

Удовольствие музыканта

Вопрос «как сделать занятия более интересными» актуален для многих музыкантов. Фактически, человек, его задающий, имеет в виду: «Как сделать неинтересные мне вещи чуть менее невыносимыми?»

Интерес – это чувство исследователя. Заинтересованный человек *тянется* к предмету интереса. Мужчина тянется к женщине. Младенец – к материнской груди. Художник – к краскам. Алкоголик – к вину. Предмет интереса, попадая в поле внимания, вызывает желание войти с ним в контакт – неважно, телесный, зрительный, или мысленный. В любом случае, все эти формы восприятия самым тесным образом связаны между собой.

Для вхождения в контакт с предметом необходимо наличие в теле определенной энергии, некоего избыточного потенциала – который и возникает автоматически, когда предмет, попадающий в поле нашего внимания, является достаточно *интересным*. Это дрожь предвкушения, нетерпеливая радость, приятное ожидание. С другой стороны, то, что нам неинтересно, не вызывает возбуждения тела, и контакт с неинтересным может быть осуществлен лишь волевым усилием, безрадостным заставлением себя, «так-надо-деланием».

Почему какие-то вещи интересны нам, другие – безразличны, третьи – невыносимо скучны?

Мы, как существа одновременно биологические, духовные, социальные, обладаем разными потребностями. Очевидно, что есть потребности, удовлетворение которых критически важно для поддержания жизни. Это – дыхание, пища и вода, тепло. В случае хоть сколько-нибудь длительной невозможности удовлетворить эти потребности, жизнь прекращается, однако в цепочке «голод-смерть» есть промежуточное звено под названием «боль».

Другие потребности – желание телесного контакта, одобрения и признания со стороны социума, жажда интеллектуального и духовного развития – могут оставаться неудовлетворенными дольше, однако без них жизнь становится безрадостной (и также наполненной болью).

Удовлетворение потребности порождает чувство удовольствия. Мы чувствуем сытость, поев, мы испытываем оргазм, соединяясь с любимым человеком, мы радуемся, когда получаем признание.

Невозможность удовлетворения потребности порождает боль. Мы страдаем, будучи лишены пищи и воды, любви и тепла, и страдания эти – страдания *тела*, идеи о которых в голове трансформируются в слова и образы.

Боль – это сигнал организма, сообщение о недостатке чего-либо (голоде любого геноза), реакция на отсутствие удовлетворения. О недостатке пищи организм информирует болью в желудке, о недостатке любви – болью в сердце. Игнорирование боли приводит к десенсибилизации (снижению чувствительности): заплутавший в лесу путник будет гораздо меньше мучиться от боли в желудке на четвертый день, нежели на второй.

Человек нацелен на удовлетворение потребностей, и нам интересно лишь то, что содержит в себе возможность удовлетворения потребностей (духовных, интеллектуальных, физических, социальных).

Пустые тарелки после ужина отправляются в мойку, прочитанная книга – возвращается на полку, Дон Жуан крадется вон из спальни любвеобильной матроны.

Невозможно чувствовать интерес к гамме, сыгранной тысячу раз по принципу «нарабатывания мышечной памяти» – нового в ней при таком подходе¹ не остается уже через десяток-другой механистических повторений. В этом случае успех работы будет определяться степенью жестокости индивидуума по отношению к себе, либо тем, насколько он развил в себе способность не обращать внимания на потребности тела. Достаточно жестокий по отношению к себе человек говорит: мне скучно, и тело хочет отдыха, но я должен. В таком случае невозможность тела уйти из неприятной и бесполезной ситуации компенсируется блужданием разума: мысли поочередно останавливаются то на вчерашней вечеринке, то на завтрашней прогулке, то на предстоящем ужине – только не на музыке. Некоторые извлекают из этого мнимую выгоду: играют гаммы, одновременно просматривая любимое телешоу. Насколько результативно пытаться сделать два дела одновременно, судить может каждый сам.

Человек, в достаточной мере бесчувственный, просидит за технической работой дольше – он попросту не почувствует усталости рук, и слабых поначалу болевых сигналов. Те и другие – кандидаты в очередь к неврологу со своими тендовагинитами и туннельными синдромами.

