и постараться).

Вопрос: какое отношение это имеет к гитаристам? Очень непосредственное.

О целях творческой деятельности.

Музыка есть самовыражение. Выражать себя можно разными способами: скульпторы, художники, танцоры, певцы, актеры – все они *рассказывают истории* своей жизни. Они используют разные инструменты для этого: скульптор – глину, певец – голос, танцор – тело, художник – кисти и краску.

Очевидно, что не каждая история будет интересной: слушать Ваш рассказ о том, как вы мощно просидели восемь часов в конторе, потом круто ехали домой в автобусе, а там дико ужинали пельменями – будут лишь из вежливости. Однако, если Вы, размахивая кулаками, с перекошенным от гнева лицом расскажете, что Вам не уступила место в автобусе наглая бабулька – историю выслушают с уже большим интересом. Неважно, с какими чувствами. Вообще, нужно понимать, что над чувствами других людей Вы не властны: каждый человек сам выбирает, как отреагировать на события.

Итак, чтобы история была интересной, она должна быть *эмоционально заряженной*.

Важно также понимание того, что желание рассказать становится тем более страстным, чем большим эмоциональным зарядом наполнена история, которую вы носите в себе. И есть истории такие, которые не рассказать нельзя – как нельзя не родить ребенка, которого носит под грудью беременная женщина. Когда мы возмущены, или переполнены чувством обиды, или страдаем от одиночества – нам хочется заявить об этом всему миру.

Истории огромные, наполненные мучительной болью, или бесконечной радостью – вот что слушает весь мир, затаив дыхание. Найти, какая потребность, и какие чувства стоят за «хочу играть быстрее всех», прикоснуться к ним, прожить их в себе – и после всего этого рассказать историю, используя звуки, подобно тому, как скульптор использует глину для своих изваяний – вот цели творческой деятельности.

И в этом заключается сложность работы рок-музыканта: прикосновение к себе может быть мучительным, болезненным, пугающим, тревожным. Но вместе с тем прикосновение к себе может подарить чувство внутренней свободы, умение понимать, что все ресурсы для осуществления потребностей в нас заложены Природой, Богом, Вселенной, Жизнью – называйте, как угодно сердцу.

Можно всю жизнь потратить, добиваясь изумительного сходства с признанными музыкантами – в одежде, звуке, внешности, манере сценического поведения, и никогда не осмелиться признаться себе, что за этим стоит нечто глубоко личное. Как следствие – ощущение себя несчастным, которое приходит вместе с нереализованной истинной потребностью. И часто бывает так, что потребность остается нереализованной до конца жизни – нельзя реализовать то, не знаю чего.

И снова я напоминаю, что работа музыканта с собой должна быть двусторонней: мало уметь прикоснуться к своим потребностям и чувствам. Нужно уметь быть хозяином себе. Сравните популярную конструкцию : «Я в гневе» с «I have a rage». В первом случае гнев представляется как нечто огромное, куда большее, нежели вы – вы в нем, как в комнате, как в клетке, он владеет Вами. И второе: «Я имею гнев». Хочу – подарю кому-нибудь, хочу – выкину, хочу – в карман спрячу. Я – хозяин своих чувств. Властители, прибегающие к *подавлению* мятежа – живут в страхе, они понимают, что отношения, построенные на насилии, никогда не будут наполнены доверием и гармонией. И исторический опыт показывает, что подавленные мятежи действуют подобно метастазам, распространяясь на весь организм. Подавленное быстро становится неподконтрольным.

И здесь я вплотную подхожу к важной идее, можно сказать – центральной в моем методе работы:

Техника – есть средство выражения себя, средство рассказать свою историю.

Выделение техники в отдельный блок работы (по принципу «сосредоточься, начинаем работать над движениями тела, конкретно - пальцев») приводит к еще большему нарушению связи между телесным и чувственным. Достаточно расслабленный человек в такой ситуации научится воспроизводить движения, которым его обучал преподаватель. Не более того. Возможно даже, что эти движения он будет делать с потрясающей точностью – вызывая тем самым восхищение гитарных фанатов. И только.

Ваше тело – средство самовыражения. Забывая об этом, и пытаясь использовать тело лишь как *средство подражания*, вы еще более дистанцируетесь от чувств. Каждое движение должно быть наполнено чувством. Тогда оно наполнится смыслом.

И здесь мы вплотную подходим к инструментарию. Но об этом – в следующей статье.

Руслан Идрисов,

09.10.12, Уфа.