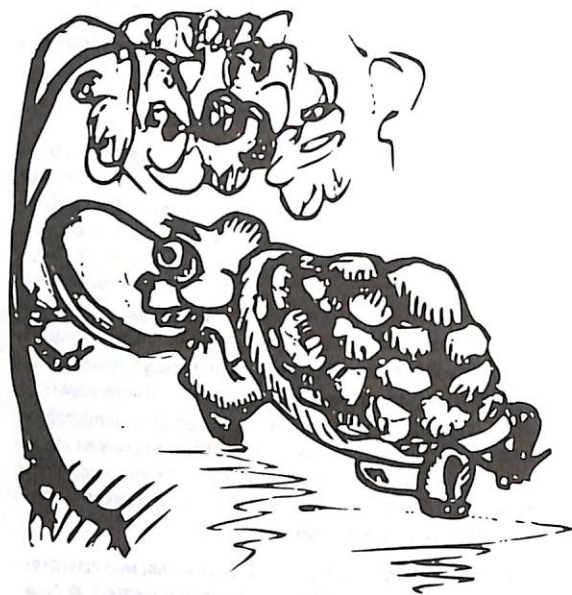




ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКИ В НЛП

Марина Карасева

НЛП И МУЗЫКО- ТЕРАПИЯ ГЛАЗАМИ МУЗЫКАНТА

**или мысли вслух о новом
ракурсе восприятия классической
музыки**

«Миф есть пространственно-временная
структура сущности»
А.Лосев.

Надо сказать, к существующим формам классической музыкотерапии я, как, возможно, большинство музыкантов-профессионалов, имела отношение весьма скептическое. Эти «джентльменские наборы» отрывков из разномастных «хитов» классической музыки — «задумчивой» и «бодрой», предлагавшиеся в брошюрах по музыкотерапии и искусству релаксации, казались мне изобретением скорее парфюмерно-галантерейного жанра: чем-то вроде шампуня и кондиционера в одном флаконе. В самом деле, думала я, о каком растворении для музыканта может идти речь, если, слушая, например, дружно рекомендуемого для этой цели Вивальди (почему,

кстати, Вивальди? Неужели под музыку Окуджавы нельзя?), он мгновенно входит в рабочее, поисковое состояние: исполнитель отслеживает точность и качество скрипичного штриха и выразительность интонации, композитор и музыковед, подобно опытным энэлперам, автоматически «сканируют» в голове всю гармоническую ткань произведения, предслыша его развертывание на несколько (или на несколько десятков) тактов вперед, успевая еще и получить удовольствие от всего этого. Понимая, однако, сколь мощным средством сенсорного воздействия обладает музыка, я пыталась найти ответ на вопрос: как же можно эффективно использовать ее ресурсы в терапевтических целях применительно к музыкантам-профессионалам или же к людям, просто достаточно искусственным в восприятии классической музыки?

Первую нить к ответу я получила во время прохождения своего мастерского курса НЛП при изучении техники изменения убеждений путем разбалансировки критических субмодальностей. Тогда мне вдруг вспомнилось, как видоизменяется лейттема Возлюбленной из знаменитой «автобиографической» симфонии Гектора Берлиоза, романтический сюжет которой вкратце таков: безответно влюбленный герой, приняв снадобье, впадает в глубокий транс; его посещают видения, в которых в разных обликах постоянно присутствует дама его сердца — то на балу, то в поле, то на шабаше ведьм. В этом последнем видении черты темы гротескно искажаются

(ее играет визгливый высокий кларнет *in Es*)... и герой готов пересмотреть свое отношение к Возлюбленной. Попутно вспомнилась и рефрейминг-песенка Армена Джигарханяна, напеваемая им влюбленному герою Михаила Боярского из фильма «Собака на сене». Помните? «В прелестях ищите недостатки...» или что-то в этом роде; впрочем, там рефрейминг смысла выполнен через текст.

Итак, путь к традукциям был открыт: я мысленно обозрела наиболее возможные формы применения в музыке якорей, рефреймингов, замен субмодальностей, в общем, всего главного арсенала НЛП, и в результате с чувством детского до наивности удивления обнаружила, что, оказывается, практически всю классическую музыку в ее основных принципах драматургии и формообразования можно считать энциклопедией НЛП в звуках. Что в целом и понятно — музыка как процессуальное искусство лучше всего коррелирует с пространственно-временным искусством НЛП, и оба они являются некоторой *архетипической формой*, внутри которой заключено определенное метафорическое решение поставленной задачи по изменению состояния.