¹ При рассмотрении музыкальной фигуры, в данном случае – гаммы, как чего-то, возникающего в результате движений пальцев.

Просто удивительно, насколько сходны описания пострадавших: разучивал пассаж, почувствовал усталость, продолжил играть, почувствовал боль, играл дальше, боль прошла. На следующий день смог играть дольше, прежде чем боль появилась снова. На третий день удалось играть еще дольше. А через полгода – всевозможные заболевания рук, дающие телу возможность отдохнуть от бессердечной тирании головы.

В данном случае мы имеем дело все с той же десенсибилизацией: руки, чья потребность в отдыхе не удовлетворяется должным образом, сообщают о своем желании болью. Игнорирование этих сигналов запускает мощные компенсационные механизмы, что выражается, в первую очередь – в снижении физической чувствительности, а потом – в изменениях на физиологическом уровне. Перетекая в стадию декомпенсации, изменения принимают угрожающий характер.

В войне головы с телом нет победителей.

Вернемся к вопросу: «Как сделать занятия более интересными?»

Задающий этот вопрос, как правило, даже не считает нужным уточнять, что имеет в виду «работу над техникой» – это очевидно и без уточнений.

Здесь нужно сделать отступление, и ответить на вопрос: что такое техника музыканта? Техника музыканта – это его способность совершать определенные движения при извлечении звуков. Таким образом, успех музыканта в работе «над техникой» определяется сугубо тем, насколько он в состоянии развить определенные моторные рефлексy. Все, что требуют многие преподаватели от музыканта при такой работе: соблюдение а. метроритмической точности, б. динамической ровности и в. относительной расслабленности движений.

В такой работе мы имеем искусственное дробление музыки, вычленение из нее составляющей под названием «движения пальцев». Совершенно не принимаются во внимание такие важнейшие параметры, как смысловая окраска звуков и телесное удовольствие музыканта². Более того, многие преподаватели культивируют такое разделение, считая его не только допустимым, но и *необходимым* («сначала техника, потом – выразительность»). Счастлив тот, кто не теряет способности слышать *магию* звуков в таких простых мелодиях, каковыми являются гаммы, даже после их многократного повторения. *Такой человек будет играть секвенции и гаммы,*

² По причине непонимания того, что телесное удовольствие из себя представляет.

наделяя каждую ноту внутренним смыслом и значением. Такому ученику преподаватель не сможет сильно навредить – слушая его указания по поводу «ровно, чисто, точно», ученик будет продолжать извлекать наполненные смыслом звуки *из себя*, а не совершать определенные движения пальцами, дабы извлечь звук *из инструмента*.

Итак, наибольшего успеха в таком безрадостном занятии, как «работа над техникой» могут добиться люди двух типов:

1. Так называемые «прилежные ученики» – то есть те, кто способен поступаться радостью внутренней свободы ради соответствия внешним стандартам, ради равнения на не ими выдуманные стандарты. Не сотвори себе кумира – из этой оперы. Хорошие музыканты, справедливости ради надо сказать, и не творят – «переменный штрих в темпе 130 ударов в минуту шестнадцатыми триолями» в их среде встречается столь же редко, как в среде отменных технарей – мало-мальски приличные мелодии.

2. Люди, изначально обладающие ярко выраженной способностью видеть в звуках внутренний (эмоциональный) смысл. Это те, кого принято называть «одаренными» - они подходят к инструменту с внутренним огнем, увлечением, и у них все получается легче и проще. Простота и легкость эта обусловлена наличием интереса *к звуку*, а не к ловкости пальцев. Занимаются они не их желанием «хочу как он», а из желания «хочу, как я». Такой интерес и порождает ту особую внутреннюю энергию, служащую залогом успеха человека в любом деле – энергию интереса.

Итак, ответ на вопрос «Как сделать работу над техникой более интересной» пока пусть звучит как «Понять, что мы работаем не над движениями пальцев, а над звуками».

Но даже и при рассмотрении вопроса с такой точки зрения остается актуальным вопрос: как наделить элементом новизны, скажем, звук, который мы уже тысячу раз извлекли на пятом ладу первой струны? Ведь с точки зрения физики частота его всегда будет равна 440 герцам? Наделить этот звук элементом новизны очень просто – достаточно перестать рассматривать его с точки зрения физики (и моторики), и начать делать это с точки зрения музыки.

