



Институт музыкальных инициатив (ИМИ) — независимая некоммерческая организация, созданная в 2019 году для развития музыкальной индустрии в России. Мы поддерживаем начинающих и профессиональных артистов, а также других специалистов индустрии. ИМИ сфокусирован на создании инфраструктуры и предоставляет инструменты для образования и карьерного роста.

СРЕДИ НАШИХ ПРОЕКТОВ:

- ИМИ.Журнал — медиа об устройстве музыкальной индустрии: статьи, инструкции и новости
- Онлайн-сервисы для поиска работы, специалистов и событий в сфере музыки
- Круг ИМИ — чат для поддержки специалистов индустрии
- Образовательные события: вебинары, конференции
- Издательская программа



i-m-i.ru
t.me/imi_live
vk.com/imicommunity
hi@i-m-i.ru

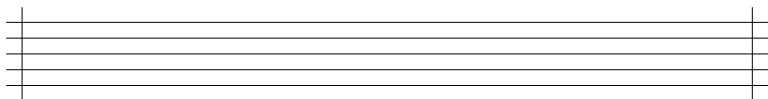
Оглавление

Глава 1	Музыкальный вид	11
Глава 2	Если б у меня был мозг <i>Нейроанатомия музыки</i>	31
Глава 3	У акулы зубы — клинья <i>Музыкальная память</i>	61
Глава 4	Посмотри на меня <i>Внимание</i>	94
Глава 5	Грезящий наяву <i>Пассивный режим работы мозга, интроспекция и медитация</i>	118
	<i>Интерлюдия</i>	141
Глава 6	Музыка, движение и двигательные расстройства	151
Глава 7	Болезнь Паркинсона	184
Глава 8	Травма	202
Глава 9	Психическое здоровье.....	225
Глава 10	Нарушения памяти, деменция, болезнь Альцгеймера и инсульт	241

Глава 11	Боль	268
Глава 12	Нарушения нейроразвития.....	286
Глава 13	Научиться летать	323
Глава 14	Музыка в повседневной жизни	355
Глава 15	Судьба стучится в дверь <i>Теория феноменологии музыки</i> <i>в конспективном изложении</i>	392
Глава 16	Музыка — лекарство, тайна и возможность	448
Благодарности		459
Приложение. Виды музыкальной терапии.....		467
Глоссарий		474
Примечания		488
Предметно-именной указатель		547

*Я слышал, тайный есть аккорд**

* I Heard There Was a Secret Chord — начало песни Hallelujah («Аллилуйя») канадского певца Леонарда Коэна. — *Прим. ред.*



Глава 1

Музыкальный вид

*Наука ищет истину в мире природы;
искусство ищет истину в мире эмоций.*

Я иду по пляжу Ревир на окраине Бостона, где отлив отодвинул океан подальше от берега, и мокрый песок хлюпает между пальцами ног. Я приехал сюда без всякой цели — просто проветрить голову после двух суматошных недель в городе, с его шумом, стройками и сутолокой. В густом от влаги сентябрьском воздухе повсюду витает солоновато-сладкий запах. Налетающие с воды холодные дуновения разбавляют ласковое осеннее тепло. В такую погоду можно ходить в майке, но и куртка не повредит.

Я сижу на жестком пластиковом сиденье в вагоне плавно набирающего ход поезда синей линии метро. Составы на синей линии одни из самых старых — такое ощущение, будто в прошлое попал. Я считаю остановки до станции «Правительственный центр», где мне нужно будет пересесть на зеленую линию, и разглядываю остальных пассажиров. Вот парочка детей, прихвативших домой песчаные сувениры в своих ведерках. Студентка, уткнувшаяся в книгу. Мужчина в рабочих ботинках, на одежде

налет строительной пыли. На следующих остановках заходят еще люди, и я уже не вижу ни детей, ни студентки с книжкой. Рабочий в ботинках кивает мне, я киваю в ответ. Поезд качается, и мы машинально хватаемся за поручень, чтобы не упасть.

Еще не доехав до своей остановки, я обнаруживаю себя за столиком в кофейне, на полу у моих ног футляр с саксофоном. Читаю утреннюю газету, наблюдаю за людьми, смакую слойку и ловлю долетающие до меня обрывки чужих разговоров. Жизнь бурлит.

