

## Восприятие музыки

Восприятие музыки представляет собой процесс раскодирования слушателем чувств и мыслей, заложенных в музыкальное произведение композитором и воспроизведенных исполнителем. Как бы живущая в музыке душа композитора вступает в своеобразный диалог с душой слушателя, и таким образом эмоциональный опыт прошлых поколений передается последующим.

Для того чтобы передать что-то с помощью музыки, нужно знать ее язык. Композитор, овладевая мастерством, знакомится с музыкальными традициями разных эпох.

Под термином музыкальный язык в традиционном музыковедении понимается совокупность всех средств музыкальной выразительности.

Музыкальный язык характерен как для определенной эпохи, направления, стиля, творчества композитора, так и для определенного музыкального произведения.

В процессе изучения "другого музыкального языка" не надо зубрить иностранные слова. Знакомство с ним происходит через вхождение человека в иной звуковой мир, приобщение его к новой культуре, иному мироощущению.

Для этого нужно как можно больше слушать разной музыки хорошего качества и обязательно в хорошем исполнении; слушать и учиться слышать - распознавать ее особенности.

Интересно, что темпы изменения музыкального языка от раннего средневековья и до наших дней постоянно ускорялись. Если в XVIII веке была определенная стабильность даже в самом подвижном компоненте - в мелодии, в XIX веке довольно мало менялись ладогармонические факторы и форма произведений, то в XX веке композиторы начали во всех направлениях активно искать пути создания "своего музыкального языка". Этот процесс поиска новых форм самовыражения постепенно, но неуклонно набирает скорость. Поэтому сегодня основным стабильным компонентом можно назвать только сам факт использования музыкальных звуков и их основных свойств, все остальное - это подвижные, мобильные элементы.

Не всегда то, что было замыслено композитором при написании им своего сочинения, в адекватной форме воссоздается в сознании слушателя. В силу своей многозначности конкретизация музыкального образа у разных слушателей может оказаться различной. То, что видят различные люди в музыкальных образах, представляет собой проекцию их внутреннего мира на причудливое зеркало звучащей музыкальной ткани, и содержание этих образов, подобно образам сновидений, представляет богатый материал для нахождения в прошлом опыте зон подавленного конфликта и заблокированных переживаний, которые сказываются на нынешнем состоянии души и тела.

Исследования показывают, что эффект, производимый музыкальным произведением на слушателя, часто зависит не столько от содержания самого музыкального произведения, сколько от того, каковы особенности психологического склада слушателя, какие были условия его воспитания и как складывался его музыкальный опыт. Восприятие музыкального произведения может быть различным. Музыку по-своему "слышит" каждая эпоха, ее по-разному воспринимает один и тот же человек в зависимости от психологического состояния.

Примечательно, что новое произведение слушатели всегда сравнивают с тем, что они слышали раньше, а затем осознанно или чаще неосознанно включают его в знакомый им контекст. Если новая музыка обладает яркими признаками (например, известного жанра), то она вызывает в воображении слушателя знакомые образы (присущие этому жанру).

Если же произведение настолько незнакомо, необычно, неожиданно, что не в состоянии вызвать в слушательском воображении соответствующий контекст, то оно не будет воспринято как художественно содержательная музыка. Как ни печально, но это в равной степени относится как и к шедевр, так и к самой заурядной композиции.

По восприятию музыки люди делятся на зависимых и чувствительных. Для первых мелодический фон - акустический наркотик, повышающий адреналин - у человека

исчезает чувство одиночества, страха. Для второго типа людей музыка неприятна - им предпочтительнее тишина. Но абсолютная тишина для человека еще более разрушительна, чем рок-музыка. Если человека искусственно "погрузить" в "звуковой вакуум", то он больше 40 часов не выдержит. В шумоизоляции теряется чувство реальности, уменьшается пульс, начинается депрессия. Недаром в средние века в монастырях громким пением и игрой на музыкальных инструментах спасались от искушений дьявола.

Любям экстравертированного склада больше нравится легкая эстрадная музыка, нежели призывающая к интроспекции серьезная академическая музыка. Ассоциативность и при восприятии музыки более свойственна слушателям-интровертам, подвижным в эмоциональном отношении, с острым переживанием жизненных конфликтов и склонных к самоанализу. Интроверты также отличаются большей целостностью восприятия и погруженностью в музыкальные ощущения.

В исследовании Гиббонса было установлено, что возраст также оказывает свое влияние на музыкальные предпочтения. Пожилые люди больше любят ту музыку, которую они слышали во времена своей молодости, чем ту популярную музыку, которая звучала в более поздние периоды их жизни.