Здесь снова нужно отойти от музыкальной специфики, и рассмотреть некоторые аспекты восприятия, общие для всех людей, независимо от их деятельности.

Очевидно, что даже хорошо изученные объекты способны оставаться источником удовольствия – хорошо изученный вкус утренней чашечки может оставаться притягательным сколь угодно долго, удовлетворяя наши потребности в стимулировании обонятельных, вкусовых, тактильных рецепторов. Обратите внимание: если мы, скажем, не сможем чувствовать ладонью приятное согревающее тепло чашки, удовольствие наше не будет *полным*.

Полнота удовольствия порождается полнотой восприятия.

Другая сторона этой медали выглядит так: если в комплексном восприятии объекта какой-то из органов чувств подвергается неприятному воздействию, полнота удовольствия также будет снижена. Мы можем наслаждаться прекрасной книгой, однако удовольствие будет омрачено, случись нам читать ее в холодном полутемном чулане – полноценное духовное удовлетворение невозможно без удовольствия тела. Полнота удовлетворения рождается там, где гармонично сливаются в целое разум и тело, удовольствия духовные и физические. Но для такого слияния необходимо вернуть ощущение единения головы и тела.

Нельзя жить полноценной жизнью, отделившись разумом от тела, и точно так же невозможно чувствовать себя в достаточной степени удовлетворенным, постоянно пренебрегая одними потребностями в пользу других (карикатурные «качки» бывают смешны в своей узости кругозора, «интеллектуалы» зачастую жалки телом). Противопоставление головы телу неизбежно приводит к снижению чувствительности последнего – и, следовательно – к неполноте удовольствия в контакте с объектами окружающей среды, будь то гитары, еда или люди.

Я повторю то, что более подробно рассматривал в предыдущих статьях: человек подавляет свои эмоции, удовлетворяя тем самым потребность в безопасности. Любая эмоция имеет эквивалент в виде ощущения тела, а любое ощущение тела представляет собой избыточный энергетический потенциал, другими словами – остановленное действие. Дабы удержать эту энергию, не дать ей выхода в действие, человек напрягает мышцы. Повторяясь многократно, такой поведенческий паттерн приводит к контрактированию (стойкому сокращению) мышц, что, в свою очередь, влечет снижение их чувствительности.

В результате человек теряет способность не только проявлять эмоции, но и ощущать их.

В процессе такого подавления неизбежно формирование отношения к телу, как к чему-то чужеродному, голова же становится кумиром, идолом, призванным обеспечить полный контроль над жизнью.

Снижение чувствительности тела приводит к небрежению им. Теряется способность получать простые телесные удовольствия, и тогда, в отчаянных попытках вновь ощутить тело, человек прибегает к стимуляции наркотиками, алкоголем, сексуальными девиациям, или же полностью отказывается от своего тела, провозглашая телесные удовольствия низменными и недостойными («животными»).

Какова природа телесных удовольствий?

Удовлетворение любой потребности всегда сопровождается *спадом напряжения, или расслаблением* – равно как формирование потребности сопровождается нарастанием напряжения.

Такие рефлекторные движения тела, как глотание, чихание, кашель, дефекация, мочеиспускание и оргазм, характеризуются активным мышечным участием: удовлетворение, которое мы испытываем по завершении каждого из описанных выше действий – это приятное расслабление мышц, избавившихся от напряжения.

Как бы вы не наслаждались изысканным кофейным ароматом – вы останетесь неудовлетворенными, если возможность сделать глотательное движение будет недоступна. Активные мышечные сокращения при оргазме завершаются не поджатием мышц таза, а их расслаблением. То же самое справедливо и для любой активности тела, приносящей удовольствие: дровосек, замахиваясь топором, напружинивает ноги, напрягает мышцы рук, набирает полную грудь воздуха (напрягая тем самым диафрагму), и *высвобождает* этот потенциал с выдохом, опуская топор на полено. Занимаясь физическими упражнениями, мы чувствуем максимальное удовольствие в момент *расслабления* мышц, а не их сокращения.