Разные города ощущаются по-разному — где-то более влажный воздух, где-то более сухой, на свой лад отражаются звуки от зданий и распространяются в зависимости от ландшафта. Я гуляю среди секвой Мьюир-Вудс в округе Марин, Калифорния, нахожу самое тихое место, ложусь на спину и устремляю взгляд к вершинам деревьев, каждому из которых больше тысячи лет. Синее небо почти полностью скрыто густой листвой. Не слышно ни одного человеческого звука, птицы в это время дня тоже умолкают — лишь через несколько минут до меня доносится далекая приглушенная трель. Я закрываю глаза. Здравствуй, тьма, мой старый друг*. Ветра нет, так что деревья и те молчат. Я погружаюсь в то состояние безмятежного спокойствия, неподвижности и величия, которое изменяет сознание. Толстая темно-красная кора секвой гипнотизирует. Эти деревья живут совсем в другом летоисчислении, их временная шкала намного длиннее человеческой.

* Hello, darkness, my old friend — первая строчка песни The Sound of Silence дуэта Simon & Garfunkel. — *Прим. пер.*

У барной стойки кто-то роняет стакан — и он разбивается вдребезги. Я открываю глаза и понимаю, что все это время оставался здесь, в зале джаз-клуба «Кистоун Корнер», в моем родном городе Сан-Франциско. Играют Арт Блейки и его Jazz Messengers, меня поглотила эта музыка, я здесь и в то же время не здесь, пока, сидя все на том же стуле и за тем же столиком, уношусь мыслями в другие места и другие миры. Уинтон и Брэнфорд Марсалисы только что исполнили свое соло в *In Walked Bud** («И тут вошел Бад») и передали эстафету молодому пианисту Дональду Брауну. Мы все тогда были молодыми, лет по двадцать с небольшим, кроме Арта, ровесника моего деда. Арт сиял, руководил, «регулировал движение», как он сам любил говорить.

Состояние, из которого меня вырвал звон разбитого стакана, нейроученый Ричард Дэвидсон из Университета Висконсина называет «эмпирическим слиянием»¹: оно возникает, когда вы настолько чем-то поглощены, что ваше сознание сливается с тем, что вы переживаете. Во время эмпирического слияния с музыкой вы временно перестаете воспринимать себя как индивидуальную сущность, как нечто отдельное от музыки, вы становитесь единым целым с музыкой. Если кто-то тронет вас за руку и спросит: «Вы понимаете, что вы в джаз-клубе?» — вы почти наверняка ответите «да». Однако вы понимаете это только в тот момент, когда вас прерывают, выдергивают из этого состояния обратно в повседневность. В обоих случаях вы вслушиваетесь в музыку, но только во втором у вас возникает метасознание. Звучит странно? Тогда сравните

* Джазовая композиция Телониуса Монка 1947 года, написанная в честь его друга, пианиста Бада Пауэлла. — *Прим. ред.*

это со сном. Допустим, если кто-то будит вас и спрашивает, спали ли вы, то только задним числом вы сможете подтвердить, что действительно спали.

Джаз-банд заводит *In a Sentimental Mood** («В сентиментальном настроении»). На помосте с ними Билли Пирс, который годом ранее учил меня играть на саксофоне, пока Арт не забрал его к себе в середине семестра. Он ловит мой взгляд, улыбается, и, когда начинает играть, меня снова уносит в другие края и времена. Не могу сказать куда, но это одновременно захватывающее, душераздирающее, шумное, потрясающее состояние движения вперед.

Сейчас, когда мне за шестьдесят, я всегда знаю, где спастись, если у меня выдался тяжелый день на работе, если меня подрезали на дороге или просто хандра напала без всякой видимой причины (для человеческого существа это в порядке вещей). Взяв в руки гитару или сев за пианино, я словно оказываюсь в облаке: мне уютно, спокойно, и в мире все хорошо. А когда я играю вместе с Виктором Вутеном, Розанной Кэш или Карлосом Рейесом, в удачный вечер мы чувствуем, что это облако разрастается на весь зал и поднимает ввысь всех, кто в нем есть.

Отец моего отца, Джозеф, был ученым и врачом, а еще он собрал огромную коллекцию пластинок на 78 оборотов с записями биг-бэндов, опер и симфоний, а также пластинок на 33 оборота для пения в компании². Будучи врачом, он жил в мире фактов, доказательств и научных истин. Как человек гуманитарного склада, он окружал себя искусством, наполняя дом живописью, скульптурой, литературой и музыкой. Порой нам кажется, что наука и искусство

* Джазовая композиция Дюка Эллингтона, написанная в 1935 году. — *Прим. ред.*

противостоят друг другу, однако на самом деле их объединяет общая цель. Наука ищет истину в мире природы; искусство ищет истину в мире эмоций. Медицина находится где-то между ними, соединяя науку, искусство и эмоции, которые пробуждают у нас волю и желание жить, лечиться, принимать лекарства, заниматься спортом и приводить в движение все то, что поддерживает наше здоровье. Не случайно в слове «эмоция», которое происходит от латинского глагола *emovere*, угадывается движение*.³ Проходя через нас, музыка отзывается в нас эмоциями, заряжая и проявляя их.