Этим-то соображениями я и хочу далее поделиться с вами, надеясь, что после того, как вы прочтете их, вам, возможно, захочется применить их к себе, и вы сможете заметить, какие новые ощущения возникнут у вас при прослушивании так называемой серьезной музыки; возможно, вы также услышите ее

в каком-нибудь ином, неожиданно близком вам ракурсе. Если же вы — музыкант, вам может быть тем более интересно поставить хорошо известные формы на службу собственным терапевтическим (точнее сказать, психопрофилактическим) целям. Вполне понятно, что эта заявленная, новая и для музыкознания, и для музыкотерапии тема требует дальнейших глубоких исследований; в настоящей статье автор считает своей задачей посеять лишь основные зерна будущего урожая.

Для начала надо уточнить условия, в которых мне видится подобное терапевтическое восприятие музыки: это может быть присутствие на концерте, равно как и домашнее слушание аудиозаписи (говоря «равно», я имею в виду то, что существующими различиями в акустических нюансах между концертным залом и домашним «стерео» в наших целях можно, пожалуй, пренебречь). Рекомендуются также отложить в сторону клавиры и партитуры, по которым многие музыканты привыкли (соблюдая этот установленный по умолчанию «bon ton») отслеживать звучащие такты — отложить ввиду излишней дигитальности процесса сличения и смещения фокуса внимания в область внешней визуальной модальности.

Далее в качестве пресуппозиций вы можете попробовать принять следующие идеи:

1. *Люди слышат то, что ожидают услышать.*
«На то, что человек слышит, влияет не только ожида-

ние конкретных звуков, но в еще большей степени ожидание синтаксических паттернов...»¹. Иначе говоря, мы способны ориентироваться лишь в определенным образом заякоренном нами самими пространстве, в том числе музыкальном. Постепенно расширяя для себя это пространство, мы можем удлинить слуховую дорожку: от песни, с ее небольшим числом смен состояний и якорей (метафорически — от отдельного психотехнического упражнения, например) — к многособытийному симфоническому циклу (аналогии полной терапевтической сессии).

2. *Неравнозначные в художественно-стилевом отношении музыкальные произведения могут быть сравнимы друг с другом по параметрам их полисенсорного воздействия на слушателя.* Сошлемся здесь в качестве мысли-аналога на новейшие биоэнергетические исследования, согласно которым оказалось, что «произведения прославленных мастеров не всегда несут мощную энергетику — и, напротив, картины менее известных художников подчас обладают выраженной энергоинформационной значимостью»². В этом плане, да простят меня коллеги-музыковеды, оказывается вовсе не кощунственным, а даже вполне целесообразным сравнивать бездонную глубину

¹ С.Хеллер, Т.Стил. «Монстры и волшебные палочки». Киев, 1995, с.36.

² Ю. и М. Левинсон. «Целительство. Пути и возможности». М., 1993, с. 107.

древнего грегорианского одноголосного хорала, высочайшее откровение баховского искусства, внутренний пожар музыки «Тристана и Изольды» Вагнера и вердиевскую «Травиату» (эту «банку сладкого варенья», по остроумному замечанию А. Лосева), а также знаменитый полонез Огиньского — любимое произведение кота Леопольда и иже с ним... Впрочем, все же, что и говорить, приятнее иметь дело с шедеврами — если вы их, конечно, таковыми считаете.

3. Музыка — это сплошная «Милтон-модель», самое гипнотическое и неконкретное искусство, где слышится, видится и переживается *нечто*. Внутреннее пространство музыкального произведения часто может иметь вид *вложенных друг в друга трансовых полей*, что оказывается особо ценным для НЛП-терапии. Поясню, что имеется в виду.

Первые, внешние врата транса находятся на входе в сам процесс слушания любой музыки. Это все равно, что вы включаете компьютер и — полетели-полетели окна: вот вы уже и в виртуальной реальности!

Вторые и следующие врата углубления транса находятся внутри «программного обеспечения» — самого музыкального произведения. Тут уже могут быть самые разные комбинации трансовых паттернов: нерегулярные или аморфные ритмы, вращающиеся мелодические фигуры, сквозное развертывание музыкальной ткани, безрепризность (отсутствие тематических повторов) в музыкальных формах; застывание на одной и той же бесконечно тянущейся

гармонии³; последование как бы «нелогичных» гармоний, — так называемых прерванных оборотов, вызывающих эффект, очень сходный с воздействием перевернутых пресуппозиций и путаницы времен в НЛП, — а также, говоря шире, с запретным в стилистике русского языка каскадом родительных падежей («с *середины сердца моря цвета твоих глаз...*»).

В музыке XX столетия арсенал трансовых средств значительно пополнился путем децентрализации тональности, пуантилизации мелодии (характерно, что слушатели иногда говорят в таких случаях: «Уху *зацепиться* не за что») и вообще новым отношением к шкале «музыкальный звук — шум», в особенности с появлением и развитием электроакустической и компьютерной музыки. Изменились (точнее, расширились) ощущения пространства и времени в музыке, возникли огромные незакоренные индивидуальным генетически-культуральным опытом звуковые поля — и мы всей своей системой сенсорного восприятия, теряя одну за другой ориентировочные зацепки, плавно погрузились в транс; тем более глубокий, чем меньше мы смогли отыскать этих самых привычных, для каждого своих, зацепок.

4. Творчество композитора и его продукт, произведение, можно метафорически рассматривать, в частности, как *проекцию* (в терминологии гештальт-терапии). Слушательское восприятие, соответственно —

³ В так называемой репетитивной (по сути трансовой) академической музыке второй половины XX века.

как *интроекцию* (в лучшем случае — при организованном уже заякоренном перцептивном пространстве, с внутренней ассимиляцией воспринятого; в худшем — без нее, то есть с проглатыванием этого сенсорного камня в желудок; в том числе принимая на веру чужое мнение об услышанном).

Психолога-терапевта из всего множества творческих проекций, как представляется, могут наиболее заинтересовать три мною выделяемых их типа:

а) Проекция длящихся *состояний* различного рода и «этиологии» (примеры: первая часть «Лунной сонаты» Бетховена, вторая прелюдия Шопена и т.п.). При этом опыт погружения слушателя в эти состояния (в модус «умершего мгновенья»⁴) при своей безусловной эстетической значимости (о последней уговоримся больше не вспоминать в силу ее очевидности) может, однако, быть ситуативен и неэкологичен: например, ассоциирование слушателя-клиента в названной прелюдии Шопена — в этом семантическом мире безысходной депрессии.

б) Проекция, обладающие внутренней *терапевтической динамикой* — под ней понимается «подкачка» ресурсов и желаемое изменение состояний на протяжении развертывания драматургической линии произведения (говоря деизобразно: «от

⁴ Это автоцитата. Работа с таким названием была написана мной в начале восьмидесятых годов и была фактически посвящена исследованию трансовых состояний, создаваемых музыкальными средствами.

мрака — к свету», подобно концепции пятой симфонии Бетховена).

в) Проекция разрешения *коммуникационных конфликтов* (метафоры игровой логики, насыщенной известными в музыке риторическими фигурами: спора, вопроса и ответа, гнева и т.д.) в музыке Гайдна, Моцарта, Скарлатти и других композиторов.

Понятно, что по сравнению, скажем, с методикой психодрамы, НЛП-терапия с ее культивированием ресурсных состояний человека чаще предпочтет воспользоваться вторым и третьим типом проекций. Между тем в современной музыкотерапии пользуются фактически лишь первым типом проекций, как наиболее доступным для подбора психологами-немузыкантами⁵.

Собственно транс различной глубины и степени иерархичности современными музыкальными средствами организовать, как видели, недолго. Менее банальный вопрос в другом — как смоделировать этими средствами основные элементы терапевтического процесса, не оставляя музыке в терапии удел ушеугодного фона? Говоря конкретнее — каким способом подобрать музыкальное произведение, способное самостоятельно, подобно опытному

⁵ Вариантами воплощения в звуках «Модуса умершего мгновенья»⁴ являются широко распространенные сейчас релаксационные композиции на компакт-дисках (например, музыка в стиле New Age), которые, строго говоря, уже не попадают под классическую категорию «музыкального произведения».

оператору, с легкостью погрузить клиента в транс нужной глубины и провести его через необходимые ему изменения? Утопические одежды вопроса скорее всего спадут, если мы обратим более пристальный взор на классические музыкальные формы и приемы формообразования, оттачивавшиеся десятилетиями в творчестве композиторов разных стилей и направлений. Оговорка по ходу дела: гипотетически степень трансa при восприятии *классической* музыки будет скорее *средней*, так как это звуковое пространство освоено (заякорено через жанровые ассоциации) слушателем лучше, чем пространство *современной академической* музыки. Что и требуется для успешного проведения большинства техник НЛП.

Итак, что же полезно было бы знать специалисту, пожелавшему практиковать элементы музыкотерапии (отграниченное, пожалуй, назвать ее «*гештальт-музик*» терапией)?

Позволю себе сравнение (не знаю, насколько вы согласитесь с его корректностью): как разные культуры по отношению к общей метакультуре являются лишь языками проявления ее смыслов, так и различные семантические языки внутри самих культур (в том числе язык музыки) являются фактически различными формами, описываемыми мета-языком НЛП. Если допустить, что это так — то, стало быть, чтобы суметь «настроить» клиента на восприятие музыкальной *формы* именно в терапевтическом ключе, в частности через метафору-описание и

НЛП-установки, данные этому клиенту перед прослушиванием, оператору нужна информация о *двух основных видах соответствия* (на уровнях метафор):

1. Элементарных приемов из арсенала НЛП — конкретным приемам развития в музыке.

2. Базовых НЛП-техник — конкретным музыкальным произведениям.

То, что вы прочтете в последующих абзацах, имеет своей целью дать вам некоторые, быть может, азбучные ориентиры в названных областях соответствий — с тем, чтобы, возможно, развить свои, какие-то иные продуктивные ветви в этой сфере.

Мельчайшей единицей музыкальной формы является *мотив*. На языке НЛП это будет некий поведенческий паттерн, выражающий некоторое внутреннее состояние. Посмотрим на основные принципы развития мотива (то же, заметим, касается и более крупных строительных элементов: музыкальной фразы и предложения), продолжая вольный перевод на язык НЛП (знак «равно» здесь, понятно, как в любом искусстве, весьма условен, и спектр семантических аналогий может быть гораздо шире).

- Повтор мотива в том же или другом регистре или голосе = подстройка с прямым или непрямым отзеркаливанием.
- Измененный повтор мотива (варьирование мотива по ритму или интонации или артикуляционным штрихам) = рефрейминг содержания или контекста, субмодальные вариации.

- Производный контраст мотивов, то есть сопоставление двух разных мотивов, интонационно выращенных из одного источника = субмодальные вариации.
- Контраст сопоставления (мелодия построена на сопоставлении совершенно разных мотивных элементов) = разбивка состояния, новый образ.
- Повтор мотива в обращении (например, вместо восходящего мотива, берется в том же ритме и с теми же интервалами мотив в нисходящем движении) = конфликтная, сопротивляющаяся часть, называемая «а с другой стороны...», сопровождаемая симметричными движениями разных половин тела.
- Реприза (повтор) мотива в конце мелодии = оживление поставленного якоря.
- Дробление, сжатие мотива (мотив как бы распадается на кусочки, от него «откалываются» отдельные звуки) = изменение субмодальностей, процесс постепенного исчезновения или замены картинки.
- Мотив в увеличении (исполняемый более крупными ритмическими длительностями) = субмодальные изменения, «приближение», укрупнение картинки, ассоциирование.
- Мотив в ритмическом уменьшении = измельчение, ускорение процессов, иногда — внесение элемента комизма (вспомним «буратинный» голос при переключении скоростей магнито-

фонной записи), то есть субмодальные изменения, диссоциирование.

Среди характерных *формообразующих средств* и компонентов внутри музыкального произведения практически значимыми для НЛП-терапии могут оказаться, например, такие:

- Лейтмотивные системы в операх или симфониях = комплексы положительных и отрицательных якорей, которые могут по ходу музыкальных событий интегрироваться, коллапсировать и тому подобное (пример мощного коллапса якорей находится в финале пятой симфонии Чайковского, где звучит преображенная тема из первой части).
- Экспозиция фуги в обращении (когда основная тема в обращении проходит по очереди во всех голосах) = блок субмодальной дестабилизации образа.
- Полифонические стретты (когда одна и та же тема повторяется в разных голосах, не дожидаясь окончания ее проведения в другом голосе — получается что-то вроде змеи, проглатывающей собственный хвост) = путаница времен, собственное отражение в зеркалах со всех сторон.
- Сознательная игра композитора с семантически полярными мотивными аллюзиями, заключающаяся, в частности, в резком переходе от высокого логического уровня на более низкий = разрыв шаблона восприятия. Яркий

пример тому встречаем в пятнадцатой симфонии Шостаковича, где мотив с хорошо понятным музыкантам намеком на тему из «Тристана и Изольды» Вагнера, этого «памятника глубочайшей неразделенной любви» (по словам его автора), буквально «срывается» в эстетически сниженную интонацию городского романса (как чудится, из жестокого жанра «Маруся отравилась»).

- Эффект «перемены в третий раз», когда дважды мотив звучит в привычном виде, и лишь на третий раз он получает существенные видоизменения (аналогичный процесс — в куплетной форме с важными смысловыми изменениями в последнем куплете) = техника вербального присоединения и ведения по типу суггестивной формулы «4 -1».
- Семантическая роль сольных каденций в концертах и инструментальных речитативов-соло в симфониях (например, в симфониях Шостаковича) = встроенные метафоры-истории, активизация внутреннего диалога.
- Аранжировки и переложения (в том числе эстрадные) известных произведений = как оживление или разрушение (случае с вольными эстрадными аранжировками) старых якорей.
- Оперная форма — «речитатив и ария» = перевод из дигитального канала восприятия в сенсорный.

- Форма концентрического типа (со следованием разделов по схеме: ABCBA) = путешествие за ресурсами, хранящимися в центральном эпизоде (вспомним вторую картину оперы «Садко» с появлением царевны-Лебеди).
- Форма темы с вариациями = хорошо сформулированная цель с серией *рефреймингов* *контекста и смысла*.

Прежде, чем вы решите с этой целью послушать какие-нибудь вариации Гайдна, или Моцарта, или Бетховена, я постараюсь дать вам некоторые ключи, а вы попробуйте найти черты сходства с форматом техник по изменению убеждений.

Классическое, отшлифованное временем изложение музыкальной темы строится в так называемой простой двухчастной репризной форме, где первый раздел обычно построен по принципу следования предложений «вопросительное — утвердительное». Далее идет *середина*, в которой средствами мотивных преобразований фактически осуществляется экологическая проверка по принципу «ничего ты не потеряешь, если так будет?» — и лишь затем, в виде вывода, возникает напоминание начального изложения темы, обогащенное полученными в ходе *середины* изменениями.

Следующие за темой вариации — суть дестабилизация сформированного образа. В каждой вариации изменяются какие-то отдельные параметры темы: ее темп, жанр, эмоциональная окраска (например, из

лирически-песенной тема может превратиться в бравурно-маршеобразную, из светлой мажорной в печальную минорную и т.д.). После всех произведенных вариантов субмодальных изменений, в конце вариаций тема, как правило, возвращается в варианте звучания, близком к первоначальному, после чего часто дается *кода* — смысловой вывод из произведенных изменений (тут уже трактовка может быть сколь угодно вольная).

Вообще вопрос отражения приемов рефрейминга в музыке многолик. В музыковедении приемы трансформации образов достаточно хорошо описаны; однако надо обратить внимание, что с терапевтической позиции восприятия далеко не все трансформации будут полезными для привлечения их в сессию «гештальт-музик терапии». Если, скажем, концепция третьей симфонии Брамса (в которой «проблемный» лейт-образ первой части преобразуется, смягчается, растворяется в финале симфонии) или коллекция фреймов для постоянно повторяющейся и набирающей мощь темы «Болеро» Равеля (вспомните технику «Становиться разъяренным») могут оказать сильное положительное терапевтическое воздействие на клиента, то ряд блестяще художественно выполненных тематических трансформаций в произведениях Шостаковича (например, в его «злых» скерцо) для терапии напрямую не годятся.

Хотелось бы упомянуть еще об одном интересном виде рефрейминга смысла, оказавшегося специ-

фичным для отечественного искусства советского периода. Я имею в виду прослеживающуюся на слух тенденцию взращивания мелодики в партийной песне: с одной стороны — из интонационных зерен русской православной музыки (например, духовных концертов Бортнянского) через «вспомогательный» этап (русско-советскую музыкальную классику — от глинкинского «Слався» до «Александра Невского» и «Войны и мира» Прокофьева; вспомните, к примеру, арию Кутузова!), с другой стороны — из вправленных в «левый марш» интонаций опереточного канкана. (Вопрос этот слишком многосложен и, конечно, требует специального исследования, равно как и вся область проявления рефреймингов в музыкальном искусстве; в этой статье я имею целью лишь впервые обозначить его).

Особую коммуникативную и формообразующую роль в произведениях классической драматургии имеет экспонирование доступа к *ресурсам*, которые можно (конечно, в большой мере условно) подразделить на два типа: внешние и внутренние.

1. *Внешние ресурсы* располагаются на логических уровнях *окружения и поведения*. К ним относятся произведения чисто жанровых и жанрово-изобразительных стилей. Это преимущественно:

- «Двигательная» музыка: маршевая, танцевальная — как прикладная (например, вальсы И. Штрауса), так и «изображенно-прикладная» (например, «бальные» мазурки Шопена).

- Музыкальные «картинки» природы (где мы можем слышать пение птиц, журчание ручейка etc.) или гражданского community (вспомним здесь роль, отводимую солдатской маршевой песне на плацу).

Образцы жанровых «сплавов» сюда уже чаще всего не относятся: так, например, знаменитая ля мажорная прелюдия Шопена, соединяющая в себе жанровые признаки мазурки и хорала, воспринимается как *воспоминание* о мазурке — тем самым фокус внимания переключается на внутреннее состояние.

Еще одно существенное замечание: для получения реального доступа к подобным «внешним» музыкальным ресурсам нам надо предварительно снять фильтр восприятия окружающего веселья как противостоящий лирическому герою «непсихологизированной», а возможно, и враждебной среды(!). Эта проросшая в нас тенденция (кто из вас уже нашел ее сейчас в себе?) — красивая, ценная — но, согласитесь, малозкологичная одежда, вынутая наследниками из европейского сундука эпохи романтизма. И, возможно, именно в результате подобных культуральных проекций на себя мы часто склонны «утонченно» ассоциироваться в нересурсе и диссоциироваться в ресурсе?

II. *Внутренние ресурсы*, как правило, связаны с более высокими логическими уровнями способностей, личностной идентификации, ценностей, миссии

и иногда трансмиссии. Выделим здесь два вида ресурсных доступов:

- 1) через возрастную регрессию;
- 2) через регуляцию шкалы «адреналинового барометра».

Первый марирут доступа. Известно, что часто перевод из нересурса в ресурс методом возрастной регрессии происходит через приятные, «экологически чистые» воспоминания. В музыке это воплощается прежде всего в игре с различными стилями: использовании техники коллажа и полистилистики (внедрения в музыку одного стиля фрагментов музыки другого стиля — оригинальной или смоделированной этим же автором). Самый яркий, лежащий на виду пример здесь — песни в стиле ретро или просто шлягеры, визитки прежних десятилетий, работающие преимущественно как временные якоря (на оживлении которых построена, например, репертуарная политика «Радио-Ретро»).

Интересно обратить внимание на следующее обстоятельство: в обычной НЛП-сессии поиск ресурсов осуществляется клиентом в его индивидуальном прошлом и, чаще всего, находится на логических уровнях окружения, поведения и способностей; в потенциальной «гештальт-музик»-сессии радуга возрастной регрессии перекидывается дальше, выше по логическим уровням: она легко способна достигать не только раннего возраста самого человека («розового детства»), но и «золотого

века человечества» в целом, обращения к непреходящим, наивысшим духовным ценностям. «Я из другой эпохи», — как сказал Д'Артаньян из отечественного фильма «Мушкетеры двадцать лет спустя», тонко прослоенного смысловыми аллюзиями на нашу нынешнюю жизнь. Приведем несколько конкретных примеров того, как это же может быть выражено в музыке.

Подобного рода «острова света» легко отыскать в произведениях Шнитке, когда после «атомной катастрофы» в звуках внезапно наступает умиротворение: появляется моцартоподобная тема, воспринимаемая как черпание ресурсов через обращение к коллективному историко-культурному источнику. Часто в музыке роль подобного ресурсного источника отводится также темам церковных хоралов и песнопений (подлинным или стилизованным), а также мелодиям государственных гимнов.

Пример более *личностного* ресурса мы найдем в «Пиковой даме» Чайковского, в одной из сцен которой графиня вспоминает свою упоительную молодость (с этой целью композитор вводит вставной номер из музыки французского композитора XVIII века Гретри).

А вот примеры, способные обратить наше бессознательное к памяти *генетической*: вероятно, почти каждый из нас хранит в сердце уютную и ласковую, как ванильное мороженое, музыку из передачи «Спокойной ночи, малыши» — возрастная

регрессия поддерживается в ней безмятежными по своей интонационной природе пентатонными оборотами (пентатоника — одна из самых древних ладовых систем, значительно древнее мажора и минора). Эти же ладовые качества мы можем обнаружить в *колыбельных* песнях разных времен и народов, что доказывает общебиологические истоки таких ресурсов. Характерно и то, что обращение к таким «ресурсам детства» составляет почти что неременную принадлежность многих поздних или даже последних сочинений композиторов (достаточно вспомнить такие примеры, как седьмая симфония Прокофьева, пятнадцатая симфония Шостаковича, «Песнь о Земле» Малера).

Выделим особо приемы *стилизации* (без полистилистических контрастов), когда отдельное произведение выдержано в одном из стилей прошлого — но таким образом, что из-под расшитой ливреи кое-где да и выглянет джинсовый воротничок (примеров много — от целых направлений, в частности, неоклассицизма в XX веке, блестяще представленного в творчестве Стравинского, до отдельных сочинений типа «Сюиты в старинном стиле» Шнитке или фрагментов киномузыки). *Стилизация создает диссоциированный доступ к ресурсу*, взгляд из третьей позиции восприятия — ведь сущностью стилизации фактически является превращение предмета в знак (выражаясь языком РС-пользователя, ярлык к программе — еще не сама программа).

Второй маршрут доступа. Ресурсы «громких» и «тихих» радостей. Или иначе: *тонизирующие и релаксационные ресурсы.*

Среди тонизирующих в памяти сразу встают начальные темы первых концертов Чайковского и Прокофьева, ариозо Калафа «Nessun dorma» из пуччиниевской «Турандот», «I just call to say...» Стива Вандера и с детства усвоенная «Песня о Родине» Се-рафима Туликова. Характерно, что во всех названных случаях использована техника «захвата пространства», выполненная средствами музыкальной фактуры: так возникает метафора обзора, всеохватности видения и слышания, дающая ощущение внутреннего могущества, своего рода «возгонки» эндорфинов.

Тихий свет мягкой растворенности стелется вокруг других ресурсов: до мажорная прелюдия из первого тома «Хорошо темперированного клавира» Баха, «Лебедь» Сен-Санса, «Павана» Равеля, «Adagietto» из пятой симфонии Малера, ария Марии Магдалины из рок-оперного «Иисуса». Всем им свойственны «поглаживающие» интонации, волнообразный рисунок мелодии. Что же касается нашего восприятия всего волнообразного, то небезынтересно упомянуть о гипотезе Э. Дарвина, согласно которой созерцание и ощущение волнистых линий вызывает из генетической памяти образ материнской груди, с которым мы, будучи младенцами, связывали свои первые приятные ощущения⁶.

⁶ См. об этом подробнее в статье «Функциональная асимметрия

Все сказанное закономерно подводит нас к форме, по праву считающейся одной из наиболее совершенных в искусстве классической музыкальной драматургии — к *сонатной форме*. И если до сих пор мы останавливались на *отдельных* НЛП-образных приемах формообразования, то теперь, думаю, будет еще интереснее узнать, как в рамках сонатной формы может разворачиваться *целостная* терапевтическая техника по изменению субмодальностей и убеждений.

Постараюсь короткими штрихами набросать строительный каркас сонатной формы. Первым ее разделом является *экспозиция*, основанная обычно на контрасте (или конфликте) двух основных тем-образов: *главной* и *побочной*. Из множества вариантов «завязок» нас будет интересовать в большей степени тот характерный вариант, в котором «нересурсная картинка» главной темы сменяется «ресурсной картинкой» побочной (особенно хорошо эта ограниченность видна на примере сонатных форм в симфонических произведениях Чайковского и Шостаковича, где часто зона побочной партии — это мир прекрасной мечты). Приведу два ярких образца такой смены картинки:

1) Знаменитое, подобное неожиданно распахнувшемуся окну в сад, появление побочной темы

мозга и ее значение для искусства, эстетического восприятия и художественного творчества», написанной группой немецких психологов (в кн.: «Красота и мозг» — М., 1995, гл. 11).

в «Ромео и Джульетте» Чайковского с переходом из «стального» *си минора* в далекую от него «бархатную» тональность *ре-бемоль мажор*;

2) Ресурсное восхождение, похожее на весеннее брожение сока в просыпающихся деревьях, которое разворачивается в побочной теме *си* минорной сонаты Листа⁷.

(Напомню, что в целях терапии важно уметь ассоциироваться в ресурсе побочных партий как в *своем* ресурсе, а не смотреть на нее диссоциированно, согласно уже упомянутой романтической «чайлд-гарольдовской» традиции).

Второй раздел сонатной формы — *разработка*. Основная задача ее состоит в дестабилизации (вплоть до трансформации) образов экспозиции посредством всех тех форм мотивной работы, о которых уже говорилось выше. Результатом произведенной дестабилизации выступает третий раздел, *реприза*, в которой происходит наложение субмодальностей главной темы на субмодальности побочной — они сближаются друг с другом (оказываясь в тональном единстве). Нередко в конце части нересурсный образ приобретает черты ресурсного (например, роковая *си* минорная гамма из сонаты Листа в заключении звучит примиренно-светло — в *си* мажоре).

Сонатная форма, как правило, составляет первую часть *сонатно-симфонического цикла*, кото-

⁷ Кстати, *си минор* — частая «нересурсная» тональность в европейской музыке последних трех веков.

рый, в свою очередь, может являться «вместилищем» для большой терапевтической сессии. Рассмотрим это кратко на примере девятой симфонии Бетховена.

Первая часть — этап выбора двух образов (нересурсного и ресурсного) и их дестабилизация.

Вторая часть — усиление негативных черт «нересурса», нахождение позитивного якоря в среднем разделе — в трио (появление *ре* мажора). В конце части оживление позитивного якоря (в коде).

Третья часть — цепочка рефреймингов: двойные вариации (на две темы, вторая из которых активизирует поставленный позитивный якорь).

Четвертая часть, финал — интеграция всех якорей в начале и усиление и обновление позитивного якоря: введение хора с темой на слова оды Шиллера «К радости».

Как это там у Пушкина? — «Из наслаждений жизни одной любви музыка уступает; но и любовь — мелодия». Полагаю, мало ошибусь, если скажу, что мы привыкли относиться к стихотворным метафорам как к неизбежным стилевым атрибутам поэтического ремесла. Между тем метафора, особенно в устах крупного художника, для нашей нейронной системы кодирования есть, как правило, *прямой* указатель на *буквальный* смысл отражаемой в ней связи. И если снять романтический покров со сравнения музыки с любовью, то обнаружится (сколько из вас согласятся с моей догадкой?), что общее между ними есть

ФОРМА⁸. Понимая, что вопрос много сложнее, все же попытаюсь силуэтно очертить его контуры.

Когда натянута в нас струна чувствительности унисонно резонирует на какие-либо *проявляющиеся* качества, черты характера и поступки человека (то есть на содержание) — мы начинаем испытывать чувство дружбы и симпатии к нему. Однако люди начинают говорить о любви, влечении, страсти etc., как только узкий луч внимания фокусируется на объектах *предощущения формы*, будь это визуальные знаки (например, черты лица, форма рук), аудиальные (конфигурации звуковой волны, тембро-интонация голоса) или кинестетические (фактура кожи, динамика прикосновений). Затем (или одновременно) эти компоненты формы наполняются содержанием⁹, взятым с разных логических уровней (у кого-то с уровня поведения, у кого-то с уровня ценностей или даже миссии), но из *собственной* карты мира.

Таким образом, неосознаваемая потребность в той или иной «форме-пароле», через которую каждый из нас получает доступ к закодированному банку данных о собственной уникальности в среде свое-

⁸ Как уж тут не вспомнить Э.Ганслика с его знаменитым трактатом «О музыкально-прекрасном», в котором он говорил о музыке как о «звукодвижимых формах» («*tonbewegte Formen*»).

⁹ Процесс наполнения этим содержанием «стартует» все же с бессознательного считывания объективных закономерностей взаимосвязи внутреннего и внешнего облика человека (о чем весьма убедительно говорит современная соционика и физиогномика).

го обитания, определяет тот или иной наш выбор. Следовательно, в том же смысле как и пресуппозицию «карта — не территория» можно понимать многотрудное философско-искусствоведческое «содержание есть и в то же время не есть форма». Но оставим в покое философские категории, встающие в нашей памяти отдельными бороздками скошенного поля студенческих конспектов, и вернемся к процессу восприятия музыки, укрупнив некоторые из высказанных гипотетических предположений до значения выводов и рекомендаций.

1. Строить музыкотерапию на предполагаемом содержательном аспекте музыкального произведения можно — но примерно так же, как составлять свое недельное расписание согласно газетному, «всеадресному» астрологическому прогнозу. Учитывать и эффективно использовать музыкальную форму, взятую в конкретном воплощении, — более близкий путь построения аналогий форматам техник НЛП.

2. Прослушивание музыки в концертных залах — своего рода уникальный сеанс групповой психокоррекции: все единомоментно включены в процесс, в одну и ту же единицу времени все могут слышать одну и ту же формонаправленность, наполняя ее индивидуальным содержанием.

3. «Скажи мне, что ты слушаешь, и я скажу, кто ты». Не стоит считать, что это лишь крайняя тинзджерская позиция. Из всех искусств именно музыка

внутри нас так явно стремится занять позицию рядом с личностной идентификацией (по шкале логических уровней). Именно поэтому разными оказываются слушательские залы на фестивале «Альтернатива», вечере Н.Бабкиной, выступлении мастеров оперной сцены, концерте квартетной музыки и т.д. Оказываются разными не только по социо-культурным, профессиональным, но и по личностным параметрам слушателей. Это можно виртуозно использовать в НЛП-терапии, подключая клиента к субмодальной проекции того или иного (в контексте собранных оператором данных) типа референтных групп.

4. При индивидуальном подборе музыки имеет смысл учитывать некоторые личные метапрограммы клиента, в первую очередь, размер разбивки информации. Клиенту, предпочитающему крупную разбивку, возможно, целесообразнее будет предложить музыку Рахманинова с ее широтой мелодических фраз, любителю мелкой разбивки — фортепианного Шумана (с его «мелькающими» музыкальными «кадрами»). Это все, конечно, ориентировочные примеры. Нюансов здесь бесконечное множество — тем, однако, важнее иметь сами ориентиры.

5. Новым и весьма практическим делом для музыковедов было бы отобрать наиболее яркие музыкальные произведения по принципу отражения в них рассмотренных терапевтических приемов и объединить их в соответствующие «рецептурные» группы

(например, «Рефрейминги») с дальнейшим необходимым внутренним подразделением.

6. На основе полученных музыковедами данных психологи (возможно, что в начале под супервизорством музыкантов) смогут начать отработку методики применения «гештальт-музик» терапии. И тогда, быть может, одни приемы окажутся более, а другие менее эффективными; в целом же прорисовывается общая динамика развития самой идеи.

7. Мифы реальны настолько, насколько реальны причины и цели, их порождающие. Поэтому, думаю, можно спокойно относиться к возможным расхождениям между искусствоведческим и терапевтическим прочтением музыкального произведения.

В заключение — немного справочной информации. В американском словаре аббревиатура NLP расшифровывается как Natural Language Processing, что значит: обработка данных на естественном языке. Какое совпадение на уровне метафоры!

И еще, как верится, про это же:

«Внутримузыкальные значения создаются потоком музыкальных метафор, которые суть формы поэтических трансформаций»

Л.Бернстайн 

Марина Карасева — кандидат искусствоведения, доцент Московской государственной консерватории им. П.И.Чайковского.