Как я показывал выше, ни одно удовольствие не может быть полным, если оно не сопровождается удовольствием тела. Удовольствие тела – это сексуальное (чувственное, телесное) переживание, заключающееся в чередовании напряжений/расслаблений.

Говоря «сексуальность», я не имею в виду генитальный контакт двух особей противоположного пола (или более, чем двух, или не противоположного, или не генитальный – кому как нравится, никакой дискриминации), а *ощущения тела*. Очевидная близость понятий «сексуальный», «половой», «телесный», «чувственный», связываясь с комплексом вины по отношению к половой активности и чувством безгливости по отношению к половым органам, порождает негативную реакцию на одно только предположение о полезности и необходимости телесных удовольствий.

Итак, прежде чем я перейду к заключительной части статьи, подведу некоторые промежуточные итоги: полнота восприятия необходима для полноты ощущения. Полнота ощущений необходима для полноты удовлетворения. Телесные удовольствия неотделимы от интеллектуальных, духовных и социальных. Искусственное их разделение ведет к снижению полноты переживания.

Радость тела – это высвобождение энергии, сброс напряжения, возникающего там, где есть нужда в удовлетворении какой-либо потребности. Всегда приятнее грохнуть кулаком по столу, чем скрипеть зубами в попытках «сохранить лицо».

Мы можем играть на гитаре, и радоваться похвалам друзей, можем удовлетворять интеллектуальные запросы, продираясь сквозь чащу обращений септаккордов, но радость от взаимодействия с инструментом будет неполной в случае отсутствия физического удовольствия, другими словами – *чувственного удовольствия тела*.

Механизм музыкального выражения

Музыкант рассказывает *себя*, используя для этой цели специфические средства выражения. Художник пользуется красками, писатель – словом, музыкант – *звуком*.

Сложно представить писателя, который бьет пальцами по клавишам, а потом смотрит, какое слово получилось. Нет. Писатель знает заранее, *предвидит* Слово (каждое!), которое намерен изложить. Как минимум, он произнесет слово про себя внутренним голосом, прежде, чем даст

воплотиться ему в отпечатках чернил на бумаге. Иначе говоря – писатель извлекает слова не из печатной машинки (инструмента), а *из себя*.

Однако музыканты зачастую полагают звук чем-то менее значимым, нежели слово – и считают допустимым тыкать кистью в холст, а потом смотреть – что из этого вышло. Это все равно, что сначала печатать слово, а потом читать его, или сначала говорить – а потом слушать сказанное собой. Почему так происходит?

Такое отношение к звуку, как к чему-то чужеродному, порождается механистическим подходом к инструменту: и в первую очередь – *изолированной* работой над техникой, сводящейся к оттачиванию движений пальцев. Все, что зачастую требует педагог от ученика: отточить до совершенства способность мышц посылать кончики пальцев на струну *точно* в момент клика метронома, и добиться такой работы мышц правой руки, чтобы каждый удар медиатором приводил к *абсолютно* одинаковому по громкости звучанию. И совершенно правы те педагоги, которые такой подход сравнивают со спортом.

Такой подход совершенно исключает хоть какую-то возможность концентрации на внутреннем звуке.

Как результат – с «совершенствованием» методик современной электрогитарной педагогики мы получаем просто невообразимое количество людей, обладающих *действительно* впечатляющими способностями *совершать движения* пальцами.

Тем временем новые хиты мирового масштаба, написанные гитаристами, что-то не спешат появляться – как это было каких-то тридцать лет назад, когда каждый гитарный герой мог похвастаться «неправильной» постановкой, «нецелесообразными» движениями, и – потрясающим своеобразием, индивидуальностью. Можно спорить со мной. Но нельзя спорить с фактами.

Объяснения в духе: «Вот, мол, *тогда* время другое было» совершенно несостоятельны. Время – всегда одно, смена дня и ночи, обусловленная движением планеты вокруг солнца. Музыку создает не время, а люди. И, коль угодно, люди придают определенному временному отрезку характер, а не наоборот.

Работать «над техникой» ради оттачивания движений пальцев – все равно, что пить кофе из холодной посуды, зажав нос – как ни хитри, полного удовлетворения не получишь.