У истоков современной медицины с ее доказательными методами лечения болезней и содействием оздоровлению на всем протяжении человеческой жизни стоит доисторическое знахарство, опиравшееся на народные средства и суеверия. При всей своей кажущейся точности, медицина — это и наука, и искусство⁴. Со стороны может показаться, что всем правит протокол, однако, как знает любой пекарь, рецепт рецептом, но каким выйдет хлеб, будет зависеть и от влажности, и от свежести ингредиентов, и еще от массы непредсказуемых факторов. В медицине каждый случай индивидуален — не бывает двух одинаковых случаев течения болезни или проявлений травмы. Хорошая медицина полагается на клиническую оценку, отточенную в ходе проб и ошибок, и на творческое решение проблем, как это делают ученые и люди искусства. И мастер-лекарь, и мастер-пекарь должны импровизировать. (Хотя мысль о том, что хирург во время операции на мозге будет «импровизировать», может вас ужаснуть, тем не менее

* Дословно в оригинале: «motion (движение) — часть слова emotion (эмоция)». — Прим. ред.

это действительно необходимо, как объясняет нейрохирург Теодор Шварц: «Мало того, что анатомия каждого человека варьирует в пределах нормы и имеет свои уникальные особенности, каждая опухоль также имеет свою конфигурацию и искажает среду, в которую она внедрилась, слегка по-разному. В результате действительность, которую мы наблюдаем, неизбежно отличается от той, которую мы ожидали увидеть».)

Таким образом, водораздел пролегает не между представителями мира искусства и мира науки, а между теми, кто мыслит творчески, и теми, кто предпочитает проторенные пути; между людьми, готовыми мириться с неопределенностью, и теми, кто ее не выносит. Искусство, наука и медицина сражаются на поле сомнения, и импровизация — это способ его одолеть. Более того: чтобы добиться цели, и музыканту, и психотерапевту, и ученому, и врачу необходимо наладить эмоциональную связь с человеком, которого они, возможно, видят впервые, и завоевать его доверие⁵. Они постоянно начеку, хотя и выглядят воплощением спокойствия. Они незаметно наблюдают за реакцией, постоянно отслеживая и откликаясь в режиме реального времени на чужое поведение, на любые неожиданности.

Музыка воздействует на биологию мозга, активируя специализированные нейронные связи, синхронизируя паттерны передачи импульсов в нейронных ансамблях и модулируя ключевые нейромедиаторы и гормоны. В совокупности все это ведет к ряду изменений, играющих важную роль в поддержании нашей жизнедеятельности и общем самочувствии. Музыка способствует расслаблению, когда мы испытываем стресс⁶; она может снизить кровяное давление⁷ или облегчить борьбу с диабетом⁸; она

успокаивает нас, когда мы в депрессии⁹, и заряжает энергией на тренировках¹⁰. Профессиональные спортсмены слушают музыку, чтобы настроиться во время соревнований, — часто это хип-хоп, но бывают и другие предпочтения (Леброн Джеймс слушает джаз и Бетховена). Страдающим болезнью Паркинсона музыка помогает ходить¹¹; пациенты с болезнью Альцгеймера считают, что музыка восстанавливает их связь с самими собой и улучшает память¹². Музыка облегчает боль, повышает выносливость и решимость, она способна изменить наше восприятие времени: когда мы лежим на больничной койке и нам нечем заняться¹³; когда отправляемся в длительное путешествие или погружаемся в виртуальный мир игры¹⁴.

Взаимодействие с музыкой, будь то в качестве слушателя или музыканта, служит пропуском в сеть пассивного режима работы головного мозга (СПРР)¹⁵; это путь к подсознанию, играющему важную роль во всем — от решения задач до расслабления, от творчества до функционирования иммунной системы. Музыка дает ощущение высшей силы, великой непреходящей красоты. Слушая или исполняя музыку, мы нередко испытываем самые волнующие и значимые моменты в нашей жизни. Подобные переживания могут возникнуть на концерте Уиза Халифы, Бейонсе или U2; или когда мы сидим в одиночестве, отгородившись от остального мира наушниками; а могут прорвать тишину комнаты, когда мы берем первые аккорды Патетической сонаты Бетховена.