Однако не существует фатальной зависимости между музыкальными предпочтениями, намертво связанными с динамическими характеристиками темперамента. Вместе с ростом музыкального опыта и расширением кругозоров развиваются музыкальные способности, совершенствуются психодинамические показатели биоритмики мозга и слушателям начинает нравиться и та музыка, которая по своему настроению первоначально была далека от их природного темперамента. Было выявлено, что чем обширнее музыкальный опыт молодого слушателя, тем труднее ему выбрать понравившееся произведение из ряда прослушанных. Они все могут оцениваться высоко, несмотря на самое разное настроение, выражаемое в этих произведениях.

Психотерапевтический эффект от прослушиваемой музыки во внешнем плане проявляется в разрядке внутреннего переживания во внешнем движении, спектр которых может быть от легких покачиваний тела и рук до неудержимого плача. Во внутреннем плане интенсивное переживание музыки влечет за собой оживление далеких, но, тем не менее, продолжающихся оставаться аффективно значимыми, переживаний. Один образ по ассоциативной связи вытягивает за собой другой и перед человеком разворачивается его собственная жизнь, окрашиваемая в различные настроения воспринимаемой музыкой. Изживание некогда подавленных и забытых событий жизни, попадающих в сознание в результате свободных ассоциаций, является основным принципом лечения в школе ортодоксального психоанализа. В этом случае можно упомянуть и концепцию психодинамического резонанса основателя шведской школы музыкальной психотерапии Понтвика. Как под воздействием звуковой волны могут рушиться мосты и стены домов, так под воздействием музыкальных вибраций разрушается патогенный психодинамический комплекс, находящийся в сознании пациента и обуславливающий невротическое заболевание.

Для того чтобы музыка подействовала на слушателя наибольшим образом, его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Эта настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Их нельзя слушать без должного внимания, отвлекаясь при этом на какие-либо посторонние дела. Из реальной жизни надо постараться шагнуть в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов, настроений и красок. По существу любое восприятие музыки представляет собой разновидность медитации, называемой недирективной, т. е. свободной от какого-то навязывания извне. Здесь помогает упоминание о том, что в практике упражнений йогов музыку рекомендовалось слушать так, чтобы воспринимать ее не только ушами, но вдыхать при этом аромат звука, чувствовать его на своем языке, ощущать кожей, самому становиться звуком так, чтобы музыка пронизывала от кончиков

пальцев ног до корней волос. Очень важно уметь неотрывно следить внутренним слухом за звучащей мелодией, ни на мгновение не отпуская ее из зоны своего внимания. Мелодия должна стать той тропинкой, по которой слушатель пойдет и посетит самые потаенные уголки души - как своей, так и композитора, который эту музыку создал.

Если музыка воспринимается в живом исполнении, то бывает бесполезно войти в образ исполнителя и представить себе, что это ты играешь на скрипке или фортепиано, это твои пальцы бегают по клавишам или грифу, это ты - дирижер, управляющий первоклассным оркестром. Практические задания на дирижирование воспринимаемой музыки увеличивают заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия, что соответственно приносит и нужный психотерапевтический эффект.

Любое целенаправленное восприятие с концентрацией внимания на объекте может быть охарактеризовано как медитативный процесс, потому что, наблюдая объект и размышляя о нем, человек как бы сливается с ним и начинает его видеть как будто изнутри, глубоко постигая его внутренние сущности и закономерности. Смысл музыкальной медитации, заключается в соединении звучащей музыки со зрительными образами и специальными формулами внушения. Можно говорить о недирективной и директивной медитации во время слушания музыки. Недирективная медитация имеет место тогда, когда слушатель свободно отдается образам и ассоциациям, возникающим у него в процессе наблюдения за развитием музыкального содержания. Директивная медитация представляет собой формирование определенной и конкретной направленности переживания, что осуществляется с помощью показа специально подобранных слайдов и произнесения формул внушения. Если принять во внимание имеющиеся данные о локализации переработки вербальной информации в левом полушарии головного мозга, а невербальной - в правом, то соединение зрительных и музыкальных образов, с одной стороны, и формул вербального внушения, с другой - дает возможность синтезировать работу головного мозга, т. е. активно воздействовать на сознание личности человека и систему его отношений к жизни. Таким образом мы получаем возможность влиять на мировоззрение человека, дефекты которого нередко приводят его к тому или иному заболеванию.

#### ***Приведем несколько полезных советов для лечения музыкой:***

Расслабьтесь - это поможет вам "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, хотите вы испытать успокаивающее действие или же стимулирующее и поднимающее настроение.

Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.

Силу или громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для стимулирующей музыки.

Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

После прослушивания лечебной музыки отдохните некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно также восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому музыкальную терапию можно применять во время сна. Терапевтическое использование музыки во время сна особенно рекомендуется для детей, в психиатрии и вообще для людей беспокойных и возбужденных.

Музыку следует учиться слушать чтобы облагородиться, очиститься или даже решить какие-то проблемы. Слушая музыкальное произведение, нужно прежде всего знать, что оно собою представляет, является ли оно доброй или злой силой, какую энергию несет. Какова бы ни была пробужденная им сила, надо уметь ее использовать.

Слушание музыки помогает развитию особого типа внимания и памяти, облегчает процесс

преодоления трудностей, обеспечивая творческую среду для самовыражения. Музыка вызывает воспоминания и ассоциации. Активное слушание музыки в расслабленном и восприимчивом состоянии стимулирует мысли, образы и чувства, которые могут быть далее исследованы и обсуждены с врачом или внутри благосклонного общества. Слушание музыки - хороший способ исследовать и понимать нашу и другие культуры. Музыку нужно использовать как инструмент внутреннего творчества, чтобы вы благодаря ей смогли приступить к огромной духовной работе: зародить возвышенные образы, идеи, которые со временем реализуются. Особенно, когда речь идет о глубокой, мистической, религиозной музыке, которая вас возвышает, поднимает. Музыка - это сила. Музыка может стать чрезвычайно мощным средством, чтобы разбудить, облагородить, преобразовать, усовершенствовать.

### ***Упражнение для развития восприятия музыки "Музыкальное тело"***

Это упражнение следует выполнять, лежа в теплом, относительно темном и удобном месте, где вас никто не потревожит. Это упражнение иногда может вызывать очень сильные эмоции. Если необходимо, вам следует изменить ход его выполнения, чтобы удерживать свои эмоциональные проявления в таких границах, когда вы можете от них чему-то научиться.

Выберите одно из любимых вами музыкальных произведений общей продолжительностью от пятнадцати до двадцати пяти минут. Не используйте музыку с вокалом, чтобы не погружаться в смысл слов. Лучше всего подходит текучая, умиротворяющая музыка. Включите звук и потратьте минуту или две, чтобы просто расслабиться.

Теперь воспринимайте музыку обеими вашими ступнями. Обращайте внимание на все ощущения, которые будут возникать в ступнях, и осторожно позвольте музыке присутствовать в этих ощущениях. Не пытайтесь это форсировать: нет никаких особо специфических ощущений, к которым вы непременно должны стремиться. Мягко переместите свой ум в ступни. Чувствуйте все, что там происходит, и "слушайте" музыку, звучащую у вас в ступнях.

Пусть вас не волнуют интеллектуальные доводы, что на самом деле вы слышите ушами, а не ступнями. Это все равно не так - ведь на самом деле вы слышите своим умом. Важно то, что желая слышать музыку в какой-либо из частей вашего тела, вы будете переживать процесс слышания/чувствования в этом месте. Музыка помогает вам сосредоточить внимание на приятных, положительных чувствах в определенной части вашего тела, в которой вы ее слышите. Наслаждайтесь музыкой в ваших ступнях, и тем ощущениями, которые там возникают.

После того, как пройдет примерно минута, переместите свое внимание на икры ног, от лодыжек до колен. Направьте внимание на те ощущения, которые возникают там, и воспринимайте музыку в этой части вашего тела. Наслаждайтесь музыкой в ваших икрах и ощущениями в ваших икрах.

Затем, примерно через минуту (точное время не имеет принципиального значения) перенесите внимание на ваши бедра и ощущайте и слушайте там.

Двигайтесь через все тело с такими же минутными интервалами в следующем порядке: половые органы; таз, при этом обращая особое внимание на область, расположенную на два пальца ниже пупка; живот, грудная клетка и спина (однако не сосредоточивайтесь очень сильно на области сердца), затем плечи, верхняя часть рук, средняя часть рук, ладони, шея, лицо и, наконец, кожа головы.

Затем на минуту сосредоточьте внимание на пространстве внутри головы.

После этого воспринимайте музыку своим сердцем. Результатом этого, вероятно, будут сильные положительные чувства, в особенности если вы выбрали подходящую музыку. Погрузитесь в эти ощущения и наслаждайтесь ими.

Наконец, распространите ощущение и слушание музыки, а также все положительные чувства, которые у вас связаны с сердцем, на все тело. После того, как пройдет минута или две, пусть концентрация вашего внимания ослабеет, просто пребывайте в расслабленном состоянии до тех пор, пока музыка не закончится. Когда музыка стихнет, медленно встаньте.

Приведенная выше последовательность частей тела, которыми вы можете слушать музыку, не является единственно полезной, так что свободно пробуйте для себя различные последовательности.