Звук, как смысловая единица музыки, рождается не в движениях пальцев. Извлечение ноты *из гитары* посредством *движений пальцев с последующим* слушанием результата и сравнением его с навязанным извне шаблоном, порождает механистичное звучание, лишенное смысла (эмоциональной окраски).

При изолированной работе над техникой такая порочная цепочка формируется очень быстро, а огромные усилия, прилагаемые к тому, чтобы закрепить эти бессмысленные движения в мышечной памяти, приводят к серьезным трудностям при любой попытке наполнить звук хоть каким-то смыслом (эмоциональной окраской).

Чтобы избежать этого, нужно изменить отношение к звуку, принять мысль, что звук – некая *заряженная эмоционально* воображаемая величина, живущая в человеке, которую он *выражает* из себя, повинувшись потребности освободиться от бремени невыраженного чувства. Прикасаясь к струне – мы прикасаемся к звуку в себе.

Чувствуя эмоцию, музыкант слышит музыку *в себе*, и прикасается к инструменту, зная, что на границе контакта кончиков пальцев со струной этот *внутренний* звук обретет свободу и материальную величину (и в этом его отличие от писателя, который мысль выражает словом, хотя направление движения одно – изнутри наружу).

Звук обретает смысл в тот момент, когда становится *не результатом* движений пальцев, *а средством* выражения чувства, живущего внутри музыканта. Соответственно, звуки, извлекаемые музыкантом в «работе над техникой» – бессмысленны. Они, если и наполнены чувством, то лишь чувством скуки или страха – страха не научиться, не суметь, не выполнить.

Высвобождая звук *из себя* в том месте, где кончики пальцев соединяются со струной, мы прикасаемся к себе. Прикасаемся кончиками пальцев к звуку внутри себя, и звук этот – осмысленный, наполненный эмоциями. Это прикосновение влечет высвобождение звука из себя, и порождает приятные ощущения в теле – точно так же, как и высвобождение любой эмоции.

И здесь решающее значение обретает *тактильная чувствительность* музыканта – то, насколько тонко и разнообразно он ощущает кончиками пальцев³ прикосновение к звуку. В лучшем случае музыканта чувствует прикосновение к струне – да и то крайне редко, ведь он целиком и полностью принял мысль о том, что главное – движения мышц, а не ощущения пальцев.

Прикосновение к чему-либо приятному всегда сопровождается чувством удовольствия, проходящим через все тело – начиная от кончиков пальцев. Так младенцы всем телом тянутся к прикосновению нежных материнских рук, а взрослый испытывает приятные ощущения в ладони (и всем теле!), поглаживая котенка. Эти ощущения, соединяясь с чувством расслабления мышц, возникающим в момент высвобождения эмоций, порождают всеохватывающее удовольствие – то самое телесное, или сексуальное удовольствие музыканта, которое порождает бесконечный интерес и энергию в занятиях.

Подводя итог, я выскажу в виде тезисов некоторые моменты, озвученные мной в статье:

Звук рождается не в инструменте, а в музыканте. Инструмент для музыканта – не более чем средство извлечь звук из себя, так же, как печатная машинка для писателя – средство выразить слово.

Между музыкальным звуком и словом много общего – обе единицы призваны выразить мысли, несущие эмоциональный заряд.

Работа над техникой в контексте совершенствования движений мышц уводит внимание от тактильных ощущений тела, составляющих важнейшую часть телесного удовольствия музыканта. С другой стороны, выделение техники в отдельный блок работы, когда звуки не рассматриваются как носители эмоционального заряда, приводит к отсутствию телесного удовольствия, сопровождающего выражение эмоций.

Удовольствие музыканта – комплексное, и важную роль в нем играет удовольствие тела.

Способность получать телесное удовольствие зависит от того, насколько развита тактильная чувствительность и способность ощущать/выражать эмоции.

³ И всем телом – говоря на страницах статьи «голова», «тело», «пальцы», я делаю это лишь для удобства описания.

Сделать занятия более интересными можно, придя к пониманию того, что звук рождается не от удара по струне. Удар по струне не рождает звук, а *выражает* его. Наполнив каждый звук эмоциональным осмыслением, мы можем заниматься сколько угодно долго с неослабевающим интересом и удовольствием.

Руслан Идрисов,

19.11.12, Уфа.