Такие компании, как Spotify, Apple Music, YouTube и Pandora, ищут способы подбирать плейлисты, не только помогающие регулировать или менять настроение, но и отвечающие индивидуальным вкусам пользователя. Их музыкальные сервисы уже подстраиваются под нас, подмечая,

что мы пропускаем, а что слушаем. В ближайшие пять лет они научатся делать это еще точнее. Благодаря анализу данных программное обеспечение компаний анализирует ваш возраст, пол, доход, местонахождение (нередко с точностью до нескольких метров), политические взгляды, время суток и поисковые запросы. Смарт-часы сообщают им ваш пульс и электропроводимость кожи. Алгоритмы отмечают, что вы ведете машину по городу в воскресенье в четыре часа дня (судя по маршруту в навигаторе GPS, направляетесь в гости к родителям), и, исходя из данных за предшествующие месяцы, знают, что, как только вы туда доберетесь, у вас, скорее всего, повысится давление (возможно, потому, что вас там начнут учить жизни). Алгоритмы отследили, какую музыку вы предпочитаете в такой поездке. А еще они знают, просканировав вашу электронную почту, что, согласно полученным недавно анализам, у вас повышенное давление. Вскоре персонализированные, специально составленные плейлисты будут подбираться автоматически в фоновом режиме, становясь, по сути, невидимыми: ваша музыкальная установка или смартфон будут, основываясь на ваших индивидуальных предпочтениях, предлагать вам именно то, что вам самим покажется необходимым именно сейчас. Скажете, фантастика? А вы вспомните, на что уже способны «умные» приборы. Умные термостаты в вашем доме помнят время вашего прихода и ухода, в какой комнате вы обычно находитесь в разное время суток, какую температуру предпочитаете во время сна, а какую — когда бодрствуете. Если у вас есть смартфон или виртуальный помощник, вы, наверное, уже замечали: стоит упомянуть вслух в разговоре с другом, что надо бы обновить кроссовки для прогулок, и в соцсетях на вас тут же начинает сыпаться реклама туристической обуви.

Для подгонки плейлистов под личные вкусы пользователя большинство алгоритмов используют совместную фильтрацию (например, люди, которые слушают рэпера Дрейка, слушают и Дожу Кэт; люди, слушающие The Cure, слушают также The Smiths). Остроумное исследование профессора психологии Джейсона Рентфруу и его коллег из Кембриджского университета предлагает новый и более точный подход к созданию таксономий музыкальных вкусов и предпочтений, на которые накладываются демографическая информация, отношение к различным вопросам и личностные характеристики. Это будущее персонализированных плейлистов, а значит, будущее музыкальной терапии.



Вера в способность музыки исцелять разум, тело и душу восходит к эпохе верхнего палеолита — около 20 000 лет назад, когда первобытные шаманы и другие знахари использовали барабанный бой для лечения разнообразных недугов, от психических расстройств до ран и хронических заболеваний¹⁶. Слово «шаман» английский язык заимствовал из русского, где им обозначали особого члена племени, выступавшего посредником между естественным и сверхъестественным мирами: с помощью магии он предсказывал будущее, избавлял от хворей и повелевал духами¹⁷. Изначально термин бытовал у тунгусов (эвенков), обитавших в Сибири и в Северо-Восточной Азии. (Сейчас его применяют в более широком смысле, называя шаманом любого человека, древнего или современного, который «отправляется» в иную, неведомую реальность, чтобы получить информацию и, возможно, исцелить от физических, душевных и моральных недугов¹⁸. К шаманам причисляют

и эскимосских *ангакоков*¹⁹, и ментавайских *сикирей*, и корейских *му*, и азандийских *боро нгуа*, и *н/ум к"ауси* у народности кунг.)

Шаман, знахарь или знахарка, ведун или ясновидящий, наделенный целительскими способностями, — это культурная универсалия, присутствующая в самых разных человеческих сообществах и почти в каждом охотничье-собирательском племени²⁰. У истоков шаманской традиции стоят женщины и, вопреки распространенному заблуждению, это не обязательно мужское занятие²¹. Однако шаманизм лишь один из исторических предшественников современной музыкотерапии. В XI веке до н.э. царь Саул на склоне лет стал страдать от перепадов настроения, впадая то в уныние, то в непомерное возбуждение. В таких случаях, согласно сказаниям, он призывал к себе Давида — того самого, который победил Голиафа и считался одним из самых искусных музыкантов во всем царстве.

И когда дух от Бога бывал на Сауле, то Давид, взяв гусли, играл, — и отраднее и лучше становилось Саулу, и дух злой отступал от него.

(Первая книга Царств 16:23)

Давид мог победить и великана камнем из пращи, и депрессию игрой на лире. Музыкотерапия существует столько же, сколько существует человеческий род, и по-прежнему практикуется у многих народов современного мира. Способность музыки врачевать, делать день светлее, укреплять физическое и душевное здоровье не знает ни языковых, ни культурных границ. Как сказал Лонгфелло: «Музыка — это универсальный язык человечества»²². На другом континенте за несколько столетий

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru