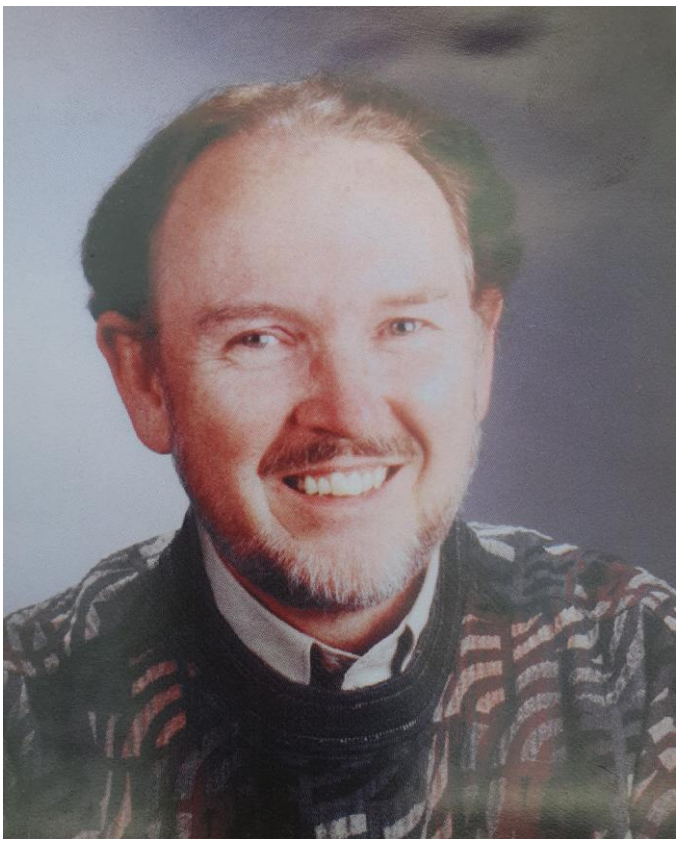
MOZARTO MUZIKOS POVEIKIS

Sužadinantis muzikos galią kūnui gydyti, protui stiprinti ir kūrybinei dvasiai išlaisvinti

Don Campbell



UDK 78

Ca-138

PASTABA SKAITYTOJUI

Prašome turėti galvoje, jog taikant šioje knygoje aprašytus metodus, patariama kreiptis į gydytoją arba atitinkamos srities sveikatos apsaugos specialistą, kuris galėtų vadovauti gydymui. Jei turite priežasčių manyti, kad rimtai sergate, jums būtina nedelsiant apsilankyti pas gydytoją.

Versta iš leidinio:
Don Campbell
THE MOZART EFFECT:
Tapping the Power of Music to Heal the Body, Strengthen the Mind, and Unlock the Creative Spirit

Hodder and Stoughton, Great Britain
Copyright 1997 by Don Campbell
ISBN 0 340824379

Iš anglų kalbos vertė:

Daiva Tamošaitytė

Konsultavo:

fizikos mokslų daktaras Vidmantas Ulevičius

Recenzavo: psichoterapeutė Giedrė Bulotienė

Muzikologas Eirimas Velička

ISBN 9955-9782-0-1

© Vertimas į lietuvių kalbą:

Daiva Tamošaitytė

© Viršelis: Vigita Žiūkaitė

© VŠĮ „Vilties oazė“, 2005

Turinys

Padėkos / 4
Žodis skaitytojui / 6
Uvertiūra Angelų ir atomų kalba / 11
Įžanga Gydantys virpesiai / 12
1 skyrius Garso pradmenys
Mozarto muzikos poveikis / 23
2 skyrius Klausymasis
Garso, girdos ir klausos anatomija / 45
3 skyrius Gydymas garsu
Gydančiosios garso ir muzikos savybės / 79
4 skyrius Balsas
Jūsų originalus gydomasis instrumentas / 111
5 skyrius Garsų medicina
Muzikos naudojimas terapijai ir reabilitacijai / 154
6 skyrius Garsų vaizdai
Proto ir kūno orkestravimas / 197
7 skyrius Garsinis intelektas
Mokymosi ir kūrybingumo stiprinimas muzika / 224
8 skyrius Garso dvasia / 264
Gyvenimą ir mirtį jungiantis tiltas
Koda Amžinoji giesmė / 277
Postliudija Nepaprastos istorijos / 279

Donnai Lee Strieb,
viso mano gyvenimo įkvėpėjai

Padėkos

Esu dėkingas šimtams, galbūt tūkstančiams muzikantų, gydytojų ir kūrybingų atlikėjų, kurie prapėtė mano muzikos suvokimą labiau, nei kada nors svajojau, būdamas studentas. Reiškiu ypatingą pagarbą Nadiai Boulanger, kuri man, trylikamečiui, leido įžengti į didingą garsių studentų "Bulanžeriją" Paryžiuje. Dėkoju Bessei Hieronymus, mano vaikystės metus užpildžiusiai puikia vargonų muzika bei choralais; Dale Petersui, Merrill Ellis ir Finnui Viderø, lipdžiusiems mane studijų metais. Taip pat Normanui Goldbergui, kurio talentas naujovišką muzikinį lavinimą ir muzikos terapiją padėjo paleisti į pasaulį, o muziką padaryti prieinamą daugeliui kartų.

Ypač dėkoju dr. Alfredui Tomatis, beveik trisdešimtmetį tyrinėjusiam Mozarto muziką ir supažindinusiam mane su Mozarto muzikos poveikiu prieš daugelį metų. Užuot išvardijęs šimtus žmonių, kurių pavardes šioje knygoje paminėjau atskirai, dėkoju jiems visiems iš karto už tai, kad skyrė daugybę laiko interviu, pokalbiams, studijoms ir pasakojimams, kurie jų pačių gyvenimus praturtino muzika ir sveikata. Reiškiu padėką Vidya Shankarui iš Madraso, Pat Cook iš Sietlo ir Jeanui Houstonui, atskleidusiems gydomąją etninės muzikos galią, veikiančią kultūrą visame pasaulyje. Jaučiu dėkingumą intuityviesiems muzikantams, improvizacijomis parodžiusiems, jog muzika ne visada turi būti struktūruota, idant mūsų chaotiškam pasauliui suteiktų poilsį ir ramybę.

Šį darbą įkvėpė mano įžvalgioji literatūros atstovė Eileen Cope. Norėčiau specialiai padėkoti Alexui Jackui ir leidėjai Rachelei Klayman, kurie garsus, idėją ir mano balsą talentingai pavertė aiškiais žodžiais. Labai

vertinu Lyne Besner-Lauzon, Wendy Young, Brendos Rosen, Mary Mayotte, Janet Benton ir Barbaros Lowenstein pagalbą, kurios parodė šios knygos puslapiuose atsispindėjusią leidybinę išmonę. Galiausiai reiškiu dėkingumą Mozartui, Hildegardai Bingenietei, Vivaldi, Bachui ir Paului Winteriui, kurių muzika tyliai grojo, kai rašiau šią knygą.

Per pastarąjį dešimtmetį didžiausią indėlį į mano triūsą įnešė studentai ir kolegos: jie ateidavo kupini vizijų ir vilčių, nes muzikuodami troško perprasti gilesnes būties prasmes. Šių sveikatos specialistų, muzikos mylėtojų ir atlikėjų tikėjimas, klausimai ir nemenki iššūkiai paskatino sutelkti dėmesį keliaujant per muzikos ir garsų vandenyną.

ŽODIS SKAITYTOJUI

Mielas skaitytojau! Jūs rankose laikote įdomią, kiek neįprasto turinio ir labai reikalingą knygą. Daugelyje šalių autorių išgarsinusią studiją galime drąsiai laikyti šios srities literatūros bestseleriu. Muzikos terapija Lietuvoje žengia pirmuosius žingsnius, tačiau besidominčiųjų ja vis daugėja. Viena pirmųjų muzikos terapijos žinovių šalyje tapo Lietuvos muzikos akademiją, muzikologijos specialybę baigusi Rita Vaišytė (Rytel), kuri šią specialybę studijavo Norvegijoje, Sandanės koledže, o šiuo metu dirba mokytoja metodininke Balio Dvariono dešimtmetėje muzikos mokykloje. Lietuvoje įkurta Lietuvos ugdomosios muzikos terapijos asociacija (pirmininkė Vilmantė Aleksienė), veikia ankstyvojo muzikinio lavinimo studijos, nuo 1997 metų vyksta respublikiniai moksliniai praktiniai seminarai. Nūdien praktiškai kiekviena sanatorija arba poilsio centras jau turi muzikos terapijos kabinetus: Abromiškių reabilitacinėje ligoninėje psichoterapijos padalinyje veikia net trys. Šioje srityje vaisingai bendradarbiauja Norvegijos Valstybinė muzikos akademija, Sandanės koledžas, Vilniaus pedagoginis universitetas, Lietuvos alternatyvaus meninio ugdymo centras ir Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“. Tačiau tai tik pradžia. Muzikos terapeutams ir naujų centrų steigėjams dar teks atverti duris į viso pasaulio muzikinio gydymo lobyną.

Dono Campbello surinkta medžiaga apie muzikos ir garso panaudojimą gydant įvairiausius sutrikimus atskleidžia faktą, jog Vakarų Europos šalys ir Jungtinės Amerikos Valstijos jau seniai atsakingai, sistemingai ir plačiai taiko seniausią pasaulyje gydymo būdą, ką jau kalbėti apie Rytų šalis – Aziją ir Afriką, Kiniją, Indiją ar Japoniją. Daug kas šioje knygoje gali pasirodyti nauja, nežinoma ir net neįprasta, tačiau

visapusiškai aptariamas Mozarto muzikos poveikio *mastas ir galia tolydžio žadina smalsumą ir norą jį patirti pačiam. Pasak Dono Campbello, „teisingo klausymosi ugdymas yra pagrindinė šios knygos tema ir raktas į Mozarto muzikos poveikio paslaptį“. Mūsų akyse autorius palengvėle, plyta po plytos, stato erdvų rūmą, po kurio stogu telpa skirtingos pasaulio kultūros ir muzikinės tradicijos, savitai taikančios muzikos terapiją kasdienėms reikmėms. Jis naudojasi gausia faktine medžiaga ir renka daiktan duomenis apie žymiausius muzikinio gydymo pasiekimus. Teisingas klausymasis – tai visų pirma pagarba visoms be išimties egzistuojančioms muzikos formoms, daugiaplanis matymas, kuris padeda suprasti, kad viskas kosmose yra sutvarkyta pakopomis, ir kiekviena pakopa kūrinijoje tam tikru metu atlieka reikiamą vaidmenį. Tokia nuostata yra pagrįsta noru padėti žmogui nepriklausomai nuo jo išsilavinimo, socialinės padėties, tikėjimo ar rasės. Todėl ypač daug dėmesio jis skiria silpniausiems bendruomenės nariams: neįgaliesiems, sunkiomis ligomis sergantiems vaikams ir senukams, apleistiems ir socialiai remtiniems žmonėms.*

*Jautrus, tačiau blaivus ir konkretus, neretai sąmojingas muziko ir gydytojo žvilgsnis dvasinę išmintį jungia su pragmatiška postmodernaus žmogaus laikysena. Akivaizdu, kad Nadios Boulanger, kuriai jis paskyrė atskirą knygą, pamokos padėjo tvirtą pamatą tolesnei įvairiabriaunei kompozitoriaus, vargonininko ir chorvedžio veiklai, suformavo griežtais ir aukštais dvasiniais kriterijais gyvenime besivadovaujančią asmenybę. Knygoje ryškėjantis darbo metodas ir kalbos stilius išduoda niekur nedeklaruojamą ir vos apčiuopiamą tikrąją autoriaus prigimtį: dvasinės praktikos principai, budistinė suvoktis (*awareness*) ir užuojauta (*compassion*), dera su profesine išmone ir betarpiška patirtimi, kuri jam leidžia sėkmingai įveikti šiuolaikiniam žmogui kylančias problemas – nuo*

slogos iki sielos palydų mirties patale. Campbellas visuomet išlieka aukščiau to, ką mąsto, rašo ir veikia.

Autoriaus mintis drąsiai skrieja į būsimus amžius, integruodama globalizacijos veikiamo pasaulio pokyčius. Atmetęs viliojančias ir patogias galimybes eiti gerai pramintais muzikos karjeros takais (šiais laikais – švilpti greitkeliais), jis žengia į pačias subtiliausias žmogiškosios veiklos sritis, stengdamasis išlaikyti integralią prieigą ir nepaliaujamą būdravimą sudėtingo čia ir dabar akivaizdoje. Šioje knygoje niekur nerasite kategoriškų teiginių, galutinių išvadų, nuožmios kritikos ar savos pozicijos gynimo, mat autorius lieka atviras pasauliui, o jo nusiteikimas pasaulio atžvilgiu – tai išminčiaus, ,,įsiklausančio į pasaulį", nusiteikimas. Suprantama, jis gerokai rizikuoja. Todėl jo, kaip muzikos terapeuto, kelias nėra toks paprastas, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio: jis tampa dzeniškuoju dao, *krikščioniškuoju ,,keliu, tiesa ir gyvenimu", tikra* mahayanos *kelione, į kurią leistis autorius vilioja ir skaitytoją, jei jo netenkina riboti, šiurkštūs, pasenę ir dažnai nevaisingi būdai kančiai ir skausmui įveikti. Juk neretai tie skausmai yra egzistenciniai ir būtiški, tad reikalauja gilesnės visuminės, filosofinės ir net religinės suvokties.*

*Dirbdamas su žmonėmis, Campbellas išradingai naudoja archainius šamaniškų ritualų, liaudies žaidimų ir dainų, garsinių ir ritminių formulių principus urbanizuotoje aplinkoje, kurioje jie netikėtai duoda ypatingą ,,Mozarto efektą". Jis mėgsta taikyti ,,proto laužymą", arba kolektyvinį idėjų svarstymą (*brainstorming*), kuriuo naudojasi mokslo sričių pionieriai. Muzikos terapijos atveju šis svarstymas iš tiesų virsta įprastų mąstymo ir pajautos šablonų laužymu bei metodišku procesu, atvedančiu į aukštesnius (arba gilesnius) sąmonės lygmenis. Kompozitorius pats rašo terapinę muziką (ypač* ambiento *stiliaus) ir dalyvauja įvairiuose novatoriškuose projektuose.*

Autorius yra apkeliavęs visą pasaulį ir sukaupęs neįkainojamą muzikinę patirtį, kurią kūrybiškai jungia su kitų humanitarinių ir tiksliųjų mokslų, ypač smegenų veiklos tyrimų, studijomis. Šią patirtį jis apibendrina knygoje. Tačiau knyga nėra mokslinė studija, jos tikslas – muzikos terapijos populiarinimas. Iš jos – galbūt pirmą kartą gyvenime – sužinome, kas yra Tomatis metodas ir jo „elektroninė ausis“, akustinis atgimimas ir savaiminis garsas, Lumos šviesos bokštas ir sveikatos harmonikos, elektroninė klausos išklotinė ir šviesos muzika, vadovaujamosios vaizduotės ir muzikos metodas ir muzikinė kelionė. Susipažįstame su svarbiausiomis muzikos terapijos žinovų vartojamomis sąvokomis, darbo principais ir technikomis – tai intonavimas, sukabinimas, izoprincipas, nukreipimas *ir kiti.*

Amerikoje gyvenantys muzikos terapijos ir medicinos specialistai nesnaudžia: jie milžiniškus intelektualinius, medžiaginius ir piniginius resursus panaudoja kaskart pažangesniems ir jautresniems tyrimams. Šios srities mokslo pažanga juda septynmyliais žingsniais: pakanka apsilankyti, pavyzdžiui, Floridoje esančiame Disneilende – Epcot *centre, idant įsitikintum, kad tai, kas vakar Amerikoje buvo naujausias mokslo atradimas, šiandien yra vaikų žaislas ir žaidimų aikštelė, o mums vis dar neįtikimi dalykai iš fantastikos srities jau seniai įrodyti ir net įdiegti į švietimą, verslą ir visuomenės gyvenimą. Juk būtų apmaudu, jei amerikiečiams su prancūzais skraidant į Marsą, mes tebeignoruotume kosmines galias, kurių tiesiausias ir įtakingiausias tarpininkas yra muzika; gulėtume su pūsle prie šono, užuot pasinaudoję, tarkim, „adekvačios akustikos“ (*synphonics*) technika, mums nespėjus nė mirktelėti sutvarkančia skaudamos vietos elektromagnetinių bangų dažnius! Muzikos terapija – tai ateities vibrochirurgija. Tai dvasios raiška fizinėmis lytimis, nešama lakių fantazijos sparnų, be kurios mokslas lieka bevaisis.*

Taigi Campbellas drauge su kitais autoritetais pranašauja naują muzikos erą, jos Naująjį amžių, kuriame derės atgauta senolių išmintis ir ainių proto vaisiai. Pagaliau įsijungę į Vakarų civilizacijos bendriją, turime visas galimybes žengti koja kojon su jos pažanga. Ir ne tik: galime ir privalome atgaivinti turtingą lietuviškosios muzikinės gydymo tradicijos patirtį. Juk mūsų apeiginiai šokiai, rateliai ir žaidimai, sutartinės, daina ar birbynės raliavimas nuo seno gydė ir gyvulį, ir žmogų, o kanklių skambesys tikrai nenusileidžia stebuklingajam arfos glissando.

Daiva Tamošaitytė

UVERTIŪRA

Angelų ir atomų kalba

„Koks galingas tavo magiškasis garsas.“
Mozartas, „Užburtoji fleita“

Kas yra šis magiškas tarpininkas, kuris mus jaudina, keri, stiprina ir gydo?

Muzika gali akimirksniu pakylėti sielą, pažadinti maldos, užuojautos ir meilės dvasią. Ji skaistina protą ir, kaip žinoma nuo seno, daro mus nuovokesnius.

Šokis su daina išsklaido liūdesį arba primena prarastus mylimuosius ir į anapilį išėjusius draugus. Kai skamba muzika, mumyse slypintis vaikas žaidžia, vienuolis meldžiasi, piemenė šoka, o didvyris įveikia visas kliūtis. Paralyžiuotam ligoniui ji padeda atgauti kalbą.

Muzika yra šventa vieta – didinga katedra, kurioje įmanu patirt visatos šlovę, ir kartu mažytis būstas, toks kuklus ir asmeniškas, kad niekas iš mūsų negali įminti jo mįslių ligi galo.

Augalai keroja, vaikai kietai įminga, kaimynai eina iš kantrybės, o vyrai baudžiasi žygiuot į mūšį – tai vis muzikos galia.

Su muzika išvejamos piktos dvasios, invokuojamas visatos gelbėtojas Buddha ir pagarbinama Mergelė Marija. Muzika apžavi nacijas ir jų vadus, pagauna sielą ir suminkština širdį. Ji gali prikelti ir perkeisti žmogų.

Vis dėlto muzika yra šis tas daugiau: dangaus ir žemės, bangų ir audrų garsai, traukinio bildesys tolumoje ir dailidės plaktuko dūžių aidas. Kiekvieną gyvenimo akimirką, – nuo pirmojo klyksmo iki mirties atodūsio, nuo širdies tvinksnių iki vaizduotės polėkių, – mus gaubia

garsas ir virpesys. Tai yra pirmykštė kūrinijos kvėptis, angelų ir atomų kalba, medžiaga, iš kurios galiausiai lipdomas gyvenimas ir svajos, sielos ir žvaigždės.

ĮŽANGA
Gydantys garso virpesiai

„Yra du būdai nugyventi gyvenimą. Pirmasis – tai gyventi, tarsi nebūtų jokių stebuklų. Antrasis – lyg viskas būtų išvien stebuklinga.“
Albertas Einsteinas

Viskas siaubingai ėjo iš rikiuotės. Maloniai gaivus kalnų oras neįstengė sušvelninti kalimo mano galvoje, ir, sėdėdamas savo namų prieangyje, atgręžtame į aštrias, lygias Boulderio kalnų keteras, vargiai begalėjau atskirti baltą blyškaus kovo dangaus šviesą nuo dešinę galvos pusę skrodžiančių blyksnių.

Šie simptomai atsirado susitrenkus galvą, tačiau užuot ėmę nykti, vėliau jie tik sustiprėjo. Blogai mačiau dešine akimi, kurią užkrito vokas. Galvos skausmai taip įsisiautėjo, kad turėdavau popiet prigulti pokaičio, tačiau naktį beveik negalėdavau miegoti. Visą laiką jaučiausi pavargęs. Kiekviena mano kūno ląstelė šaukė iš skausmo. Per pamokas dėl bjaurių pojūčių galvoje nebegalėjau išdainuoti aukštų registrų. Buvau kompozitorius ir muzikantas, gydančių garso, tono ir muzikos aspektų žinovas, tad šiuo klausimu buvau ypač jautrus. Ir išsigandęs.

Praėjo trys neramios savaitės. Skaudėjo galvą, ją skrodė žaibai, regėjimas blogėjo, ir galiausiai kreipiausi į nervų ir akių gydytoją, kuris aptiko Hornerio sindromą – penktojo kaukolės nervo dalies uždegimą, apėmusį simpatinius akies ir voko nervus. Reikėjo nustatyti negalavimo priežastį. Tad balandžio pirmąją, Didįjį penktadienį ir kvailių dieną,

buvau įridentas į kapą primenančią magnetinio rezonanso vaizdo[1] kapsulę Denveryje esančiame Kaiserio centre.[2] Įsivaizdavau esąs vieno iš „Žvaigždžių karų“ epizodų personažas. Visuomet norėjau pamatyti savo smegenis, glandas ir skirtingas limbinės sistemos dalis. Kaip jie atrodo? Ar mano smegenys normalios? Netrukus buvau panardintas į pulsuojantį, maždaug trisdešimt tūkstančių kartų stipresnį už Žemės magnetinį lauką, kraunantį mano galvos protonus, kad jie būtų išmatuoti ir nupaveiksluoti.

MRV vamzdyje, kryžmėje tarp milžiniškos alavo dėžės ir erdvės kapsulės, praleidau dvi įtemptas valandas. Pradėjau girdėti garsus – būgnijimu virstančius garsius plaktuko dūžius. Galingų garsų piešinys trukdavo septynias ar aštuonias minutes, porą minučių nutildavo ir vėl – vienodas sutelktas ritmas. Veikiausiai būtų buvę normalu išgyventi uždaros erdvės baimę, tačiau mane skrodžiantys būgnų smūgiai buvo toks dėmesį kaustantis garso, virpesio ir magnetizmo pasireiškimas, kokio kaip gyvas nebuvau patyręs.

Mano susižavėjimas augo, ir aš judėjau iš vieno šviesos ir garso tunelio į kitą. Regėjau šokančius vyrus. Palaipsniui pulsas virto dainomis, giesmėmis, dainuojančiomis moterimis, kurias lydėjo keisčiausi tonai, primenantys Balio salos gamelano orkestro ritmus ir liuteronų himnus, susipynusius į kuo gražiausią dermę. Tačiau girdėjo ne ausys. Rodės, visas mano kūnas virto čia viena, čia kita dvasine vidurinių radijo bangų stotimi, skambėjimu grąžinančia kažin kokias gyvybiškai svarbias tiesas, kurios manyje jau buvo užkoduotos.

Radiologų kabinete išgirdau tyrimo išvadą: mane reikia tučtuojau pervežti į kitą ligoninę, kad kraujagyslių specialistas galėtų atlikti daugiau tyrimų. Mat miego arterijoje kiek žemiau dešiniojo smegenų pusrutulio radiologas aptikęs ilgesnį nei pusantro colio krešulį.

---

[1] *Magnetic Rezonance Imager* (MRI).
[2] *Kaiser Permanente Center*.

Išgyvenęs tris kankinamas savaites, diagnozė netrenkė kaip perkūno iš giedro dangaus, tačiau vis vien patyriau didžiulį sukrėtimą. Man buvo keturiasdešimt septyneri, jaučiausi palyginti sveikas ir jaunas, ir štai išgirdau, kad esu potencialiai fatališkos būklės.

Po pusvalandžio jau sėdėjau Denverio Šv. Juozapo ligoninės priimamajame. Ištyręs mane chirurgas pasakė, jog trombas susidarė dėl kraujo išsiliejimo kaukolėje, kitaip sakant, išsiliejęs kraujas dėl aplinkinio kaulo įsiterpė į kraujotaką ir palei dešiniosios arterijos vidų sutirštėjo didelės spiralės, išlenktos kaip jaunaties pjautuvas, pavidalu. Paprastai mažiausia aneurizma[3] arba krešulys, patekęs į kraujo sistemą ir keliaujantis į smegenis, gali sukelti smarkų smūgį. Man pasisekė, kad tebebuvau gyvas.

Po keletą valandų trukusių tyrimų turėjau rinktis vieną iš trijų galimybių. Galėjau kuo greičiau leistis operuojamas, tačiau be jokių sėkmės garantijų. Krešulys glūdėjo po tokiu storu kaulu, jog būtų reikėję nurėžti trečdalį mano kaukolės dešiniosios pusės. Antroji galimybė buvo gultis į ligoninę šešioms arba aštuonioms savaitėms ir būti kas valandą tikrinamam. Trečiuoju atveju galėjau tiesiog palaukti keletą dienų, kol kas nors paaiškės.

Supratau, kad tądien operacijai nebuvau pasiruošęs. Ir turbūt niekada nebūsiu. Išgyvenau tris savaites, todėl jutau, kad mano kūnas gali pasinaudoti puikia galimybe ir natūraliu, nepaprastu, tik jam žinomu būdu išsigydyti pats.

[3] Vietinis arterijos spindžio išsiplėtimas dėl jos sienelių pakitimų arba sužalojimų. (vert. past.)

♪ Prabudimas

„O iškilminga muzika guodėja,/Vaizduotę sutrikdytą
nuramink!/Pagydyk smegenis...“
Shakespeare’as, „Audra“[4]

Žinia, kad paskutiniąsias tris savaites mano gyvenimas buvo pavojuje, privertė prisiminti svajones ir smarkiai susimąstyti. Visą laiką svarsčiau apie sielos prigimtį, klausinėdamas savęs, kas yra amžina ir kas efemeriška, kas yra esminga ir kas nereikalinga. Būdamas muzikas ieškojau pamatinio tono, kuris kuria ir palaiko visatą. Žinojau, kad nuo neatmenamų laikų garsas ir muzika buvo siejami su pačios visatos kūrimu, pirmiausia – vibracija. Rytuose, Indijoje, „Mahabharatos“ epas aiškina, kaip iš nenusakomo Vienio išriedėjo simetrinės ir skaitmeninės variacijos, sudarančios fizinių struktūrų pamatą. Kinų „Permainų knyga“ atskleidžia panašią harmonijos sampratą. Vakaruose evangelija mums teigia, kad pradžioje buvo Žodis. Graikų kalba *logos* reiškia ne tik „žodį“, bet ir „garsą“. Kadaise žmonės klausėsi šventos Dovydo, Orfėjo ir Apolono lyros, įgarsino mistines sufijo Rumi poemas arba ieškojo legendinės sferų muzikos, tikėdamiesi išgyti. Senovės pasaulyje muzika buvo paslaptingas ir galingas įrankis, kuriuo žmonės derindavo protą su kūnu.

Daugelį metų praleidau Haičio, Japonijos, Indonezijos, Indijos, Tibeto ir kitų tradicinių kraštų bendruomenėse, kuriose su šamanais ir žiniuoniais studijavau jų gydymo metodą garsu ir muzika. Tą vėlyvą vakarą grįždamas namo supratau, kad visos mano įgytos muzikos terapijos žinios ir išmintis nūnai patiria didžiausią išbandymą. Ne tiek

[4] “The Tempest”, vertė Antanas Miškinis.

meldžiau išgyti, kiek būti neatskirtam nuo savo kūno ir pojūčių. Žinojau, kad esu fizinėje ir dvasinėje kryžkelėje.

Kažkodėl miegojau gerai. Prieš užmigdamas murmėjau vaikišką maldelę: „Dabar einu miegot, Dievulį meldžiu sielą padabot. Jei turėčiau nepabudęs mirti, meldžiu Dievą sielą pasiimti.“ Kitą rytą susimąsčiau apie tai, ką reiškia šie žodžiai, ypač eilutė „jei turėčiau nepabudęs mirti“. Suabejojau, ar tikrai kada nors gyvenime buvau iš tiesų pabudęs. Ką reiškia pabusti, būti prabudusiam? Kartą Buddhos paklausė: „Kodėl jūs prašviesėjote?“ Jis atsakė: „Tik todėl, kad prabudau.“ Sanskrito kalba *buddha* reiškia „prabudusįjį“. Ar gali būti, kad jei tik būtume iš tikrųjų pabudę, sąmoningi ir atsakingi, mes ne mirtume, o gyventume garso, esamybės ir žinojimo tęstinume?

Paskambinau savo draugams, Larry ir Barbie Dossey, daktarui ir medicinos seseriai, kurie vieni pirmųjų į medicinos profesiją ėmė diegti holistinius sveikatos ir maldos principus. Larry parašė knygas „Erdvė, laikas ir medicina“, „Gydantys žodžiai“ bei „Malda – geras vaistas“,[5] kurios yra didelis įnašas į naujovišką mediciną ir gydymą. Jie padėjo man daryti karjerą. Ši bičiulystė mane įkvėpė. O dabar mano vardas valandų valandas sklandė šalies maldų rateliuose, ir jaučiausi esąs globalinio tinklo dalimi. Suvokiau, kad giliai manyje autonominės sistemos kovoja dėl išlikimo. Kartu jutau ramiai vibruojančią energiją, kuri maitino vidinį žinojimą ir gerą savijautą.

Atėjo laikas pasinaudoti išgirtąja savižina ir dešimties metų, per kuriuos tyriau tono ir balso poveikį kūnui, patirtimi, kad išsigydyčiau pats. Viskas atrodė paprasta.

Pradėjau niūniuoti.

Niūniavau ramiai, beveik be garso, sutelkęs dėmesį į dešinę galvos pusę.

---

[5] “Space, Time, and Medicine”; “Healing Words”; “Prayer Is Good Medicine”.

Intuityviai suvokiau, kad turiu būti labai atsargus ir nesutelkti pernelyg galingų garso virpesių, kad krešulys neatšoktų nuo arterijos sienelės ir nesukeltų insulto. Galbūt pamenate sceną iš filmo „Septynių brolių nuotakos“,[6] kurioje įdvasintas dainavimas sukėlė kalnų griūtį, kad sniego lavina atkirstų įtūžusius miestelio žmones nuo pagrobtų dukterų. Arba gal matėte, kaip sopranas vien laikydamas aukštą natą suskaldo krištolinę stiklinę. O aš privalėjau panaudoti toną, kad švelniai iš vidaus išskirstyčiau kraujo krešulį, antraip rizikavau staigiai ir lemtingai jį nustumti į kraujo tėkmę.

Dūgzdamas sau panosėje jutau garso galią: šilumą, ryškumą ir aiškumą. Įsivaizdavau, kad garsas yra tarsi vibruojanti ranka, lendanti į mano dešiniąją kaukolės pusę ir tiesiog sulaikanti energiją viduje. Dešinę ranką laikiau virš galvos, užsimerkiau ir iškvėpiau orą. Tada įsivaizdavau, kaip garso banga įsismelkia į mano kairę ranką, keliauja per širdį ir kūną iki pat dešinės rankos, paskui atgal į galvą, širdį ir žemyn į kojas. Kiekvienas tonas mano kūnu apsuko dviejų trijų minučių trukmės ratą.

Šis pratimas sulėtino kvėpavimą, pulsą ir medžiagų apykaitą. Apsunkau. Įstengiau kontroliuoti bazinę fiziologinę būklę, sutelkti kvėpavimo, kraujo ir energijos srautą protui ir kūnui suvienyti. Jutau begalinę ramybę ir nenusakomą esamybę. Tai būsena, kurią mokslininkai sieja su endorfinų[7] išsiskyrimu ir kitais teigiamais hormoniniais bei neurologiniais pokyčiais.

[6] “Seven Brides for Seven Brothers.”
[7] Endogeninių morfinų. (vert. past.)

♪ Negirdimas garsas

„Didysis Instrumentas nebaigtas.
Didysis Tonas skamba negirdimai.“
Lao Tzu, „Kanonas apie Dao ir galią“[8]

Kitą dieną kalbėjausi telefonu su Jeanne Achterberg, mokslininke, tyrinėjančia protą ir kūną, kurios knygos apie vaizduotę ir gydymą paskatino mano eksperimentus su vaizduote ir garsu. Kone dvi valandas mudu su Jeanne ieškojome būdų atverti mano paties gydymo žinių lobyną. Ji pasiteiravo, ką matau pažeistoje galvos dalyje. Pirmiausia pasakiau: „Tekantį vandenį.“ Ji tučtuojau atkirto: „Tai netikslus vaizdas. Galėjai gauti smūgį. Pamėgink iškvėpti ir skverbkis gilyn.“

Dar labiau sutelkiau dėmesį. Galiausiai pajutau naują ir neįprastą garsą, tik jo nesigirdėjo. Jis vibravo ausyse, ir šilta ranka ėmė slysti kūnu. Prieš akis išvydau save, sėdintį puikiame mediniame krėsle, medžio lentelėmis išmuštame kambaryje, dešinę pusę atsukęs į atvirą langą su vąšeliu megzta užuolaida. Užuolaida lėtai bangavo nuo vėsaus vėjo, pučiančio iš ramios vandenyno pakrantės pusės. Vėjo plaikstoma užuolaida švelniai braukė man per dešinį smilkinį.

Ūmai sumojau, kad šis vaizdinys yra tikroviškai tikslus. Taip pat suvokiau, kad jį sukėlė ne realus fizinis garsas, o kažkas kita, ypatinga: negirdimas garsas. Jį apibūdinti – sudėtingas uždavinys. Užsimerkite ir pamėginkite įsivaizduoti trimitą, pučiantį tiesiai į dešinę ausį, tik be garso, arba burzgiančio šaldytuvo energiją, plūstančią į jus iš dešinės.

Dešiniame šone pajutau šaltuką ir šiurpstančią „žąsies odą“ – poveikį, kurį man paprastai sukeldavo didinga muzika. Panašiai pasijusdavau ir tada, kai būdavau kilstelėtas ant aukštesnio dvasinio

[8] “Tao Te Ching.”

žinojimo laiptelio. Tačiau skirtingai nuo anų potyrių, šis tęsėsi apie dvi valandas, o aš jaučiau tąjį dvelkimą, kvėpavimą, dvasią ir angelų sparnus, kurie smelkėsi į dešinę kūno pusę. Kai atsimerkiau ir pamačiau save tebelaikantį telefono ragelį, pasiteiravau, ar užsiėmimą jau baigėme. Jeanne paprasčiausiai tarė: „Įsivaizduok tatai vėl, kai prisėsi kelioms minutėms penkis ar šešis kartus per dieną. Pažiūrėsim, kas nutiks.“

Po kelių dienų, jausdamas, kad sveikata pamažėle taisosi, nukeliavau į rytinę pakrantę skaityti paskaitos Niujorko atvirame centre.[9] Dėl gausaus klausytojų būrio teko išnuomoti salę netoliese esančiame pastate. Pirmąjį rytą, įpusėjus paskaitai, mane užplūdo dinamiška energijos banga iš dešinės pusės, ir aš atsisėdau, kad suimčiau save į rankas. Netikėtai suvokiau, kad iš tikrųjų sėdžiu mediniame krėsle prie atviro lango medžiu dekoruotame kambaryje, o nėriniuota užuolaida ritmingai plazda palei mano dešinį skruostą. Ramaus vandenyno priešais nebuvo, tačiau galingas šio vaizdo ir vidinio garso pojūtis mane pervėrė kiaurai.

Kitą dieną aplankiau savo draugę Jean Houston, kurios mokslo pamatus drebinantys 1980 metų psichologijos darbai radikaliai pakeitė mano sąmonę. Proto tyrimų fondo direktorė Jean kartu su savo vyru Robertu Mastersu trisdešimt metų tyrinėjo svarbiausias mitų, proto ir kūno sąsajas. Su savo drauge Peggy Rubin ji išklausė mano dviejų savaičių senumo istoriją. Paskui ji tiesiog uždėjo rankas ant mano dešiniojo šono. Tai vėl sukėlė vidinį garso išplitimą. Ir vėl jutau šilumą bei skambesį, mane apgobė angelo sparnai kaip vaikystėje, kai kalbėdavau savo vaikiškas maldeles.

Po trijų savaičių atlaikiau antrą sekinančią medicininių tyrimų seriją. MRV tūboje vėl girdėjau dainas, giesmes ir būgnus. Jaučiausi geriau, manęs nebekankino stiprūs galvos skausmai, ir vis dėlto buvau

[9] *New York Open Center*.

susirūpinęs, ar tik nepablogėjo mano krešulio būklė, nes tuomet jį reikėtų skubiai išpjauti.

Gavome tyrimų rezultatus: didesnis už colį krešulys buvo sumažėjęs iki aštuntadalio. Gydytojas apstulbo. Jis pasakė, kad krešuliai paprastai susitraukia per keturis arba penkis mėnesius. Ir naujausiose MRV nuotraukose parodė, kaip mėnulio pjautuvas kone išnyko iš apatinės mano smegenų dalies arterijos. Gydytojas pareiškė, jog didžiausias pavojus praėjo.

Žinojau, kad mane išgydė sferų muzika. O gal turėčiau sakyti „hemisferų“?

♪ Universali kalba

Esu klasikinį išsilavinimą gavęs muzikas. Dirbau profesionaliu muzikos kritiku Japonijoje ir direktoriumi, vadovaujančiu didžiausiai Amerikos vaikų chorų gildijai, tačiau nė viena šių profesijų neparuošė manęs tokiai patirčiai. Gydytoją mano savaiminė remisija suintrigavo, tačiau kai papasakojau, kaip gydžiausi garsu, jis pasakė: „Apie šio pobūdžio stebuklus žinome labai mažai.“

Galbūt jūs neišgyvenote tokio dramatiško gydomojo potyrio, kaip manasis, tačiau iš gyvybę teikiančių garso ir muzikos galių taip pat galite gauti naudos. Šioje knygoje susipažinsite su geriausiais šios srities gydytojais ir mokytojais, su paprastais žmonėmis ir ištisomis šeimomis, kurių gyvenimai po panašių įvykių nušvito. Sužinosite, kaip gydo muzika, ir kaip šį paveikų perkeičiantį tarpininką paversti neatsiejama kasdienio gyvenimo dalimi.

Esate labiau linkęs į muziką, nei manote. Visiems pasaulio žmonėms muzikalumas yra įgimtas. Muzika – tai universali kalba, apimanti visokio amžiaus žmones, visas rases, lytis, religijas ir nacijas.

Jos šalininkų skaičius pranoksta kalbančiųjų mandarinų, anglų, hindi, ispanų, rusų ir kitomis kalbomis skaičių kartu paėmus. Muzika pakyla virš visų lygių pajamų, socialinių klasių ir švietimo pasiekimų. Ji kalba su visais ir kiekvienai rūšiai atskirai. Ji keri gyvates. Paukščiai treliuoja, o banginiai su delfinais dainuoja vieni kitiems serenadas. Išaušus erdvės erai, sferų muzika tapo tikrove. Erdvėlaivis *Voyager* išskriejo su devyniasdešimt minučių muzikos įrašų. Juose buvo Bacho, Beethoveno, roko, džiazo ir liaudies muzikos iš įvairių kraštų, idant ja galėtų gėrėtis ir lavinti klausą bet kuri nežemiškos kilmės civilizacija.

Muzika sparčiai tampa šiuolaikinio pasaulio bendrine kalba. Žmonės muzikai skiria daugiau pinigų, laiko ir energijos, negu knygoms, kino filmams ar sportui. Populiariausios nūdienos kultūros figūros yra ne valstybininkai ar šventieji, o dainininkai. Šalia padidėjusio susidomėjimo roko koncertais ir kompaktinėmis plokštelėmis, garso aparatūra ir muzikinėmis televizijos programomis, kasdienį bendravimą ir prekybą didele dalimi grindžiame muzika.

Įdomu tai, kad žodis *health*[10] kilęs iš tos pačios šaknies senovės anglų kalbos žodžio *hal*, kuris reiškia gydymą, sveikumą ir įkvėpimą.[11] Šiaurės vidurio Anglijoje žodis *heal*[12] vartojamas pasveikimui nusakyti.[13] Žodį *garsas,*[14] sveikumo ir pilnumo sinonimą, vartojame apibūdindami esminį gyvybingumą ir neišjudinamą visokeriopos veiklos pamatą. Todėl kalbame apie sveikus sprendimus, patarimus, investicijas ir biznio procedūras. Kai viskas einasi sklandžiai, mes gyvename darniai ir harmoningai su kitais ir aplinkiniu pasauliu.[15] Kai reikalai stringa,

[10] angl. *health* - sveikata. (vert. past.)
[11] *Healing, hale* ir *inhaling.*
[12] angl. *heal* – gydyti. (vert. past.)
[13] *To make sound*.
[14] *Sound*.
[15] *We are in tune, in harmony(with something)*.

sakome priešingai.[16] Ką nors mylėdami arba užmezgę santykius tikimės nustatyti teisingą bendravimo toną,[17] užgauti bendrą stygą[18] arba kaip nors kitaip susiderinti, susistyguoti.[19] Kai nutinka kas nors netikėta, paliekame tai savieigai.[20] Mes dieviname darbų vykdytoją, kuris sugeba suderinti reikalus,[21] ir džiūgaujame, kai komanda priešininkui duoda į kaulus, kad net skamba.[22] Mes patraukiame arba atstumiame auditoriją.[23] Nuo ryto iki vakaro bombarduojami reklamos, susitaikome su prekeivių ir vertelgų primetamu garso intensyvumu,[24] nukreiptu (perdėm sėkmingai) į vaizdinių bei ritminių sąskambių kalimą į mūsų psichiką. Kai reikia susirasti šiuolaikinio gyvenimo sunkumuose gerai besiorientuojantį teisininką, renkamės tokį, kuris pataikys į taktą, nepames ritmo.[25] Ant psichiatro kušetės, vietinės tėvų ir mokytojų sąjungos valdyboje[26] ar nuėję į pokalbį darbo vietai gauti stengiamės pateikti save kaip stiprias ir nepriklausomas asmenybes,[27] ugdome individualybes[28] ir rūpestingai konstruojame savo *personas*, arba viešas kaukes. Pastarieji žodžiai kilę iš graikų *per son*, o šis žodžių derinys reiškia: „garsas eina kiaurai“. Jei mes ir nelaikome savęs ypatingai muzikaliais, vis tiek mūsų gyvenimas persmelktas muzikinėmis metaforomis bei garsiniais vaizdiniais.

Nūdien milijonai žmonių – medicinos specialistų duomenimis, kas trečias amerikietis – ieško alternatyvių gydymo metodų. Jie domisi bendrą sveikatos būklę gerinančiomis, jausmus stabilizuojančiomis ir įprastus negalavimus lengvinančiomis technikomis bei visapusiškomis

---

[16] *Out of tune, out of cync*.
[17] *Set the right tone*.
[18] *Strike a sympathetic cord*.
[19] *Communicate on the same wavelength*.
[20] Pažodžiui neišverčiama: angl. - *to play it by ear*. (vert. past.)
[21] *Orchestrate a deal*.
[22] *Administrate a sound beating*.
[23] Iš lot. *audire* – klausyti. (vert. past.)
[24] *Put up with the pitches*.
[25] *Doesn't miss the beat*.
[26] Ši visuomeninė organizacija JAV egzistuoja trumpiniu PTA. (vert. past.)
[27] angl. – *persons*. (vert. past.)
[28] angl. – *personalities.* (vert. past.)

programomis. Jie yra pavargę nuo prievartinių, brangių ir potencialiai žalingų gydymo metodų, kai vaistas dažnai būna bjauresnis už ligą. Kita vertus, žmonės nepasitiki neįprastais ir alternatyviais metodais, kurie reikalauja kuo nors pasikliauti ar paklusti kitos rūšies specialistams, su įtarimu žvelgia į apmokymo kainą ir papildomas priemones, kurios tariamai nupigina gydytojo vizitą. Jie nori gydymo, kuris būtų saugus, lengvas vykdyti, veiksmingas ir nebrangus, be to, pageidauja tvarkytis patys.

Jei esate vienas iš naudingos alternatyvos siekiančių žmonių, neturėtumėte jos ieškoti nežinia kur. Jūsų vidinė garsinė sistema – ausys, balsas, pasirinkta muzika arba savaiminis garsas[29] – tai galingiausias iš galimų gydymo tarpininkų. Jis nieko nekainuoja, jo nekontroliuoja jokie žinovai ar guru, jis visuomet ir visur jus lydi. „Mozarto muzikos poveikis“[30] yra parankinė šio geriausio ir natūraliausio darbo su garsais knyga.

PIRMAS SKYRIUS

Garso pradmenys

MOZARTO MUZIKOS POVEIKIS

„*Motinos dainos kūdikio augimui yra ne mažiau svarbios negu pienas.*“

Alfredas Tomatis, medicinos mokslų daktaras

Krissy gimė Čikagos ligoninėje ir tesvėrė pusantro svaro. Jos būklė buvo kritiška, todėl ją teko aprūpinti pilna maitinimo sistema. Mergaitę

[29] *Self-generating sound*.
[30] Šį žodžių junginį (angl. *Mozart Effect*) autorius vartoja kaip nusistovėjusį techninį terminą. (vert. past.)

teigiamai stimuliavo tik įprastinis plekšnojimas per galvelę. Tačiau jos motina panaudojo kitą stimuliatorių – Mozarto muziką, kurią jos prašymu seselės leido į naujagimio inkubatorių. Gydytojai manė, jog Krissy neišgyvens. O motina yra įsitikinusi, kad muzika jos dukrai išgelbėjo gyvybę.

Deja, iki vienerių metų Krissy neišmoko sėdėti, o vaikščioti nepradėjo iki dvejų. Jos motoriniai įgūdžiai buvo apgailėtini, ji buvo nerami, užsidariusi ir nelinkusi bendrauti. Vis dėlto kai jai sukako treji, mergytė ėmė rodyti jos amžių pranokstančius abstraktaus mąstymo įgūdžius. Vieną vakarą tėvai pasiėmė ją į neilgą kamerinės muzikos koncertą. Paskui Krissy ištisas dienas pūtė iš popierinio rankšluosčio pasidarytą tuščią vamzdelį, kurį pasikabino po kaklu, ir „griežė“ su valgomąja lazdele. Sužavėta motina atidavė dukrelę čikagietei Vicky Vorreiter, kuri apsiėmė ją mokyti smuikuoti pagal Suzuki sistemą. Keturmetė pyplė sugebėdavo iš atminties greitai pakartoti gerokai jos fizines galimybes pranokstančius kūrinėlius. Porą metų smuikuojant jos jėgos ir koordinacija pasivijo protines galimybes. Mergaitei padėjo ir ją drąsino tėvai, mokytojai bei mokslo draugai, lavinami ansamblio dvasia, ir Krissy ėmė bendrauti su žmonėmis, o jos rankos nebedrebėjo iš baimės. Panaudojus smičiaus ir malonės derinį, mergaitė, kuri gimusi svėrė mažiau, nei jos smuikas, pagaliau galėjo atsiskleisti ir buvo sveika.

Per keletą pastarųjų metų girdėjau daugybę į Krissy panašių istorijų. Teigiamas muzikos poveikis kūrybingumui, mokymuisi, sveikatai ir gydymui – ypač Mozarto ir jo amžininkų – tapo labiau vertinami. Štai keletas pavyzdžių:

- Negaluojančioms Anglijos vienuolynų karvėms vienuoliai leidžia muziką. Mozarto muzikos raliuojamos žalmargės duoda daugiau pieno.

● Vašingtono valstijos imigracijos departamento valdininkai atvykėliams iš Kambodžos, Laoso ir kitų Azijos šalių leidžia Mozarto ir baroko muziką anglų kalbos kursų metu. Ataskaitose jie pažymi, kad muzika pagreitina mokymąsi.

● Viena Negojos kepykla siūlo specialų kepinį, vadinamą „Beethoveno duona“ – tai duona, kurią gaminant 72 valandas skamba jo šeštoji simfonija.

● Baltimorės Šv. Agnietės ligoninėje sunkūs ligoniai klausosi klasikinės muzikos. Gydytojas Raymondas Bahras, širdies ir kraujagyslių skyriaus vedėjas, viešai pripažino, jog „pusvalandis muzikos davė tą patį rezultatą, kaip dešimt miligramų valiumo“.

● Kanadoje, Edmontono miesto skveruose, skamba Mozarto styginių kvartetai, kad apramintų pėsčiuosius; pastebėta, jog sumažėjo prekyba narkotikais.

● Tokijo makarondininkai pardavinėja „Muzikinį Udoną“, pagamintą skambant Vivaldi „Keturiems metų laikams“ ir fone čiulbant paukščiams.

● Šiaurės Japonijoje Oharos vyninė nustatė, kad Mozartas „pagamina“ geresnę sakę. Tradicinio japoniško ryžių vyno gamyboje naudojamų mielių tirštumas – kokybės matas – padidėja dešimtadaliu.

♪ Antrasis Rozetės akmuo

Visuomenės dėmesį Mozarto muzikos galia patraukė 1990 metais, kai Kalifornijos universitetas pradėjo naujus mokslo tyrimus. Irvino neurobiologijos centre, tiriančiame mokymosi procesus ir atmintį, grupė mokslininkų pradėjo stebėti, kaip grupę studentų ir vaikų veikia Mozarto muzika. Mokslų daktarė Frances H. Rauscher su kolegomis vadovavo tyrimui, kurio metu trisdešimt šeši psichologijos departamento studentai

dešimtį minučių klausėsi Mozarto sonatos dviems fortepijonams D-dur (KV 448) ir erdvinį intelekto koeficiento testą atliko aštuoniais ar devyniais taškais geriau. Nors poveikis truko nuo dešimties iki penkiolikos minučių, Raucher komanda padarė išvadą, jog ryšys tarp erdvinio mąstymo ir muzikos buvo toks stiprus, kad vien jos klausymasis lėmė atsiradusį skirtumą.

Kai buvo paskelbti tyrimo rezultatai, vienas iš mokslininkų, teorinės fizikos specialistas Gordonas Shaw pareiškė, kad Mozarto muzika gali „sušildyti smegenis“: „Mes manome, kad sudėtinga muzika padeda susidaryti tam tikriems sudėtingiems neuronų piešiniams, kurie dalyvauja aukštojoje smegenų veikloje, tokioje, kaip užsiėmimai matematika ar šachmatais. Ir priešingai, paprasta bei pasikartojanti muzika sukelia atvirkštinį poveikį“.

Kitą dieną po Irvino paskelbto atradimo vieno didelio miesto muzikos parduotuvės pardavė visus Mozarto įrašus. Sudominti mokslininkai Mozarto muzikos poveikį sulygino su „Rozetės akmeniu, nes ir vienas, ir kitas atlieka aukštesniųjų smegenų funkcijų „kodo“, arba vidinės kalbos, vaidmenį“.

Vėliau mokslininkai ištyrė neurofiziologinį šio reiškinio pagrindą. Jie toliau tikrino erdvinį intelektą, pateikdami tiriamiesiems šešiolika sulankstyto popieriaus lakštus primenančių abstrakčių figūrų, kurių kiekviena buvo stebima ekrane po minutę. Pratimo tikslas buvo nustatyti, ar septyniasdešimt devyni studentai gali pasakyti, kaip atrodo išlankstyti pavyzdžiai. Penkias dienas viena grupė klausėsi Mozarto sonatos, kita skendėjo tyloje, o trečioji girdėjo mišrius garsus su Philipo Glasso, šokių muzikos ir pasakojimų įrašų įterpiniais.

♫ INTERLIUDIJA

Nepasimetę erdvėje!

Dizaineriai, dekoratoriai, kraštovaizdžio architektai, pilotai, golfo žaidėjai ir kitų profesijų žmonės, savo darbe besiremiantys rega, iš esmės naudojasi tuo, ką Harvardo aukštosios švietimo mokyklos[31] profesorius Howardas Gardneris pakrikštijo „erdviniu intelektu“. Irvine esančio Kalifornijos universiteto mokslininkai nustatė, kad Mozarto sonatos dviems fortepijonams (KV 448) klausymasis gali padidinti šį gebėjimą. Man labiau patinka Mozarto koncertai smuikui, ypač trečiasis ir ketvirtasis, ir visa muzika styginiams. Iš patirties galiu pasakyti, kad ji daro dar didesnį poveikį.

Mokslininkai paskelbė, kad visos trys grupės antrą dieną pagerino rezultatus, tačiau Mozarto grupė, palyginti su tylos grupe (14 %) ir mišria grupe (14%), pavyzdžius atpažino 62 nuošimčiais geriau. Vėliau Mozarto grupė ir toliau surinkdavo aukščiausius balus, o likusios grupės pernelyg nesiskyrė viena nuo kitos. Siekdami apibūdinti šio poveikio mechanizmą, mokslininkai spėjo, kad Mozarto muzikos klausymasis padeda „organizuoti“ aktyvuotų neuronų piešinius smegenų žievėje ir ypač sustiprina kuriamuosius dešiniojo pusrutulio veiksmus, susijusius su erdvės ir laiko funkcijomis. Jie padarė išvadą, jog muzikos klausymasis veikia kaip „pratimas“, sužadinantis simetrinius veiksmus, susijusius su aukštesniosiomis smegenų funkcijomis. Trumpai kalbant, muzika gali sustiprinti jūsų dėmesingumą, padidinti gebėjimą atlikti intuityvius minties šuolius ir golfo žaidimą sutrumpinti keletu smūgių!

[31] *Harvard's Graduate School of Education.*

Naujausius tyrimus Rauscher ir Shaw būrys atliko su trisdešimt keturiais ikimokyklinio amžiaus vaikais, kuriuos mokslininkai mokė judesių koordinacijos, pirštų technikos, skaitymo iš lapo, atskirti intervalus, rašyti natas ir skambinti iš atminties. Po šešių mėnesių visi vaikai sugebėjo pagroti pagrindines Mozarto ir Beethoveno kūrinių melodijas. Taip pat jie žymiai geriau sprendė erdvės ir laiko uždavinius (iki 36 %), nei dvidešimt kompiuterio pamokas gaunančių vaikų ir dvidešimt keturi kitaip stimuliuojami vaikai. Priešingai negu tyrimų padariniai su studentais, kurie truko tik nuo dešimties iki penkiolikos minučių, darželinukų protavimas išliko sustiprėjęs mažiausiai vieną dieną, atskleisdamas „daugiau nei šimto nuošimčių faktoriaus padidėjimą laike“.

Nemaža mokyklų vadovų atsižvelgė į Irvino tyrimus ir Mozarto kūrinius įtraukė į pagrindines muzikos mokymo programas. Mokytojai sulaukė pagerėjusio mokintinių dėmesingumo bei atlikimo kokybės.

♪ Akustinis atgimimas

„Mūsų mažylė gimė skambant Mozarto styginių kvartetui. Ją paguldė man ant krūtinės. Tai buvo pati nuostabiausia mano gyvenimo akimirka.“

Motinos žodžiai iš Adrienne Lieberman knygos „Gimdymo skausmų palengvinimas “[32]

[32] “Easing Labor Pain.”

Muzika gali veikti dar stipriau, nei nurodo mokslo tyrimai. Nors Mozarto muzikos poveikį plačiajai visuomenei atvėrė Irvino mokslininkų grupė, būtent medicinos mokslų daktaras Alfredas Tomatis sukūrė gydančių ir kūrybinių garso bei muzikos galių sistemą ir ypač daug nusipelnė, atskleisdamas vadinamojo Mozarto muzikos poveikio fenomeną.

Pastarąjį pusšimtį metų prancūzų gydytojas pasišventė klausos ir įvairiausių jos aspektų pažinimui. Bendradarbiams jis yra garso Einsteinas ir akustinių atradimų Sherlockas Holmesas. Daugeliui pacientų jis – paprasčiausiai daktaras Mozartas. Per šį laikotarpį Tomatis viso pasaulio klausos centruose ištyrė daugiau nei 100 000 asmenų, turinčių klausos sutrikimų, kurčių ir nebylių, taip pat sunkiai besimokančiųjų. Iš savo kabineto Paryžiuje jis vadovauja darbui su visokiausiais žmonėmis, tarp jų profesionaliais muzikantais, vaikais su psichologiniais ir mokymosi sutrikimais bei sunkias galvos traumas patyrusiais pacientais. Jo visapusiška samprata apie ausis įtvirtino naują lavinimo, gydymo ir reabilitacijos suvokimą.

Tomatis pasiekimų vardas – legionas. Jis pirmasis perprato skirtingą klausymosi ir girdėjimo fiziologiją, pakoregavo supratimą apie pagrindinį dešinės ausies vaidmenį kontroliuojant kalbą bei muzikalumą ir išplėtojo ją ugdančią techniką. Būtent jis padarė atradimą, jog „balsas atgamina tik tai, ką girdi ausis“. Šią Tomatis teoriją, paremtą nuoseklia kalbos lavinimo praktika, iš pradžių išjuokė, bet vėliau pritaikė ir išplėtojo Prancūzijos medicinos akademija. Stebėdamas, kaip veikia vestibiuliarinė sistema, arba gebėjimas balansuoti ir reguliuoti vidinius raumenų judesius, jis sukūrė naują klausos gerinimo ir vystymo modelį.

Tačiau didžiausias jo atradimas turbūt yra tas, kad vaisius įsčiose girdi garsus.

Pradėjęs trečią dešimtį, Tomatis susidomėjo embriologija. Jis nustatė, kad motinos balsas veikia kaip kūdikiui augti padedanti akustinė bambagyslė, kuri yra pirminis maitinimo šaltinis. Tatai jį atvedė prie vadinamosios akustinio atgimimo technikos, kuri filtruoja dirbtinai atkurtus gimdos garsus klausos negalavimams ir emociniams sutrikimams gydyti.

Viskas prasidėjo tada, kai 1950 metų pradžioje Tomatis išgirdo įdomią naujieną apie anglų mokslininko sero Victoro Ewingso Neguso pirmeiviškus darbus. Negusas ištyrė, kad svetimų tėvų išperėti paukščių jaunikliai arba negieda, arba mėgdžioja jų balsus. Šis atradimas Tomatis paskatino patyrinėti garso vaidmenį įsčiose ir išsiaiškinti, ar pogimdyminio vystymosi sutrikimai gali būti siejami su nutrūkusia įsčių komunikacine sistema bei traumomis.

Tomatis nesutiko su medicinoje įsivyravusia nuostata ir pareiškė, kad vaisius girdi. Nepaisydamas priešininkų patyčių, kurie jį laikė atsilikėliu, Tomatis tęsė tyrimus ir nustatė, kad ausys pradeda vystytis dešimtąją nėštumo savaitę, o keturių ar keturių su puse mėnesių kūdikio ausytės jau funkcionuoja. Tomatis siekė išmatuoti akustinius įsčių įspaudus, tad apsirūpino povandenine sistema, panaudodamas mikrofonus, garsiakalbius ir didelius indiško kaučiuko lakštus, kurie eksperimentų metu neleido susidaryti oro kišenėms.

„Vaisius girdi visą daugiausiai žemo dažnio garsų skalę, – rašė Tomatis autobiografijoje „Sąmoninga ausis“.[33] – Garso visata, kurioje nyri embrionas, yra labai turtinga visokiausių garsų... vidurių gurgėjimo, virškinimo metu girdimo pieninių sulčių sruvenimo ir šuoliuojančio širdies ritmo. Ritmingas kvėpavimas vaisių pasiekia kaip potvyniai ir atoslūgiai. Šioje aplinkoje įsitvirtina motinos balsas.“ Aprašomąjį foną Tomatis lygina su Afrikos brūzgynais temstant, kupinais „tolimų

[33] “The Conscious Ear.”

šauksmų, aidų, tylių šlamesių ir vandens teškenimo“. Jis padarė išvadą, kad „kaip reikiant įsisukus audiovokaliniam ratui, užsimezga nuolatinis dialogas, užtikrinantis būsimą darnų vešėjimą, todėl vaisius jaučiasi saugiai“.

Tomatis nustatė, jog ką tik gimęs kūdikis nenurimsta, kol neišgirsta motinos balso. „Tą akimirką naujagimio kūnelis išsilenkia ir pakrypsta jos pusėn... Kūdikis atsiliepia į tam tikrą balso toną, *vienintelį balsą, kurį jis girdėjo dar būdamas vaisiaus padėtyje.*“ Motina tai instinktyviai nujaučia. Ji mažylį liūliuoja ir migdydama jį dainuoja lopšines, glausdama prie krūtinės niūniuoja švelnias melodijas ir deklamuoja eiles, kurios skatina vaikelio augimą.

Tomatis kilo įtarimas, kad įprastai akustinei sąryšio grandinei nutrūkus, vėliau gali išsivystyti daugelis vaikystės sutrikimų, todėl ėmė išradinėti būdus, kaip atkurti garsinę įsčių aplinką. Dar negimęs kūdikis girdi garsus skystoje terpėje. Praėjus dešimčiai dienų po gimimo, kai išdžiūsta ausyse esantys vaisiaus vandenys, kūdikis pradeda girdėti sausoje aplinkoje. Išorinė ir vidurinė ausys prisitaiko prie oro sąlygų, o vidinė ausis tebelaiko vaisiaus vandenis, kuriuose skendėjo devynis mėnesius. Tomatis turėjo po ranka primityvius elektroninius prietaisus ir pamėgino jais atkurti akustinę aplinką, kurioje plūduriuoja besivystantis vaisius. Įrašęs motinos balsą, jis su filtru išvalė visus žemo dažnio garsus ir atkūrė jį tokį, koks skambėjo įsčiose. Tyrimo rezultatas buvo šiurpiai neįprastas: Tomatis išgirdo ne moters balsą, o švelnius ūkavimus, aidą ir Afrikos savanos šnaresius, kuriuos jau buvo aptikęs anksčiau.

Jo teoriją pirmoji patvirtino inžinieriaus šeima. Vyriškis gydėsi nuo balso sutrikimų. Sykį jis atėjo į laboratoriją, vedinas devynerių metų dukrele. Tomatis pademonstravo naująjį aparatą, ir kurį laiką jie klausėsi įsčių aplinkai įprastų „sklandžių triukšmų, primenančių pasakų šalies garsus“. Ūmai visų pamiršta mergytė susijaudinusi prakalbo: „Esu

tunelyje. Jo gale matau du angelus baltais drabužiais!“ Ji tęsė savo „fantaziją, kurią sapnavo atviromis akimis“, o jos tėvas ir Tomatis nustebę klausėsi. Jie galėjo padaryti tik vieną išvadą: mergaitė vizualizavo savo pačios gimimą. Du angelai buvo gydytojas ir pribuvėja baltais chalatais.

Po kelių minučių mergaitė sušuko, kad mato savo motiną. Apstulbęs tėvas paklausė, kaip ji ją mato. Mergaitė parodė: ji atsitraukė ir susirietė į kamuolėlį, primenantį vaisiaus padėtį. Taip ji gulėjo, kol baigėsi juosta. Po to pašoko ir vėl elgėsi kaip įprasta, tarsi nieko nebūtų atsitikę. Tomatis viskas buvo aišku. Apstulbęs jis sušuko: „Aš ką tik atkūriau vaiko gimimo sąlygas!“

Kitas didelis proveržis nutiko, kai gydytojo kolega atvedė pas jį vieną savo pacientų, putlų dvylikametį berniuką, kuriam buvo nustatytas protinis atsilikimas. „Jis taip šaižiai spiegė, kad ištuštino visą priimamąjį, – rašo Tomatis atsiminimuose. – Kas penkias ar šešias sekundes berniūkštis pašokdavo į orą taip aukštai, kad sugebėjo įspirti sau į užpakalį abiem kojomis. Tokio pasirodymo dar nebuvau matęs. Jis nekalbėjo, bet jo veido išraiška rodė jį visą laiką kažką gyvai mėgdžiojant. Atrodė, kad vaikis be perstojo kažką čiulpia. Jį lydėjo motina, bet jis nuo jos kaskart atšokdavo, tarsi jiedu būtų to paties elektros lauko magnetai!“

Atvyko vaiko psichiatrė ir paaiškino, jog berniukas serga autizmu. Ji nežinojo negalavimo priežasties, tačiau užtikrino, kad tokie vaikai psichologiškai yra „dar negimę“. „Dar negimę? – pakartojo daktaras Tomatis. – Jūs mane sudominote. Kaip tik šiuo metu tyrinėju vaisiaus gyvenimo ir kūdikio gimimo procesus.“ „Taip, žinau, – atsakė psichiatrė. – Todėl vaiką ir atvedžiau pas jus. Manau, kad jūs galėtumėte jam padėti. Gal pabandytume?“

Tomatis liepė laboratorijoje įrašyti dvidešimt minučių motinos balso. Vieną dieną, pirmosios sesijos metu, berniukas gulėjo ant grindų ir įstaigoje rasta kreida kažką braižė. Du analitikai ir jo motina sėdėjo netoliese, o Tomatis stovėjo prie durų ir valdė įrangą.

Pirmiausia jis paleido filtruotus aukšto dažnio motinos balso garsus, garsiakalbį nukreipęs į berniuko galvą. Berniukas tučtuojau liovėsi braižęs, pašoko ir išjungė šviesą. „Akimirksniu visi panirome į tamsą. Šis veiksmas man užgniaužė kvapą, tačiau ne dėl to, kad negalėjau jo suprasti, – prisimena Tomatis. – Priešingai, buvo visiškai aišku, kad vaikas mėgino atkurti šviesos sąlygas įsčiose iki jam gimstant.“

Juosta sukosi. Berniukas atsistojo ir priėjo prie motinos. Atsisėdęs jai ant kelių, jis paėmė jos rankas, apvijo aplink save ir ėmė čiulpti savo nykštį. Tokioje padėtyje vaikas kiūtojo tol, kol baigėsi įrašas. „Jis atrodė taip, tarsi būtų sugrįžęs į motinos įsčias“, susižavėjęs rašė Tomatis. Kai juosta baigėsi, berniukas atsikėlė ir įjungė šviesą. Visi prarado amą. Mat tai buvo pirmas kartas per dešimtį metų, kai berniukas atpažino savo motiną. Tačiau jis rodė menką prisirišimą.

Po savaitės prasidėjo kita sesija: gydytojas pabandė garsais perteikti gimimą. Berniukas reagavo lygiai taip pat, kaip pirmą kartą, ir netgi paglostė motinai veidą. Pamatęs, kad susitaikymas prasideda, Tomatis nuo akustinių vandeningos aplinkos garsų perėjo prie išorinio pasaulio garsų, sklandančių ore. Tatai sukėlė naują reakciją, – veblenimą arba tauškėjimą, – kurią gydytojų grupė atpažino kaip tikrą kalbos užuomazgą. „Mes pažadinome jame norą bendrauti su savo motina, kuris iki šios akimirkos snaudė“, pasakė Tomatis. Baigiantis sesijai, berniukas vėl atsistojo ir išjungė šviesą, tačiau šįkart sugrįžo pas mamą ir ėmė sukioti jos švarko sagas, kurį ji buvo užsimetusi ant pečių. „Na štai! – sušuko psichiatrė. – Pagaliau vaikas gimė!“

Per dešimtį metų Tomatis akustinį gimimą ištobulino, tačiau pagrindinis metodas liko tas pats. Jaunajam klausytojui visada pateikiami atrinkti jo motinos balso tonai, kurie sukuria emocinio rūpinimosi pojūtį. Mat pagal šią teoriją vaikas nejučia išgyvena savotišką pirmykštę ankstyviausio sąmoningumo būseną. Tomatis ypač sekėsi gydyti vaikus su uždelstu kalbos vystymusi – tai asmenys, kurie fiziškai girdi gerai, bet nei klausosi, nei atsiliepia į aplinką.

Nūdien akustinio gimimo eiga nuoseklesnė, nei ankstyvųjų Tomatis eksperimentų metu. Paruošiamąją akustinio „sugrįžimo“ stadiją lydi muzikinė, paprastai Mozarto, tema. Atlikdama nesamų tėvų pakaitalo vaidmenį, Mozarto muzika veikia geriausiai. „Mozartas yra labai gera mama, – pareiškė daktaras Tomatis. – Penkiasdešimties klinikinio darbo ir tyrimų metų patirtis man leido laisva valia pasirinkti vieną vienintelį kompozitorių. Ir toliau tyrinėju naujosios muzikos formas, mielai naudoju giesmes, liaudies ir klasikinę muziką, tačiau Mozarto muzikos, ypač jo smuiko koncertų galia žmogaus kūnui daro didžiausią gydomąjį poveikį.“

Ši muzika, įvilkta į filtruotų garsų, imituojančių įsčių triukšmus, apvalkalą, veikia pastoviai. Klausantįjį masažuoja viena po kitos atsiritančios garso bangos. Garsus integravus į nervinius takus, sužadinamas subjekto gebėjimas kalbėti ir bendrauti su kitais. „Kai klausausi Mozarto, man atrodo, kad mane bučiuoja mama“, prisipažino šešiametis Tomatis lavinamas pyplys. „Ji verčia jus atidžiai klausytis, kad niekas neprasprūstų pro ausis, – džiugiai pareiškė architektas, atkreipęs dėmesį į Mozarto muzikos kuriamą paskatos ir atsako tonalinį piešinį. – Dabar žinau, kaip pradedama mokytis ką nors veikti pakaitomis.“

Nelaikšiai kūdikiai šiuo metodu gydomi taip pat sėkmingai. Miuncheno vaikų ligoninėje Tomatis atliko eksperimentą su per anksti gimusiais trynukais. Kiekvienas jų svėrė pusantro svaro ir buvo patalpintas į inkubatorių. Pirmasis gulėjo tyloje. Jis nejudėjo ir kovojo dėl

gyvybės. Kitas, kuris klausėsi filtruotos Mozarto muzikos, rodė normalaus judrumo požymius. Jo kvėpavimas pagreitėjo, o pulsas nusistovėjo tarp 140 ir 160. Trečiasis kūdikis, kuriam leido filtruoto motinos balso įrašą, guviai krutėjo, šypsojosi ir rodė pasitenkinimą. Jis pradėjo giliai kvėpuoti, pulsas pasiekė 160. Įdomu, kad Mozarto muzika ir motinos balsas, iš kurių nebuvo pašalinti žemo dažnio garsai, kūdikiams neturėjo jokio poveikio.

Tomatis pabrėžia, jog net tada, kai naujagimis yra visiškai sveikas, tėvams yra labai svarbu su juo kalbėtis kuo dažniau. “Iš tikrųjų kiekvienas vaikas turi pažinti gilų ir išmintingą savo tėvų balsą... Jei šeima neras laiko kartu valgyti, kalbėtis ir viskuo dalintis, atžala nebręs pačiu natūraliausiu būdu.“

Tomatis vaikystė buvo panaši į daugelio kitų novatorių. Ji buvo kupina stebuklingų įvykių, kurie ženklino būsimą gyvenimo aistrą. Alfredas, italės ir prancūzo sūnus, gimė 1920 metais Nicoje. Pasaulį jis išvydo neišnešiotas ir beveik uždusęs. Tik tada, kai jo močiutė mažutėlį sučiupo už ausies ir iškėlė į orą (kaip pranašinga!), jo tėvai ir gydytojas pamatė, kad jis gyvas. Tomatis tėvas buvo operos dainininkas, tad vaikas augo muzikalioje aplinkoje. Nors pats muzikantu netapo, per pastarąjį ketvirtį amžiaus jis kaip niekas kitas padarė be galo daug, atverdamas gydančią muzikos galią žmonėms, kurie jos stebuklams galėjo likti kurti. Jis panaudojo motinos balsą, Mozarto muziką ir grigališkąjį choralą, kad pažeistos ir užsisklendusios savyje asmenybės atgimtų, taptų smalsios ir pasitikinčios savimi, trokštančios ištirti išorės pasaulį ir juo mėgautis. Tomatis teigia, jog tokiu būdu vaiko nervų sistema esti paruošta „koduotoms ir stabilizuotoms struktūroms ir ritmams, kurie sudarys ateities socialinę kalbą“.

♪ Lopšinių mokslas

1962 metais daktaras Lee Salkas[34] įrodė, jog vaisius girdi motinos širdies plakimą. Šiandienos mokslininkai sutaria, kad iš visų organų pirmiausia išsivysto gemalo ausys, kurios pradeda funkcionuoti po aštuoniolikos savaičių, ir likusias dvidešimt keturias savaites vaisius aktyviai klausosi garsų. Knygoje „Slaptas negimusio kūdikio gyvenimas“[35] gydytojas Thomas Verny pasakoja Boriso Brotto, Ontarijo Hamiltono filharmonijos orkestro dirigento, istoriją. Metų metais Brottas mėgino įminti mįslę, kodėl jis kai kuriuos kūrinius galėjo atlikti iš klausos, o daugelį kitų jam reikėjo išmokti. Vėliau dirigentas iš savo motinos sužinojo, kad būdama nėščia ji klausėsi pasirinktų kūrinių, kuriuos jis be vargo įsidėmėjo! Taip pat Verny aptaria naują mokslo eksperimentą, kuris įrodė, jog vaisius įsčiose tiek ankstyvosiose, tiek vėlyvosiose nėštumo stadijose mieliau klausosi Mozarto ir Vivaldi, nei kitų kompozitorių muzikos. Jis rašo, jog tyrimo metu vaisiaus širdies plakimas neišvengiamai sulėtėdavo, jis imdavo mažiau spardytis. Kitos rūšies muzika, ypač rokas, „daugumą vaisių vedė iš pusiausvyros“. Būsimosioms motinoms klausantis roko muzikos, kūdikiai įsčiose „smarkiai darbavosi kojelėmis“.

Vis daugėja įrodymų, kad dar negimę ir jau atėję į šį pasaulį kūdikiai muziką mėgsta ne mažiau, nei labiausiai prisiekę koncertų lankytojai. San Francisko Ramiojo vandenyno medicinos centro[36] psichologai aštuntojo dešimtmečio viduryje ištyrė, kad Mozartą variacijas

[34] Vienas žymiausių amerikiečių mokslo apie vaiką ir šeimą autoritetų, pediatrijos ir psichiatrijos psichologijos profesorius ir filosofijos mokslų daktaras, dirbęs Niujorko Cornellio universiteto medicinos centre. Parašė aštuonias knygas. (vert. past.)
[35] “The Secret Life of the Unborn Child.”
[36] *Pacific Medical Center*.

parašyti įkvėpusi melodija „Žėrėk, žėrėk žvaigždele“[37] bei Sony Walkmano dainelė[38] nuramino ligoninėje gulinčius kūdikius. Jie liovėsi spardęsi ir knirkę. *Philips Records* įrašų studija neseniai išleido albumą „Mozartas būsimoms motinoms“,[39] kuriame pateikia tyrimus iki gimdymo ir po jo, liudijančius, jog tiek motinos, tiek kūdikiai mielai klausosi šios muzikos. (Pasak legendos, Mozartas viena ranka laikė savo žmonos Constanzos ranką tuo metu, kai ji gimdė, o kita niūniuodamas rašė natas.)

Floridoje, Talahasyje esančiame Memorialiniame regioniniame medicinos centre,[40] buvo ištirti 52 gimę neišnešioti bei mažai sveriantys kūdikiai, kuriems buvo leidžiami 60 minučių trukmės vokalinės muzikos įrašai. Eksperimentas su lopšinėmis bei vaikiškomis dainelėmis jų buvimą ligoninėje sutrumpino vidutiniškai penkiomis dienomis. Be to, pavojingas muzikos klausiusių kūdikių svorio kritimas sumažėjo maždaug 50 nuošimčių, jiems reikėjo mažiau pieno mišinių, o įtampos lygis krito.

♫ INTERLIUDIJA

Sūpuok čiūčiuok kūdikį įsčiose

Kalbėjimas, skaitymas ir dainavimas kūdikiui iki jam gimstant sustiprina jo gebėjimą skirti garsus po gimimo. Šis reiškinys vadinamas „klausos kanalų tiesimu“. Galbūt tai skamba kaip mokslinė fantastika, tačiau kūdikiai iš tikrųjų pradeda girdėti

---

[37] Tai aštuonioliktojo amžiaus prancūzų dainelė “Ah! Vous dirai-je, Maman” (KV 265), tik ne apie žvaigždes, bet apie saldainius. 1806 metais Jane Taylor pagal šią melodiją sukūrė eilėraštuką apie žvaigždes. Ši versija neregėtai išpopuliarėjo. Lietuvoje ši dainelė yra žinoma tokiais žodžiais: „Piemenėlis su daina/Iš darbelio kasdiena/Atsilaužęs duonos kampą/Vos aušra nušviečia dangų… ir t.t. (vert. past.)

[38] “Hickory, Dickory, Dock.”

[39] “Mozart for Mothers-to-Be.”

[40] *Tallahassee Memorial Regional Medical Center*.

išorinio pasaulio garsus tarp trečio ir ketvirto vystymosi mėnesio. Yra žinoma, jog praėjus keleriems metams, vaikai atpažįsta dainas, lopšines ir net klasikinę muziką, kurią jie girdėjo tuo metu, kai tebebuvo gimdoje. Štai keletas patarimų.

Skaitykite savo kūdikiui įsčiose, ir tegu jūsų partneris daro tą patį. Rekomenduojamos klasikinės knygos, kaip antai „Mažasis princas“ ir „Mikė Pūkuotukas“.[41] Baisius vaizdus piešiančių istorijų geriau neskaityti; jūsų vaikelis gaus pakankamai to gero po to, kai gims.

Pritaikykite dainai švelnius žodžius, pavyzdžiui: „Sveikas, mažyli, tai tėtis. Greitai tavęs susilauksime“, arba „Sveikas, mažutėli, čia tavo mamytė, myliu tave su daina“. Nesidrovėkite! Praeis keletas metų, kol kūdikis galės kritiškai įvertinti jūsų sugebėjimus.

Duokite klausytis muzikos: vaikiškų dainelių, lopšinių, himnų ir ištraukų iš siuitos „Spragtukas“.[42]

Gimus kūdikiui, tas pačias dainas ir pasakas dažnai kartokite. Tokiu būdu kūdikį nuraminsite, sustiprinsite jo klausos įgūdžius ir nervinį vystymąsi.

Prieš keletą metų muzikos grupių *Temptations* ir *Supremes* prodiuseris Terry Woodfordas išleido įrašą su žmogaus širdies plakimą atliepiančiomis lopšinėmis kūdikiams ir mažiems vaikams raminti, kad jie geriau miegotų. Iš pradžių jis atidavė juostą šimtui penkiasdešimčiai dienos centrų, tačiau ją gavo ir keletas ligoninių, kurios nutarė įrašą panaudoti. Alabamos Helen Keller ligoninėje[43] buvo tiriami 59 naujagimiai. 94 nuošimčiai muzikos besiklausančių verkiančių bamblių iš karto užmigo: jiems nereikėjo nei buteliuko, nei žinduko. Alabamos Birmingamo universiteto[44] seselės naudojo įrašą[45] kūdikiams, gyjantiems po atvirų širdies operacijų. Vienas besikankinantis po deguonies kauke mažylis ėmė merdėti, kai nevilties apimtos seselės griebėsi Terry juostelės. Didžiausiai jų nuostabai, kūdikis nurimo, užmigo ir liko gyvas.

---

[41] Antoine de Saint-Exupéry, “Le Petit Prince”; A. A. Milne, “Winnie the Pooh”. (vert. past.)
[42] “The Nutcracker Suite.”
[43] *Hellen Keller Hospital*.
[44] *University of Alabama*.
[45]Čia visur kalbama apie įrašą pavadinimu “Baby-Go-to-Sleep”. (vert. past.)

„Man užgniaužė kvapą, – pasakė Terry, išgirdęs šią istoriją. – Kūdikiai taisėsi po atvirų širdies operacijų, ir, kai suvokiau, kad jie iš karto atsiliepė į lopšinių įrašą, kuris pakeitė raminamųjų injekcijas, visa mano vertybių sistema apvirto aukštyn kojomis. Muzikos biznyje jūs viską matuojate pagal paskutinio įrašo užimamą vietą lentelėse. Tačiau akimirka, kurią pamatai, kad muzika gali nuraminti kūdikį, suteikti jam gyvybiškai reikalingą poilsį ir padėti išgyventi... ką gi, tai tikra sėkmė.“ Vėliau per keletą metų Terry išdalino tūkstančius juostų dovanai. Šiuo metu lopšinės skamba daugiau nei septyniuose tūkstančiuose ligoninių ir specialių centrų, jų tarpe keturiuose šimtuose iš keturių šimtų šešiasdešimties intensyvios pogimdyminės slaugos padalinių Amerikoje. Savo reikmėms juo pritaikė net Jungtinių Valstijų kariuomenė ir oro pajėgos, dalinančios įrašus kariškiams tėvams. Įrašas pasirodė esąs naudingas net nuo nudegimų nukentėjusių mažųjų aukų, kūdikių su polinkiu į kokainą (sintetinį narkotiką kreką) ir chemoterapijos kursą gaunančių vaikų atvejais.

Tomatis savo darbais pirmasis numatė tai, ką šiuolaikiniai mokslo tyrimai patvirtina. Faktas yra tas, jog dar negimę kūdikiai yra jautrūs ne tik muzikai, bet ir motinos balso jausminiams atspalviams, galbūt net jos žodžių prasmei. 1993 metais žurnalas *Science*

pateikė naujo tyrimo rezultatą. Jame buvo aprašyta, kaip naujagimio smegenyse veikia elektra, ir kaip ši veikla siejasi su gebėjimu atpažinti paprastus skiemenis. Tuo metu Grinsbore esančio Šiaurės Karolinos universiteto[46] gydytojai Tony DeCasperas ir Melanie Spence nėščių moterų paprašė paskutinius tris nėštumo mėnesius garsiai skaityti daktaro Seusso „Katę skrybėlėje“.[47] Kūdikiams gimus žindymo tyrimai parodė, jog jie atpažįsta eiles iš šios knygos ir skiria jas nuo kitos skaitomosios medžiagos.

Esu įsitikinęs, kad stiprios motinos emocijos – nuo pykčio ir pagiežos iki gilios ramybės, dėkingumo ir malonaus nusiteikimo – gali sukelti vaisių veikiančius hormoninius pokyčius ir nervinius skatulius. Tradicinės visuomenės jau seniai pripažino, kad visos augančio kūdikio patiriamos įtakos daro įtaką jo sveikatai bei gerai savijautai. Iki pirmos dvidešimtojo amžiaus pusės japonai praktikavo *tai-kyo* – vaisiaus lavinimą, kuris sudarė dalį naujagimių laukiančių tėvų paruošimo. Jie tikėjo, kad motinos ir tėvo, senelių bei kitų šeimos narių balsai, mintys ir jausmai veikia vaisių, todėl stengėsi išvengti visų rūšių disharmoningų vibracijų. Nūdien į šią kategoriją įeina akinantys ir rėkiantys televizorių ekranai, smurtiniai filmai, garsi muzika ir kiti garsai, kurie gali trikdyti augantį kūdikį.

„Gimtis glaustai atkartoja 2,8 milijardų metų biologinę evoliuciją vandenyje, – teigia pedagogas Michio Kushi. – Įsčios imituoja pirmykštį vandenyną, kuriame radosi gyvybė. Nėštumas trunka devynis mėnesius, arba maždaug du šimtus aštuoniasdešimt dienų. Kiekviena diena įsčiose reprezentuoja apie dešimtį milijonų metų evoliucijos. Netinkama mityba, rėžiantys garsai, nedarnios mintys, netvarkingas ir neprotingas elgesys ir

[46] *University of North Carolina* at Greeensboro.
[47] “The Cat in the Hat.”

gyvenimo būdas gali turėti milžiniškos įtakos tolesnei asmens protinei, fizinei ir dvasinei sandarai bei vystymuisi.“

♪ Kodėl Mozartas?

Kodėl transformuojančių muzikos galių nepavadinome Bacho, Beethoveno arba *The Beatles* muzikos poveikiu? Ar todėl, kad Mozartas yra labiau gerbiamas už tokius genijus, kaip Beethovenas, Gershwinas ir Louis Armstrongas? O gal jo muzika pasižymi unikaliomis savybėmis, sukeliančiomis universalų atsaką, kurį tik dabar imamasi tirti?

Tomatis kėlė tuos pačius klausimus. Jis kaskart iš naujo įsitikindavo, jog nepaisant klausytojų skonio ar išankstinės nuostatos kompozitoriaus atžvilgiu, Mozarto muzika nuramindavo visus be išimties, pagerindavo erdvinį suvokimą ir paskatindavo aiškiau save išreikšti. Tatai tiko ir jausminio, ir protinio bendravimo atžvilgiu. Tomatis nustatė, kad Mozarto muzika neginčijamai davė geriausią rezultatą ir ilgalaikį atsaką, nesvarbu, kur jos buvo klausomasi: Tokijuje, Keiptaune ar Amazonijoje.

Aišku yra tai, kad Mozarto muzikos ritmika, melodika ir aukšti dažniai stimuliuoja ir įkrauna kūrybines bei skatinamąsias smegenų sritis. Tačiau didybės paslaptis veikiausiai yra ta, kad jo muzikos skambesys yra paprastas ir grynas. Mozartas neaudžia puošnaus gobeleno kaip didysis matematikos genijus Bachas. Jis nekelia audringų emocijų bangų it herojiškasis kankinys Beethovenas. Jo veikalai nepasižymi santūriu grigališkojo choralo, Tibeto maldų ar šeikerių[48] himnų paprastumu.

[48] Šeikeriai – angl. *Shakers* (*The United Society of Believers*) – tai griežtai pacifistinių pažiūrų religinė sekta, kurią 1772 metais įkūrė Ann Lee, gimusi kvakerių bendruomenėje Mančesteryje (Anglija). Suklestėjo XVIII amžiaus viduryje Amerikoje; vertėsi menais, medžio dirbiniais, kūrė muziką ir

Mozarto kūryba neatpalaiduoja kūno kaip gera liaudies muzika ir neverčia tampytis, nelyginant rokas savo žvaigždes. Ji vienu metu yra slėpininga ir prieinama, ir, be kita ko, ji negudrauja. Jos sąmojis, žavesys ir paprastumas atskleidžia mumyse gilesnę išmintį. Man Mozarto muzika primena didingą Didžiųjų Mogolų architektūrą Indijoje – Gintaro rūmus Džaipūre arba Tadž Mahalį. Ji yra pati skaidruma, arkos, atvirõs erdvės ritmai, kurie taip giliai jaudina žmogaus sielą.

Nors Mozartas turi daug bendra su Haydnu ir kitais to meto kompozitoriais, Tomatis savo knygoje „Kodėl Mozartas?“[49] teigia, kad jo muzika „daro poveikį ir įtaką, kurios kiti neturi. Išimtis tarp išimčių, ji pasižymi išlaisvinančia, tvarkančia ir, drįstu pasakyti, *gydomąja* galia. Jo muzikos efektyvumas visai pranoksta tai, ką matome jo pirmtakų... amžininkų ar pasekėjų kūrybos atžvilgiu“.

Matyti, kad nepakartojama ir nepaprasta Mozarto muzikos galia kyla iš jo gyvenimo, ypač gimimo aplinkybių. Jis buvo pradėtas išskirtinėje aplinkoje. Būdamas įsčiose, jis skendėjo muzikoje, ypač gaubiamas tėvo smuikavimo, kuris tikrų tikriausiai skatino vaisiaus nervų sistemos vystymąsi ir žadino kosminius įsčių ritmus. Jo tėvas buvo Zalcburgo kapelmeisteris ir muzikos direktorius, o motina, muzikanto duktė, visą gyvenimą vaiką lavino, pradėjusi dainuoti dainas bei serenadas dar tada, kai mažylį nešiojo po širdimi. Dėl tokios ypatingos muzikinės aplinkos Mozartas gimė jau persisunkęs muzika ir jos suformuotas.

Nuo ketverių metų ėmęs rodyti atlikėjo talentą, Mozartas buvo vienas žymiausių vunderkindų istorijoje. Nelyginant jaunasis Jėzus, stebinęs senolius šventykloje, Wolfgangas stulbino Europos karalius; visur muzikantai, kompozitoriai ir publika plojo iš mažumės

---

šokius, leido knygas. Šiuo metu šeikeriai beveik išnykę: iš 6000 sekėjų liko tik kelios moterys. (vert. past.)

[49] “Pourquoi Mozart?”

atsiskleidusiam jo spindesiui bei virtuoziškumui. Būdamas šešerių jis pirmiausia sukūrė menuetą ir trio klavesinui, o vėliau parašė 626 stambias kompozicijas. Nuo dvylikos rašė nuolat ir per visą savo karjerą parašė 17 operų, 41 simfoniją, 27 koncertus fortepijonui, pluoštą sonatų fortepijonui ir daug muzikos vargonams, klarnetui bei kitiems instrumentams. Rašydamas vieną kūrinį Mozartas jau mąstė apie kitą; prieš užrašydamas, jis, rodos, matė prieš akis visą kompoziciją. Laiške savo tėvui jis aiškino: „Viską jau sukūriau, tik dar neužrašiau.“

Galbūt todėl, kad Mozarto talentas atsiskleidė taip anksti, jis niekada neprarado amžinojo vaiko auros. Taip pat jis garsėjo polinkiu pokštauti. „Netrukus nuomonė apie Mozarto neatsakingumą ir vėjavaikiškumą susiliejo su kitais atsiliepimais ir pramanais apie tariamai automatišką, kone somnambulišką jo kūrybos pobūdį, – rašo Maynardas Solomonas savo naujoje autoritetingoje „Mozarto“ biografijoje. – Visa tai tarytum vijo nematomą giją tarp jo kūrybingumo ir vaikystės, prieš kurią ankstyvojo romantizmo estetikai nepajėgė atsispirti, kadangi ji atliepė iš naujo toje vaikystėje atrastą aukso amžių, kurio jie gedėjo.“

Irvino mokslininkai intuityviai apčiuopė ryšį tarp ankstyvo Mozarto muzikinio ugdymo ir jo muzikos kūrybinės galios. Gydytojai Rauscher ir Shaw teigia, jog Mozarto muziką tyrimams jie pasirinkę dėl to, kad jis kūrė labai jaunas ir „naudojosi įgimtu smegenų žievės erdvinių-laikinių struktūrų repertuaru“.

Mozarto, kompozitoriaus ir atlikėjo, genijų supo asmeninio gyvenimo chaosas. Tatai būdinga daugeliui jaunų virtuozų. Suaugęs jis labai rūpinosi savo išvaizda ir negailėjo pinigų perukams bei drabužiams. Turbūt jis troško kompensuoti ūgio trūkumą, nes buvo tik penkių pėdų ir keturių colių aukščio, o jo veidas buvo randuotas nuo vaikystėje persirgtų raupų. Jam nesisekė meilėje. Mozartas vedė neišvaizdžią užsispyrusios gražuolės seserį, kuri jį apgaudinėjo. Net ir vedęs jis beviltiškai

įsimylėdavo savo jaunas mokines, ir tai šeimoje sukeldavo nemažą įtampą. Iki gyvenimo pabaigos kompozitorius mėgo krėsti juokus ir visus erzinti.

Paradoksalu, tačiau chaotiški Mozarto asmenybės aspektai maitino jo meną ir padėjo palaikyti jį gaubiančią legendą, pabrėžė muzikos eleganciją, apmetė ir ataudė brandžių pasiekimų gijas. Lengvo ir nekalto, pasaulietiško ir naivaus būdo Mozartas niekuomet nesistengė suprasti, kas gi jis yra iš tiesų, bet jo išradingas naivumas buvo puikus pamatas jo, atrodė, dangiškos kilmės kompozicijoms. Kad ir koks absurdiškas ir nenusisekęs buvo Mozarto gyvenimas (taip pat ir mirtis, sulaukus trisdešimt penkerių metų), jo ryšys su dangiškąja harmonija niekada nebuvo nutrūkęs. Pačiomis liūdniausiomis asmeninio gyvenimo aplinkybėmis jis galėjo rašyti skaidriausias, saldžiausias ir maloniausias melodijas. Paskutiniaisiais gyvenimo metais, vedybinių kivirčų ir dvaro intrigų sūkuryje, Mozartas parašė džiaugsmingą, gyvenimą teigiančią ir giliaprasmę ezoterinę operą „Užburtoji fleita“[50] bei niūrų, tačiau įkvepiantį „Rekviem“, galingą iššūkį mirčiai.

Mozartas vienu metu įkūnijo ir pralenkė savo laiką. Muzikos požiūriu jis užima vietą tarp didžiai puošnaus baroko ir žydinčių romantizmo aukštumų. Tačiau jis gyveno radikaliame Johno Wesley, Voltaire, Thomaso Jeffersono, Mary Wollstonecraft ir Goethes amžiuje, kada politinė bei religinė Vakarų visuomenės pertvarka vyko visuose sluoksniuose. Taigi jo darbas išaukština žmogaus minties laisvę, kuri ėmė spalvingai ryškėti po Europos feodalų ir kolonijinės Amerikos imperijos blyškiu grimu ir pudruotais perukais. Dar svarbesnė yra Mozarto muzikos elegancija ir giliai juntama atjauta. Jo menas išliko giedras ir nerėžiantis ausies. Panašiai kaip moderni Vakarų civilizacija, kuri išniro

[50] “Die Zauberflöte.”

iš klasikinio, viduramžių ir renesanso pasaulių, Mozarto muzika įkūnija nekaltybę, išradingumą ir naujos ateisiančių amžių tvarkos pažadą.

Muzikai, mokslininkai ir klausytojai neseniai su džiaugsmu sutiko žinią, jog Mozartas parašė dvidešimt minučių muzikos operai „Filosofinis akmuo“,[51] sukurtai Vienoje paskutiniaisiais jo gyvenimo metais. Žinoma, jis mažai nutuokė, kad jo paties kompozicinis darbas tapo filosofiniu akmeniu – visrakčiu į gydančias muzikos ir garso galias.

Žodis „muzika“ yra kilęs iš graikų kalbos žodžio „muse“ šaknies. Mitologijoje teigiama, kad iš dievų karaliaus Dzeuso ir atminties deivės Mnemosinės gimė devynios mūzos, dangiškosios dukterys, valdančios dainą, poeziją, dailę ir mokslą. Tad muzika yra dieviškosios meilės vaisius, kurio malonė, grožis ir paslaptingos gydomosios galios yra intymiai susijusios su dangaus tvarka ir mūsų kilmės bei likimo atmintimi. Krissy, Tomatis ir Mozartas, kiekvienas savaip, yra ryškūs pavyzdžiai, rodantys, kaip mūzos ima austi savo magiją mumyse nuo pat gyvenimo užuomazgų ir, kaip matysime vėliau, šiame pasaulyje bei už jo ribų.

ANTRAS SKYRIUS

Klausymasis

GARSO, GIRDOS IR KLAUSOS ANATOMIJA

„Kas atsiranda vežime ir jame važiuoja, vežimui neduoda jokios naudos, bet vežimas negali be jo pajudėti?“

Sena mįslė

[51] “The Philosopher’s Stone.”

Aštunto dešimtmečio viduryje kas savaitę pradėjau gauti tuzinus skambučių. Iš visos šalies skambino žmonės ir domėjosi, kaip muzika gydo. Tai buvo profesionalūs muzikantai, kurie pasakojo apie fiziologinius savo ir mokinių pokyčius; žmonės, kurie dainuodami arba daugiau klausydamiesi muzikos sureguliavo aukštą kraujo spaudimą ir sumažino įtampą; mokytojai, norintys sužinoti, kodėl tam tikrõs muzikos skambėjimas jų klasėse pagerino dėmesingumą bei atminties veiklą.

Dėl šios priežasties 1988 metais Boulderyje, Kolorade, įkūriau Muzikos, sveikatos ir lavinimo institutą.[52] Ėmęs dėstyti pradžiamokslį, studentams aiškinau, kad garsas yra energija, kuri gali būti sutelkta į pavidalus, piešinius, figūras ir matematines proporcijas taip pat sėkmingai, kaip į muziką, kalbą ir kančios bei palaimos išraišką žodžiu. Garsas yra tai, ką mūsų protėviai vadino „pradžių pradžia“. Tai Rytų *Om* ir Vakarų Žodis. Tai besiformuojančių galaktikų foniniai triukšmai; vėjo ir vandens simfonija; vežimų ir visų judančių objektų palydovas; galiausiai dialogas su visais ir pačiu savimi namuose, darbe ir skambinant instrumentu.

Garsas keliauja oru bangomis. Matuojamas jo dažnis bei stipris. Dažnis santykiauja su aukščiu, aukšta ar žema garsų kokybe, ir yra matuojamas hercais, kurių vienas lygus vieno periodo proceso ciklui per sekundę, kurią banga vibruoja. Kuo aukštis didesnis, tuo virpesys greitesnis, ir juo pirmasis žemesnis, tuo antrasis lėtesnis. Žemiausios garso bangos yra gerokai ilgesnės ir užima milžinišką erdvės kiekį. Turbūt esate matę vargonus su 32 ar 64 pėdų ilgio vamzdžiais. (Kai kurie „Mormonų tabernakulio“ Solt Leik Sityje vamzdžiai sukuria daugiau nei šešių pėdų ilgio garso bangas). Įsivaizduokite, kad pūsdami į sodos butelio kaklelį, išgaunate panašų į fleitos garsą – taigi šie vamzdžiai veikia visai panašiai.

[52] *The Institute for Music, Health, and Education*.

Normali ausis gali skirti garsus nuo 16 iki 20 000 hercų. Pavyzdžiui, fortepijono žemiausi registrai skleidžia 27, 5 Hz, o aukščiausi – 4 186 Hz. Girdėjimo riba įvairiose kultūrose skiriasi. Ji priklauso ir nuo aplinkos. Štai Afrikos maabanai gyvena tokioje tyloje, kad gali girdėti šnabždesį iš ilgesnio nei 90 pėdų nuotolio. Neabejotina, jog niujorkiečių, paryžiečių ir kitų modernių genčių žmonių gebėjimą susikalbėti riaumojančiame požeminiame traukinyje ar sausakimšame parduotuvių rajone jie taip pat laikytų stulbinančiu pasiekimu. Tomatis yra įsitikinęs, jog aukštų dažnių garsai (nuo 3 000 iki 8 000 Hz ir daugiau) plačiai rezonuoja smegenyse ir veikia kognityvias funkcijas, tokias, kaip mąstymas, erdvės suvokimas ir atmintis. Vidutinių dažnių garsai (nuo 750 iki 3 000 Hz), anot jo, stimuliuoja širdį, plaučius ir emocijas. Žemi garsai (nuo 125 iki 750 Hz) veikia fizinius judesius. Taigi žemas ūžesys mus silpnina; kita vertus, žemi ir greiti ritmai neleidžia susikaupti ir išlikti ramiam.

Garso intensyvumas, stipris, arba slėgio lygis (garsumas) yra matuojamas decibelais (matas pavadintas Alexanderio Grahamo Bello, išradusio telefoną, garbei). Lapų šlamėjimas siekia dešimt decibelų, o šnabždesys – trisdešimt. Ramiuose namuose ir įstaigose būna apie keturiasdešimt arba penkiasdešimt decibelų. Normalus pokalbis skleidžia šešiasdešimt decibelų. Spūsties metu eismas siekia maždaug septyniasdešimt decibelų. Rėksmingi pokalbiai, grąžtai ir motociklai teikia iki 100 decibelų, garsi roko muzika ir automobilių signalai – apie 115 decibelų. Nusileidimo metu raketos ūžesys gali pasiekti 180 decibelų. Ties 125 decibelų riba pradeda skaudėti ausis. Decibelų skalė – taip pat kaip Richterio skalė žemės drebėjimams matuoti – yra logaritminė, taigi kiekvienas padidėjimas dešimčia decibelų reiškia stiprio padidėjimą dešimt kartų. Pavyzdžiui, garsi 110 decibelų lygio muzika yra dešimt kartų garsesnė už grąžto sukeliamą 100 decibelų lygio garsą ir 10 000

kartų garsesnė už vidutinio lygio (60 decibelų) pokalbį. Tyliausių ir garsiausių garsų, kuriuos gali pagauti žmogaus klausa, stiprių santykis lygus trilijonui. Vien muzikoje girdimų garsų skalė santykiauja kaip milijonas su vienu.

Kita ryški garso savybė yra tembras – balso arba instrumento kokybė, kuri jį išskiria iš kitų, nepriklausomai nuo aukštumo ir stiprumo. Tembrui matuoti neturime jokios mokslinės skalės, nors jis iš esmės atlieka bangos formos funkciją. Norėdami jį apibrėžti, naudojame subjektyvius apibūdinimus, panašiai kaip degustuodami vyną („turtingas“, „virpantis“, „bespalvis“, „sodrus“, „ryškus“). Antai Stradivarius smuikas, palyginti su paprastais smuikais, pasižymi aiškiu, šiltu ir dvasingu tembru.

♪ Garso pavidalas

Garsui yra būdinga daugelis paslaptingų savybių. Pavyzdžiui, jis gali kurti fizines formas ir pavidalus, kurie kasdien daro įtaką mūsų sveikatai, sąmonei ir elgesiui. Šveicarų inžinierius ir daktaras Hansas Jenny savo nepaprastame veikale „Cymatics“ nagrinėja, kaip garsas ir virpesys sąveikauja su materija – aprašo garso formuojamas sudėtingas geometrines figūras. Antai Jenny elektriniais impulsais kristaluose sukūrė vibracijas ir perdavė jas į kitą terpę – pavyzdžiui, plokštę arba stygą. Taip pat jis sukėlė virpančius piešinius skysčiuose ir dujose.

Garso kuriamų formų ir pavidalų yra begalė, ir jie įvairuoja tiesiog pakeitus aukštį, tono harmoniką ir medžiagą, kuri vibruoja. Pridėjus akordus, pavidalai išeina arba gražūs, arba netvarkingi. Sakykime, žemas garsas „Om“ paskleidžia keletą koncentrinių ratų su tašku viduryje,

aukštas „y“[53] – daug apskritimų su vingiuojančiais pakraščiais. Šios formos iš karto keičiasi, vos tik nuskamba kita nata ar tonas.

♫ INTERLIUDIJA

Garso matymas

Šalia erdvinių garsiakalbių padėkite popierinį puodelį su vandeniu ir stebėkite, kaip muzikos garsų virpesiai judina vandenį. Jei turite būgną, užberkite ant jo paviršiaus smulkaus smėlio ir įtaisykite jį virš garsiakalbio žemų tonų reproduktoriaus. Paskui santūriai užgaukite kurį nors vidurinį sintezatoriaus toną. Smėlis pradės „šokti“. Jeigu garsą tęsite, smėlio piešinys įgaus kontūrus.

San Francisko eksploratoriume[54] ant vibruojančių metalų, lėkščių arba pjūklų galima paberti pjuvenų. Braukiant lanku per lėkštės šoną, pradeda rastis kaleidoskopinės formos (arba mandalos).

Tik įsivaizduokite, kokį poveikį garsai gali turėti jautrioms ląstelėms, audiniams ir organams. Virpantys garsai sudaro raštus, o aplinkinėje erdvėje sukuria rezonansinius ir judančius energijos laukus. Mes šias energijas susiurbiame, ir jos nepastebimai veikia mūsų kvėpavimą, pulsą, kraujo spaudimą, raumenų tonusą, odos temperatūrą ir kitus vidinius ritmus. Jenny atradimai padeda suvokti, kaip nelyginant puodžius, žiedžiantis molį ant rato, garsas mus formuoja ir lipdo tiek iš išorės, tiek iš vidaus.

Priklausomai nuo bangų formos ir kitų savybių, garsai mus pakrauna arba atpalaiduoja. Tam tikrais atvejais jie palankiai įkrauna smegenis ir kūną. Kartais garsi pulsuojanti muzika suteikia energijos ir prislopina arba palengvina skausmą bei įtampą. Mūsų balsai – tai bemaž

[53] angl. *e*.
[54] *The Exploratorium*.

teigiamiausiai pakrauti garsai. Tokie garsai atpalaiduoja žandikaulį ir gerklę, nuima kūno įtampą ir padeda pasiekti aukštesnius įveikos lygmenis. Pavyzdžiui, užsiimant aikido arba karate, garsai palydi tam tikrus judesius. Kai rytietiškų kovos menų atstovas sušunka „Hai“ ar kokį kitą garsų šūksnį, jis tuo pačiu metu atpalaiduoja ir nukreipia energiją.

Tačiau garsai gali sukelti ir neigiamus pokyčius. Garsus triukšmas, kaip antai gamyklų gausmas, traukinio švilpukas ar reaktyvinis variklis, kūną išsekina. Skvarbūs, aukšti pjūklinės įtampos dažniai, kuriuos sukelia netoli ausies dūzgiantis pjūklas, gali labai greitai sukelti galvos skausmą ir visiškai išmušti iš pusiausvyros. Žemo dažnio garsai taip pat įsismelkia į kūną, perskrodžia ausų būgnelius ir sukelia stresą, raumenų mėšlungį bei skausmą.

Kartą daviau pamokas netoli Los Andželo oro uosto. Holas buvo stulbinamai puošnus tarsi Holivudo filmo dekoracija, tačiau vos tik įžengiau į salę, mano kūnas tarė: „Atsargiai!“ Tai, kas atrodė aukščiausios klasės architektūra, iš tikrųjų buvo labiausiai apgailėtina kada nors surėsta garsadėžė. Milžiniškas kompleksas buvo pastatytas su keturių aukštų atriumu, lygiagrečiu oro uosto pakilimo takams, ir kiekvieną kartą, kai lėktuvas pakildavo į orą, pastatas virsdavo milžinišku žemo dažnio bangų garsintuvu.

Buvo ir šis tas daugiau. Vienoje iš erdvių patalpų stovėdamas priešais didelę į seminarą atvykusių studentų grupę, jutau stiprų skausmą nugaroje. Po dviejų valandų pasijutau visai išsekęs. Retai pavargdavau nuo pamokų, todėl įtariau, jog kaltas nematomas garsinis poveikis. Jau pastebėjau, kad neoninės šviesos ir oro kondicionierių keliamas triukšmas prisideda prie švelnaus, tačiau neigiamai pakrauto poveikio aplinkai. Vis dėlto galvos skausmų jie man nesukeldavo. Tą naktį pasiryžau išsiaiškinti, kas slypi už sienos. Tai užtruko neilgai. Paėjęs tarnybiniu įėjimu, išvydau penkis gamyklinio dydžio drabužių džioviklius, kurie

sukosi ir ūžė. Nors girdėti jų negirdėjau, mano kūnas jautė galingas jų skleidžiamas vibracijas. Kiek daug seminarų dalyvių šiame kambaryje ėmė negaluoti ir nukentėjo! Ir kiek svečių šiame atriume pasijuto prastai, kylant ir leidžiantis lėktuvams virškindami negirdimus žemo dažnio garsus kartu su kokteiliais ir vakariene?

♪ Įkyrus triukšmas

„Vieną dieną žmogus turės įveikti triukšmą taip, kaip nugalėjo cholerą ir marą.“
Robertas Kochas, choleros bacilos atradėjas

Mes neabejojame tuo, ką girdime. Tačiau tinkamai suvokti garsus kliudo daugybė pavojų, ypač – aplinkos triukšmas. Nuo senų senovės žmonės skundėsi nedarniais garsais. „Niekinu Dievą ir jo angelus už musės zvimbimą, vežimo dardesį ir durų cypimą“, prisipažino anglų poetas Johnas Donne. Iš mūsų perspektyvos žvelgiant tokie žodžiai atrodo keistokai. Šiuolaikinis žmogus yra atsidūręs dar absurdiškesnėje padėtyje (iš lotynų kalbos žodžio „surdus“, kuris reiškia „nesugebėti girdėti“, arba „apkursti“): automobiliai, šaldytuvai, skaitmeniniai laikrodžiai, televizoriai, kompiuteriai, telefonų atsakikliai ir garažų durų nuotolinio valdymo pulteliai skleidžia garsus, su kuriais mūsų smegenys ir kūnai privalo nuolat dorotis. Mes esame bombarduojami šimtus kartų didesniais garsinės vibracinės informacijos kiekiais, nei mūsų seneliai ir proseneliai kada nors galėjo įsivaizduoti.

Apskaičiuota, kad 60 milijonų amerikiečių turi klausos sutrikimų, ir trečdalį jų sukėlė stiprūs garsai. Klausos praradimas turi daug priežasčių – pradedant karo metu, kada būta per arti sprogstančių bombų ir artilerijos kanonados ar darbu triukšmingoje aplinkoje, ir baigiant

garsios muzikos klausymusi. „Vaikų bumo“ kartai sulaukus penkiasdešimties metų, visuomenė turėtų pasiruošti neįprasto reiškinio protrūkiui. Tai vadinamieji *emociniai rokenrolo sutrikimai*:[55] natūralios klausos silpnėjimas ir padidėjusi įtampa, nerimas ir nuovargis, kuriais ji buvo „apdovanota“ tais laikais, kai maudėsi rokenrolo šlovėje. Specialistas iš Niujorko daktaras Samuelis Rosenas atliko lyginamuosius klausos tyrimus visame pasaulyje ir nustatė, kad tradicinės Afrikos visuomenės atstovas, sulaukęs šešiasdešimties, girdi taip pat ar net geriau, negu vidutinis dvidešimt penkerių metų Šiaurės Amerikos pilietis.

JAV Otolaringologijos akademija[56] nustatė, jog daugiau nei 20 milijonų amerikiečių reguliariai patiria pavojingus garso lygius. Labiausiai nukenčia vaikai. Neseniai ėjau pro dengtą sporto areną, kur vyko sunkvežimių su milžiniškais traktorių ratais lenktynės. Riaumojančių sunkvežimių motorų žemo dažnio garsai, šiems skriejant šimtus jardų žemyn lenktynių trasa, buvo tokie garsūs ir siaubingi, kad dauguma vaikų tūkstantinėje minioje verkė, klykė ir dangstėsi ausis. Dickenso plunksnos vertoje scenoje pardavėjai nelaimingiesiems kartu su spragintais kukurūzais ir saldainiais pardavinėjo ausų kamštukus. Sumečiau, kad garsai galėjo pranokti 120 decibelų; šie vaikai tikrąja šio žodžio prasme buvo *žalojami*. Daugelis suaugusiųjų pasirodė esą nejautrūs, atsiję ir nepajėgūs įvertinti pavojaus, kurį kėlė nuodingos išmetamosios dujos ir ausis plėšantis triukšmas.

Klausos praradimas dėl triukšmo yra viena labiausiai paplitusių klausos negalių Jungtinėse Valstijose, ir daugeliu atveju jai galima užkirsti kelią. Vienoje Niujorko pradinių mokyklų atliktas ketverius metus trukęs tyrimas parodė, kad mokiniai, kurių klasės langai išėjo į antžeminį metro, vienuolika mėnesių atsiliko nuo mokinių, kurie

[55] RRAD, arba Rock&Roll Affective Disorder.
[56] *The American Academy of Otolaryngology*.

tiesiogiai negirdėjo pravažiuojančių traukinių dundesio. Perkelti į kitą klasę mokiniai pasivijo normalų pasiekimų lygį. Kitame šalies krašte, Kalifornijoje, tyrimas parodė, jog 61 nuošimčio koledžo naujokų klausa gerokai nukentėjo nuo aukšto diapazono dažnių, kai jie ilgą laiką girdėjo garsų triukšmą.

Žmonės, kurie dirba su grąžtais, sniego valymo įrenginiais, traktoriais, prekybos įrankiais, žoliapjovėmis ir netgi dulkių siurbliais yra nuolatiniame pavojuje. Kai kurie automobiliai ir elektrinės skutimosi mašinėlės taip pat gali padidinti girdos sutrikimų riziką. Šaudomieji ginklai akustiniu požiūriu yra pavojingi. Deja, medžiotojų draugijos neprekiauja klausos licenzijomis, mat iš šautuvo iššovęs asmuo kiekvienąkart papildomai „šauna“ sau į galvą. Kuo daugiau šūvių jis iššauna per metų metus, tuo didesnė tikimybė, kad jis, tarkime, vieną dieną nebeišgirs, kad prie jo kažkas sėlina.

Didžiausią pavojų kelia roko koncertai, todėl fanams nieko nenutuokiant, daugelis roko muzikantų koncerto metu naudoja ausų kištukus. (Neseniai sunkiojo metalo grupė *Motley Crue* per savo koncertus sutiko juos pardavinėti). Dainininkai taip pat rizikuoja nukentėti nuo savo pačių balso, kuris gali pasiekti 110, 120 ar net 140 decibelų, kartais pranokdamas degutbetoniu riedančio lėktuvo reaktyvinio variklio riaumojimą. Vienu metu operos žvaigždė Maria Callas buvo iš dalies apkurtusi nuo savo dainavimo!

Pavojingas ir kitas reiškinys. Visame pasaulyje, – Niujorko, Maskvos ar Tokijo šaligatviais ir Nairobio, Bankoko ar Rio de Žaneiro šalikelėmis, – dešimtys milijonų žmonių bėgioja, važinėja dviračiais bei dirba su erdvinėmis ausinėmis. Nors ausinės yra patogios, nebrangios ir gražiausią pasaulio muziką yra padariusios pasiekiamą kiekvienam eiliniam piliečiui, jos taip pat, Luisvilio universiteto medicinos

mokyklos[57] duomenimis, gali pakenkti klausai. Antai atliekant aerobikos pratimus, jūsų kūnas pumpuoja kraują ir deguonį į rankas ir kojas, jautrų vidinės ausies pamušalą palikdamas pavojingai neapsaugotą. Ausinės, kurios perduoda daugiausia žemo dažnio garsus (tuos, kurie daro didžiausią įtaką mūsų fizinei veiklai), gali prisidėti prie klausos blogėjimo, spengimo ausyse ir palaipsniui išsivystančio kurtumo.

Nesu garsų policijos narys, vienas iš tų, kurie pasiryžę iš jūsų visai atimti ausines ir pašalinti bet kurią kitą modernią technologiją iš jūsų namų. Tačiau norėčiau jus perspėti, jog ausines galima vartoti tik trumpą laiką ir labai tyliai tuomet, kai bėgiojate, darote aerobikos pratimus arba užsiimate kokia nors kita fizine veikla. (Geriau naudoti kokybiškiau padarytas ausines su pamušalu, negu uždedamas tiesiai ant ausų.) Neseniai Prancūzijos parlamentas Paryžiuje priėmė įstatymą, kuris asmeninių erdvinių (stereo) grotuvų garsumą leidžia didinti tik iki 100 decibelų (prieš tai buvęs maksimumas – 126 dB), ir išleido įspėjimą, kad garsi muzika gimdo kurčiųjų generaciją.

Jungtinių Valstijų Darbo departamento agentūra,[58] Užimtumo ir sveikatos apsaugos administracija[59] šiuo metu tvarko aplinkos triukšmo standartus, kurie bus taikomi darbovietėms, kuriose dirba dešimt ir daugiau darbuotojų. Visi žmonės, kurie per dieną gauna maždaug 85 decibelus, turi kartą per metus pasitikrinti klausą. Tai tikrai gera mintis – visiems mums kartas nuo karto atlikti klausos testus.

Triukšmingame modernaus gyvenimo sūkuryje randasi priešingų idėjų, siūlančių ramybę. Neseniai Japonijos Aplinkos biuras[60] šimtą krašto vietovių įvardijo kaip „garsų peizažus“, jų tarpe tuos, kurie pasižymi gurgenančiais vandenimis, ūkaujančiais laivais, žvangančiais

[57] *The University of Louisville School of Medicine*.
[58] *The U. S. Department of Labor*.
[59] OSHA, arba *the Occupational and Safety Health Administration*. (vert. past.)
[60] *Environmental Bureau*.

tramvajais, kliokiančiais kriokliais ir skambančiais bažnyčių bei šventyklų varpais. Biuras, atsižvelgdamas į garsus, Šiaurinės Japonijos Hokaido salos žemėlapyje savo turistams pažymėjo 22 vietas, atrinktas iš 2 500 siūlomų viešai. Vienas Tokijo rajonas išsirinko dešimt vietovių, kurios pasižymėjo dideliu girdos ir regos skaidrumu.

Ligoninės, kurių aplinka yra itin triukšminga, taip pat iš naujo atranda ramybės vertę. Intensyvios slaugos skyriai, kuriuose sklinda monitorių pavojaus signalai, motorizuotų lovų dūzgimas ir ventiliatorių pumpuojamo oro ūžesys, kartu su lėktuvų keleivių kabinomis ir fabrikų grindimis laikomi pavojingiausiomis erdvėmis, kenkiančiomis sveikatai ir klausai. Pirminių tyrimų Viskonsino medicinos koledžo Milvokyje[61] duomenimis, specialios triukšmą mažinančios ausinės ligoniams padeda greičiau pasveikti.

♪ Klausa, dieta ir aplinka

Mūsų klausą veikia tai, ką valgome ir kur gyvename. Švietėjas ir natūralios mitybos pionierius Michio Kushi pasakoja nepaprastą istoriją. 1960 metais jis su bičiuliais įkūrė vieną pirmųjų natūralaus maisto parduotuvių *Erewhon*. Produktus pardavėjai laikė dėžėse ir konteineriuose. Netrukus parduotuvę užplūdo pelės. Darbuotojai pelių nenorėjo naikinti spąstais, tad įtaisė pavojaus sireną, kuri skleidė labai aukštus garsus. Gamintojas užtikrino, kad įrenginys išvarys įkyrius graužikus iš priestato. Tačiau visų nuostabai pelės neišnyko. Jos tiesiog pakeitė mitybą. Nebekreipdamos dėmesio į mėgiamus gardumynus – medų, kerobą ir kitus saldėsius bei krekerius, čipsus ir miltinius produktus – pelės ėmė graužti vien neskaldytus grūdus ir jūros dumblius. Matyt, šie produktai neutralizavo skvarbantį sirenų poveikį. „Tai gydantis

[61] *The Medical College of Wisconsin*.

maistas, kuris padeda išgyventi, – teigia Michio. – Įsitikinau, kad gyvūnai dažnai turi geresnę intuiciją, negu žmonės. Kai jų egzistencijai kilo pavojus, jie žinojo, kaip iš karto prisitaikyti.“

Mokslo tyrimai taip pat patvirtina svarbų mitybos ir klausos ryšį. Antai suomių mokslininkai nustatė, kad žmonių, kurių valgiaraštyje labai mažai riebalų ir cholesterolio, cirkuliacija aplink ausis yra geresnė, todėl jie geriau girdi. Šiaurės Virdžinijos universiteto medicinos mokyklos[62] tyrėjai atliko bandymus su daugiau nei 1 400 žmonių, turinčių vidinės ausies pažeidimo simptomų. Jie padarė išvadą, kad žmonių, kuriems buvo duoti patarimai dėl maistingo valgio ir paskirtos dietos, turinčios mažai prisotintų riebalų, cukraus ir druskos, tačiau daug sveikų grūdų košių, daržovių ir šviežių vaisių, klausa pagerėjo. Daugeliui pacientų liovėsi svaigti galva, spaudimas ausyse ir galvoje sparčiai sumažėjo, spengimas dažnam sumenko, o kai kuriems išnyko visai. Tomatis laikosi panašios nuomonės. Nors jis rekomenduoja įprastesnę mitybą su daug sveikų grūdų ir šviežio maisto, jis pataria nevartoti rūgštingumą didinančių patiekalų, jogurto ir smarkiai perdirbto maisto, nes toks racionas, jo manymu, trukdo normaliai girdėti.

Mūsų klausą veikia klimatas ir aplinka. Kartą Tomatis atkreipė dėmesį į tai, kad važiuojant iš Paryžiaus į Marselį cikadų svirpimas darosi vis labiau nosinis. Tirdamas šį reiškinį jis nustatė, kad abiejų regionų vabzdžių rūšys buvo tos pačios; nesiskyrė ir būdas, kuriuo jie trina sparnelius, norėdami išgauti būdingą svirpimą. Todėl jis nusprendė, kad pasikeitė tik klausymosi kokybė. Pakitęs klimatas ir aukštis pakeitė jo girdimąjį suvokimą! Daug keliaudamas Tomatis įsitikino, kad žmonių kuriami garsai priklauso nuo jų gyvenamosios aplinkos. Miškų gyventojai, supami nesuskaičiuojamų tankmės triukšmų, kuria polifoninę muziką, o dykumų gyventojai dažniausiai muzikuoja vienu instrumentu –

[62] *West Virginia University School of Medicine*.

muša būgną. Kalnuose gyvenančios tautos taip pat išrutuliojo savitą muzikinę kultūrą. Veikiamos atmosferos slėgio į vidinę ausį ir balsą, jos kuria muziką, turtingą bosinių tonų bei aukštų dažnių. Himalajuose įsikūrę tibetiečiai, Andų inkų palikuonys ir žmonės, gyvenantys Alpėse, Apalačiuose bei Urale, dažnai dainuoja ir kalba gilia, gomurine ir žema gaida, sumišusia su falcetu ir kitais aukštais garsais, atkartodami unikalius gyvenimo vidur viršukalnių ir slėnių ritmus.

♪ Klausymasis kūnu

Tam, kad girdėtum, nebūtina klausytis. Kai kurie žmonijos istorijoje garsūs klausytojai ir muzikantai buvo kurti. Negalintys girdėti išorinėmis ausimis, jie pagaudavo ritminius kodus ir piešinius vibracijomis, kurias jautė kaulais, rankomis ar kitomis kūno dalimis. Didžioji švietėja Helena Keller buvo akla ir kurčia, todėl išmoko klausytis rankomis. Evelyna Glennie, jauna šiandienos škotų solistė perkusininkė, keliaujanti po pasaulį su simfoniniais orkestrais, išmoksta partiją apsikabinusi garsiakalbį arba ant kelių laikydama grotuvą su juostele. Timpanus ji derina pagal veidu ir kojomis juntamus virpesius. Atlikimo metu ji paprastai būna basa – tai padeda jai „girdėti“ muziką, ataidinčią medinėmis pakylos grindimis. Jos stulbinami sugebėjimai muzikinį pasaulį supažindino su faktu, jog įmanoma priimti garso virpesius ir išraiškingai atlikti muziką, nesinaudojant tradiciniais garsiniais kanalais.

Glennie mokykloje pirmiausia išmoko atskirti aukštus tonus nuo žemų, pridėjusi rankas prie išorinės muzikos klasės sienos. Ji prisimena, kaip vieni tonai virpino jos pirštus, o kiti – riešus. „Turiu visaapimantį garso pojūtį, ateinantį iš daugelio šaltinių; tuo tarpu girdintys žmonės kliaujasi tik savo ausimis“, sako ji. Prieš keletą metų Glasgo

mokslininkai ištyrė Glennie ir aptiko, kad jos smegenys nereaguoja į kalbą, tačiau muzika jose sukelia tam tikrą atbalsį ir veiką.

Kiti gerai žinomi muzikantai, kenčią ar kentėję nuo kurtumo arba susilpnėjusios klausos (ką jau kalbėti apie Ludwigą van Beethoveną, kuris buvo visiškai kurčias tuo metu, kai rašė savo paskutiniuosius stambius kūrinius ir jiems dirigavo) – tai Brianas Wilsonas iš grupės *Beach Boys* ir čekų kompozitorius Bedřichas Smetana. Klausos invalidai gali pasižymėti kur kas didesniais muzikiniais sugebėjimais, nei mes įsivaizduojame. Niujorke, Bronkse esančio Šv. Juozapo kurčiųjų instituto[63] studentai neseniai pademonstravo neeilinius įgūdžius.

Boudi Foley talentas atsiskleidė, kai jam tebuvo septyneri. Gimęs egiptiečių gydytojų šeimoje, 1990 metų pradžioje berniukas su šeima persikėlė gyventi į Jungtines Valstijas, idant galėtų lankyti specialią mokyklą neprigirdintiesiems. Vieną vakarą Khalilė ir Ahmedas Foley nutarė nueiti į Sent Luiso simfoninio orkestro koncertą. Auklė neatvyko, ir jie pasiėmė Boudi su savimi, tikėdamiesi, jog šis koncerto metu nusnūs. Didžiausiai jų nuostabai muzika vaiką pažadino, ir jis pradėjo barbenti pirštais į ritmą. Berniuko tėvai nusamdė Vašingtono universitete pianiste ir instruktore dirbusią Soną Haydon, kad ji užsiimtų su berniuku. Ji išmokė jį ritmo pagrindų ir mušti taktą, plekšnodama vaikui per nugarą. Dabar Boudi skambina fortepijonu, pasak Sonos, „kaip vunderkindas“, ir tikisi išaugęs rašyti muziką kaip jo mylimiausias kompozitorius Beethovenas.

[63] *Saint Joseph Institute for the Deaf*.

♫ INTERLIUDIJA

Užmerkite akis ir atverkite ausis

Kai nėra regimų ženklų, mūsų klausa ir girda paprastai paaštrėja. Saugiame savo namų kampelyje (kuriame nebūtų pavojaus parkristi ar už ko nors užkliūti) atlikite bandymą: pabūkite pusvalandį užsimerkę ir tiesiog klausykitės aplinkinio pasaulio garsų. Galite pasinaudoti ir akių raiščiu, šaliku arba rankšluosčiu, kuriuo apsiriškite akis.

Veikiausiai pradėsite jausti iš skirtingų prietaisų sklindančius garsus. Ar galite juos atskirti? Ar jūsų šaldytuvo burzgimas skiriasi nuo oro kondicionieriaus ir kitų įrenginių? Ar girdite čiulbančius paukščius arba kitus garsus kieme?

Žmonės su nežymiais klausos trūkumais neretai išgirsta kaltinimą, kad jie nekreipia į kitus dėmesio, ir tai sukelia nemažą abipusį pyktį bei frustraciją. Blogėjant klausai didėja įtampa, nerimas ir nuovargis. Net nedidelis plačios garsinių skatulių skalės susiaurėjimas, lemiantis izoliaciją, gali būti depresijos, vidutinio amžiaus krizės ir ypač rimtų menopauzės simptomų priežastimi.

Kai klausa nukentėjusi nežymiai, tam tikrų dažnių juostų išgirsti neįmanoma, tačiau garsas atrodo nepakitęs. Pavyzdžiui, pritildę bosinius garsus, galite suprasti, kas kalbama per radiją; su svirtimi galite pašalinti vidutinius dažnius ir vis dar girdėti muziką. Tačiau nuėmus aukštuosius dažnius darosi be galo sunku suprasti, kas yra kalbama. Nelaimei, daugelis žmonių nesuvokia, kad jų klausa laipsniškai prastėja, kol netektis priverčia rimtai susirūpinti.

Klausos praradimas veikia tiek ausis, tiek balsą. Ketvirtojo dešimtmečio pabaigoje Tomatis, tada dar jaunas gydytojas, dažnai apsiimdavo gydyti savo tėvo, operos dainininko, kolegas. Viena medicinos dogmų ilgą laiką teigė, jog svarbiausias balsą valdantis organas yra gerklos. Joms atpalaiduoti balso sutrikimų atvejais būdavo

išrašomas strichninas, potencialiai mirtinas vaistas. Tačiau Tomatis išrado kibernetinę kilpą, kuri leido suprasti, jog balsą kontroliuoja ausys.

Kaip pavyzdį Tomatis nurodo didžiojo italų tenoro Enrico Caruso atvejį. Iki 1902 metų Caruso balsas nepasižymėjo ypatingu sodrumu, tačiau vėliau jis pasidarė nepaprastai gražus. Pats dainininkas niekada nekalbėjo apie šį pasikeitimą. Vis dėlto Tomatis įtarė, jog dainininkas veikiausiai buvo pakliuvęs į avariją, jo Eustachijaus vamzdžiai iš dalies užsikimšo ir dėl šios priežasties Caruso tegirdėjo „aukšto dažnio garsus, kuriems, kitaip nei žemiems pagrindiniams garsams, būdingos turtingos harmonikos“. Peržvelgęs dainininko ligos istoriją, Tomatis aptiko faktą, jog 1902 metais Ispanijoje Caruso buvo atlikta dešiniosios veido dalies operacija, kuri iš tikrųjų pažeidė Eustachijaus vamzdžius ir sukėlė dalinį klausos praradimą, mat jis nebegirdėjo žemų dažnių garsų. Esu įsitikinęs, jog šis tariamas luošumas labiau nei visas Caruso pasiruošimas ir sunkus triūsas tiesiogiai nulėmė jo šlovę.

„Caruso ypatingai puikiai dainavo tik dėl to, kad nebegirdėjo nieko, išskyrus dainuojamąją [aukštų dažnių] skalę“, padarė išvadą Tomatis. Visų pirma jis girdėjo per kaulinį laidininką, ir tai jį pavertė „didžiausiu dainininku pasaulyje“. Vėliau Tomatis susitiko su dainininko bičiuliais, kurie patvirtino gydytojo spėjimą, jog Caruso dešine ausimi negirdėjo žemo dažnio garsų: jis visuomet prašydavo bičiulius eiti jam iš kairės.

♪ Klausymosi menas

„Visų pirma turite pasitelkti savo ausis, kad palengvintumėte akių naštą. Akimis naudojomės teisdami pasaulį nuo pat jo atsiradimo laikų. Mes kalbamės su kitais ir savimi daugiausia apie tai, ką matome. Karys visuomet klausosi pasaulio garsų.“

Carlosas Castaneda, „Kelionė į Ikstlaną“

Tai, kaip suvokiame ir apdorojame gamtos ir muzikos garsus bei žmogaus balsą, yra mažų mažiausiai svarbu tokiu pat mastu, kokiu yra reikšmingos būdingos pačių garsų savybės. Tas pats garsas gali vieną asmenį magiškai įkvėpti, o kitą mirtinai išgąsdinti. Vis dėlto paties svarbiausio gebėjimo ugdymu – išmokyti vaiką klausytis, kreipti dėmesį į intonaciją, o garsus ir kalbą sieti su kontekstu – šiuolaikinė visuomenė beveik visiškai nesirūpina.

Keista, kad kultūra, kuriai taip rūpi protas, mūsų gabumus seikėja daugiausia skaitymo, rašymo ir kompiuterinio raštingumo saiku. Per mokyklų tarybų svarstymus, egzaminus profesinei kvalifikacijai įgyti ir pokalbius dėl įdarbinimo dėmesys išskirtinai kreipiamas į linijinį kairiojo smegenų pusrutulio mąstymą. Žinoma, mes privalome ugdyti šiuos sugebėjimus, nes šių dienų pasaulyje jie yra esminiai. Tačiau jie nėra tokios pačios svarbos, kaip klausymosi ir kalbėjimo įgūdžiai. Iš tikrųjų, jei mūsų klausymasis (girdėjimo priešingybė) yra ydingas, galime būti nepajėgūs plėtoti rafinuotesnius mokymosi įgūdžius. Bendraujant su kitais žmonėmis didžioji laiko dalis praeina klausantis. Statistikos duomenimis, apie 55 nuošimčius mūsų kasdienio bendravimo sudaro klausymas, 23 % kalbėjimas, 13 % skaitymas, o rašymas – tik 9 %.

Išmokę klausytis garsų spektro aplink mus, galime visiškai išgyventi esamą momentą ir buvimo pilnatvę. Teisingo klausymosi ugdymas yra pagrindinė šios knygos tema ir raktas į Mozarto muzikos poveikio paslaptį.

Pernelyg sureikšminti skirtumą tarp klausymo ir girdėjimo neįmanoma. Palyginti su girdėjimu, tai yra gebėjimu gauti garsinę informaciją per ausis, odą ir kaulus, klausymas yra gebėjimas tą informaciją atsijoti, sutelkti dėmesį į pasirinktą objektą, jį įsiminti ir

atsiliepti į garsą. Mūsų stereofoninės ausys ne tik sugauna garsą ir perduoda jį smegenims, bet apdovanoja mus kai kuriais bauginančiais sugebėjimais, pavyzdžiui, leidžia suvokti atstumą bei erdvinius santykius. Tai visai nestebuklinga. Triukšmingame ir žmonių pilname restorane jūs kažkaip įsigudrinate išgriebti draugo ar mylimojo žodžius ir šnabždesį. O nešiojamasis diktofonas tame pačiame restorane įrašys barškančių indų ir pokalbių simfoniją... Klausymas yra aktyvus veiksmas, o girdėjimas – pasyvus. Dažnai mes girdime, bet nesiklausome. Mūsų klausa pagauna ištisus pokalbius, radijo žinių pranešimus arba fone skambančią muziką, nors visai nekreipiame dėmesio į pateikiamą informaciją. Neišmokus teisingai klausytis, dažnai pašlyja asmeniniai, šeimyniniai ir darbo santykiai. Kiek kartų mes esame pasakę arba išgirdę: „Tu manęs nesiklausai?“

♫ INTERLIUDIJA

Ar tinkamai klausotės?

Padėkite šią knygą ir popieriaus lape užrašykite tai, ką girdite aplinkui. Darykite tai per daug neįsitempdami; svarbu veikti greitai ir lengvai.

Paskui penkias minutes klausykitės *iš tikrųjų*. Užsimerkite, iškvėpkite ir atverkite ausų „kriaukles“.

Apmeskite tai, ką išgirdote per šias penkias minutes. Kaip pasikeitė sąrašas? Ar aiškiau išgirdote nedarnius garsus? Ar pagavote šaldytuvo, oro kondicionieriaus, šildytuvo ar kito „pamatinio triukšmo“ garsus kambaryje? Ar jaučiate kokius nors garsus kūnu? Jūsų ausys yra nelyginant periskopai, pajėgūs susikoncentruoti į tolimus arba artimus garsus.

Gebėjimą klausytis gali paveikti mūsų kasdienė savijauta ir proto būklė, kuriai jis taip pat gali daryti įtaką. Kartais vien tik garso

prisiminimas gali sužadinti Mozarto muzikos poveikį. Kartą įžymus neurologas ir rašytojas Oliveris Sacksas Norvegijos kalnuose patyrė traumą ir buvo paguldytas į ligoninę. Jam buvo pažeistas nervas, jį iš dalies paralyžiavo. Jis „pamiršo“, kaip reikia vaikščioti ir būgštavo, jog praras savo „judesių tapatybę“. Norėdamas paspartinti gijimą, ligoninėje Sacksas nusprendė klausytis Felixo Mendelssohno koncerto smuikui. Vieną rytą pažadintas muzikos, jis atsikėlė ir nuėjo per palatą pakeisti juostelės. Baisiausiai nustebęs jis išvydo, kad grotuvas nebuvo įjungtas! Tik tada Sacksas susigaudė, kad po nelaimingo atsitikimo pirmą sykį pats atsistojo ant kojų. Jį prikėlė galvoje skambanti muzika. Vaizduotėje skambą garsai pasitarnavo kaip ramstis.

♪ Ausų gimnastika

„Vaikų negydau. Aš juos pažadinu.“
Medicinos mokslų daktaras Alfredas Tomatis

Pasibaigus Antrajam pasauliniam karui Tomatis pradėjo mąstyti, kad neretai klausos praradimą sukelia psichologinės priežastys. Ši nuojauta jį aplankė tiriant senus lėktuvų gamyklos darbininkus, atleistus iš darbo dėl pablogėjusios klausos, kurią ilgą laiką žalojo garsus triukšmas. Kad galėtų tęsti darbą, darbininkams turėjo būti atliktas audiometrinis patikrinimas. Testą jie atliko pagal reikiamą standartą ar net geriau. „Troškimas gauti gerą algą jiems suteikė sparnus. Klausa pagerėjo proporcingai algai“, nusivylęs pasakė Tomatis.

Tuo pačiu atrenkamuoju metodu ausis garsus gali atmesti. Įtūžusio ar rėkiančio suaugusiojo traumuojamas vaikas gali išmokti apsiginti, užkirsdamas tam triukšmui kelią įsiklausymu į savo paties vidinį balsą. Tomatis netgi daro prielaidą, jog smarkiai sužaloti vaikai, išsiugdę

daugybinę asmenybę, yra susikūrę vidinius balsus, kad jie juos apgintų nuo smurtaujančių suaugusiųjų balso.

Šis gebėjimas atmesti garsus gali būti labai teigiamas daiktas. Galų gale tobula ausis nėra ypatingai jautri ausis, kuri gaudyte gaudo kiekvieną garsą. Veikiau ji yra tokia ausis, kuri gerai skiria garsus, per sekundės dalį gali iš pasyvios suvokties pereiti į aktyvią, tiksliai nukreipti sąmonę ir susitelkti į garsinę informaciją bei kalbą. Tomatis pažymi, jog pernelyg jautri klausa gali virsti prakeiksmu.

Norėdamas žmonėms padėti atgauti klausą ir pasiekti reikiamą pusiausvyrą, Tomatis išrado įrenginį, kurį pavadino „elektronine ausimi“. Šis prietaisas pagerina klausymąsi ir garsų skyrą; klausytojui pateikiamas garsų kontinuumas, iš kurio pašalinti žemi dažniai. Ne vienerius metus juo naudojosi mokytojai ir klinikinės praktikos gydytojai, jis pasitarnavo kaip papildoma psichoterapijos priemonė žmonėms, patyrusiems ankstyvas vaikystės traumas, lytinę prievartą ir depresiją, gydyti. Taip pat aparatu naudojosi menininkai bei dainininkai, siekdami įveikti trūkumus, kliudančius kurti ar dainuoti.

Tomatis aiškina, jog stimuliuojant vidurinės ausies raumenis, kurioje randasi klausymo ir girdėjimo skirtumas, galima pakoreguoti klausą ir pašalinti kliuvinius, trukdančius mokytis. Tomatis remiasi filtruotų aukštų dažnių įrašų su Mozarto muzika, grigališkuoju choralu ir kalbančiu balsu metodu. Šie garsai yra nei muzikiniai, nei patrauklūs – tai ne muzika, o garsai. Kad galėtume girdėti filtruotus vidutinio diapazono ir diskanto aukščius, *stapedius* raumuo privalo įtemptai kontroliuoti tris smulkius vidurinės ausies kaulelius. „Elektroninė ausis“ mankština ir gerina šio raumens darbą, todėl fizinės klausymosi galios laipsniškai auga.

Kiekvieno klausytojo programa sudaroma individualiai ir trunka nuo dvidešimties iki keturiasdešimties dienų; į ją įeina klausymosi

terapija po dvi valandas per dieną. Beveik visi pacientai gydytis pradeda nuo pasyvios fazės, kurios metu filtruotų muzikos garsų serijos ausį pratina prisitaikyti prie naujos rūšies garsinės stimuliacijos. Palaipsniui įvedamas žmogaus balsas su kruopščiai atrinktais aukštais dažniais ir atsijotais žemaisiais. Jei asmeniui prisireikia ilgesnio gydymo, tarp programų galima daryti trijų ar keturių savaičių pertraukas, kad pacientas turėtų laiko prisitaikyti ir įsisavinti tai, ką išmoko.

Gerėjant klausai, klausytojai įtraukiami į veiklą. Šiame etape jie kalba, garsiai skaito, dainuoja ir gieda, o tuo metu „elektroninė ausis“ atkartoja sustiprintus jų balsus. Grįžtamojo ryšio mechanizmas išmoko žmones natūraliai atsiliepti į garsų pasaulį ir tam tikrais atvejais spontaniškai išugdo normalią kalbą ir artikuliaciją. Šią eigą Tomatis pavadino klausos gimnastika, savotišku olimpiniu lavinimu vidinės ausies raumenims stiprinti.

Prisiminkime Gretchen, vidutinio amžiaus namų šeimininkę iš Vokietijos, depresinės būklės atvykusią į Tomatis centrą[64] Paryžiuje. Jos būklės klientams veikiausiai būtų paleidžiama filtruota jų motinų balso versija, tačiau Gretchen motinos jau nebebuvo gyvųjų tarpe, todėl ji klausėsi filtruotų Mozarto muzikos juostų. „Iš pradžių aukštų dažnių garsai buvo šiurpūs, – prisimena ji, – tačiau vėliau manyje kažkas atsivėrė. Pajutau, kad mano gyvenimas yra gerokai šviesesnis. Pasidariau nepaprastai imli.“

Kitame pasaulio pakraštyje profesionali trisdešimtmetė fotografė Sato apsilankė Tomatis centre Tokijuje. Ji sirgo, kaip pati sakėsi, „garsiniu autizmu“: tarp žmonių jautėsi suvaržyta, perdėm kliovėsi vizualine stimuliacija ir matomais ženklais. Tai sindromas, kuris neretai atsiranda pernelyg ilgai žiūrint televizorių ir dirbant su kompiuteriu. Negalavimas pasireiškė kraštutiniu drovumu, surakintais pečiais ir

[64] *Tomatis Center*.

pavargusiomis akimis. „Sesijos metu mane apgaubė džiugiausias garsas, kylantis iš Mozarto muzikos. Jis mane prikėlė“, sako Sato. Per likusias septynias dienas jos fizinės problemos dingo, o socialinė izoliacija užleido vietą naujam bendravimo su kitais žmonėmis pojūčiui.

♫ INTERLIUDIJA

Garsinis vitaminas C

Alfredas Tomatis nustatė, jog labiausiai stimuliuojantys ir įkraunantys garso aspektai slypi aukštų dažnių skalėje. Mums gali nepatikti judėti arba šokti pagal šios rūšies garsus, tačiau Tomatis yra įsitikinęs, kad net ir nedidelės aukštų dažnių dozės padeda aktyvuoti mūsų smegenis ir padidina atidumą; tai savotiškas garsinis vitaminas C.

Kad susikurtumėte šį poveikį, sumažinkite bosinius garsus ir, jei turite grafinę svirtį, vidutinį muzikos centro diapazoną; įjunkite diskanto registrą. „Maistingiausia“ yra smuiko muzika, ji duos geriausius rezultatus, tačiau netgi aukšti grotuvo švilpesiai (kuriuos išgausite, iškėlę aukščiausius dažnius), klausantis jų keletą minučių per dieną, duos naudos. Didžiausiu „užtaisu“ turtingi dažniai nuo 2 000 Hz iki 8 000 Hz. Jūsų dešinė ausis turi būti atgręžta į garsiakalbį.

Galite pamėginti šį pratimą atlikti su ištraukomis iš pirmojo įrašų tomo „Kūriniai Mozarto muzikos poveikiui sužadinti“ – „Sustiprinkime protą. Muzika protavimui ir mokymuisi“.[65]

Prisimenu savo pirmąjį apsilankymą Tomatis centre Paryžiuje 1980 metais, gražią pavasario dieną. Lipdamas karališkais impozantiško pastato, žvelgiančio į Monçeau parką, laiptais, išvydau daugiau nei keturiasdešimt žmonių, kurie sėdėjo patogiose kabinų kėdėse, užsidėję dideles ausines. Vieni ilsėjosi arba mąstė, kiti skaitė, laikydami mikrofonus dešine ranka, ir atidžiai klausėsi savo balsų, perfiltruotų

[65] “Music for the Mozart Effect”, Vol. 1 – *Strengthen the Mind: Music for Intelligence and Learning*.

„elektroninės ausies“. Kitoje patalpoje pamačiau keletą neįgalių vaikų, ne daugiau kaip aštuonerių metų amžiaus; jų ausines prilaikė pagalvės. Jie leido garsus ir atrodė esą labai atidūs. Į Tomatis metodą įėjo meno terapija, todėl daugelis pacientų, vaikai ir suaugusieji, piešė, tapė arba lipdė.

Darbuotojų komandą sudarė maždaug penkiolika maloniai nusiteikusių mokovų, dėvinčių baltus drobinius palaidinius. Kai kurie dirbo su klientais, mokydami juos giedoti grigališkąjį choralą. Kiti triūsė kaip kalbos ar klausos specialistai, duodami asmenines konsultacijas ir sukdami pavyzdžių juostas visokio amžiaus lankytojams. Tuo metu centre buvo apie dvidešimt didelių juostinių grotuvų, leidžiančių skirtingas įvairių lygių programas pagal Tomatis metodą. Laukiamajame sutikau plačiai besišypsančią vienuolę, kuri pasisakė atėjusi savo „Tomatis kokteilio“, gaivinančios poilsio valandėlės, kuri ją pripildys energijos įtemptos mokymo savaitės viduryje.

Į šį centrą kelionę atliko daug dainininkų, aktorių ir muzikantų. Beveik apkurtęs prancūzų aktorius Philipas Bardi kreipėsi į centrą kaip į paskutinį prieglobstį. „Neperdėdamas galiu pasakyti, kad girdėjau tik apie 70 nuošimčių savo balso, – sakė jis Prancūzijos televizijos žurnalistams. – Nebegirdėjau beveik 40 % išorinio pasaulio garsų.“ Bardi ne tik prastai girdėjo. Keturias ar penkias valandas per dieną jam spengė ausyse, o likusias tris ar keturias valandas jo ausys visiškai užsikimšdavo. Jis jautėsi taip, tarsi galva būtų panardina į vandenį. Jis girdėjo tik triukšmus, bet ne atskirus žodžius. „Miegodavau beveik penkiolika valandų, – prisipažino Bardi, – tačiau vis tiek jausdavausi pavargęs, mano atmintis tolydžio blogėjo. Nebegirdėjau paukščių, o su pasauliu bendravau, lyg būčiau neįgalus. Nebenorėjau būti tarp žmonių.“

Gydytojai nusprendė, kad jis serga progresuojančio nepagydomo kurtumo liga. Skeptiškai nusiteikęs, aktorius pradėjo trijų metų trukmės

programą Tomatis centre. Vieną dieną, keletą valandų „elektronine ausimi“ klausęsis Mozarto muzikos, jis ėjo namo ir išgirdo neatpažįstamą garsą: čiulbėjo paukščiai. Kalbant telefonu jam nebereikėjo prašyti žmonių, kad pakartotų, ką sakę. Jis atgavo jėgas ir ėmė užsiiminėti sportu. Po trejų gydymosi metų Bardi grįžo į normalų gyvenimą. Jis vėl girdėjo paukščių ulbėjimą ir pasaulio garsus. Tai buvo stebuklingas atgimimas.

♪ Dešinė ir kairė ausys

Smegenų pusrutuliai veikia skirtingai. Taip pat veikia ir ausys. Supratau tatai, pradėjęs bendradarbiauti su Garsų klausymosi centro,[66] esančio Finikse, Arizonos valstijoje, darbuotojais. Keturis mėnesius tyrėme žmonių gebėjimą skirti įvairaus aukščio garsus, sklindančius oru. Kaulai taip pat buvo laidininkai.

Dešine ausimi girdėdami aiškius ir ryškius balsius, besiklausantieji išsitiesdavo, jų balsas sustiprėdavo ir įtampa atslūgdavo. Kaire ausimi tuos pačius garsus jie girdėdavo netiksliai ir būdavo ne tokie dėmesingi. Tačiau žemesnius tonus ir emocijas kairė ausis skirdavo taip pat puikiai, kaip dešinė. Dešinė ausis pirmauja todėl, kad garsinius dirgiklius į smegenų kalbos centrus perduoda greičiau, nei kairė. Nerviniai impulsai iš dešinės ausies eina tiesiai į kairįjį pusrutulį, kuriame yra kalbos centrai, o iš kairės jie turi nukeliauti ilgesnį kelią per dešinįjį pusrutulį, kuris neturi atitinkamų kalbos centrų; tik paskui jie atkanka į kairę pusę. Padariniai yra vėlyvesnis sekundės dalimis matuojamas atsakas bei nedideli dėmesingumo ir balso moduliacijų nuostoliai.

Pastarasis atradimas gali būti pritaikomas labai įvairiai. Jei dalyvaudami pokalbyje ar susirinkime prie garsiakalbio sėdėsite šiek tiek

[66] *Sound Listening Center*.

pasisukę į dešinę, o telefoną laikysite ties dešine ausimi, tai geriau girdėsite, labiau susikaupsite ir geriau suvoksite, apie ką kalbama. Jei klasėje vaiką pasodinsite taip, kad mokytojas arba garsų šaltinis būtų jam iš dešinės, vien šis pokytis smarkiai padidins klausymosi ir atlikimo kokybę. Panašiai namuose ir darbe išdėstę muzikinį centrą su garsiakalbiais iš dešinės, gausite tą patį poveikį.

♫ INTERLIUDIJA

Klausykis, klausykis!

Šis paprastas (ir linksmas) pratimas padės lengvai suprasti, kuo skiriasi klausymasis nuo girdėjimo. Atsisėskite su dviem draugais ir pasakokite vieni kitiems istorijas. Reikia ką nors kalbėti ir tuo pačiu metu stengtis klausytis, ką jie pasakoja. Bendraukite keletą minučių.

Jei sėdėsite trikampiu, vieną draugą girdėsite viena ausimi, kitą – kita ausimi. Atkreipkite dėmesį, kuris pasakojimas labiau patraukė dėmesį ir lengviau įsiminė. Ar galite klausytis abiejų iš karto, ar lengviau klausytis vieno, girdimo iš tam tikros pusės?

Kitas būdas yra pasisodinti po draugą iš abiejų pusių, maždaug per pėdą nuo kiekvienos ausies; tegu jie padainuoja į jas po motyvą iš šešių aštuonių įvairaus aukščio gaidų. Ar lengviau atskirti vieną kurią melodiją? Kuria ausimi klausytis geriau?

Šis pratimas padeda prisiminti, jog galime skirti garsus. Taip pat jis pagelbėja nustatyti ausį, kuria klausotės pirmiausia.

Klausymo testais Tomatis nustatė, kad išėmus tam tikro dažnumo garsus, besiklausančiojo balsas pakinta. Priklausomai nuo silpnos garsinės suvokties vietos dažnių, balsas pamažėle darosi melodingesnis, patrauklesnis, nosinis arba duslesnis. Uždengęs dainininkui dešinę ausį, jis išgirdo, kad balsas iš karto „užkimsta ir praranda spalvą, skambumą

bei tikslumą“. Jis suprato, kad gali kam nors visiškai atimti balsą arba gebėjimą skambinti. Tyrimo metu žymus smuikininkas Zino Francescati prarado vidinės ausies skyrą, ir jo Stradivarius staiga virto „paprastu medžio gabalu“. Jis griežė be jokios išraiškos ir nepataikė į toną!

Tomatis skatina mus atidžiau klausytis visų aplinkos garsų. Jis pateikia istoriją, kuri liudija universalias muzikos galias. „Kartą su sūnumi Pauliu ir anūku atostogavome Prancūzijos pietuose. Kas vakarą penktą ar šeštą valandą įjungdavau kokios nors muzikos įrašą, dažniausiai Mozarto. Vos tik įsitaisydavau lauke ir imdavau klausytis, prie mano kairės kojos atšokuodavo stambus varlės patinėlis ir likdavo karksoti, kol muzika nutildavo. Tai truko ištisą mėnesį. Kai valgydami klausydavomės muzikos, didelė juodoji varlė pietaudavo kartu su mumis.“ Įsitaisęs kairėje, Tomatis atkreipė dėmesį, jog varlės patinėlis į muziką būdavo atsukęs dešinį šoną. Tatai ypatingu būdu patvirtino pagrindinę mokslininko teoriją apie dešinės ausies dominavimą. Jis nusišypsojo ir pasakė man: „Tai buvo pats nuostabiausias Mozarto muzikos poveikis, su kuriuo buvau susidūręs gyvenime.“

♪ Klausymasis ir kūno padėtis

„Kuo ilgiau tyrinėju klausą, tuo labiau įsitikinu, kad žinančiųjų,
kaip klausytis muzikos, yra vienetai.“
Medicinos mokslų daktaras Alfredas Tomatis

Pirmą sykį su Tomatis susitikau aštuntojo dešimtmečio pradžioje. Aukštos impozantiškos figūros, visiškai nuplikęs, dėvintis akinių rėmelius raginiais aptaisais, jis praleido su manimi popietę, kuri man paliko nuostabiausius prisiminimus. Kalbėjomės apie klasikinę muziką, operos dainininkus ir mano mylimą mokytoją Nadią Boulanger, kuri

gyveno netoli Tomatis centro Paryžiuje. (Kiekvienais metais dešimtys tūkstančių žmonių dalyvauja klausos ugdymo programose daugiau nei dviejuose šimtuose Tomatis centrų visame pasaulyje.)

Klausinėjau jį apie visokius dalykus, taip pat apie tai, kaip sudaryta ausis, kaip funkcionuoja smegenys, koks ausų ir lavinimo rašyti ranka santykis. Buvau sužavėtas jo nepaprasto elgesio laisvumo ir žinių; apstulbau, kai jis man parodė, kaip nutaisyti balsą vien išleidžiant aiškų balsį, panašų į „ouu“, – po vieno aukščio garsą į vieną ausį. Nors jis nedaug tepataisė mano kūno laikyseną (tai, jo manymu, susiję su gebėjimu klausytis), už jo tiesaus bendravimo jutau šilumą.

Galiausiai sukaupiau visą drąsą ir pasiteiravau dalyko, kuris turėjo patvirtinti arba tai, kad visiškai nesuvokiu Tomatis filosofijos, arba kad turiu puikią intuiciją. Taigi paklausiau jo: „Ar nenorite pasakyti, kad būtent ausys ugdo smegenis?“ Nė kiek neabejodamas ir suteikdamas man didžiulį palengvėjimą, jis parėmė šį teiginį. Tomatis paaiškino, jog ausies viduje ląstelės ir organai sukuria judesių impulsus, atsaką, kuris mūsų ausies pavidalu išsivystė iš ankstyviausių medūzos formų iki žmogaus sąmonės.

Nuo 1950 metų Tomatis pradėjo kurti naują paradigmą apie ausies ugdymą, tirdamas vestibiuliarinę sistemą, kuri mums suteikia pusiausvyrą ir tvarko raumenų judesius. Jis padarė atradimą, kad jau patys pirmieji stuburiniai gyvūnai ausimis naudojosi ne tik klausytis, bet ir judėjimui koordinuoti. Ausiai vystantis, – nuo žuvies iki roplių, nuo paukščių iki žmonių, – gerai matyti progresuojantis vidinės ausies organų augimas, kuris padeda įtvirtinti horizontalų bei vertikalų judėjimą. Šis evoliucinis procesas yra nepaprastai sudėtingas, primenąs didžiulių, primityvių Victrolos garsintuvų virtimą mažais ir įmantriais Walkmano tranzistoriais. Tačiau jis buvo lemiamas žmogui, kuris išplėtojo gebėjimą

judėti pirmyn ir atgal, aukštyn ir žemyn, į vieną ar kitą šoną kada panorėjęs.

Ausis it choreografas tvarko kūno pusiausvyros šokį, ritmą ir judėjimą. Pradedant paprastais medūzos judesiais, tapusiais sudėtingais *homo sapiens* veiksmais, ausis veikia kaip centrinio kompiuterio procesoriaus giroskopas ir diriguoja visai nervų sistemai. Ausis integruoja garso perduodamą informaciją, tvarko kalbą ir suteikia mums gulstumo bei statumo pojūtį. Taisyklingas klausymasis veikia teigiamai: pagerina balso kontrolę ir nuotaiką, suteikia energijos, netgi pataiso rašyseną bei laikyseną. Vestibiuliarinio aparato disfunkcija ir sutrikimai gali būti kalbos trūkumų ir blogos judesių koordinacijos priežastimi, trukdyti normaliai stovėti, sėdėti, šliaužti arba eiti.

Per *medulla*, pailgąsias smegenis arba smegenų kamieną, girdimasis nervas jungiasi su visais kūno raumenimis. Tokiu būdu raumenų tonusas, pusiausvyra ir lankstumas taip pat tiesiogiai priklauso nuo garso. Vestibiuliarinė ausies veikla daro įtaką akių raumenims, veikia regėjimą ir veido judesius, kramtymą ir skonį. Per *vagus*[67] nervą vidinė ausis siejasi su gerkle, širdimi, plaučiais, skrandžiu, kepenimis, pūsle, inkstais ir plonąja bei storąja žarna. Tai leidžia manyti, kad garsų virpesiai, iš ausų būgnelių perduodami į parasimpatinius nervus, tvarko, prižiūri bei „lipdo“ visus pagrindinius kūno organus.

Tomatis teigia, kad ausis buvo svarbiausias organas, kurio dėka žmogus pradėjo vaikščioti stačias, mat pirmiausia šis įvykis mūsų rūšį atskyrė nuo ankstyvųjų žinduolių. Sėdėdami arba stovėdami tiesiai, galvą, pečius ir nugarą laikydami statmenai, galime maksimaliai kontroliuoti klausymosi eigą, o mūsų raginamos smegenys palaiko visišką sąmoningumą. Tomatis žodžiais, ausis visą kūną paverčia „pagaulia antena, virpančia išvien su garso šaltiniu, tiek muzikiniu, tiek kalbiniu“.

[67] Klajoklis nervas. (vert. past.)

„Ausis nėra pakitusios odos gabalas. Tai oda yra pakitusios ausies dalis“, drąsiai tvirtina Tomatis. Pasekus garso giją ausies ir centrinės nervų sistemos labirintu bei perpratus būdą, kuriuo vidinė ausis sąlygoja žandikaulio judesius ir mūsų gebėjimą suktis, lenktis ir orientuotis erdvėje, galima iš esmės suvokti mūsų, žmonių, išsivystymo principą. Tai yra raktas į naudojimąsi Mozarto muzikos poveikiu.

Nenuostabu, jog Tomatis man davė pipirų dėl laikysenos.

Mūsų klausą veikia ne tik tai, kaip tiesiai laikomės ar susigaudome erdvėje, sukdamiesi į dešinę ar kairę pusę. Akupunktūros specialistas iš Teksaso Danielis Meyeris sako, kad per įprastą patikrą pacientai sėdi užsimerkę patogiose, aukštose ir tvirtose kėdėse, jų kojos laisvai tabaluoja, o galvos pečių atžvilgiu atsiduria patogioje ir subalansuotoje padėtyje. Atsisėdę taip, kad būtų patogu klausytis, jie nušvinta ir atsipalaiduoja, tarsi gavę helio. Šitaip patogiai pasėdėjęs keletą minučių, pacientas pajunta didesnį ryšį su savo kūnu, taip pat su gydytoju ir padėjėju. Tokiu būdu daktaras ir jo globotinis pasiruošia prasmingam bendravimui.

♫ INTERLIUDIJA

Visaapimančio klausymosi pratimas

1. Kurią nors popietę ar vakarą paskirkite poilsiui ir muzikai. Pasirinkite septynių arba dešimties minučių trukmės kūrinį. Siūlyčiau gabalėlį iš klasikos paveldo, kuriame griežtų solo instrumentas su ansambliu: tai gali būti Mozarto „ Mažoji nakties muzika“,[68] Granados „Operos intermezzo“ violončelei ir orkestrui,[69] Faure „Pavana“,[70] pirmoji Beethoveno „Mėnesienos“

[68] “Eine Kleine Nachtmusik.”
[69] “Intermezzo to the Opera.”

sonatos dalis, kurio nors Dvořáko, Brahmso ar Mozarto kūrinio lėtoji dalis. Galite pasinaudoti vienu iš mano rinkinių, pavyzdžiui, „Kūriniai Mozarto muzikos poveikiui sužadinti“ – „Sustiprinkime protą. Muzika protavimui ir mokymuisi“.[71]

2. Pritemdykite kambarį ir patogiai įsitaisykite kėdėje arba krėsle su atrama. Netoliese pasidėkite popieriaus ir rašiklį. Užsimerkite ir išklausykite vieną dalį.
3. Leiskite savo protui laisvai klaidžioti; galite net nusnūsti.
4. Kai muzika baigsis, užrašykite savo įspūdžius. Kaip jautėtės muzikai pradėjus skambėti? Kokius kūno pokyčius pastebėjote, muzikai įpusėjus? Ar jums kilo kokių nors vaizdinių? Ar ką nors jautėte? Gal prisiminėte tam tikrus gyvenimo įvykius? Galbūt tiesiog „išsijungėte“?
5. Dabar įjunkite šviesą ir pakartokite tą patį kūrinį. Šį sykį atsisėskite į patogią kėdę ir nukreipkite žvilgsnį į priešais esančią sieną. Muzikai skambant, išlaikykite dėmesį, sutelkę jį į vieną tašką.
6. Nutilus muzikai aprašykite, kaip jautėtės. Kaip ši savijauta skyrėsi nuo ano karto? Kas jums įdomiau, kai klausotės muzikos atviromis akimis? Gal kas nors pasirodė įkyru?
7. Išklausykite kūrinį trečią kartą. Jei tai kūrinys orkestrui arba smuikui, atsistokite. Jei skamba fortepijonas, atsisėskite ant paties kietos kėdės kraštelio. Muzikai pradėjus skambėti, įsivaizduokite, kad ją atliekate solo arba diriguojate. Įsijauskite ir diriguokite arba skambinkite įsivaizduojamu instrumentu. Darykite tai taip tikroviškai ir meistriškai, kaip tik galite (ne mėgdžiokite). Jei norite, galite užsimerkti. Įsitikinkite, ar jūsų kūnas ir rankos intuityviai juda.
8. Vėl užrašykite įspūdžius. Ką išmokote? Ką naujo sužinojote apie kūrinį arba instrumentą?
9. Užsimerkite ir keletą minučių sutelkite dėmesį į kūną. Ar jaučiatės kitaip, nei pradėję pratimą? Ar pastebėjote kokius nors kvėpavimo, pulso ir kūno temperatūros pokyčius? Ar jaučiatės geriau, ar jums

[70] “Pavane.”
[71] “Music for the Mozart Effect”, Vol. 1 – *Strengthen the Mind: Music for Intelligence and Learning*.

liūdna, arba jaučiatės dar prasčiau? Ar esate pailsėjęs, susitelkęs, veiklesnis?

10. Galbūt teisingų atsakymų į šiuos klausimus nėra, tačiau esu tikras, kad nustebsite supratę, kaip subtiliai apšvietimas, laikysena ir kiti dalykai veikia jūsų klausymąsi.

Koncertų salės – tai susitikimų vietos, kuriose galima būtų klausytis naujoms reikmėms pritaikytos muzikos, tačiau tatai atsitiks, matyt, ne šioje inkarnacijoje. Daug kas pranašavo, kad simfoniniai orkestrai yra pasmerkti dėl vienintelės priežasties – esą, vietoj gyvų auditorijų (nuo žodžio „audio“, reiškiančio „tikrus kambarius klausymuisi“) kuriame muzikinius muziejus. San Francisko Karo memorialinis operos teatras[72] visuomet meta ypatingus iššūkius. Kartą Pavarotti koncerto metu šalia manęs sėdinti matrona pareiškė: „Muzika gali nuraminti laukinio krūtinę, tačiau net Pavarotti neįstengia šių prakeiktų kėdžių paversti patogiomis.“ Per Wagnerio muzikos vakarą tame pačiame teatre jaunas klausytojas skundėsi: „Jei tik per kiekvieną iš Wagnerio muzikos interliudijų galėčiau savo smegenis aprūpinti deguonimi, tai būtų tiesiog transcendentinis potyris. Bet į mano 90 dolerių vertės bilietą oras, matyt, neįeina.“ 1996 metais šis operos teatras buvo uždarytas dėl kapitalinio remonto, kurį atlikti iš dalies privertė paskutinis didelis žemės drebėjimas San Franciske. Ši pertvarka jo prašmatniems patronams ateinančiame tūkstantmetyje žada ir patogius krėslus, ir deguonį.

Mano draugė Valerie liovėsi pirkti vietinių koncertų abonementus, nes apskaičiavo, kad už tuos pačius pinigus ji gali sau leisti nusipirkti naujų kompaktinių plokštelių ir jų klausymuisi savo namų aplinką susitvarkyti visai kitaip. Kai kurios muzikos

[72] *The War Memorial Opera House*.

klausytis ji mėgsta atsigulusi ir pritemdžiusi šviesas. Ji sako, kad klausydamasi muzikos horizontalioje padėtyje, pradeda jausti mitinę, archetipinę dimensiją, kurios nesuvokia, koncertų salėje sėdėdama tiesiai. Kai kuriais atvejais jai patinka energiškai judėti. Suprantama, Valerie pasirinkimą galima nuginčyti, mat gyvas atlikimas pasižymi savitu žavesiu ir jėga. Vis dėlto gali būti, kad dvidešimt pirmojo amžiaus koncertų salės bus kitokios formos, nei šiandien, pritaikytos individualiems klausytojo poreikiams, idant jis galėtų atrasti vienintelį sau tinkamą muzikos išminties ir galios priėmimo būdą.

Penkiolika metų dariau bandymus su pozomis, kurios galėtų padėti klausytojui įžengti į aukštesnio suvokimo lygmenis ir atrasti didesnę vienovę su muzika. Nustačiau, jog geriausia publika yra ta, kuri prieš susėsdama turi galimybę kokiu nors būdu pasimankštinti. Penkių septynių minučių šokis ar žvalūs judesiai prieš kamerinės muzikos koncertą suaktyvina ausis ir smegenis, todėl likusios kūno dalys klausosi atidžiau.

♪ Vieno delno pliaukštelėjimas

„Keistas pliaukšėjimas abiem rankom neturi jokios prasmės, ir mane jis labai išmuša iš vėžių... Jis sugriauna nuotaiką, kurią su kolegomis muzikuodami kūrėme.“

Leopoldas Stokowski

Plojimų apeiga ausiai yra pasibjaurėtinas daiktas, bent koncertų salėje. Muzikos galios, kurios kūne būna kuo rūpestingiausiai sužadinamos ir atlikimo pabaigoje pasiekia viršūnę, staiga išsklaidomos katutėmis. Kai didinga muzika mane

įveda į transcendentinę būklę – kaip antai Beethoveno devintoji simfonija, Palestrinos motetas ar Paulo Winterio „Missa Gaia“ – mieliau lieku kaip buvęs, o ne bombarduojamas audringa triukšmo banga. Dažniausiai draugai mane mato plojantį koncertų metu tada, kai kaip galima greičiau trokštu ištrinti iš atminties ką iš girdęs.

Tolimuosiuose Rytuose plojama būtent šiuo tikslu. Medituojantieji mokomi pliaukšėti, kad išsklaidytų iliuzijas ir išgrynintų atmosferą. Giliausias klausymasis yra priešingas aplodismentams, jis sudaro sąlygas garsiniam aromatui ir nektarui kutenti odą ir masažuoti sielą. Kai kurios šiuolaikinės bendruomenės, tarp jų keletas bažnyčių ir koncertų salių, vietoj plojimų įteisino pritarimą išreiškiantį mojavimą rankomis.

Katutės turi savo paskirtį; jos tinka dešiniojo ir kairiojo smegenų pusrutulio integracijai, kai rankos susitinka ties kūno viduriu, sukurdamos racionalaus ir estetinio žinojimo darną. Šamanams plojimas buvo būdas vienas proto būsenas atskirti nuo kitų. Tačiau mes turėtume atrasti kitas priemones, išreiškiančias palankumą tik ką nuskambėjusios muzikos atžvilgiu, neišsklaidydami garsų magijos. Turbūt vienos rankos pliaukštelėjimas – patys tikriausi aplodismentai.

♪ Dviejų arfų unisonas

Klausymosi galias reikėtų tinkamai įvertinti. Klausaisi – vadinasi, virpi išvien su kitu žmogumi. Lao Tzu veikale „Kanonas apie Dao ir galią“ du derančius žmones lygina su dviem unisonu skambančiomis arfomis. Klausydamiesi gero kalbėtojo arba dainininko, pradedame giliau kvėpuoti, mūsų raumenys atsipalaiduoja, prisidėdami prie malonios ir giedros savijautos teka

endorfinai. Kita vertus, prastas šnekėtojas ar dainininkas mus priverčia įsitempti ir užveržia gerklas. Kūnas įsitempia, mėgindamas apsiginti nuo nemalonių ir erzinančių garsų.

Tatai prasideda ankstyviausiame amžiuje. Neseniai mokslininkai ištyrė, jog kūdikiai muzikos garsus suvokia tokiu pat būdu, kaip suaugusieji. Jiems patinka harmoningi tonai, bet ne aštrūs disonansai. Vieno tyrimo metu mokslininkai trisdešimt dviems keturių mėnesių kūdikiams davė pasiklausyti nežinomos liaudies muzikos iš Europos regiono. Skambėjo dvi tų pačių melodijų aranžuotės – konsonansinė ir disonansinė. Klausydamiesi harmoningesnių melodijų, kūdikiai buvo labiau susikaupę, ramesni ir mažiau krutėjo. Užgrojus klausą pjaunančiai muzikai, jie imdavo verkšlenti arba nusisukdavo nuo garsiakalbio.

Bafalo mieste Niujorko valstijos universitetas[73] padarė atradimą, kad sulaukę keturių su puse mėnesių, kūdikiai labiau linkę klausytis Mozarto menuetų su trumpomis pauzėmis tarp kompozicinių segmentų, kuriuos muzikai vadina „natūralia“ tėkme, nei tos pačios muzikos, kurion pauzės buvo įterptos kitose vietose. Vienas tyrėjų, Cornellio universiteto psichologas Carolis L. Krumhanslis, teigia, kad tai nurodo į klausymosi pirmumą. Jis remiasi ir kitais darbais, patvirtinančiais „įgimtus muzikinės percepcijos pagrindus“.

Rytuose „originalaus proto“ žmogus yra toks, kuris žvelgia į pasaulį žvaliomis akimis, nekaltai ir tyrai kaip kūdikis. Nesvarbu, ar mums pasisekė patekti į Tomatis centrą, ar į menų miesto koncertų salę: vienintelis tikrai reikšmingas daiktas yra klausytis muzikos su vaikiška nuostaba. Tai pirmas žingsnis į teisingą

[73] *The State University of New York.*

suvokimą. Gandhi, vienas iš kantriausių klausytojų istorijoje, mums primena: „Jei turime klausančias ausis, Dievas kalbasi su mumis mūsų kalba, kokia ji bebūtų.“

TREČIAS SKYRIUS

Gydymas garsu

GYDANČIOSIOS GARSO IR MUZIKOS SAVYBĖS

„Klausydamasis muzikos, nebijau jokių pavojų. Esu nesužeidžiamas. Nematau nė vieno priešo. Būnu susijęs su ankstyviausiais ir vėlyviausiais laikais.“
Thoreau, *Journal*, 1857

Iš Niujorko Metropoliteno operos teatro[74] gyvai transliavo Rossini „Sevilijos kirpėją“. Lietingą popietę Lornai važiuojant namo, pirmasis veiksmas buvo tik prasidėjęs, kai į jos automobilį iš užpakalio įsirėžė sunkvežimis. Prieš pat uždainuojant Rozinai.

„Smūgis buvo netikėtas ir stulbinantis, – prisimena puikiai susivaldanti profesionali muzikė iš Njū Džersio. – Tačiau net atsidūrusi šoko ir skausmo pasaulyje, mačiau jį pilną tvarkos ir palaimos. Išklausiau visą ariją ir kitas penkiolika minučių operos, kol atvažiavę greitosios pagalbos medikai ir gaisrininkai pamėgino mane ištraukti iš automobilio nuolaužų krūvos.“ Vėliau gelbėtojai Lornai pasakė, kad ji buvo praradusi sąmonę, kurią moteris atgavo, paguldžius ją į greitosios pagalbos

[74] *The Metropolitan Opera House.*

automobilį, tačiau ji prisimena save visą laiką besiklausančią Rozinos balso. „Mano dvasia liko su kūnu, – sako ji. – Muzika išlaikė mane gyvą. Įstengiau klausytis ir likti sąmoninga, budri, susivienijusi su muzika. Netikėjau, kad mane sužeidė, nes muzika grojo taip gyvai. Tiesiog klausiausi, klausiausi. Nuo pat arijos pradžios žinojau, kad turėjau išklausyti savo gyvenimo operą iki galo.“

Žinau nemaža istorijų, panašių į Lornos. Savęs paklausiau: ar muzika mus iš tiesų gydo, ištraukia iš krizių, pertvarko sugebėjimus? Ar, plėtodami klausymosi įgūdžius, galime pažadinti dvasią ir aktyvuoti imuninę sistemą, išsigydydami tiek pažeistus kūnus, tiek pakrikusius protus? Mozarto muzikos poveikis nėra panacėja, tačiau jis yra raktas, su kuriuo kiekvienas iš mūsų gali save „atrakinti“, veiksmingiau girdėti aplinkinį pasaulį ir gydyti žmones.

♪ Gyvenimo orkestravimas

Gydymą žmonės supranta įvairiai. Mano manymu, gydymas yra proto ir kūno, jausmų ir dvasios suderinimas. Geriausių rezultatų pasiekiame, laikydamiesi kasdienės tvarkos, kuri visas mūsų asmenybės dalis reikiamai prižiūri ir palaiko harmoniją. Tačiau žmonės turi nevienodus poreikius, ir jūsų reikmės gali gerokai skirtis nuo manųjų.

Kad praleisčiau dieną sveikai, privalau būti intelektualiai skatinamas. Galiu savaitę ištverti neišėjęs į lauką pasivaikščioti, nes atsigulęs klausausi muzikos ir protu „atlieku pratimus“. Man nebūtina skambinti fortepijonu, vargonais, pusvalandį per dieną diriguoti arba lakstyti su šunimi Chaunsey. Mėgstu valandėlę kitą praleisti savo įstaigoje, net jei reikia atlikti paprastus darbus. Man patinka būti

akinamam meno, tad klausausi muzikos, kelioms valandoms išeinu į kiną arba teatrą. Energiją atpalaiduoju balsu – intonuoju, giedu, mokau ar tiesiog kalbu telefonu. Ir kiekvieną dieną keletą ramių valandėlių praleidžiu savo namų meditacijos kambarėlyje. Visa ši veikla įkrauna mano smegenis ir sudaro dalį mano kasdienio gydymo ritualo.

Žinoma, dažniausiai įvyksta nenumatyti pokyčiai: sutrukdo nelaukti lankytojai, praleisti terminai, telefoninių žinučių antplūdis, pereikvota kredito kortelė, neužsivedantis automobilis, netikėta audra ar bjaurus šaltis. Nemėgstu šių įkyrybių ir trukdžių, tačiau jie palaiko mano budrumą ir moko gyvenimo meno. Nuolat besikeičiančiame pasaulyje išlaikydamas pusiausvyrą, išmokau būti tikru, ne tik įsivaizduojamu savo gyvenimo dirigentu.

Gydymas yra kiekvienos akimirkos kulminacija ir laukimas, kol ta akimirka ateis su visu savo skausmu ir šešėliais, džiaugsmais ir skausmais.

Pagrindinis mano gydymo įrankis yra muzika; ji beveik visada pasiekiama. Pavyzdžiui, vakar popiet šios knygos reikalais su žinomu mokslininku kalbėjausi tris valandas ir pasijutau pavargęs. Pasakiau: „Atleiskite, ar jūs nieko prieš, jei keletą minučių pasiklausysime kokios nors muzikos?“ Taigi uždėjau naują Händelio „Mesijo“ įrašą pavadinimu „Jausmingos pamaldos“,[75] kurį atliko Quincy Jones ir Stevie Wonderis. Akimirksniu kambarį užplūdo džiugesys. Man ji perkeitė visą atmosferą. Taip pat ir mano svečiui. Kai grįžome prie pokalbio, pajutau, kad esu labiau įsitraukęs į jį ir blaivesnės galvos. Muzika gali protą, kūną ir širdį sugrąžinti į esamą momentą daug greičiau, nei kuris kitas man žinomas modalumas.

[75] “A Soulful Celebration.”

♪ Kaip tapti pilnam

„Muzika yra jūsų patirtis, mintys ir išmintis. Jei jos neišgyvensite, niekada neišlįsite iš savo kiauto.“
Charlie Parkeris

Gydyti – tai ne vien būti čia. Tai būti pilnam, arba sveikam, visiškos harmonijos ir pusiausvyros būsenos. Nors visuminė (holistinė) terapija pagrįsta šiuo požiūriu, ji atrodo esanti abstrakti. Kaip, paklausite, mes galime pasidaryti dar pilnesni, nei esame?

Pilnumą lengviau apibūdinti muzikinėmis sąvokomis. Turime atidėti į šalį šiuolaikinį kūno, kaip gerai benzinu varomos mašinos, modelį, pritaikytą prie perdirbtų riebalų, ir pažiūrėti į jį kaip į orkestrą, suvokiantį ir kuriantį garsų, cheminių medžiagų, elektros iškrovų, spalvų ir vaizdų simfoniją. Kai mūsų sveikata yra gera, orkestro instrumentai griežia sklandžiai ir į toną. Kai sergame ar negaluojame, vienas ar daugiau instrumentų aukština arba žemina, nesuskamba, turi prastą toną. Dalis kūno gali būti harmoninga, o kita išsiderinusi, arba kiekviena ansamblio grupė gali būti susigrojusi, tačiau visuma šlubuoti. Įsivaizduokite visus instrumentus griežiant kuo garsiausiai – tai pats baisiausias iš visų įmanomų garsų. Tačiau jo priešingybė – visiška tyla – liudija, jog kūnas yra be gyvybės.

Norėdami atgauti kūno pusiausvyrą, turime matyti orkestro visumą ir nuosekliai jį pertvarkyti: esamą būklę ir praeities potyrius, įgimtas galias ir jėgas pasveikti. Tikrai genialus gydytojas yra tas, kuris išmoko kūną, protą ir širdį atrasti ir griežti savo muziką, o ne tą, kurią nustatė visuomenės normos.

Svarbu pažymėti, kad gydymas ir išgydymas ne visada yra tas pat. Nors ligos palengvėjimas ir skausmo išnykimas gali būti galutinis tikslas,

pats artimiausias uždavinys yra išmokti integruoti savo sąmoningą ir nesąmoningą gyvenimą. Tai ir tikslas, ir priemonė vienu metu. Aštunto dešimtmečio viduryje Dalaso Parklando ligoninėje buvau savanoris gydytojas internas. Stebėjau AIDS sergantį ligonį, kuris palaipsniui sveiko, nors jo kūnas regimai silpo. Jis buvo mylimas, jautė ramybę ir tiesiog spinduliavo: tai buvo tiesiog nepaprasta. Gyvai prisimenu ir kitą atvejį iš šeštojo dešimtmečio pabaigos. Tuo metu dirbau savanoriu Haičio tuberkuliozės dispanseryje. Aplinka nekėlė pasitikėjimo, o priežiūra buvo žemiau bet kokio lygio, kurį tik galėjau įsivaizduoti. Apsilankęs priemiesčio klinikoje, kurioje vienintelis prieinamas vaistas buvo aspirinas, o vienintelė seselė nešiojo vandenį šimtui ligonių, išvydau dainuojančius ir niūniuojančius žmones. Viena pacienčių buvo Marie Geneviève. Kelias dienas prieš mirtį ji visą laiką sau kažką niūniavo. Kai paklausiau, kodėl ji taip elgiasi, Marie atsakė: „Kol dainuoju, tol jaučiuosi gerai.“

Normanas Cousinsas knygoje „Ligos anatomija“[76] aprašo savo vizitą pas Pablo Casalsą, kurį aplankė jo namuose Puerto Rike prieš pat devyniasdešimtąjį gimtadienį. Įžymusis violončelininkas sirgo reumatoidiniu artritu, emfizema ir kitomis ligomis, jam buvo sutinusios rankos ir surakinti pirštai. Tačiau susenęs, susimetęs į kuprą Casalsas įsigudrino atsisėsti prie fortepijono, ir Cousinsas tapo stulbinančio pasikeitimo liudininku. Jis pasakoja: „Nebuvau pasiruošęs įvyksiančiam stebuklui. Casalso pirštai palengva atsigniaužė ir ėmė siekti klaviatūros nelyginant augalo pumpurai, besistiebią į saulės šviesą. Jo nugara išsitiesino. Atrodė, kad jis lengviau atsikvėpė. Pagaliau pirštai nusileido ant klavišų. Pasigirdo įžanginiai Bacho „Gerai temperuoto klavyro“ taktai, skambinami labai jautriai ir apvaldytai... Grodamas jis niūniavo. Vėliau pasakė, kad tuo momentu su juo kalbėjosi Bachas. Ir pridėjo ranką

[76] “Anatomy of an Illness.”

prie širdies.“ Pasinėrusio į Brahmso koncertą Casalso pirštai, „dabar judrūs ir stiprūs, neįtikimai greitai lakstė po klaviatūrą. Visas jo kūnas atrodė persiėmęs muzika; jis nebebuvo sustingęs ir susitraukęs, bet lankstus, grakštus ir visiškai išvaduotas iš jį veržusių artrito lankų.“ Baigęs skambinti, Casalsas paliko išsitiesęs ir nuėjo pusryčiauti. Buvusių senatvės negalios požymių, kurie buvo matyti prieš tai, neliko nė ženklo.

Tiek Casalsui, tiek daugeliui kitų žmonių muzika yra priemonė skausmui įveikti. Iš visur – dzeno vienuolynų ir intensyvios slaugos skyrių – ateina pasakojimai apie vyrus ir moteris, išgijusius išgirdus kokius nors garsus arba melodiją; apie žmones, kurie iš agonijos perėjo į *satori*, palaimą, netikėtą nušvitimą ir atgimimą.

♪ Kaip mus veikia muzika: popuri

„Muzika sukuria tam tikrą vibraciją, kuri, be jokios abejonės, baigiasi kūno atsaku. Ateis laikas, kai kiekvienam žmogui bus atrastas ir pritaikytas jam tinkamas virpesys.“
George Gershwinas

Daugelis mūsų mėgsta klausytis muzikos kaip reikiant nenutuokdami apie jos poveikį. Kartais ji mus įkvepia, kartais stimuliuoja per daug, būna netgi grobuoniška. Kad ir kaip reaguotumėme, muzika visada daro protinį ir fizinė poveikį. Norėdami suprasti, kaip gydyti muzika, turime išnagrinėti tai, ką ji iš tiesų daro. Žinodami tai, galime – nesvarbu, koks mūsų muzikalumo lygmuo – išmokti pakeisti savo „garsų kanalus“ taip pat lengvai, kaip kaitaliojame televizoriaus kanalus. Tokiu būdu galime pasiekti tam tikrų norimų rezultatų. Štai kaip galima panaudoti muziką gydymui:

Muzika paslepia nemalonius garsus ir pojūčius. Dantistui gręžiant dantį, į žandikaulius atsimušę garsai sukuria didžiulį chaosą. Rami baroko muzika gali prislopinti arba net visai neutralizuoti skvarbų grąžto zyzimą. (Populiari muzika, kuri dažniausiai skamba dantų gydytojo priimamajame, visai nebūtinai jus nuramins tą akimirką, kai sėdėdami kėdėje lauksite nusileidžiančio grąžto.)

Balsas vienas pats gali išmasažuoti lauk skausmingus garsus. Neseniai man plombavo dantį, ir aš instinktyviai pradėjau mykti po nosimi; pamačiau, kad man visai nereikia marinti danties. Tačiau dantų gydytojas nebuvo toks supratingas. „Jūsų leidžiami garsai kitiems pacientams gali pasirodyti visai netinkami“, pasiskundė jis. „O jūsų muzika netinka *jokiam* pacientui“, atrėžiau aš. Tai tiek apie dantistus. Nuėjau pas kitą, kuris muzikos požiūriu buvo labiau išprusęs. Jis padrąsino mane, pasakęs, kad galiu leisti garsus, kurie nuslopins gręžimą. Laimei, jis, o ne jo kolega atstovauja ateities gydytojų kartą (bent man taip atrodo). Dantų taisymo specialistai vis labiau įsisąmonina, kad garsas turi poveikį kaulo laidumui ir gali išsklaidyti aštrių garsų bei jų instrumentų sukeltą sumaištį. Akivaizdu, kad ir jūs galite pritaikyti tuos pačius principus, jei norite atremti arba įveikti be jūsų noro įsiveržusius garsus kitomis aplinkybėmis: važiuodami namo, namuose arba darbe.

Muzika gali pažeminti ar ištiesinti smegenų bangų amplitudę. Tatai buvo pademonstruota kelis kartus: smegenų bangas gali pakeisti ir muzika, ir mūsų pačių sukeliami garsai. Paprastai sąmonę sudaro *beta* bangos, kurios virpa nuo 14 Hz iki 20 Hz. *Beta* bangos atsiranda, kai užsiimame kasdieniais išorinio pasaulio darbais ir tada, kai išgyvename stiprias neigiamas emocijas. Aukštesniajam suvokimui ir ramybei būdingos *alfa* bangos, kurios keliauja ciklais nuo 8 Hz iki 13 Hz. Aukščiausio kūrybingumo, meditacijos ir miego būsenas charakterizuoja

teta[77] bangos nuo 4 Hz iki 7 Hz, o gilus miegas, gili meditacija ir pasąmonė sukelia *delta* bangas, kurios matuojamos 5 Hz ir 3 Hz. Kuo lėtesnės bangos smegenyse, tuo labiau pailsėję, patenkinti ir ramūs jaučiamės.

Meditacija, joga, biologinio grįžtamojo ryšio ir kitos pratybos yra skirtos suderinti protą su kūnu. Panašiai ir muzika, kurios tempas, kaip pulso, yra 60 kirčių per minutę (kai kurios ištraukos iš baroko, Naujojo amžiaus[78] ir ambiento muzikos[79]), gali pastūmėti sąmonę iš *beta* į *alfa* lygmenį, sužadindama budrumą ir bendrą gerą savijautą. Šamanų būgnai gali pakelti iki *teta* pakopos. Pasekmė – pakitusios sąmonės būsenos ir kitos dimensijos.

Klausantis muzikos namuose, įstaigoje ar mokykloje, galima sukurti dinamišką pusiausvyrą tarp logiškesnio kairiojo ir intuityvesnio dešiniojo smegenų pusrutulio, o įsiterpiąs protas liks kūrybiškumo pamatu.

Jei prigulėte popiečio miego arba esate emociškai nesusitelkę, truputis Mozarto arba baroko muzikos, grojamos fone nuo penkių iki penkiolikos minučių, padės išlaikyti budrią sąmonę ir padidins tvarką prote.

Jei, priešingai, jaučiatės esąs pernelyg analitiškas ir jums sunku improvizuoti, romantinė, Naujojo amžiaus muzika ir džiazas gali sukelti priešingą efektą, perstumdamas suvokimą iš kairiojo pusrutulio į dešinįjį ir šitaip jus „atpalaiduodamas“.

Atlikėja ir kompozitorė Kay Gardner aprašo savo tėvo, sirgusio Alzheimerio ir Parkinsono ligomis, kurios buvo gerokai pažengusios,

---

[77] gr. *theta*.
[78] *New-Age* music.
[79] angl. *Ambient Music* – tai foninė lengvoji, arba aplinkos muzika, kuriai 5 dešimtmetyje pradžią davė Muzako bendrovė (*Muzak Inc*.), nusprendusi oro uosto patalpas padaryti jaukesnes. Jos paskirtis yra praturtinti mus supančią erdvę, sukurti ramybės atmosferą, paskatinti mąstymą. Ji veikia neįkyriai ir nepastebimai. Terminą sukūrė ir aplinkos muziką rašo Brianas Eno. (*vert. past.*)

slaugymo patirtį. Klausydamasi pjesės „Krištolinės meditacijos“[80] iš albumo „Esmė“,[81] kurį sukomponavau fortepijonui ir sintezatoriui, ji aptiko, kad muzika pulsuoja vienu metu ir *alfa,* ir *teta* ritmais. Paleidusi muziką Kay prisėdo prie tėvo pabendrauti. Tuo metu buvo reta, kad jis praskaidrėtų daugiau nei dvidešimt sekundžių (jis dažnai tik spoksodavo priešais arba regėdavo haliucinacijas). Taigi po penkių minučių muzikos ji pradėjo pokalbį apie jo sveikatą ir ateitį. „Kažkokiu būdu, visiškai neįprastai, mes sugebėjome bendrauti maždaug dešimt ar dvylika minučių, – rašo ji „Vidinio kraštovaizdžio skambesyje“.[82] – Šis pokalbis prieš jo mirtį prilygo tikram palaiminimui.“ Mano muzika, tegu ir trumpam, atgamino Kay tėvo smegenų bangas. Neįsivaizduoju didesnio atlygio kompozitoriui nei galimybė susilaukti tokio atsiliepimo.

Muzika veikia kvėpavimą. Kvėpavimas yra ritmingas reiškinys. Kol nelipame laiptais ar neatsigulame, paprastai įkvepiame nuo dvidešimt penkių iki trisdešimt penkių kartų per minutę. Geriausias kvėpavimas yra veikiantis raminančiai, suvaldantis emocijas, sužadinantis gilesnį mąstymą ir greitesnę medžiagų apykaitą. Negilus, greitas kvėpavimas gali vesti į paviršutinišką ir padriką mąstymą, impulsyvų elgesį, pastūmėti į klaidas ir nelaimingus atsitikimus. Pasirodo, greitos ir garsios muzikos klausymasis po ilgos lėtesnės ir tylesnės muzikos dietos gali sukelti pastarąjį poveikį. „Esu nusiteikęs prieš Wagnerio muziką dėl fiziologinių priežasčių, – kartą išsitarė Nietzsche. – Kai tik Wagnerio muzika pradeda mane veikti, pasidaro sunku kvėpuoti.“ Sulėtinus muzikos tempą arba klausantis ilgesnių, lėtesnių kūrinių, galima sulėtinti ir pagilinti kvėpavimą, tuo būdu leidžiant protui nurimti. Šį poveikį sukelia grigališkasis choralas, Naujojo amžiaus ir ambiento muzika.

---

[80]“Crystal Meditations.”
[81] “Essence.”
[82] “Sounding the Inner Landscape.”

Muzika veikia širdies plakimą, pulsą ir kraujo spaudimą. Žmogaus širdies plakimas yra ypač susijęs su garsu ir muzika. Jis atliepia muzikos savybes – dažnius, tempą ir garsumą, ir širdis linkusi paklusti garsų ritmui. Kuo greitesnė muzika, tuo greičiau plaks širdis; kuo ji lėtesnė, tuo lėtesni širdies dūžiai, išsitenką vidutinėje skalėje. Panašiai kaip kvėpavimo atveju, lėčiau plakdama širdis sumažina fizinę įtampą ir stresą, nuramina protą ir padeda kūnui išsigydyti. Muzika yra natūrali ramintoja.

Ritminga ir garsi muzika gali įnešti veiklumo ir energijos, tačiau ji turi ir „tamsiąją pusę“, kurią atskleidė Luizianos valstijos universitete[83] atlikti tyrimai. Klausantis sunkiojo roko, dvidešimt ketverių metų amžiaus jaunuolių grupės širdies pulsas padažnėjo, o jų bandomojo laikotarpio rezultatai pablogėjo. Ir priešingai: lengva ir švelni muzika širdies plakimą sulėtino, užsiėmimų sesijos pailgėjo. Šventyklos universiteto[84] roko muzikos studijos parodė, kad universiteto studentai, klausęsi grupių *The Beatles, The Rolling Stones, Led Zeppelin,* dainininko Jimi Hendrixo ir kitų panašių atlikėjų, pradėjo greičiau kvėpuoti, jų odos atsparumas dirgikliams sumažėjo, o širdies ritmas pagreitėjo. Besiklausantieji įprastų atsitiktinių triukšmų panašių požymių nerodė. (Ryškiausią atsaką sukelia *The Rolling Stones* daina „Honky Tonk Women“, o *The Beatles* „Sergeant Pepper’s Lonely Hearts Club Band“ reakciją trumpai atkartoja mažesniu laipsniu.)

Akivaizdu, kad muzika veikia širdies plakimą, tačiau ir kitkas nekelia abejonių: mūsų širdis gali lemti muzikos pasirinkimą. Trečiasis neseniai atliktas tyrimas parodė, kad paskutiniojo kurso studentės,

[83] *A Louisiana State University*.
[84] *The Temple University*.

girdėjusios Walto Disney dainą „Šis mažas pasaulis“,[85] pademonstravo polinkį rinktis muziką, kurios tempas atitinka širdies ritmą poilsio metu.

Poeziją su muzika sieja tonalumas ir ritmas. Eilės taip pat gali sustiprinti širdį, padidinti plaučių tūrį ir vidiniams organams įlieti energijos. Masačūsetse, Bekete esančio Kushi instituto visuminio gydymo mokytojas Alexas Jackas tiki, jog taip, kaip Mozartas muziką, Shakespeare’as rašė poeziją ritmais, kurie geriausiai sujungia protą su kūnu. Knygoje „Stiprios širdies dieta“[86] Jackas aiškina, kad jambinis pentametras, mėgiamas Shakespeare’o metras, kalba tiesiai į mūsų širdis. „Šis kintamų kirčių piešinys mėgdžioja širdies plakimą – ritminį diastolės išsiplėtimą ir sistolės susitraukimą. Garsiai skaitomas jambinis pentametras skamba pagal tikrus širdies dūžius... 65-75 tvinksnius per minutę... Pavyzdžiui, kai motina Hamletą apkaltina beprotybe, jo atsakymas tobulai atitinka formą ir turinį: „Ne, mano pulsas, lygiai kaip ir jūsų,/Vienodai skamba įprastu ritmu.“ Viso pasaulio žmonės mėgsta Mozarto muziką ir ne mažiau – Shakespeare’o pjeses, kurios juos intuityviai jaudina, nors žmonėms nelengva suprasti Elžbietos laikų kalbą. Nenuostabu, kad muzikos istorikai ir kritikai Mozartą paprastai vadina „operos Shakespeare’u“.

Muzika gali keisti kraujo spaudimą. Šiaurės Karolinos universiteto visuomenės sveikatos mokyklos[87] epidemiologijos profesorė daktarė Shirley Thompson teigia, jog per didelis triukšmas kraujospūdį gali pakelti dešimčia procentų. Nors iki šiol nėra tiksliai aišku, kaip šis mechanizmas veikia, triukšmas gali „nuspausti“ kūno kovinės parengties „bėgt ar rėkt“[88] “gaiduką“, kurio pasekmė – dviejų stiprių hormonų,

[85] “It’s a Small World.”

[86] “Diet for a Strong Heart.”

[87] *The University of South Carolina School of Public Health.*

[88] angl.psichoanalizės sąvoka „fight-or-flight“. (vert. past.)

adrenalino ir norepinefrino, išsiskyrimas, kuris kelia spaudimą ir siaurina kraujagyslių sieneles.

1989 metais mokslininkai padarė pranešimą, kad mano albumas „Esmė: krištolinės meditacijos“ su vidutiniu 55 hercų dažniu ir Danielio Kobialkos „Amžina lopšinė“[89] su 44 hercų dažniu žymiai sumažino visų devynių tiriamųjų sistolinį kraujospūdį. Kiti eksperimentai su įvairių stilių muzika rodo, jog sistolinį ir diastolinį spaudimą per klausymo sesiją galima pažeminti penkiais punktais (mm/Hg), o širdies plakimą – iki keturių arba penkių tvinksnių per minutę. Klausydamiesi tokios muzikos kiekvieną rytą ir vakarą, aukštą kraujospūdį turį žmonės gali jį sumažinti.

Muzika atpalaiduoja įtampą ir pagerina kūno judesius bei koordinaciją. Kaip jau matėme antrame šios knygos skyriuje, per autonominę nervų sistemą klausos nervai vidinę ausį jungia su visais kūno raumenimis. Todėl garsas ir virpesiai daro įtaką raumenų jėgai, lankstumui ir tonusui. 1991 metais Kolorado valstijos universitete dvidešimt keturios paskutinio kurso studentės turėjo atlikti pratimą: mosikuoti rankomis ir sulig mostu žemyn pataikyti į taikinį. Mokslininkai nustatė, jog jaunoms moterims judesius derinant su nustatytu sintezatoriaus ritmu, jos žymiai geriau valdė bicepsus ir tricepsus, negu judėdamos pagal vidinį ritmą. Taip pat ištyrus septyniasdešimt studentų aerobikos užsiėmimų metu paaiškėjo, kad sužadindama nuotaiką ir paskatas, muzika sustiprino jų jėgas ir sugebėjimą apskaičiuoti judesius. Judesių greitis ir tikslumas atitiko muzikos tempą ir ritmą.

1980 metais norvegų švietėjas Olavas Skille pradėjo taikyti muzikos terapiją vaikams, kenčiantiems nuo sunkios fizinės ir protinės negalios. Jis prirašydavo „muzikos vonias“ – ypatingą aplinką, kurioje mažyliai galėjo skendėti garsuose. Mokslininkas ištyrė, jog Naujojo amžiaus ir ambiento muzikos, klasikinės ir populiariosios muzikos tempai

[89]“„Timeless Lullaby.”

sumažina įtampą raumenyse ir leidžia vaikams pailsėti. Skille metodas, arba vibroakustinė terapija, paplito po Europą. Tirdami sunkios mėšlungio būklės pacientus, mokslininkai nustatė, kad vibroakustinės pratybos padidino tyrimo dalyvių nugaros, rankų, šlaunų ir kojų judesių diapazoną. Apskritai žemesnių dažnių muzika – tarp 44 ir 66 hercų – ataidi žemesnėje nugaros srityje, dubenyje, šlaunyse ir kojose. Kuo aukštesnių dažnių muzika, tuo aukščiau ji juntama: krūtinėje, kakle ir galvoje.

Reabilitacijos įstaigose bei klinikose muzika plačiai naudojama pertvarkyti po nelaimingų atsitikimų ir ligų atsiradusių pasikartojančių judesių struktūrą.

♫ INTERLIUDIJA

Mankšta

Aerobikos pratimai ir disko muzika atsirado vienu metu. Nesunku susigaudyti, kodėl: smarki šios muzikos ritmika sukūrė aerobikos specialistų judesius.

Lydėdama tiek judrų šokį, tiek paprastą rytinį pasivaikščiojimą, muzika padės kūnui atlikti pratimus, padidins jūsų ištvermę. Kryptingai ir maloniai praleisite laiką. Štai dešimt minučių garsinės mankštos, kuri, mano manymu, jums patiks.

1. Darydami tempimo pratimus, tris ar keturias minutes leiskite muziką. (Šiam tikslui puikiai tinka ispanų kompozitorių kūriniai.) Improvizuokite judesius; tegu jie randasi laisvai.
2. Dabar šokite ir judėkite pagal gyvesnę, skatinamą muziką.[90]
3. Pabaigoje atsigulkite ir pasiklausykite kurios nors Mozarto simfonijos antrosios (lėtosios) dalies arba styginių kvarteto. Lėtesnė muzika kūną sutelks, atgaivins ir atvėsins.

Pratimams sudarę savo mėgiamų įrašų kolekciją, tvarkingai atliksite mankštą ir atgausite gerą savijautą.

[90] Pavyzdžiui, riverdansą (angl. *music of Riverdance*).

Muzika veikia kūno temperatūrą. Išgirdus girgždant duris, kaukiant vėją ir panašius klaikius garsus, kūnas nueina pagaugais arba pašiurpsta oda. Holivudas yra pagarsėjęs garso takeliais, kuriuose išradingai panaudojami panašūs efektai. Kino studijos puikiai pritaiko disonansinę muziką netikrumo, pavojaus ir pražūties nuojautos prisodrintoms scenoms didžiajame ekrane.

Visi garsai ir muzika vos juntamai veikia kūno temperatūrą ir, tuo būdu, mūsų gebėjimą prisitaikyti prie šalčio ir karščio. Transcendentinė muzika pripildo mus šilumos. Tranki kampuoto ritmo muzika kūno temperatūrą gali pakelti keliais laipsniais, o švelni ir minkšto ritmo – pažeminti. Tai vyksta muzikai veikiant kraujo apytaką, pulsą, kvėpavimą ir prakaitavimą. Igoris Stravinskis sakė: „Mušamieji ir bosai... veikia kaip centrinė šildymo sistema.“ Šaltą žiemos dieną klausydamiesi šiltos draugingos muzikos – ypač kapoto ritmo – sušilsite, o kaitriomis vasaros dienomis jus atvėsins atsieta, abstrakti muzika.

Muzika pakelia endorfinų lygį. Neseniai biologinės medicinos mokslas ypač kruopščiai ėmėsi tirti endorfinus, smegenų gaminamus „narkotikus“, o keletas pastarojo meto tyrimų nustatė, jog endorfinai sumažina skausmą ir akina „natūralias viršūnių, arba aukštumų, būsenas“. Kalifornijoje, Stanforde esančiame žalingų įpročių tyrimo centre[91] mokslininkas Avramas Goldsteinas nustatė, jog pusė jo tiriamųjų klausydamiesi muzikos patiria euforiją. Gydomosios cheminės medžiagos, kurių išsiskyrimą sužadina muzikos teikiamas džiaugsmas ir gilūs jausmai (kino filmų garso takeliai, religinė muzika, maršai ir būgnų ansambliai), kūną savaime nuskausmina ir padidina atsparumą. Taip pat išaiškėjo,

[91] *The Addiction Research Center*.

kad narkotikų veikimą stabdančio naloksono[92] injekcijos nutraukė pakylėtus muzikos klausymosi pojūčius. Pagal mokslininko teoriją, „muzikinis drebulys“, tam tikros muzikos klausymosi sukeltas palinksmėjimas, yra endorfinų išsiskyrimo padarinys. Juos išskiria hipofizis. Tai yra elektrinio veikimo plitimo tam tikroje smegenų srityje rezultatas; ši sritis susijusi su limbiniu ir autonominiu kontrolės centrais.

1996 metais *Journal of the American Medical Association* buvo rašoma, jog Teksaso valstijos Ostino mieste buvo atlikti muzikos terapijos tyrimai, kurių metu nustatyta, kad pusei nėščių moterų, kurios klausėsi muzikos, gimdymo metu nereikėjo atlikti nuskausminimo. Ataskaitoje rašoma: „Muzikinė stimuliacija padidina endorfinų išsiskyrimą, ir tai sumažina vaistų poreikį. Taip pat ji malšina skausmą ir mažina nerimą.“

Trumpai kalbant, natūralių aukštumų potyriai ne tik įveikia stresą ir skausmą, bet kartais pakelia T ląstelių, arba limfocitų, lygį, kuris padidina natūralų atsparumą ligoms. T ląstelių nykimas siejamas su AIDS/ŽIV užkratu, leukemija, herpesu, mononukleoze, tymais ir kitomis ligomis. Ateityje muzikos galia reguliuoti endorfinų lygį gali būti pritaikyta pažangaus gydymo tikslais.

Muzika reguliuoja streso hormonus. Anesteziologai praneša, jog žmonių, kurie klausosi ramios, atpalaiduojančios muzikos, kraujyje sumažėja streso hormonų lygis. Kartais nebereikia net gydymo. Tie hormonai – tai adrenokortikotropinis hormonas (AKTH), prolaktinas ir somatotropinis, arba žmogaus augimo hormonas (STH). Politikai, teisėjai, chirurgai, taip pat motinos ir visi kiti žmonės, kurie dirba didelės įtampos sąlygomis,

[92] Morfino antagonistas. (vert. past.)

nujaučia raminančią ir poilsį suteikiančią muzikos galią. „Negaliu muzikos klausytis per dažnai, – prisipažino sykį Leninas, pasiklausęs ramios Beethoveno sonatos. – Ji verčia mane sakyti malonius, kvailus dalykus ir plekšnoti žmonėms per pakaušį.“

Muzika ir garsas padidina imunines funkcijas. Jei kūnas sėkmingai kaunasi su liga, vadinasi, sistema veikia darniai; kraujas, limfa ir kiti skysčiai teka sava vaga, o kepenys, blužnis ir inkstai yra tvirtai integruoti į visumą. Neseniai atlikti imunologijos tyrimai parodė, kad deguonies stygius kraujyje gali sukelti neatsparumą ir degeneracines ligas.

Tokiais atvejais padeda Mozarto muzikos poveikis. Kai kurios rūšies muzika, taip pat dainavimas, giedojimas ir įvairios vokalizacijos formos ląsteles gali pripildyti deguonies. Balso tyrinėtojas Buddha Gerace iš Arizonos valstijos Leik Montesumos miesto sukūrė balso pratimus, kurie pagerina limfos cirkuliaciją, pageidautiną normą padidindami tris kartus. Penkiasdešimt metų mokydamas vokalo, Gerace buvo daugybės reikšmingų pokyčių liudininkas. Jis padėjo aktoriui Henry Fondai sustiprinti imuninę organizmo veiklą ir atgauti balsą, susilpnėjusį Brodvėjuje pastačius garsiąją pjesę „Mister Roberts“, kurioje pastarasis vaidino.

Mičigano valstijos universiteto mokslininkai 1993 metais paskelbė tyrimų išvadas, kad penkiolika minučių pasiklausius muzikos, interleukino-1 lygį kraujyje galima pakelti nuo 12,5% iki 14 %. Interleukinai yra proteinų šeimos hormonai, susiję su kraujo ir trombocitų gamyba, limfocitų stimuliacija ir ląstelių apsauga nuo AIDS, vėžio ir kitų ligų. Tyrimo metu atrinkti žmonės turėjo klausytis nuo vienos iki keturių kategorijų muzikos: Naujojo amžiaus (ištraukų iš Davido Lantzo, Erico Tingsano ir Nancy Rumbel), švelnaus džiazo (Kenny G.), klasikos (Mozarto) ir

impresionistų (Ravelio). Tuo metu vienintelis jiems leidžiamas užsiėmimas buvo žurnalų skaitymas.

Žmonėms, kurie klausėsi pačių pasirinktos muzikos, taip pat nustatytas sumažėjęs kortizolio lygis (jis nukrito net 25 %). Tai yra steroidinis hormonas, susidarantis adrenalino biosintezės metu. Nenormaliai didelis kortizolio kiekis paradoksaliai sukelia kortizolio nepakankamumą (tokiu būdu aukštas cukraus lygis kraujyje galiausiai išeikvoja pagamintą insuliną), ir tatai savaime smukdo imuninį atsaką. Įvairiausi uždegimai, alergijos, reumatoidinis artritas, kolitas ir egzema yra gydomi, įšvirkščiant hidrokortizono. Mokslininkai padarė išvadą, jog mėgiama muzika „sukelia teigiamą, stiprų emocinį potyrį, kuris paleidžia hormonus veikti, ir tai prisideda prie faktorių, kurie sukelia ligos eigą, mažinimo“.

Muzika keičia mūsų erdvės suvokimą. Irvino tyrimai su Mozarto muzikos poveikiu parodė, kad tam tikra muzika padidina smegenų galią suvokti fizinį pasaulį, formuoti protinius vaizdinius ir atpažinti objektų skirtumus. Kitaip sakant, muzika veikia mus supančios erdvės suvokimą. Lėta muzika tarp tonų turi daugiau erdvės, nei greita. Kai mes skubame, greitkelyje atsiduriame automobilių kamštyje ar kitaip pasijuntame vejami reikalų ir įvaryti į kampą, kameriniai Mozarto kūriniai arba ambientas (pavyzdžiui, Steveno Halperno „Spektrinė siuita“[93]) suteiks daugiau erdvės vidiniam judėjimui ir atsipalaidavimui. Šiuo požiūriu muzika panaši į garsinį tapetą. Mūsų aplinką ji padaro šviesesnę, erdvesnę ir elegantiškesnę; taip pat ji gali erdvę juntamai padaryti

[93] “Spectrum Suite.”

tvarkingesnę ir našesnę. Ligoninėje muzika padės sumažinti suvaržymo ir įkalinimo pojūtį.

Muzika keičia laiko suvokimą. Galime pasirinkti muziką, kuri mus akina veikti arba stabdo. Gyva, pasikartojanti (repetityvinė) muzika arba maršai paspartina žingsnį. Klasikinė ir baroko muzika skatina labiau išlaikytą elgesį. Labai romantiška ir Naujojo amžiaus muzika padeda sušvelninti įtampos kupiną atmosferą. Kartais ji net „sustabdo“ laiko tėkmę. Kita vertus, ligoninėse ir klinikose, kuriose minutės prilygsta valandoms, ugninga greito tempo muzika gali priversti laiką tekėti greičiau.

♫ INTERLIUDIJA

Garsinis reliatyvumas

Ar pamenate optinę apgaulę, kai piešinyje vienodo ilgio linijos atrodo ilgesnės arba trumpesnės priklausomai nuo to, į kurią pusę rodo prie linijų pripieštos strėlytės? Muzika gali sukurti laiko iliuziją, kuri keičia jo suvokimą. Štai viena apgaulių, kuri Einsteinui, entuziastingam smuikininkui, tikriausiai labai patiktų.

Susiraskite klausymosi partnerį. Paprašykite jo atsisėsti, užsimerkti ir pasiklausyti šių pratimų.

Vienoje rankoje laikydami laikrodį, penkias sekundes tęskite garsą „a“. Atsikvėpkite ir tą patį padarykite nuleidę balsą. Galiausiai trečią kartą pakartokite garsą „a“ visai žemai, taip pat penkias sekundes. (Jei patinka, galite išdainuoti tris pirmus tonus iš dainelės „Trys akli peliukai“.[94]) Jokiu būdu neviršykite penkiolikos sekundžių.

Tegu jūsų pagalbininkas atsimerkia, kiek išsitiesia, tada vėl atsisėda ir užsimerkia, o jūs penkiolika sekundžių pašvilpaukite populiarios dainos

[94] “Three Blind Mice.”

pradžią, pavyzdžiui, dainelių „Linksmintojas“,[95] „Septyniasdešimt šeši trombonai“[96] arba „Skamba varpeliai“[97] įžanginius taktus.

Pasiteiraukite bičiulio, kurios penkiolika sekundžių atrodė ilgesnės. Kai kuriems ilgesnis pasirodys pirmasis periodas, nes jo viduje yra daugiau erdvės ir įkvėpimų; kitiems antrasis, mat jame telpa žymiai daugiau garsinės informacijos (skirtingo aukščio ir kiekio natų ir sakinių).

Garsas ir muzika subtiliai veikia mūsų laiko pojūtį ir gali mus paskubinti, sulaikyti arba pakeisti santykį su aplinka.

Muzika sustiprina atmintį ir pagerina mokymąsi. Jau įsitikinome, kad mankštos metu muzika padidina kūno lankstumą. Tai tinka ir mokslų atžvilgiu. Kai fone skamba lengva, šiek tiek paryškinto ritmo muzika (pavyzdžiui, Mozarto arba Vivaldi), kai kurie žmonės dėmesį sutelkia ilgesnį laiko tarpą; kitus ji gali išblaškyti. Mokymosi metu klausantis baroko muzikos, galima padidinti savo gebėjimą įsiminti skiemenis, poeziją ir užsienio kalbos žodžius. Turbūt geriausiai yra žinomas daktaro Georgi Lozanovo metodas, pagal kurį muzika naudojama atminčiai gerinti. Jį aptarsime skyriuje apie švietimą.

Muzika padidina produktyvumą. Su darbo aplinka siejami sveikatos ir atminties tyrimai smarkiai pakeitė požiūrį į darbo vietose skambančią muziką. Vašingtono universitete buvo ištirta devyniasdešimt rankraščius perrašinėjančių žmonių. Paaiškėjo, kad grupės žmonių, devyniasdešimt minučių klausiusių lengvos klasikinės muzikos, rašymo tikslumas padidėjo 21,3 nuošimčiais. Tie, kurie klausėsi populiarios komercinės radijo muzikos, rezultatą pagerino tik 2,4 %. Tuo tarpu perrašinėjusiųjų tyloje rodikliai buvo 8,3 % blogesni nei tų, kurie dirbo įprastoje

[95] “Entertainer.”
[96] “76 Trombones.”
[97] “Jingle Bells.”

triukšmingoje įstaigos aplinkoje. *AT&T* bei *Du-Pont* dvigubai sumažino lavinimo trukmę vien įdiegę kūrybines muzikines programas. *Equitable Life Insurance* vertėjų našumą padidino 17 % tik todėl, kad šešias savaites įstaigoje skambėjo muzika, o *Mississippi Power&Light* sąskaitų skyrius darbuotojų pajėgumą padidino 18,6 % po to, kai pritaikė įstaigoms skirtą devynių mėnesių klausymosi programą.

Muzika sustiprina meilės ryšius ir seksualumą. Muzika gali aistrą įkvėpti arba ją sunaikinti. Kartą viena bičiulė papasakojo apie vakarienę, kurios metu tikėjosi suvilioti savo draugą. Žvakės, gėlės, maistas ir gėrimai – viskas buvo savo vietoje. Paskutinę minutę ji ištraukė iš lentynos kūrinį, kuris, jos manymu, tobulai tiko šia proga: tai buvo Beethoveno „Mėnesienos“ sonata. „Kas gali būti romantiškiau?“ manė ji, įsivaizduodama poreles, susikibusias už rankų ir vaikštinėjančias mėnulio nušviestomis Paryžiaus ar Vienos gatvėmis. Nuskambėjo skambutis, ji paspaudė grotuvo mygtuką, ir... Dešimt minučių vakaras slinko nepriekaištingai. Ji nesuprato, kad tik pirmoji sonatos dalis iš tikrųjų meta mėnulio šviesą. Vėliau muzika tampa lengva, greita ir aktyvi, ir ji su savo draugu turėjo jaustis taip, tarsi šuoliuotų per patiekalus. Nelaimei, tempas nenuvedė jų į miegamąjį. Kita sonata jos juostelėje buvo „Patetinė“, ir tai, kas įvyko paskui, buvo iš tiesų patetiška.

Mano draugė nesusiprato pakeisti muzikos. Geriau ji būtų pasirinkusi filmo „Iš Afrikos“[98] garso takelį, kuris būtų sukūręs emociškai daug laisvesnę aplinką.

Muzika gerina virškinimą. Johno Hopkinso universiteto mokslininkai padarė atradimą, jog roko muzika žmones verčia

[98] “Out of Africa.”

valgyti greičiau ir suvalgyti daugiau maisto. Klasikinė muzika, ypač styginių, veikia priešingai. Remdamiesi šiais ir kitais rinkos tyrimais, greito maisto gaminimo restoranai pumpuoja muziką, kuri yra dažniausiai tranki ir greitai virškinama, tad lankytojai gali akimoju praryti siūlomus milžiniškus maisto kiekius ir išlėkti pro duris tuo metu, kai jų išėjimą pažymi skambutis, registruojantis grynuosius.

Swanky restoranai panaudoja rafinuotesnius garsus. Pamenu vienos geros Boulderio užeigos atidarymą, kurios specializacija buvo naujoviška virtuvė.[99] Lydimas trijų draugų, nukakau į turtingai dekoruotą salę, užtvindytą ryškių ir kontrastingų spalvų ir prikimštą šiuolaikinio meno kūrinių. Susėdome. Išnagrinėjome viliojantį meniu. Tačiau jaučiau, kad kažkas ne taip, kad vakaras nenusiseks. Kalta buvo muzika: grojo smarkiai įelektrintas džiazas, kuris puikiai tiko prie apmušalų, tačiau nederėjo su bendravimu, maistu ir pokalbiais. Vos girdėjome vienas kitą per disonansus, o tempai mus vertė ryti. Maistas buvo puikus, tačiau garsinė aplinka – katastrofiška. Baigęs valgyti, apie tai mandagiai užsiminiau savininkei, o ji pasijuto įžeista bei šokiruota. Juk ji sukūrė šį restoraną pagal vieną sėkmingiausių Grinvič Vilidžo maitinimo įstaigų pavyzdį. „Muzika, – užginčijo ji, – yra gyvybiškai svarbi mūsų restorano savybė, pabrėžianti individualumą. Jos keisti nevalia.“ „Kainos atbaidys studentus, – atkirtau, – o garsas atbaidys tuos, kuriems valgiaraštis pagal kišenę.“

Jos biznis žlugo po pusmečio.

Mano bičiulis italas Lorenzo turi geresnę muzikinę nuovoką. Jo restorane yra du vakariniai pasisėdėjimai: šeštą ir aštuntą valandą. Kiekvieną maitinimą jis derina su arfininku, smuikininku

[99] *Nouvelle cuisine*.

ir pianistu. „Mes niekada neskubiname savo lankytojų, – sako jis ir su pasitikėjimu priduria: – Kai ateina laikas išeiti, visuomet galime užgroti Strausso valsą, idant jų pokalbiai šokio žingsniu pajudėtų link restorano durų.“

Muzika puoselėja kantrybę. Nuo pat kultūros ir civilizacijos apyaušrio žmonės dirbo, pritardami sau daina: ūkyje ir laukuose, laivuose ir raiti ant arklių, turguose ir triūsdami apie namų židinį. Darbo dainos padidina ištvermę ir kantrybę. Per visą Ameriką tiesę geležinkelį žmonės dainavo dainą „Tiesiau geležinkelį“.[100]Aktyvaus ritmo su 90 kirčių per minutę muzika suteikia jėgų, ypač jei yra derinama su fiziniais pratimais, vaikščiojimu ar šokiu, netgi važiavimu dviračiu. Neseniai nuo Santa Monikos Kalifornijoje iki Niujorko miesto vyko tarptautinės dviračių varžybos, kurias lydėjo muzika. Lenktynės sumušė pasaulio rekordą, nes truko devynias dienas, dvidešimt tris valandas ir penkiolika minučių. Vienas sportininkų pranešė, jog klausėsi įrašų su instrumentine muzika, ir ji sinchronizavo širdies ir kraujagyslių sistemos bei raumenų veiklą; tatai ilgos distancijos įveikimą pagerino 25 %. Panaši „sinchronizuota muzika“ siūloma bėgikams, slidininkams ir kitų sporto rūšių, reikalaujančių ištvermės bei pasižyminčių savitu ritmu ir ritmingu žingsniu, sportininkams. (Nepamirškite, kad tokių juostelių mankštinantis reikia klausytis tyliai, idant nepažeistute ausų.)

Muzika sužadina nesąmoningą simbolizmo suvokimą. Filmų direktoriai puikiai žino, kokį svarbų vaidmenį vaidina garso takelis. Neretai garsas sukuria ir palaiko įtampą geriau, nei pats veiksmas ekrane, sužadindamas archetipinius simbolius ir kreipdamasis į žiūrovo pasąmonę. Tokiu pat būdu naujasis

[100] “I’ve Been Working on the Railroad.”

eksperimentinis gydymas atsipalaidavimą susiejo su muzika, kad jis geriau įsismelktų į pasąmonę ir išlaisvintų traumas, kurios buvo užrakintos kūne. Šeštajame skyriuje apžvelgsime našiausias šios srities gydymo šakas.

Muzika suteikia saugumo ir gerovės pojūtį. „Saugi“ muzika yra nebūtinai graži, lėta ir romantiška. Tiesiog tai muzika, kuri klausytoją pakylėja į devintą dangų. Kiekvienos kartos populiarioji muzika ne šiaip sau balsu išreiškia kolektyvinius rūpesčius. Ji sukuria garsų šventyklą. Mano tėvų ir senelių kartai saugumą teigė didingi himnai, kuriuos jie mokėjo atmintinai: malonios giesmės ir malda padėjo jiems ištverti Didžiąją depresiją, pasaulinius karus ir kitus sunkius išbandymus. Vietnamo karo metu Simono ir Garfunkelio, Joanos Baez, Judy Collins ir Bobo Dylano dainos buvo parašytos ir atliekamos protesto ir pasipriešinimo dvasia, tačiau milijonams jaunų žmonių ši muzika sukūrė aplinką, kurioje jie galėjo jaustis saugūs ir pasidalinti savo rūpesčiais ir baimėmis. Šiandien jaunimui muzika yra toks pat prieglobstis. Šiuolaikinių stilių muzikos – hiphopo, repo, pankroko ir grandžo[101] – stiprus garsas, milžiniška energija ir draudžiami dainų žodžiai atskiria jaunus žmones nuo pasaulio, kuris jiems atrodo esąs pernelyg materialistinis ir veidmainiškas.

Pateikti pavyzdžiai mus sugrąžina į natūralią savaime veikiančią gydymosi sistemą ir padeda prisiderinti prie gilesnių gyvenimo ritmų. Per paskutinius penkiasdešimt metų mūsų visuomenė tapo priklausoma nuo specialistų. Pajutę skausmą ar neįprastus pojūčius, esame priversti eiti pas gydytoją ir tikimės,

[101] *Hip hop, rap, punk, grunge.*

kad jis nustatys negalavimo priežastį ir pasakys, ką daryti. Kai pradedame protą integruoti ir visiškai pasineriame į geros savijautos atkūrimo eigą, imame labiau savimi pasitikėti. Gydymo metu naudodamiesi iš naujo atrasta muzikine išmintimi, kur kas veiksmingiau ir kūrybingiau pradėsime taikyti senąsias medicinos priemones.

♪ Už Amadėjaus

Visi turime savo mėgiamą muziką. Ji mus veikia, ir mes tuo žavimės. Geriau neskirstysiu Mozarto muzikos poveikio į porūšius – Brahmso, Gershwino, Sinatros, Ray Charleso, *The Grateful Dead* ar Madonnos muzikos poveikį. Verčiau trumpai apibrėšiu keletą įvairių rūšių muzikos poveikių tipų.

Prašome atkreipti dėmesį į tai, kad kiekvienas žanras pasižymi stiliaus įvairove. Vieno stiliaus poveikis yra labai efektyvus ir galingas, o kitas gali veikti ramybės ir atsipalaidavimo linkme. Pavyzdžiui, greitas džiazas pakelia kraujospūdį, pagreitina pulsą ir hormonus nuvaro kaip arklį, o „vėsus“ („cool“) pažemina spaudimą, smegenyse sukuria *alfa* bangas, ir jūs lyg niekur nieko suglembate. Žemiau pateikiu keletą bendrų muzikos klausymosi tendencijų, kurias galima pakreipti į norimą pusę pakeitus sąlygas, dietą, aplinką ir laikyseną.

- Grigališkajame chorale panaudojami natūralaus kvėpavimo ritmai, kurie sukuria laisvos erdvės pojūtį. Jis labai tinka ramioms studijoms ir įtampai sumažinti.

● Lėtesnė baroko muzika (Bacho, Händelio, Vivaldi, Corelli) suteikia tvirtumo, tvarkos, numatymo ir saugumo jausmą, darbui ir mokymuisi sukuria protiškai skatinančią aplinką.

● Klasikinė muzika (Haydno ir Mozarto) pasižymi aiškumu, elegancija ir skaidrumu. Ji padidina dėmesingumą, pagerina atmintį ir erdvinį suvokimą.

● Romantinė muzika (Schuberto, Schumanno, Tchaikovsky, Chopino ir Liszto) pabrėžia išraišką ir jausmą, dažnai įveda individualizmo, nacionalizmo ir misticizmo temas. Ši muzika labiausiai tinka simpatijai, užuojautai ir meilei sužadinti.

● Impresionistinė muzika (Debussy, Fauré ir Ravelio) pagrįsta laisvai tekančiomis muzikinėmis nuotaikomis ir įspūdžiais. Ji sukelia svajingus vaizdinius. Ketvirtis valandos į dienos sapną panašios muzikos, po kurios keletui minučių išsitiesite, atpalaiduos jūsų kūrybinius impulsus ir atgamins sąsajas su pasąmone.

● Džiazas, bliuzas, diksilendas, soulas, kalipsas, regis[102] ir kitos muzikos ir šokio formos, atėjusios iš išraiškingo Afrikos paveldo, gali pakylėti ir įkvėpti, sukelti gilų džiugesį ir liūdesį, perteikti sąmojį ir ironiją, apskritai sutvirtinti mūsų žmogiškumą.

● Salsa, rumba, maranga, makarena ir kitos pietų Amerikos muzikos rūšys yra gyvo ritmo ir metro, kuris širdį verčia greičiau plakti, visą kūną judėti ir daugiau prakaituoti. Tačiau samba pasižymi reta galia pojūčius sužadinti ir sušvelninti tuo pačiu metu.

● Bigbendas, popmuzika ir populiariausių dainų keturiasdešimtukas,[103] taip pat kántri[104] muzika skatina lengvus ir vidutinius judesius, emocijas ir gerą savijautą.

---

[102] *Soul, calypso, reggae.*
[103] *Big band, pop, top-40.*
[104] *Country-western.*

● Roko muzika – tokių muzikantų ir grupių, kaip Elvis Presley, *The Rolling Stones* arba Michaelas Jacksonas – sukelia aistras, akina veikti, nuima įtampą, slopina skausmą ir sumažina kitų nemalonių bei ausį rėžiančių ambiento garsų poveikį. Taip pat ji gali sukelti įtampą, nedarną, stresą ir skausmą kūne, kada nesame nusiteikę energingai linksmintis.

● Ambiento, elgsenos[105] ir Naujojo amžiaus muzika, kurioje nevyrauja ritminis pradas (pavyzdžiui, Steveno Halperno arba Briano Eno), suteikia ištęstą laiko suvokimą ir praplečia erdvės pojūtį, sukelia būdravimo ilsintis būseną.

● Sunkusis metalas, pankrokas, repas, hiphopas ir grandžas gali sujaudrinti nervų sistemą, ir tai veda į aktyvią elgseną bei saviraišką. Ji taip pat gali būti ženklas kitiems (ypač suaugusiesiems, gyvenantiems tame pačiame name su muzika grasančiais paaugliais) apie jaunosios kartos vidinės sumaišties ir poreikio atsipalaiduoti gilumą ir stiprumą.

● Religinė ir sakralinė muzika, taip pat šamanų būgnų ritmai, bažnytiniai himnai, evangelikų muzika bei spiričiueliai gali mus nuleisti ant žemės, sukelti gilios ramybės ir dvasinės suvokties būsenas. Taip pat ji nepaprastai padeda atsiriboti ir įveikti skausmą.

♪ Pulsas, tempas ir piešinys

Muzika, kaip ir visa, kas gyva, turi pulsą. Pulsavimas – tai tekėjimas, stipri energijos srovė, srūvanti per mus ir aplink mus.

[105] *Attitudinal music* – tam tikros sveikos gyvensenos nuostatas, pažiūras ar laikyseną (elgseną) atspindinti muzika, naudojama gydymo tikslams. 1989 metais Oklende, Kalifornijoje įkurta visuomeninė organizacija *The Attitudinal Healing Connection, Inc*., kurios tikslas – išgyvendinti smurtą, remiantis švietimo programomis. Tai daugiausia netradicinės psichinės sveikatos programos. Muzikoje plačiai naudojami Afrikos liaudies instrumentai, ypač mušamieji, ir dainavimo stilius. (vert. past.)

Mūsų apytakos sistema yra painus potvynių ir atoslūgių, veikos ir poilsio tinklas. Apčiuopus muzikos pulsą, klausytojo pulsas taip pat atsidaro arba susiderina.

Tiek muzika, tiek kalba yra savaime ritmingos. Įrašykite savo balsą tuo metu, kai kalbate telefonu. Pamatysite, kad įrašytose frazėse – muzikaliuose sakiniuose – juntamas pulsas ir kalboje glūdinčio ritmo žingsnis (tempas). Šią knygą skaitote taip pat atitinkamu tempu ir ritmu. Valandėlei įsijunkite klasikinės muzikos radijo stotį. Perskaitykite šį puslapį iš naujo ir atkreipkite dėmesį, ar skaitote lėčiau, ar greičiau. Tuomet perjunkite stotį į kitą, transliuojančią populiariąją muziką. Stebėkite, kaip keičiasi jūsų gebėjimas pagauti garsus ir informaciją. Garsiai skaitydami šį puslapį pamatysite, kad skaitymo tempas ir piešinys vėl pasikeitė. Padarysite atradimą, jog jūsų balsas ir būdas, kuriuo perteikiate žinias, yra iš tiesų muzikalus.

Vien klausydamiesi muzikos, tobulai su ja nesusideriname, tačiau muzikos pulsas veikia mūsų mąstymo ir elgesio tempą. Šokio muzika skatina kūną judėti, o skirtingo stiliaus muzika – krutėti įvairiais būdais. Tačiau jei radijo arba įrašų klausysimės važiuodami automobiliu, kūnas tokio lygio sutapties nepasieks. Vairuojame, tad sąmonė esti susidvejinusi. Jei kalbamės su draugu, o tuo metu fone skamba muzika, ji daro žymiai mažesnį poveikį, nei jos klausantis koncertų salėje.

Vis dėlto ar kreipiame dėmesį į tai, ar ne, muzikos pulsas palengva apibrėžia mūsų fizinės, protinės ir visuomeninės ambiento ribas ir lemia mumyse bei aplink mus sruvenančios gyvybės stiprybę, harmoniją ir takumą.

Pulsas ir tempas yra artimai susiję. Pastarasis, lėtas arba greitas, apibūdina mūsų savijautą. Tempas parodo, kaip jaučiamės:

sveiki, pailsėję, nusivarę ar tingūs, ar žengiame priešakyje, ar jaučiamės nustumti į užribį. Nestandartinė, be tvarkingo ritmo muzika gali kurį laiką priduoti stiprybės, tačiau ilgainiui ji pradės varginti ir įkyrės. Tempas veikia mūsų vidinį metronomą ir pajėgumą derinti fizines bei protines funkcijas.

Tuo pačiu metu muzika kuria sudėtingus piešinius. Jos tonų struktūra ir raštas daro įtaką kūnui ir judesiams, o harmonijų ir akordų kaita įsiūbuoja emocijas. Lyrinė arba pasakojimus iliustruojanti muzika gali nukelti į praeitį, priminti jos džiaugsmus ir praradimus. Jaunystės ir brandos metų dainų taip mėgstame klausytis todėl, kad jos sužadina asmeninių prisiminimų turtingą atmintį.

Muzika gali būti švelni ir rami, tačiau ji niekada negniuždo. Net vienintelis valandų valandas tęsiamas ir nekaitaliojamas tonas, ir tas pulsuoja bangomis, kurios mūsų kūną ir protą veikia įvairiais lygmenimis. Tai, ką įdedame į kiekvieną garsą, taip pat yra nepaprastai, gyvybiškai svarbu. Gydymo atžvilgiu Mozarto muzikos poveikis gerokai pranoksta patį garsą arba atlikimo ir įrašo kokybę. Galutinį įspaudą padarote jūs, klausytojas. Būtent Jūs esate veiklusis dirigentas ir dalyvis, orkestruojantis sąrangą, arba tvarkantis gydymo eigos harmonijas.

Jūsų turimos garsajuostės, kompaktinės plokštelės ir garsiniai priedai suteiks neįtikimą pagalbą, padėdami jums sutvarkyti dienos ritmą ir tempą. Muzika, kurios klausotės atsikėlę, turbūt gerokai skiriasi nuo tos, kurios klausotės laisvalaikiu, savaitgaliais arba per atostogas. Atidžiai įsiklausę į muzikos pulsą, ritmą ir piešinį, galite susikurti garsinę dietą, kuri, keičiantis metų laikui ir gyvenimo ciklams, palaikys jūsų energingumą, šviežumą ir poilsį.

♪ Garsinis žydėjimas

Gamta taip pat paklūsta Mozarto muzikos poveikiui. Didžiausią visuomenės susidomėjimą sukėlė mokslo tyrimai, kuriais buvo nustatyta, kaip muzika veikia augalų augimą. Danas Carlsonas pirmasis atrado vadinamąjį garsinį augalų žydėjimą. 1960 metais jis tarnavo Jungtinių Valstijų ginkluotose pajėgose Korėjoje, kurioje tapo bado sukeltų baisybių liudininku. Jis stebėjo, ką žmonės valgė, kai baigėsi pagrindinių derliaus kultūrų ištekliai. Pirmiausia jie dorojo vaisius arba visą augalą su sėklomis, vėliau stiebus ir galiausiai – šaknis. Maisto nebuvo keletą metų.

Grįžęs į Minesotą Carlsonas ėmė mąstyti, kaip paskatinti augalų augimą ne tiek tręšiant dirvą, kiek veikiant lapų struktūroje esančias ertmes, primenančias burną. Jis nusprendė, kad galbūt augalai patys niekieno neverčiami pasirenka priemones, kurios jiems padeda augti. Ši mintis prieštaravo naujas chemines dirvos trąšas išradusių apaštalų mokymui. Taigi jis pradėjo eksperimentuoti su idėja, pagal kurią garsinis poveikis augalų poras priverčia greičiau atsiverti, ir jie susiurbia daugiau maistinių medžiagų. Pirmiausia jis atsižvelgė į laiką, kada augalų poros atsidaro. Jis nustatė, kad tai vyksta anksti rytą, kai čiulba paukščiai. Tuomet jam į galvą šovė mintis, jog tam tikra muzikos rūšis, arba nemelodiniai garsai, skatina augalų vešėjimą.

Carlsonas apsirūpino garsajuostėmis su nemuzikinių garsų įrašais (tai yra garsais, kurių mes nelaikome tikromis melodijomis). Mineapolyje jis surado akustikos žinovą Michaelį Holtzą, kuris patvirtino, kad kai kurios muzikos rūšys pasižymi paukščių giesmėms būdingais virpesiais ir dažniais. Pirmiausia jis išbandė

sitaro, tradicinio styginio indų instrumento, skambesį. Jis tinka ne visoms vakariečių ausims, tačiau augalai, regis, negalėjo juo pasisotinti.

Tuo metu vieno Denverio koledžo[106] paskutinio kurso studentė Dorothy Retallack taip pat pradėjo muzikos eksperimentus su augalais. Ji sumeistravo penkis mažus šiltnamius ir juose pasėjo kukurūzų, moliūgų, medetkų, zinijų ir petunijų. Visi šiltnamiai buvo vienodo dydžio ir aprūpinti tokiu pačiu šviesos, vandens ir žemės kiekiu. Keletą mėnesių keturiuose šiltnamiuose ji leido skirtingą muziką. (Penktasis buvo kontrolinis, todėl ten buvo tylu.) Vieni augalai gavo klausytis Bacho kūrinių, antri klasikinių indiškų improvizacijų, treti garsaus roko ir likusieji – kántri muzikos. Ji pamatė, kad Bacho kūryba ir indų muzika smarkiai paskatino augalų augimą. Jie vešėjo, o stiebai veržliai stiebėsi į garso kolonėles. Rokenrolo šiltnamyje reikalai klostėsi ne taip puikiai: čia gėlių buvo daug mažiau, augalai nenorėjo augti. Dorothy Retallack nuostabai, kántri šiltnamyje augalai augo visai panašiai kaip tame, kuriame neskambėjo jokia muzika.

♪ Gyvenimo būgnas

Muzika gali gydyti ne tik paskirus asmenis ir augalus, bet ištisas šeimas ir bendruomenes. Šiam tikslui galima naudoti visus muzikos instrumentus, tačiau mušamieji, ypač būgnai, paprastai daro įtaką didesnėms žmonių grupėms ir suteikia energijos. Mušamieji – tai instrumentinės pjesės ar dainos pulsas, kurio svarbą supranta visi būgnininkai, pradedant spontanišku zulusų genties būgnininkų rateliu ir baigiant Dalaso simfoninio orkestro

[106] *Temple Beull College*.

Rono Snyderso grupe *Da-Drum*. 1990 metų pradžioje ilgametis grupės *Grateful Dead* būgnininkas Mickey Hartas parašė kūrinį „Mušant būgną ties magijos riba“,[107] kuris atskleidė būgnų reikšmę kultūros ir civilizacijos istorijoje. Netrukus kilo paprastų žmonių judėjimas, vadinamasis „Ritmas – gyvenimui“,[108] kuris siekė paremti kūrybišką būgnininkų triūsą visoje šalyje.

Šio judėjimo remiama improvizacinio muzikavimo veikla perkeitė ne vieno žmogaus gyvenimą. Jų tarpe yra Louise, šešių berniukų močiutė. Abu vaikų tėvai dirbo, ir ji beveik viena išaugino anūkus. Ji gyveno su savo išplėstine šeima, kurioje muzika buvo namų ir bažnytinio gyvenimo dalis, tačiau ne visada Louise tai patiko. Iš tikrųjų ji dažnai jautėsi baisiai, nes trys jos anūkai troško tapti būgnininkais, ir ji turėjo metų metus kęsti drebinančius ir neretai skausmą sukeliančius garsus, ataidinčius iš jų namų rūsio. Atrodė, kad nuo trečios valandos popiet iki dešimtos vakaro namas serga aritmija.

Vieną vakarą vyriausias anūkas Rickas paklausė senelės, ar ji nenorėtų eiti kartu pasiklausyti, kaip žmonės muša tuos būgnus. Louise iš prigimties buvo labai tolerantiška, maloni ir mylinti, todėl pašiurpo nuo minties, jog dabar reiksią dalyvauti ausis plėšančiame absurdiškame pokšte. Tačiau ji taip nustebo, kad buvo pakviesta, jog sutiko: juk blogiau, nei buvo namie, būti nebegalėjo.

Rickas nusivedė močiutę į didelę gimnastikos salę, į kurią buvo susirinkę senukai, vaikai ir įvairaus amžiaus suaugusieji. Kiekvienas atsinešė po lazdelę, medinį plaktukėlį arba kongą.[109] Louise pamanė, kad ji niekada negalės taip groti. Ji pradėjo

[107] “Drumming at the Edge of Magic.”
[108] “Rhythm for Life.”

[109]*Konga(s)*, arba *tumbadoras* – tai kubietiškas viengalvis būgnas, kilęs iš Kongo Makutos būgnų. Originalūs *k.* gaminami iš išskaptuoto (tuščiavidurio) rąsto, aptempto jaučio oda. (vert. past.)

gailėtis, kad čia atėjo, nes pasijuto tarsi prakeikta siela, peržengusi požemių slenkstį.

Rickas jai įteikė lengvą būgnelį su rėmais ir ilga rankena, primenantį teniso raketę, ir pasakė: „Imk, močiute. Štai tau „Remo“.[110] Jis taps tavo draugu.“ Louise pasijuto klaikiai. „Manau, kad šis vakarėlis man bus per daug triukšmingas“, pasakė ji. „Todėl tau ir daviau būgnelį, – atsakė Rickas. – Jei tik pamatysi, kad triukšmas užgula ausis, imk jį mušti, ir jis suminkštins garsą. Pamatysi, močiute, kaip tau patiks.“

Neilgai trukus į salės vidurį suėjo didelis būrys žmonių, kurių Louise nepažinojo. Jie atrodė visai normalūs, kaip paprasti žmonės bažnyčioje... Tada viskas pradėjo pulsuoti, ir ji atsidūrė pasaulyje, į kurį niekada nebuvo įžengusi, net girdėdama iš rūsio sklindantį tarškesį. Vėliau ji man sakė, kad mušdama šį paprastą būgnelį su visais pajuto, jog *pati* tapo ritmu. Per pusvalandį ji pajaunėjo penkiasdešimt penkeriais metais. Suvokusi, kad čia nesvarbu, kaip muši būgną, teisingai ar neteisingai, ji pasijuto esanti išsilaisvinusi. „Nežinojau, kad anksčiau buvau muzikantė ir niekuomet nedariau klaidų!“, džiūgavo ji.

Dabar keletą kartų per savaitę Louise prisijungia prie anūkų rūsyje, mušdama galinius būgnus. Po truputį ji supažindino jaunuolius su *tylesnio* garso savybėmis.

Panašių į „Ritmas – gyvenimui“ judėjimų ruošiami vakarai ir susitikimai ugdo bendrijos dvasią ir tapatybę. Visoje šalyje nuolat susitinka įvairaus amžiaus perkusininkų grupės: senukai atlieka Lawrence Welko, Glenno Millerio ir kitų savo kartos autorių muziką, o jaunieji bando mėgdžioti Gloria Estefaną, *Boyz II Men*,

[110] Kompanija, gaminanti būgnus ir kitus mušamuosius instrumentus, kurią įkūrė Remo D. Belli; taip pat apibendrintas jos gaminių pavadinimas. (vert. past.)

Hootie arba *Blowfish*. Nesunkiai improvizuojama muzika greitai atpalaiduoja varžtus ir suartina žmones keletui brangių amžino laiko tvinksnių.

KETVIRTAS SKYRIUS

Balsas

JŪSŲ ORIGINALUS GYDOMASIS INSTRUMENTAS

„Tuo metu, kai bičiulis siekė plaktuko, Ahabas, nepratardamas nė žodžio, lėtai trynė aukso luitą į švarko skverną, tarsi norėdamas, kad jis dar labiau blizgėtų, ir kartu, sučiaupęs lūpas, žemu balsu niūniavo sau po nosimi, leisdamas tokį keistai duslų ir neartikuliuotą garsą, jog atrodė, kad mechaniškai dūzgia jo viduje besisukantys gyvybės sraigteliai.“

Hermanas Melvilis, „Mobi Dikas“[111]

Žmogaus balsas – tai nuostabus ir labiausiai prieinamas gydymo įrankis. Menkiausia ištara masažuoja viršutinės kūno dalies raumenų audinį ir verčia jį virpėti iš vidaus. Savo ruožtu kiekvienas kūno judesys veikia įkvėpimą ir iškvėpimą, vadinasi, ir balsą. Tačiau į savo balsą mes retai kreipiame dėmesį, bent jau kol nepanaudojame jo neįprastu būdu – pavyzdžiui, kai mokomės užsienio kalbos, ir mūsų neblaško tariamų žodžių prasmė.

[111] “Moby Dick.”

Balso pagrindas yra kvėpavimas. Mes įkvepiame, iš plaučių orą patiekiame visoms ląstelėms ir iškvepiame jį į aplinką. Daugelyje religijų kvėpavimas išreiškia dvasią. Hebrajų kalbos žodis *ruach* reiškia ne tik dievišką Evangelijos dvasią, bet taip pat Dievo kvėptį. Panašią dvigubą šio žodžio reikšmę galima aptikti daugelyje kalbų. Atradę būdą balsu sužadinti dvasią, atkreipiame dėmesį į kvėpavimą, kūno judesius ir, jei esame ypač jautrūs, smegenų bangas. Galbūt apie kvėpavimą jūs galvojate kaip apie *praną* arba *či*, gyvybės galią, kurią balsas pasibalnoja. Kiekvienu įkvėpiu įtraukiate tą patį orą, kuriuo kvėpavo Buddha, Jėzus, Shakespeare'as ir – na, taip! – netgi Mozartas.

Žodis *voice*[112] kilęs iš prancūzų *voix* ir lotynų *vox*. Anglų kalbos žodžiai *vocal, vowel, vouch* ir *provoke* yra tos pačios šaknies. Išvestinis žodis *vocation* kilęs iš *vocare* (šaukti, kviesti). Pirminė jo reikšmė buvo muzikinis arba bent ritminis kvietimas. Ne šiaip sau kvietimas, kuris, ypač giesmių pavidalu, pasaulio religijoms buvo labai svarbus. Prie Jeruzalės Raudų sienos sėdį žydai karštai recituoja, linksi galvomis ir tokiu būdu įžengia į dvasios pasaulį. Musulmonai melsdamiesi penkis kartus per dieną lenkiasi į Mekos pusę, giedodami iš Šventojo Korano. Sukdami maldų būgnus, Tibeto budistai ir jų sekėjai recituoja mantras. Net sekuliarioji Amerika turi savo mantrų, pavyzdžiui, „Laikyk liniją!"[113] arba „Pirmyn!",[114] kurios aidi sporto stadionuose ir arenose, suteikdamos energijos milijonams sporto sirgalių.

Šiame skyriuje apžvelgsime nepaprastą savaime gimstančio garso poveikį, kuris išgaunamas intonuojant, repuojant arba giedant mantras. Pastarosiomis priemonėmis mes invokuojame dieviškąją

[112] angl. *voice* – balsas.
[113] "Hold that line!"
[114] "Go team, go!"

kvėptį, o labiau pasaulietiškame ir praktiškame lygmenyje malšiname skausmą, dorojamės su kasdiene įtampa ir padidiname gyvybingumą.

♪ Pirmykštis balsas

Gimimas ženklina gyvenimo pradžią. Pirmaisiais burblenimais ir kuksėjimais kūdikis balsu išreiškia savo buvimą ir pakirdusią sąmonę. „Išreiškia“ – švelniai pasakyta. Kūdikis gali rėkti ir niurgzti valandų valandas, o jo verksmas perteikia neįtikimą jėgą ir visam pasauliui paskelbia žinią apie naująjį „aš“. Todėl visa, ką ištariame, virsta keliu į savižiną, savęs įvardijimą ir savigarbą, taip pat neapykantą sau. Daugeliu atžvilgių balsas yra labiausiai apnuogintas kūno „organas“.

Suaugusiųjų ausis šie garsai veikia nemaloniai, tačiau būtina suprasti, jog kūdikiai klykia, verkšlena ir vapa, siekdami atsikratyti įtampos, išreikšti jausmus ir susiręsti esminį vystymosi pamatą. Labai svarbu, kad tėvai ir artimieji skatintų kūdikių balsingumą ir su jais bei pradėjusiais vaikščioti mažyliais žaistų žaidimus, panašius į „Katu katu katučių“.[115] Taip pat jie turėtų žaismingai kvailioti, čiauškėti ir tarti kuo daugiau balsių. Kol kūdikis pradės valdyti savo kūną ir mąstyti, garsažodžiai jam padės suvokti, jog balsas yra svarbiausias bendravimo su pasauliu įrankis.

Nuo pirmojo patenkinto *gugu* mažylis pradeda tirti ankstyviausius savo konsonansus. Pradedant *ma* ir *ba* ir baigiant *ga* ir *da*, balso klostės per pirmuosius gyvenimo metus išauga nuo trijų iki penkių su puse milimetro. Sulaukus paauglystės, jos padidės iki

[115] angl. “Pat-a-cake”.

10 mm. Su amžiumi keičiasi ir balsas. Kūdikio gerklos yra mažytės, todėl jis turi įkvėpti šimtą kartų per minutę, kad per pirmąsias gyvenimo savaites gautų pakankamai deguonies. Vaikui augant kvėpavimas lėtėja, ir apie dešimtuosius gyvenimo metus jis nusistovi ties trisdešimt ar keturiasdešimt įkvėpimų per minutę.

Įsiklausydamas į tono pokyčius, jausmų niuansus ir garsodarą, vaikelis greitai išmoksta pagauti žodžių prasmę, kuriuos jie perteikia. Melodinga balso kaita kalbant vadinama prozodija. Išradingi auklėtojai į vokalinių ir muzikinių gabumų ugdymą kreipia ypatingą dėmesį, mat kuo daugiau kūdikystėje ir vaikystėje girdime muzikos, poezijos ir skaitymo, tuo turtingesnis mūsų balsas.

Gyvendami modernioje visuomenėje ir išlavinę kalbinius bei pažintinius gabumus, esame linkę nesuteikti deramos reikšmės pirmykščiams garsams, kurie vaikystėje esti tokie natūralūs. Ilgai vargau, kol įrodžiau, jog mes per mažai dėmesio kreipiame į berniukams įprasto „vaikystės“ balso praradimą, kai jie ima bręsti ir iš paauglystės pereina į vyro amžių. Įvesdinami į vyrystę, jie privalo užmiršti ne tik vaikiškus jausmus, bet apčiuopiamai ir realiai atsisveikinti su savo balsu. Mergaitės paprastai nesusiduria su panašiais garsiniais sunkumais. Iki menopauzės, kada moterų balsas neretai smarkiai pažemėja, jų kalba ir asmenybė radikaliai nesikeičia.

Išpopuliarėjusios gydymo metodikos, kuriomis siekiama iš naujo patirti gimimą, pamėgdžioti pirmuosius krykštavimus ir atrasti savyje vidinį vaiką, gali būti susijusios su spontaniško, intuityvaus ir laisvai naudojamo balso, kuriuo džiaugėmės kūdikystės ir vaikystės metais, atgavimu. Visiems reikia, kad juos išgirstų kiti. Tik suvokę, kad esame išgirsti, pradedame bręsti ir

plėtoti mintis, kurios būna skirtos patraukti kito žmogaus dėmesį. Šiuolaikinėje visuomenėje, kurioje paaugliai dažnai jaučiasi taip, tarsi jų niekas negirdėtų, garsus pankroko, sunkiojo metalo ir kitų populiarių muzikos formų klyksmas padeda išlaisvinti suturėtas nedarnios vaikystės emocijas arba tiesiog atpalaiduoti paauglystės įtampą. Panašiai elgiamės ir mes, suaugusieji: kai susižeidžiame, pajuntame, kad kūnas nori kažką pasakyti. Dažnai kančios pabaiga arba skausmo palengvėjimas būna susijęs su garsu. Skausmą išreiškus balsu, palengvėja. Girdima kančia, savo ruožtu, jautrų klausytoją gali paveikti skausmingai.

Klasėje su grupe studentų atliekame eksperimentą. Iš pradžių prašau jų, kad imtų veblenti nesąmones. Vadinu tai „pasaulietine glosolalija“. Šis „kalbėjimas balsais“ yra vogravimo forma, padedanti išreikšti jausmus. Pratimas yra visai lengvas. Iš pradžių parodau į kurią nors studento vilkimo drabužio dalį ir pasakau ką nors juokinga, tarsi įsegu į ausis savotišką „skambaliuką“. Kiekvienas asmuo turi perduoti jį kitam ir sugalvoti naują pavadinimą. Tuomet studentų paprašau išrasti naujus pavadinimus kitiems daiktams, pavyzdžiui, kėdei, dangui arba fortepijonui.

Grupę suskirstau poromis. Kiekvienas žmogus poroje turi kitam apibūdinti ką nors, kas jam kelia rūpestį. Žaidžiant galioja viena taisyklė: nekalbėti anglų ar kita kalba, kurią gerai mokame. Daugelis lieka supintais liežuviais, kol pateikiu jiems fonemų žodyną. Fonemos įsiskverbia į intuityvųjį dešinįjį smegenų pusrutulį ir viduriniąsias emocijų smegenis. Talaluojame, tai yra išdainuojame garsažodžius „bippity, boppity, boo“, „hippity, hoppity, hoo“ ir „flip, flap, flop, flup“, kaitaliodami beprasmius

skiemenis.[116] Tuomet paprašau studentų, kad dešimt minučių improvizuotų su dar beprasmiškesniais garsažodžiais, ir šia nauja „kalba“ pasiguostų draugams.

Klausytojo vaidmuo tėra klausytis ir pasitarnauti užuojautos šaltiniu. Besiklausantysis nieko nesako, tik linkčioja ir gestikuliuoja tuo metu, kai kalbėtojas perteikia savo giliausius jausmus. Nenaudojama jokia žodinė terapija ar interpretacija – vyksta gydymas garsu. Pakalbėję kits kitam „nauja“ kalba, žmonės tarpusavy jau normalia kalba aiškinasi, ką jautę. Kiekvieną kartą studentai pasakoja, kad šis veiksmas turi tokį milžinišką apvalomąjį ir gydantį poveikį, kokiu nepasižymi šnekėjimas viso pasaulio kalbomis. Nesemantiniais priedainiais išreikšta įtampa ir nerimas žymiai pagerina studentų savijautą.

Galiausiai grupė valandėlę lavina balso įgūdžius, panaudodama ne kalbą, bet šūksnius, repą, ritmą ir invokacijas. Užsiėmimo pabaigoje studentai grįžta prie grynos anglų kalbos ir pasakoja, kaip praleido dieną. Tąsyk jų balsai visuomet labiau virpa, skamba sodriau ir spalvingiau.

♪ Intonuoju, vadinasi, esu

„Mano vyras tris kartus ištrynė įrašą atsakiklyje, kai mūsų šešiametė dukrelė Dara mėgino įkalbėti pasveikinimo tekstą skambinantiems žmonėms ir liepdavo jiems palikti žinutę. Kiekvieną kartą ji ištardavo: „Pasibaigus žinutei, prašom palikti savo toną“. Galiausiai jis liovėsi ir paliko įrašą su iškraipytu tekstu.

„Sveikinimas atsakiklyje yra jau daugiau nei metus ir toliau pritraukia skambinančių žmonių atsaką, net tų, kurie susuko neteisingą numerį. Žmonės

[116] Tinka mūsų kalendorinių dainų garsažodžiai *leliumai*, *aleliuma loda*, *kupolėli*, sutartinių garsažodžiai *tatato*, *ratilio*, *sodauto*, *dijūta,* karo dainų – *dija dija oka ka*, *tralia lylia lia*, *oi liūlia liūlia*, *trampampam*, *cha cha cha*, *džium džium džium*, *dratata* ir kt. (vert. past.)

mums palieka žinutes, kuriose sako, kad Daros žodžiai juos sujaudino. Daros senelis nurodė priežastį: „Mes iš tikrųjų paliekame savo toną: tai mūsų balso skambesys ir nujaučiami veiksmai, įspūdis, kuris išlieka dar ilgai, kai esame seniai pamiršę savo žinutes.“

GUIDEPOST

Suaugę dažnas iš mūsų prarandame santykį su savo balsu, nebelaikome jo išraiškos įrankiu. Nebesame savaime panirę į patybę[117] ir netarpiški it vaikai. Tačiau panorėję su balsu galime padaryti nuostabiausių dalykų.

Aštuntojo dešimtmečio viduryje gyvenau Teksaso valstijoje, Ričardsone, ir dalį laiko praleisdavau tirdamas skirtingus garsus. Mano „laboratorija“ buvo mažas visokių daiktų prikimštas kambarėlis, kuriame stovėjo koncertinis Erardo fortepijonas, du sintezatoriai, daugiau nei šešiasdešimt rytietiškų varpų, trys vokiški metalofonai, angliškas tiesiastygis pianinas ir du aštuonių bambukinių instrumentų rinkiniai iš Tailando. Vieną dieną užgesinau šviesas, prisidengiau akis, įsikišau kištukus į ausis ir pradėjau eksperimentuoti su savaiminiais garsais.

Savanoriškai „apkurtęs“ ir „apakęs“ turėjau vienintelį tikslą: pamėginti savyje pasiekti Helenos Keller garso suvokimo lygmenį. Pastebėjau, kad dėliodamas rankas ant įvairių kūno vietų savo balsą galiu *jausti*. Aukštesni garsai virpėjo tam tikrose kaukolės vietose, o kai kurios balsės atidarė krūtinę ir kuteno gerklę. Mano rankos virto seismografais, jaučiančiais subtilius skirtumus tarp, sakykime, 2 ir 2,5 balo. Aš nedainavau ir nebuvau susirūpinęs kvėpavimu arba diafragma. Užsiiminėjau savotiška garsinio dzeno meditacija.

[117] angl. *Self*.

Pratybas tęsiau nuo popietės iki vėlyvo vakaro. Veikiausiai jos truko apie dvylika valandų. Išvargęs nuėjau miegoti, bet akidangčių nenusiėmiau ir kištukų iš ausų neišėmiau. Jaučiausi nelyginant didžiulis vėžlys, įlindęs atgal į kiautą. Tai, kas nutiko paskui, buvo nepaprasta. Klausos ir regos praradimas, kuris būtų tikras košmaras, jei būčiau apakęs ir apkurtęs per nelaimingą atsitikimą, tapo nelaukta dovana. Pradėjau sapnuoti savąjį *sonus* (garsą), tą savęs dalį, kuri glūdi už mano asmenybės. Sugavau tolimą ūžesį kūno ląstelėse, tarsi anksčiau išoriniai garsai, šviesa ir kiti jutiminiai akstinai būtų užtemdę vidinio garso suvoktį.

Atsibudęs penkias minutes tęsiau vieną toną. Paskui perėjau prie paprasčiausios grigališkosios giesmės, vėliau Pietų Indijos himno, tuo pačiu metu kontempliuodamas, ką išmokau per tuos mėnesius, kai įvairiomis pozomis, užmerktomis ir atmerktomis akimis žaidžiau su garsu. Kai niūniavau atsigulęs ir užsimerkęs, tai turėjo visai kitą poveikį, negu atsisėdus, atsimerkus ir įbedus akis į vieną tašką. Man pajudėjus vidinis kraštovaizdis pasikeitė, palyginti su ramia poza atliekamais balso pratimais. Supratau, kad įžengti į tęsiamų balsių pasaulį, pradėti intonuoti – tai įeiti į neįprastą, nesutvarkytą ritmą, valdomą vibruojančių ir judančių vidinių kontinentų plokščių.

Aš neišradau žodžio „intonuoti“.[118] Jo reikšmė – „tęsti ilgą balsę ilgą laiko tarpą“ – grąžina mus į mažiausiai keturioliktą šimtmetį. 1711 metais Jonathanas Swiftas rašė: „Derinkite ir intonuokite kiekvieną žodį, skiemenį ir raidę, kol pasieksite tikslų skambesį.“ 1973 metais Laurel Elizabeth Keyes parašė paprastą ir

[118] angl. *toning*.

nuojautos kupiną knygą „Kuriamoji balso galia“,[119] kuri šį terminą vėl įvedė į šiuolaikinį žodyną.

Jai išleidus knygą, mūsų keliai susikirto po keleto metų, nors tuo metu jos metodas itin didelio įspūdžio man nepaliko. 1978 metų vasarą atvykau į Denverį pasikalbėti dėl darbo vietos didelėje bažnytinės muzikos organizacijoje, ir vienas mano draugų pasiūlė būtinai pasikalbėti su ypatinga moterimi, kuri gydanti žmones balsu. Labai sužavėtas nebuvau, tačiau buvo smalsu. Atvykau į kuklius namus, ir mane pasitiko neaukšta, miela moteris, kuri gyvenimą buvo pašventusi lyginamajai religijotyrai. 1963 metais Keyes įkūrė brolių ir seserų pranciškonų ordiną,[120] pasaulietinę organizaciją, kuri vadovaujasi gerai žinomu šventojo Pranciškaus potvarkiu: „Viešpatie, padaryk mane savo taikos įrankiu.“

Nuo tos akimirkos, kai Laurel atidarė duris, nuo jos dvelkiančią nepaprastą šilumą ir meilę galėjai čiuopte apčiuopti. Ji paaiškino, kad intonavimas yra senovinis gydymo metodas, kuris, kaip ji tikėjosi, mokslui padarius pažangą bus pripažintas ir pritaikytas naujam supratimui. Ji pabrėžė, kad tatai nepriklauso nuo tikėjimo. „Intonuoti gali kiekvienas, taip pat, kaip naudotis elektra, – pasakė ji. – Kūnas turi natūralius energijos sravėjimo takus. Jei mes išmokstame juos atpažinti ir jais keliauti, esame sveiki.“ Laurel paprašė manęs duoti toną ir balsą tai nuleisti, tai pakelti, idant ji galėtų pajausti mano kūne tekančią energiją. (Prisimenu, kaip ji klausydamasi mano balso stovėjo priešais mane, o paskui judėjo iš vieno šono į kitą. Norėdamas save išgirsti, darau tą patį. Tai padeda kalbėtojo balsą aiškiai išgirsti abiem ausimis.)

[119] “The Creative Power of the Voice.”
[120] *The Order of Fransisters and Brothers*.

Keyes knygoje aprašo daug atvejų, kai žmonės buvo pagydyti, rodos, stebuklingai, – tonu. Nors man su intonavimu sekėsi kukliau, galiu paliudyti, kad tūkstančiai žmonių atgavo balsą, atrado kūno ašį, atsikratė baimės ir kitų negerų emocijų bei išsilaisvino iš fizinių skausmų. Per pastaruosius aštuonerius metus mačiau daug žmonių, kurie intonavimą taikė praktiškai: siekė atsipalaiduoti prieš bjaurų egzaminą ir net išsigydyti ūžesį ausyse bei migreną. Intonavimas gali nuimti įtampą prieš operaciją, pažeminti širdininkų kraujo spaudimą, sumažinti įkvėpimų skaičių ir įtampą žmonėms, tiriamiems su įvairiais aparatais.[121] Taip pat sėkmingai intonavimas yra išgydęs nemigą ir kai kuriuos kitus negalavimus.

Visos vokalizacijos formos, – dainavimas, giedojimas, tirolietiškas dainavimas (jodeliavimas), niūniavimas, prozos ar poezijos recitavimas, paprastas kalbėjimas, – gali būti gydomosios. Tačiau pats įsitikinau, kad niekas negali pakeisti intonavimo. Kiti metodai, ypač dainavimas ir kalbėjimas, virpesių epicentrus virpina taip greitai, kad garsams ataidėti ir užsikabinti lieka labai mažai laiko. Intonavimas kūnui duoda deguonies, pagilina kvėpavimą, atpalaiduoja raumenis ir skatina energijos antplūdį. Atliekamas turtingo tembro balsu, intonavimas masažuoja ir suderina visą kūną.

Profesionali muzikė, mokytoja ir atlikėja Celia Mantrozos pas mane atvyko 1990 metais, tikėdamasi intensyviai užsiimti vokalinėmis pratybomis. Po poros dienų ji nualpo Denverio oro uoste. Kai Celia nuvežė į ligoninę, jai nustatė hemangiomą,

[121] Tai jau minėtasis *MRI* (žr.1 nuorodą) ir *CTA*, *Computed Tomography Imaging*, arba „CAT scanning“ (*Computed Axial Tomography*), kompiuterinis tomografas; sukurtas 1970 metais, šis prietaisas naudojamas radiologijos skyriuose ir diagnostikos centruose labia tiksliai diagnozei. (vert. past.)

nepiktybinį smegenų auglį dešinėje smilkinio skiltyje. Ji jautėsi pakankamai gerai, tad persikėlė į arčiau namų esančią ligoninę. Ten jai per keturias ar penkias valandas pašalino auglį.

Priešingai nei kiti ligoniai, po operacijos ji nesiskundė jokiais nemaloniais pojūčiais. Iš tikrųjų neurologijos skyriaus gydytojų kolektyvas niekada nebuvo turėjęs tokio ramaus kraniotomijos paciento. Seselė pasiteiravo, kam ji turėtų būti dėkinga už įspūdingą ramybę? Ir Celia atsakė, jog vos tik atgavusi sąmonę pradėjo be pertraukos niūniuoti. „Aš intonuoju ir giedu, – pasakė ji, nustebindama seselę ir gydytoją, – ir tai padeda apsaugoti mano smegenis.“ Celia atsisakė nuskausminamųjų vaistų. Galiausiai ji sutiko gerti vienintelį vaistą *Advil*, tačiau tik tam, kad praeitų sutinimas. Galiausiai, apstulbintas jos išgijimo, po kelių dienų išdidus chirurgas išleido Celia iš ligoninės.

Puikiai griežianti styginiais instrumentais specialaus lavinimo ekspertė Betty Brenneman iš Viskonsino Rasino miesto prieš septynerius metus ėjo į darbą, paslydo ant ledo ir susilaužė dešinę kulkšnį. Tuo metu ji buvo parko vidury. Ji žinojo, kad gali praeiti mažiausiai penkiolika minučių, kol atvyks greitoji pagalba. Intonavimu ji užsiėmė šešetą mėnesių, todėl jau buvo aptikusi kūno vietas, kuriose ataidėjo įvairūs garsai. Dabar Betty varstė siaubingas skausmas, tačiau ji ėmė eksperimentuoti su garsais, „važinėdama“ balsu aukštyn ir žemyn ir ieškodama garso, kuris palengvintų skausmą. Jausdama atsaką girnelėje, ji mėgino įvairius balsius, kol aptiko geriausiai veikiantį garsą „o“.

„Per dvidešimt minučių mano skausmas išgaravo! – prisimena Betty. – Išvydau transcendentinį parko grožį. Buvo įdomu, ar skausmas sugrįš, jei liausiuosi dainuoti, ir iš tikrųjų koją pradėjo pasiutusiai skaudėti! Tuojau pat vėl pradėjau intonuoti, ir

vėl po penkiolikos ar dvidešimties sekundžių skausmas apmalšo. Dažnai dainavau savo kulkšniai, kol ji gijo. Tai buvo visai kitoks gijimas.“

♫ INTERLIUDIJA

Skausmo malšinimas

Balsą galime panaudoti didelio skausmo malšinimui. Patogiai atsisėskite arba atsistokite. Jei gulite lovoje, įsitaisykite taip, kad jūsų kaklas ir gerklė atsipalaiduotų.

Užsimerkite ir nustatykite skaudančią vietą. Tarkite garsą „a“[122] arba „ū“ (geriausiai sušvelninantį) ir įsivaizduokite, kaip jūsų skausmas nyksta su tęsiamu garsu.[123]

Jei skausmas labai aštrus, galite tęsti aukštą „y“[124] arba dvibalsį „ei“.[125] Jie palengvina veriantį skausmą ir išvaduoja iš vidinio pykčio bei kankynės. (Esančius netoliese įtikinkite, jog atliekate bandymus su garsais, kad niekas dėl jūsų neišsigąstų.)

Praeina keletas minučių, kol skausmas ima keisti pavidalą. Niekada neįtempkite balso, po kiekvienos minutės ar dviejų atsikvėpkite. Dažnai garsai atpalaiduoja endorfinų srautą, kuris trumpam nuslopina skausmus. Galima numalšinti ir emocinės kilmės skausmą; tai padės kūnui greičiau sveikti.

Atsiminkite, jog nėra tokio garso, kuris tiktų visiems ir sukeltų tą patį poveikį. Mėginkite garsus ir atraskite vienintelį toną ar tonus, kurie jums tiks.

Intonavimas atkuria jausmų pusiausvyrą. Janis Page iš Denverio jautėsi esanti pykčio ir baimės gniaužtuose. Studijuodama kinų mediciną ji sužinojo, kad šios emocijos susijusios su kepenų ir inkstų veiklos sutrikimais, todėl garsus

[122] angl. *ah*.
[123] *Ou* reikia tarti kaip žodyje „soup“, (liet. *sriuba*). (aut. past).
[124] angl. *ee*.
[125] angl. *ay*.

nukreipė į atitinkamus organus. Atsigulusi ir atsimerkusi ji pajuto tekant stiprią pulsuojančią energiją, almančią visu kūnu tuo metu, kai tęsė balsius. Kūno viduryje jie buvo ypač stiprūs – ten, kur yra kepenys ir inkstai. Nustojusi intonuoti Janis liko gulėti ant nugaros. Ji juto, kaip pulsavimas, laipsniškai maždamas, tęsėsi dar keletą minučių. Jam išnykus mergina pasijuto atgavusi pusiausvyrą ir visiškai rami: baimės ir pykčio neliko nė kvapo.

Rami intonavimo forma – niūniavimas – yra ypač veiksminga gydant paties balso aparato sutrikimus. Dainavimo mokytojams ir žmonėms, kurių darbas susijęs su tam tikrais reikalavimais balsui, ryklėje ar gerklose gali atsirasti mazginių sustorėjimų, polipų, pažeidimų ir nenatūralių klosčių. Nacionalinės dainavimo mokytojų sąjungos[126] prezidentė Jean Westerman Gregg teigia, jog niūniuojant *mormorando* (priebalsį „m“), galima stulbinančiai paveikiai atgauti normalią balso veiklą. „Visą laiką stebiuosi pačių gerklų gydančia jėga, kai dainuodami pašaliname per didelį spaudimą ir kaip gydomąją priemonę panaudojame švelnią vibraciją“, rašo ji. Gregg nurodo vienos vidurinės mokyklos mokytojos atvejį. Moteris gerklose turėjo kraujo pritvinkusį polipą, tačiau laukėsi kūdikio, todėl iki gimdymo operacijos atsisakė. Nusprendusi susitvarkyti pati, ji pradėjo kasdien niūniuoti. Moteriai po pusmečio pagimdžius mergytę, gydytojai ištyrė, kad jos gerklos normalios būklės ir jokios operacijos nebereikia. Gregg skatina dainavimo mokytojus niūniuoti, tačiau daryti tai atsargiai ir švelniai ir vadovautis intuicija. Vibraciniai pojūčiai turi nuklysti ten, kur krypsta, bet dirbtinai jiems ieškoti „vietos“ nereikia.

[126] *The National Association of Teachers of Singing*.

♫ INTERLIUDIJA

Penkių dienų intonavimo kursas

Vienas paprasčiausių būdų nuraminti protą, stabilizuoti kūno ritmą ir pastiprinti balsą yra intonavimas arba niūniavimas. Ar žinote, kad Mozartas kurdamas niūniuodavo? Savo metodą jis aiškino laiške: „Kai esu, taip sakant, pats sau, vienas vienužis, ir gerai nusiteikęs... idėjos ateina lengviausiai, jos plūste plūsta. *Iš kur* ir *kaip* jos ateina, nežinau; negaliu prisiversti, kad jos ateitų. Man patikusias muzikines idėjas laikau atmintyje, ir esu įpratęs, kaip mane mokė, jas niūniuoti.“

Šiame skyriuje aprašytas intonavimas, kuris susideda iš ilgų tęsiamų balsių ir yra naudojamas subalansuoti bangas smegenyse, pagerinti kvėpavimą, pagilinti įkvėpimą, sulėtinti širdies plakimą ir suteikti bendrą geros savijautos pojūtį. Jei kiekvieną dieną penkias minutes atlikinėsite šiuos pratimus, pradėsite suprasti teigiamą tono poveikį.

1 diena – niūniavimas

Patogiai atsisėskite kėdėje, užsimerkite ir penkias minutes niūniuokite, tačiau ne melodiją, o patogaus aukštumo gaidą. Atpalaiduokite žandikaulį ir jauskite niūniavimo energiją, sklindančią kūnu. Suimkite delnais skruostus ir jauskite, kaip smarkiai burnoje vibruoja garsas. Šis penkių minučių masažas padės atsikratyti streso, pailsėsite.

2 diena – balsis „a“

Garsas „a“ iš karto sužadina poilsio atsaką. Žiovaudami šį atsaką sukeliate natūraliai, jis padeda tiek išvaikyti snaudulį, tiek migdytis. Jei esate labai įsitempę, keletą minučių mėginkite atpalaiduoti žandikaulį ir paskui tyliai pradėkite garsą „a“. Dainuoti visai nereikia. Tiesiog kvėpuodami leiskite garsui laisvai keliauti. Po minutės kitos pamatysite, jog jūsų įkvėpimai daug ilgesni ir jaučiatės gerokai atsipalaidavę. Įstaigoje arba mokykloje, kurioje jūsų niūniavimas gali trikdyti aplinkinius, galite tiesiog užsimerkti, iškvėpti ir tąjį „a“ mąstyti. Nors tai ir ne taip paveiku, vis tiek naudinga.

3 diena – balsis „y“

Šis balsis stimuliuoja geriausiai: pažadina protą ir kūną, veikia kaip savotiškas garsinis kofeinas. Jei vairuodami pasijuntate miegūsti, o popiet – vangūs, tai trys ar penkios minutės ryškaus, aukšto garso „y“ sužadins smegenis, aktyvuos kūną ir palaikys jūsų budrumą.

4 diena – balsis „o“

Garsai „o“ ir „om“ giedotojų ir intonuotojų laikomi pačiais sodriausiais. Pradėkite balsį „o“. Jei uždėsite ranką ant galvos, skruosto arba krūtinės, pamatysite, jog jis virpina daugiausia aukštesniąsias kūno dalis. Penkios minutės intonavimo pakeis kūno temperatūrą, raumenų tonusą, smegenų bangas bei kvėpavimo ir širdies darbo tempą. Tai galingas spartaus susiderinimo įrankis.

5 diena – bandomoji

Pradėkite nuo žemiausio garso ir kelkite balsą aukštyn: tegu jis slenka kaip labai lėtas liftas. Leiskite atpalaiduojančius garsus, kurie be pastangų atskamba nuo žandikaulių ir gerklės. Leiskite balsui ataidėti kūne. Mėginkite būdus, kaip ilgais balsiais masažuoti galvą, ryklę ir krūtinę dalimis. Rankomis labai lėtai tirkite viršutinę kūno dalį, jausdami, kuris balsis atpalaiduoja stipriausią įtampą nuimančią energiją.

Didžiausią naujovių indėlį į balso terapiją penktajame dešimtmetyje įnešė daktaras Paulas J. Mosesas, profesorius, kliniškai tyręs pacientų kalbą ir balsą Stanfordo universiteto medicinos mokyklos otolaringologijos skyriuje.[127] Balsą jis apibrėžia kaip pirminę individualybės raišką, todėl jo klausantis galima analizuoti, stebėti ir atskirais atvejais gydyti neurotinius darinius. Jis tvirtina, kad tonas, moduliacija, stiprumas ir kitos objektyvios balso savybės, nelyginant medžio rievės, aiškiai nurodo į kiekvieno asmens gyvenimo istoriją.

Įrašęs pokalbių ciklus, Mosesas kiekvienam savo pacientui nustatė išbaigtą medicininę diagnozę. Jis surašė trumpas, tačiau

[127] *The Division of Otolaryngology at the Stanford University School of Medicine*.

išsamias fizinio ir psichinio gyvenimo apybraižas, remdamasis individo balso linijos diapazonu ir simetrija, dominuojančiu balso tonu arba raktãgarsiu, balso melodijos raiškos būdu ir ritmu, taip pat ištyręs garsumą, tikslumą, akcentuaciją ir kitus kintamus dydžius. Per eksperimentą daktaras išanalizavo vieno paauglio asmenybę vien klausydamasis jo balso įrašo. Jo išvados sutapo su Roršacho testo[128] ir asmeniškai vaikiną tyrusio psichiatro išvadomis. „Vokalo dinamika iš tikrųjų atspindi psichikos dinamiką, – reziumavo jis. – Kiekviena emocija turi savo išraišką balse.“ Pionieriškas Moseso darbas šizofreniją gydant balsu neseniai tapo medicinos studijų objektu – tai mes apžvelgsime šios knygos skyriuje „Postliudija.“

Per pastarąjį dešimtmetį išplėtojau savąją vokalinės terapijos prieigą, kurioje remiuosi Moseso ir Tomatis įžvalgomis. Kiekvieno žmogaus tone ir kvėpavime yra paslėptas raktas į temperamento supratimą ir daugelio rūšių fizinių bei psichologinių sutrikimų nustatymą. Ne taip, kaip dainuojantis balsas, intonuojantis balsas paprastai nebūna išlavintas ar išmokytas parodyti arba paslėpti tam tikras aiškias savybes.

Pavyzdžiui, vokalo išklotinė gali būti puikus asmenybės įvertinimo įrankis. Tai yra lengva ir natūrali aukščio kaita. Balsas kyla ar leidžiasi sklandžiai, tarsi teka, jis juda ne šiurkščiais žingsniais, o veikiau primena pianisto klaviatūroje išgaunamą *glissando*. Vokalo sklaidą palydintys spontaniški fiziniai gestai esti gyvybiškai svarbūs asmens prigimčiai permatyti. Kai kurie žmonės nepasiruošę lengvabūdiškai balsą paleidžia į darbą, tuo tarpu kiti

[128] angl. *Rorschach test* – projektinis asmenybės testas, naudojamas atitinkamai parengtų psichologų. Taikomas ir teismo medicinoje. Padeda atskleisti asmenybę, nustatyti esančią patologiją. Tiriamajam rodomi paveiksliukai, kuriuos jis turi apibūdinti. Patys paveiksliukai panašūs į beformes dėmes. (vert. past.)

prabyla ir daug kartų sustoja, padaro pauzę, kad galėtų viską reflektuoti ir „žaisti“ toliau. Visa tai stebėtinai atspindi esminius asmenybės bruožus.

Įsiklausius į balso ritmą, jėgą, įkvėpimo „tūrį“, į tai, kokiame aukštyje ir kokie balsiai nuskamba (galvoje ar krūtinėje), galima labai tiksliai įvertinti individo asmenybę bei bendrą sveikatos būklę.

Kaip pasakytų Sherlockas Holmesas, padeda viskas – pradedant vieninteliu plaukeliu ir baigiant rumbuotu pirštu. Išlavintos klausos gydytojas turėtų padaryti išvadas apie žmogaus praeitį, dabartį ir galimą ateitį iš vienintelio garso, kuris, mano manymu, yra viso kūno holograma. Patys to nesuvokdami, mes kiekvieną dieną atliekame šį kiek apribotą veiksmą telefonu. Vos išgirdę pirmuosius mūsų draugo ar šeimos nario žodžius suprantame, kad jam viskas einasi sklandžiai, arba yra dėl ko sunerimti.

Dažnai balse girdžiu paslėptas emocijas, kurios yra „pamirštų“ traumų padarinys – kitaip sakant, jos yra išstumtos. Kartą pas mane atvyko keturiasdešimt septynerių metų namų šeimininkė iš Pensilvanijos, vardu Kay. Ji turėjo didelę cistą dešinėje krūtyje. Nors cistos nemačiau ir nieko apie ją nežinojau, kai tik išgirdau ją kalbant, aptikau didelį „lūžį“ balso išklotinėje. Atsistojęs Kay iš kairės, įtrūkių balse negirdėjau, tačiau iš dešinės viduriniame diapazone man trūko skambumo.

Paklausiau Kay, ar dešinėje krūtinės pusėje ji nejaučia nieko ypatinga. Jos akys pritvinko ašarų, ir ji prisipažino turinti cistą. Paprašiau Kay užsimerkti ir vėl atlikau kūno „pjūvį“, galvodamas apie pažeistą vietą. Po dviejų minučių ji pradėjo prakaituoti ir

dejuoti. Pagaliau ji ėmė šaukti: „Neišimkite jos!“ Ji tai pakartojo tris kartus.

Atsisėdau šalia ir dešimt minučių laikiau Kay ranką, kol ji siūbavo, niūniavo ir verkė. Padrąsinau ją, liepdamas giliai kvėpuoti ir niūniuoti labai tykiai ir ramiai. Ji atsimerkė ir pasakė: „Tik mano teta žinojo, jog keturiolikos pagimdžiau kūdikį. Norėjau jį laikyti ant rankų, troškau pamaitinti, tačiau visa, ką atsimenu, buvo tai, kad minutę laikiau priglaudusi jo galvelę prie savo dešiniosios krūties. Po to jo neliko.“ Tą dieną teta liepė Kay nebegalvoti apie kūdikį, eiti į mokyklą ir sugrįžti į gyvenimą, tarsi nieko nebūtų atsitikę. Visus atsiminimus ir jausmus apie kūdikį ji paslėpė giliai savyje. Kay papasakojo, jog ištekėjo, susilaukė dviejų vaikų ir dabar laimingai gyvena.

Patariau jai atsisėsti ir įsivaizduoti, kaip ji rūpinasi savo prarastu sūnumi ir niūniuoja jam lopšinę. Su mumis buvusi gydytoja pakvietė Kay šią užduotį atlikti su ja, jei tik ji pageidauja.

Po trijų mėnesių cista visiškai išnyko.

♪ Veneros ir Marso balsai

„Kaip išsiaiškinai, kur jie [žmogžudystės metu avėti batai] buvo?“

„Na, tiesiog šitaip: indaplovėje ploviau indus, supranti, kiek paniūniavau melodiją, ir staiga viską supratau.“

Sue Grafton, „M Is For Malice“

Savo patrauklioje knygoje „Gydymas dainavimu“[129] Paulas Newhamas, Tarptautinės balso ir judėjimo terapijos asociacijos[130] įkūrėjas Londone, nagrinėja gydomuosius dainavimo ir kalbėjimo skirtumus. Sigmundas Freudas pirmasis atrado „gydymą kalba“, kai pacientams ėmė siūlyti laisvų asociacijų metodą, kaip vieškelis vedantį į pasąmonę; o Newhamas teigia, jog dainavimas yra dar tiesesnis kelias į pasąmonės plotmę. „Visas psichoanalizės tikslas – dominuojančią sąmonės patikrą padaryti neveiksnią, ypač *superego*, idant į paviršių išplauktų tai, ką pasąmonė gali įžodinti, kai jai leista pasireikšti, – aiškina jis. – Freudas tai pasiekė per kalbą ir laisvas asociacijas. Esu tikras, kad kitas žingsnis yra pašalinti patį žodį ir leisti balsui kalbėti tiesiogiai [per dainą].“

Neseniai lankiausi Londone ir su Newhamu aptariau jo dabartinį darbą, ypač balso ir moters sveikatos tyrimus. Jis man pasakė, kad moterys balsą suvokia kaip minčių ir jausmų susijungimo tašką, arba konvergenciją, panašią į butelio kaklelį. Mintys nužengia per galvą ir įsilieja į balsą dar iki to momento, kai tampa artikuliuotos, o jausmai pirmiausia patiriami kaip kylą iš srities, žemesnės už balso centrą. Meilė ir aistra ateinanti iš širdies, o sielvartas ir liūdesys – iš pilvo.

Newhamas teigia, jog moterims garsas stipriai siejasi su biologija. Kuo plačiausiai atverdamos užpakalinę gerklės dalį, jos gali tam tikrame lygyje jausti, kad visa, kas yra jų pilvo ertmėje, tuoj išeis lauk per burną. Pasitelkime moters, kuriai atliktas Cezario pjūvis, pavyzdį. Newmanas sako, jog tokia moteris balso traktą dažnai laiko suspaustą, o pati jaučiasi turinti „mielą balsą“. Balsas yra suveržtas, todėl moteris nejaučia jokio ryšio su apatine kūno

[129] “The Singing Cure.”
[130] *The International Association for Voice and Movement Therapy*.

dalimi. Dėl to ji jaučiasi gerai. Tačiau tada, kai ryklės ertmė prasiplečia (pavyzdžiui, dainuojat visu pajėgumu), ji staiga pasijunta taip, tarsi dustų arba vemtų. Šio atsivėrimo padarinys yra tas, kad ji apačioje esančią „tuštumą“ patiria tiesiogiai. Tačiau dirbdama su balsu ir stengdamasi balso traktą laikyti atvirą, ji gali įveikti tuštumos pojūtį ir atkurti iki operacijos buvusią kūno jauseną.

Floridoje, Boka Ratone, mokslų daktarė Irene Kessler aštuonerius metus dirbo su moterimis, turinčiomis valgymo sutrikimų. Prievarta maitinamųjų, bulimija ir anoreksija sergančiųjų grupėje ji įvedė Newhamo gydymo balsu ir judesiu sistemą, kurią papildė žurnalai, piešimas ir kiti išraiškos menai. „Šios moterys jau anksčiau buvo gydomos, tačiau dar tebeturi mitybos, išvaizdos ir svorio problemų, – sako Kessler. – Visoms joms valgis yra pagrindinis dienos rūpestis. Jos negali suprasti, kodėl tebėra nelaimingos ir prislėgtos, nors kasdienos reikalus tvarko visai normaliai.“

Pradinėje terapijos stadijoje moterys darė judesių pratimus. Palaipsniui buvo pridėtas dainavimas ir intonavimas, kuris joms suteikė atsipalaidavimo pojūtį. Jų noras dalyvauti užsiėmimuose ir džiaugtis savo balsais smarkiai išaugo, ir netrukus jos galėjo tuo užsiimti savarankiškai. Irene masažuojant moterų kaklus ir nugaras, jų balsai ėmė atsivėrinėti. „Buvo akivaizdu, kad išlaikyti garsą iš pradžių joms buvo labai sunku, – sako Kessler. – Moterys užspringdavo arba sustodavo per dainos vidurį, tačiau tuo pačiu metu gebėjo susivaldyti. Jos sakė: „Norėjosi verkti, bet vėliau tai praėjo.“ Balsą moterys laikė saviraiškos priemone, tačiau garso su kūnu nesiejo. Jų saviraiška nepasižymėjo ypatingais jausmais. Vis

dėlto pratimai joms suteikdavo palengvėjimą ir apvalydavo. Atlikusios garsinius pratimus jos būdavo labai ramios.“

Po dešimties grupinių susitikimų, kurie truko dvi valandas per savaitę, moterys ėmė keistis – pradėjo laisviau reikšti emocijas ir atgavo susidomėjimą kūrybinga veikla. Jų valgymo įpročiai pasitaisė, atsinaujino poreikis gaminti sveiką maistą ir daryti mankštą. Jos atsisakė alinančio dirbo. Praėjo metai, o šios grupės narės ir toliau gauna naudos iš nepaprastai didelio pasikeitimo – atgautos savigarbos, jausmų pusiausvyros ir fizinės sveikatos.

Vyrai taip pat turi lyčiai būdingų problemų su balsu. Berniukams bręstant, vyksta žymiai didesni balso pokyčiai, nei mergaitėms. Berniukų balsas gali nukristi visa oktava žemiau, o mergaičių – daugiausiai per sekundą ar terciją. Per daugelį metų ištyriau, jog pasinaudodami aukštesniais garsais ir tonais vyrai sugeba aptikti vaikystės traumas. Sutikau tuzinus vyriškių, kurie dainavo arba giedojo aukštesniais registrais ir tokiu būdu prisiminė intuityvią bei trapią savo asmenybės pusę, kuri liko vaikystėje. Neretai jie iš naujo išgyvena ankstyvos paauglystės potyrius nuo dešimties metų. Sykį Jameso Hillmano ir Michaelo Meado vedamų užsiėmimų metu prie manęs atsisėdo trisdešimtmetis Jasonas. Darydamas pratimus, skirtus prisiminti ankstyvą vaikystę, jis užsikirto. Paskui, lyg perkūno trenktas, ėmė kalbėti švelniu ir aukštu balsu. Jasonas prisiminė, kaip sesuo ir motina jam pranešė apie senelio mirtį. Jis pradėjo verkti ir vėl prisiminė, kaip tėvas jam liepė niekada daugiau neišlieti nė ašaros. Tą patį mėnesį jo balsas vėl pažemėjo.

Kitokią vokalinės terapijos prieigą pasiūlė Alfredas Wolfsohnas, Vokietijoje gimęs dainavimo dėstytojas. Nukentėjęs nuo artilerijos garsų ir žmonių dejonių, kuriuos jis, būdamas

kareivis, girdėjo apkasuose per Pirmąjį pasaulinį karą, Wolfsohnas pats išsigydė klausos haliucinacijas. Jis atkūrė siaubingus jį persekiojusius garsus, tokiu būdu atlikdamas baimės ir kaltės demonų egzorcijas. Pamatęs, kad gali išgauti platų garsų spektrą, – džiaugsmo ir palaimos garsų tiek pat, kiek siaubo ir kančios, – Wolfsohnas tęsė darbą, išplėtodamas gydomąjį metodą, pagrįstą balso atvėrimu. Pabėgęs nuo nacistų į Londoną, Wolfsohnas atidarė nedidelį tyrimų centrą, kur studentus ir klientus mokė sulaužyti savo individualias „balso užtvaras“. Jie turėjo išmokti išgauti visus įmanomus spontaniškus garsus, taip pat tuos, kurie primena gyvulių, paukščių ir net mašinų keliamą triukšmą.

Įdomu, kad Wolfsohnas smarkiai priešinosi klasikinio dainavimo mokyklai, kuri diapazoną skiria pagal lytį: sopranas ir altas yra moterų balsas, tenoras, baritonas ir bosas – vyrų. Remdamasis Jungo *anima* ir *animus* koncepcija, moteriška vyro puse ir vyriška moters puse, Wolfsohnas mokė, jog dainavimo pratimais praplėtus diapazoną, galima susitikti su savo priešinga lytimi, tuo būdu integruoti psychę ir daugelį psichologinių bei fizinių sąlygų pakeisti į gerą pusę.

1955 metais Wolfsohnas sumanė pademonstruoti žmogaus balso skalės galimybes. Tuo tikslu jis paruošė vieno savo mokinio, Jenny Johnsono, šou, kuris, pasak mokslininkų ir medicinos daktarų, balso diapazoną išplėtė iki aštuonių devynių oktavų. Johnsonas sugebėjo padainuoti visas Mozarto operos „Užburtoji fleita“ partijas – nuo aukšto Nakties karalienės soprano iki gilaus burtininko Sarastro boso.

Per visą savo ilgą ir produktyvų gyvenimą Wolfsohnas įrodinėjo, kad atidarius balsą, pagilėja ir praturtėja asmenybė. Jis padarė šią išvadą: „Teisybė yra tai, kad iš visų dirbtinių varžtų

išlaisvintas natūralus žmogaus balsas pajėgia apimti visas šias kategorijas ir registrus. O iš tikrųjų gali dar daugiau.“

♪ Grigališkojo choralo galia

„Klausykis, o mano sūnau, Viešpaties žodžių ir atverk jiems širdies ausis.“
Šventojo Benedikto regulos įžanga

Viena įspūdingiausių garso ir muzikos kronikoje aprašytų gydymo istorijų atsitiko su vienuoliais, išgyvenusiais prislėgtumo ir sielvarto būsenas. 1960 metų pabaigoje gydytojas Alfredas Tomatis buvo pakviestas ištirti keistą negalią, ištikusią benediktinų vienuolyno gyventojus Prancūzijos pietuose. Netrukus po Antrojo Vatikano susirinkimo broliai pasijuto apatiški, pavargę ir kamuojami švelnios depresijos. Nors vienuoliai buvo susirūpinę dėl teologinių reformų, mitybos pokyčių bei naujos dienotvarkės, šie fiziniai simptomai neturėjo jokios regimos priežasties. Jų būsena į aklavietę įstūmė keletą geriausių Europos specialistų, ir atrodė, kad niekas nebegali dievotiesiems broliams grąžinti pakilios ir veiklios kasdienybės, kuria jie kažkada džiaugėsi.

Įžengęs į veiksmo sceną ir išvydęs septyniasdešimt iš devyniasdešimties vienuolių „susmukusius savo celėse it šlapios mazgotės“, Tomatis pateikė diagnozę. Jis pareiškė, kad vienuolių liūdesio priežastis yra ne fiziologinė, o audiologinė. Vienuolius nualino tai, kad iš jų dienotvarkės buvo pašalinta keletas valandų grigališkojo choralo giedojimo.

Anksčiau visa bendruomenė aštuonis ar devynis kartus per dieną susirinkdavo giedoti. Tai trukdavo nuo dešimties iki dvidešimties minučių. Ilgi ataidintys tonai – ypač giesmės „Šlovė Viešpačiui aukštybėse“[131] „didingas „ooo“ ir skaidrus „yyy“ – suteikdavo jiems palengvėjimo jausmą ir sutelkdavo draugėn. Daugeliui lankytojų giedojimas atrodė varginantis, tačiau patiems vienuoliams jis padėjo palaikyti vidinio variklio eigą. Giesmės sulėtindavo kvėpavimą ir pažemindavo kraujo spaudimą, pakeldavo nuotaiką ir darbo našumą. Vienuoliai nežinojo, kad giedojimas yra toks naudingas, bet buvo akivaizdžiai prie jo pripratę.

Tomatis abatui pasakė, kad norėtų vienuoliams vėl išrašyti grigališkųjų giesmių dietą. Jis taip ir padarė. Padariniai buvo nepaprasti. Po šešių mėnesių vienuoliai atgavo gyvybingumą ir sveikatą: jiems reikėjo mažiau miegoti, o kasdienines pareigas jie ėmė eiti su atsinaujinusiu entuziazmu.

Kartu su Berlyno sienos griuvimu ir Sovietų Sąjungos žlugimu fenomenalus grigališkojo choralo populiarumas, mano nuomone, buvo vienas didžiausių ir netikėčiausių mūsų laikų įvykių. Devintojo dešimtmečio pradžioje šios kuklios daugiau nei tūkstančio metų amžiaus muzikos, kurią atliko Ispanijos benediktinų vienuoliai iš Santo Domingo de Silos, įrašai Europoje ir Jungtinėse Valstijose atsidūrė *Billboard* klasikinės ir populiarios muzikos lentelės viršuje. Daugiau nei keturi milijonai šio albumo kopijų su tamsiaisiais viduramžiais giedotomis ilgomis, originaliomis giesmėmis lotynų kalba pagyvino keturiasdešimt dviejų šalių žmonių fonotekas.

[131] “Gloria in Excelsis Deo.”

Esu tikras, jog grigališkojo choralo ir kitos sakralinės muzikos atgimimas rodo tai, kad šiuolaikinių žmonių psychė yra pasiruošusi pasinaudoti atkuriamosiomis garso savybėmis. Kai girdime šią gražią muziką, mes prisiliečiame prie svaiginančio aukščio vienuolynų, koplyčių ir katedrų architektūros, kurioje slypi pakylėtas praplėstos erdvės ir pailgėjusio laiko pojūtis.

Grigališkasis choralas yra Romos katalikų bažnyčios viduramžių sekvencijų rūšis, kurios plėtrą globojo popiežius Grigalius Didysis. Gimusį šeštojo amžiaus pabaigoje Grigalių ankstyvasis krikščionių menas vaizduoja gaunantį giesmės dovaną iš dangaus, kurią atneša balandis, atstovaujantis Šventąją Dvasią. Jis tupi popiežiui ant peties ir gieda jam į ausį. Vienuoliai laikėsi tradicijos vykti į Romą ir praleisti dešimt dainavimo metų mokykloje *Scola Cantorum*, kurioje studijavo giedojimą. Jie grįždavo į vienuolyną mokėdami keletą šimtų giesmių, kurios būdavo kuriamos pagal Biblijos, ypač Psalmių, tekstus ir temas, ir išmokydavo jas giedoti kitus brolius.

Vienuolių bendrijos daug kartų per dieną susirinkdavo giedoti, melstis ir medituoti Dievo žodį protarpiu tarp kitų darbų – vadinamosiomis šventosiomis valandomis. Metai taip pat buvo suskirstyti į laikotarpius. Bažnytinis kalendorius su pastoviomis ir kilnojamomis šventėmis virto savotiška simfonija, pranešančia apie liturginių metų laikus ir tonacijas. Bažnyčių architektūra taip pat įnešė tonalinį elementą, kadangi daugelio viduramžių katedrų proporcijos atitiko harmoninius santykius.

Apie devintą šimtmetį giesmės buvo pradėtos užrašinėti pergamente ant linijų mažučiais keturkampiais ir stačiakampiais,[132] kurie giedotojui nurodydavo kvėpavimą ir aukštį. Iš pradžių

[132] Neumomis.

skirtingais balsais nebuvo giedama. Pirmąjį tūkstantmetį ši muzika iš esmės nebuvo nė instrumentuojama. Apie tūkstantuosius metus choralas suskilo į dvi dalis: antroji grupė laikė bosinę liniją arba giedojo giesmės melodiją unisonu. Choralo era tęsėsi iki Renesanso, kai liaudies muzika šokio ir madrigalo forma paplito po Europą, o elegantiška muzikos rūšis, vadinamasis kontrapunktas, tapo pagrindine bažnytinės muzikos išraiškos priemone. Nors grigališkasis choralas niekada nebuvo visiškai išnykęs, jo populiarumas priblėso. Atgaivintas jis buvo dvidešimtojo amžiaus pradžioje.

Grigališkasis choralas esmiškai skiriasi nuo moderniųjų muzikos rūšių tuo, kad skirtingai nei klasikinė ar roko muzika, jis nėra ribojamas laiko mato. Jis neturi aiškaus (išmatuojamo mušant kojį) ritmo, kuris padeda judesius derinti pagal garsą. Giesmės ritmas yra veikiau organiškas; jis remiasi natūralia teksto tėkme, kvėpavimu ir ilgų tęsiamų balsių tonaliu piešiniu. Taip pat ji neturi nei akompanimento, nei sodrių styginių muzikos intarpų. Tikras grigališkasis choralas yra monofoninis, tai yra giedamas vienbalsiai. Į jį gali būti įvestas giedotojo arba kunigo kreipimasis ir choro atsakas. (Atsargiai vertinkite grigališkojo choralo įrašus su vargonų akompanimentu arba harmoniniu dainavimu. Jie neatstovauja ankstyvojo stiliaus autentikai.)

Grigališkasis choralas suteikia poilsį ir kreipiasi į širdis, todėl sudaro labai teigiamą įstaigos, namų arba automobilio aplinką. Tai negausi natų švelni melodija, nesiveržianti į tvirtą pabaigą – vien lanksti, lengva paprasto motyvo kaita. Kiekviena išdainuojama gaida laipsniškai keičia pavidalą, nelyginant ore sklindą kvepalai. Neįtikima, tačiau kai kurie skiemenys būva ištęsiami per daugelį natų. Pamąstykime apie sieksninius giesmės

„Šlovė Viešpačiui aukštybėse“ garsus arba nuostabius „Aleliuja“ tonus, – šventųjų giesmių limuziną, – kurie gali tęstis keletą minučių arba būti kartojami valandų valandas. Jums nebūtina tapti vienuoliu, idant galėtute mėgautis ilgų giesmės balsių ramybe.

♫ INTERLIUDIJA

Aleliuja

Grigališkasis choralas kvėpavimą daro lygų ir laisvą. Giesmės yra pasikartojančio piešinio (žodžių ir trumpų melodijų pavidalo), arba sklandaus ilgo rašto, negausios žodžių. Išgaudami tik tris natas ir tą patį sakinį kartodami daug kartų, kūno viduje galime pajusti giedojimo poveikį.

Daugelyje tradicijų šventas žodis „Aleliuja“ reiškia šlovinimą. Naudokite jį kaip mantrą arba pagalbinį žodį, kuris jums turi prasmės. Galima vartoti ir žodžius „Om“, „šalom“ arba „ramybė“. Naudingos ir trumpos asmeniškai reikšmingos maldelės.

Tegu „Aleliuja“ pasitarnauja pavyzdžiu. Pradėkite lėtai kartoti šį žodį – lai pirmos trys natos arba skiemenys nuskamba tame pačiame aukštyje. Paskui, imdami kitas tris vidurines natas, lėtai pakelkite balsą, o pabaigoje pažeminkite toną, prieš sugrįždami į paskutinį pradinio aukščio skiemenį. Štai diagrama, kuri gali pagelbėti:

A-le-liu-u-u- u-ja

Kad ir kokį žodį būtumėte pasirinkę, kartokite jį ištisai tokiu būdu, kurį aprašiau aukščiau. Po trijų keturių minučių protas, kūnas ir kvėpavimas „susirikiuos“ ir išnirs vidinė žodžio prasmė. Leiskite melodijai išsiplėsti ir joje glūdinčiai prasmei pakartojimais įsipinti į kūną ir kvėpavimą.

Muzikos istorijos tyrinėtojai pabrėžia nepakartojamą choralo anonimiškumo žavesį. „Susidaro įspūdis, jog nėra jokių giedotojų, o muzika savaime kupina esamybės, – rašo Katharine Le Mée knygoje „Giesmė: grigališkojo choralo ištakos, forma, praktika ir gydomosios galios“.[133] – Laikas, rodos, sustoja, ir skvarbus protas darosi ramus bei dėmesingas, atitrūkęs nuo pasaulietiškų rūpesčių ir reikalų... Kaip ugnis, kiekviena eilutė pasižymi savitu ryškumu ir jėga, sužadinta galia, kuri sukyla ir vėliau yra atiduodama. Muzika panaši į vandenį: ji kyla ir leidžiasi švelnia meilės banga, kuri apiplauna, apvalo ir puoselėja dvasią, palieka mus guvius bei atsigavusius.“

Bažnytinė lotynų kalba, skirtingai nuo anglų kalbos diftongų (arba teksasiečių triftongų, kuriuos girdėdamas užaugau), yra kupina grynų balsių. Giedojimas pailgina balsinius garsus, kurie atskamba odoje ir kauluose, o jų sukeliami virpesiai sužadina priešakinę smegenų žievę. Giedoti pagal giesmės įrašą arba savo pačių grigališkąjį choralą primenančias melodijas – tai masažuoti smegenis.

Didelė estetinė choralų galia kyla iš normanų ir gotų katedrų architektūros, mat tose katedrose jie buvo giedami dažniausiai. Plačiausios luitų grindys, aukštos akmeninės sienos ir padebesiuose skendinčios lenktos lubos sukuria ypatingą akustinį reiškinį, kai išdainuota gaida lieka aidėti net iki septynių sekundžių. Šis bekūnis aidas rodosi pareinąs iš visur ir niekur.

Vis dėlto sėkmingai giedoti galima ir lauke, po debesų ir žvaigždžių skliautu. Čiabuviai amerikiečiai paprastai gieda atvirose prerijose arba po atviru nakties dangumi. Melodiją jie palydi smarkiu būgnų tratėjimu, kartu melsdamiesi ir kreipdamiesi į

[133] “Chant: The Origins, Form, Practise, and Healing Power of Gregorian Chant.”

Dievą. Šitaip giedant atgyja lygumos, kalvos ir kalnai, dykumos ir žvaigždės – visas kraštovaizdis.

♪ Gyvasis giedojimo menas

Nūdien giedojimas yra gyvesnis menas, nei anksčiau, ir ne tik vietinių amerikiečių tarpe. Viena karščiausių šiuolaikinių giedotojų yra Charlotte Miller, Finikso Visų šventųjų vyskupijos bažnyčios moterų choro „Peregrina“ vadovė. Gydančiai giedojimo galiai tirti ji atidavė dvidešimt metų – nuo atmintino vakaro Havajų operos teatre, kai pastebėjo, jog dainuojant arba giedant išnyksta artrito keliami skausmai. Mėgindama mums sugrąžinti ryšį su viduje slypinčiu šventuoju garsu, ji meistriškai derina grigališkąjį, sanskrito ir vedinį giedojimą. Miller dirba su choru ir papildomai ruošia seminarus. Ji dirba su žmonėmis asmeniškai ir padeda jiems išsigydyti giesme.

Taizé muzika – tai dar ryškesnis pavyzdys, kaip giedojimą galima pritaikyti mūsų moderniame daug kultūrų apimančiame pasaulyje. *Taizé* yra Prancūzijoje, netoli bažnytinio centro, kuriame gyveno įžymusis Kliuni abatas, įsikūrusi bendruomenė. Pradžią jai davė 1960 metais susibūrusi nedidelė protestantų ir katalikų grupelė, kuri sumanė įkurti ekumeninę erdvę jaunimui, mėginančiam rasti atsakymą į svarbiausius dvasinio gyvenimo klausimus. Ši bendruomenė sukūrė vieną paveikiausių muzikos rūšių mūsų planetoje, kuri gaivina ir gydo.

Neseniai trečią kartą nuvykau į netoli San Francisko, Berlingeime esantį Gailestingumo vienuolyną ir globos centrą[134] aplankyti seserų. Kiekvieną mėnesį didelėje ir puikioje koplyčioje

[134] *The Sisters of Mercy Convent and Retreat Center* at Burlingame.

sesuo Suzanne vadovauja *Taizé* vakarinėms giesmėms. Iki giedojimo buvo likęs pusvalandis, kai pamačiau maždaug keturiolikos metų paauglę, kuri atsinešė meškiuką ir miegmaišį, pamestą prie pat durų. Prisiminiau viduramžių bažnyčias, kai žmonės likdavo nakvoti prie gausiai išpuoštų didingiausių kada nors pastatytų katedrų vartų, tenorėdami būti arti guodžiančiai veikiančių garsų, smilkalų ir maldos. Merginos paklausiau, kodėl ji neina į koplyčios vidų, ir ji atsakė: „Aš ne katalikė, tačiau esu labai linkusi į dvasingumą. Nežinia kodėl jaučiuosi muzikos saugoma ir globojama. Šiek tiek bijausi įžengti į vidų ir sykiu likti išorės pasaulyje. Stengiuosi čia atvykti kiekvieną mėnesį, tačiau taip, kad mano draugai nesužinotų. Jaučiu, jog ši žemės vieta yra šventa.“

Po kelių minučių sesuo Suzanne ir pulkelis styginininkų susibūrė prie blausiai apšviestos klaviatūros ir pradėjo skambinti paprastą, malonią ir išvien pasikartojančią muziką. Skambėjo žodžiai: „Ateik ir pripildyk mūsų širdis ramybės. Tu vienintelis, o Viešpatie, esi šventas. Ateik ir pripildyk mūsų širdis ramybės. Šlovė gyvajam Viešpačiui.“

Netrukus juose ėmė skęsti plevenančios žvakės liepsnos, gražus Marijos paveikslas ir gotikiniai skliautai. Kongregacijos narių, kurios užpildė kiekvieną praėjimą, tuščią vietą iki paskutinio colio ir visus suolus, susirinko apie penkis šimtus. Kone tris valandas vienuolės giedojo tokias giesmes, kaip „Suteik mums ramybę“[135] arba „Visa mano esybe, giedok mūsų Viešpačiui“,[136] kartodamos jas nesuskaitomą daugybę kartų, ir kaskart atrodydavo, jog muzikantai vis giliau įsiskverbia į muzikos dvasią. Poveikis buvo toks, tarsi girdėčiau vientisą balsų ir garsų audinį.

[135] “Dona nobis pacem.”
[136] “Sing to our Lord, all my being.”

Instrumentai varijavo kiekvieną priedainį, o solistai dainavo įprastą melodiją ar eiles. Visą tą laiką jauni ir pagyvenę, įvairiausių rasių ir tikėjimų žmonės rinkosi pasimelsti.

Taizé muzika pranoksta sakralumo ir profaniškumo ribas. Pagarbą giesmei ji derina su liaudies instrumentais, fleita ar gitara. Jai priimtini ir tekstai, kuriuose pinasi šešios ar septynios kalbos vienoje dainoje. *Taizé* muzika yra naujosios muzikos ženklas. Tai iš tiesų universali liturgija, neįprastai svetinga susikryžiuojančių kultūrų apeigoms. Eilės dainuojamos pamaldų dalyvių kalbomis – anglų, prancūzų, ispanų arba suahelių. Bendruomenė pakartoja jas lotyniškai. Ją galima išgirsti metodistų, baptistų ir presbiterionų bažnyčiose, škotų Naujojo amžiaus bendruomenėje Findhorne, piligrimų Lurde ir netgi Vatikane.

Nieko nuostabaus. Dvi ar tris valandas praleidusieji pamaldose jaučiasi panirę į nepaprastai galingą gydančios jėgos srautą ir malonę. Balso pasaulis ir pasaulio balsas rodosi susilieję į viena.

♪ Dainavimas virštoniais (obertonais)

Galbūt esate girdėję Tibeto vienuolius giedant iš karto dviejų ar trijų aukščių garsais arba oktavą apimančiais sąskambiais. Kitaip, nei aukštų dažnių grigališkąjį choralą tenoru giedantys vienuoliai, tibetiečiai leidžia žemo dažnio gomurinius garsus, kurie mažai primena tai, ką vakariečiai vadina muzika. Tačiau šis neįprastas giedojimas, vadinamasis dainavimas virštoniais, gali būti labai smagus.

1980 metų pradžioje *Gyuto* vienuoliai savo sakralinę muziką iš Indijos, Dharamsalos, atnešė į Vakarus: jie koncertavo Niujorko miesto Šventojo Dievo Jono katedroje[137] ir kitur. Labai gilūs, tęsiami jų išdainuojami garsai įkvėpė šiuolaikinius kompozitorius Pauline Oliveros, Johną Cage ir Philipą Glassą pritaikyti šį dainavimo stilių savo kūriniams. *Gyuto* tantrikų koledžo[138] abatas Kenas Rinpočė interviu paaiškino vieną iš technikų, padedančių ištobulinti įgūdį: „Yra vienas ypatingas pratimas. Vienuoliai eina prie didelio krioklio ir gieda, kol pasiekia būseną, kai per vandens ūžesį ima aiškiai girdėti savo pačių balsą.“

Ne vien tibetiečiai gieda virštoniais. Indijos, Filipinų ir Kinijos dainininkai taip pat praktikuoja šį stilių. O Tuvoje kiekvieną pavasarį vyksta obertoninio dainavimo varžybos. 1995 metais teisėjauti jose buvo pakviesta Kathy Brown, populiari Kanados dainininkė ir viena išradingiausių mano studenčių. „Iš pradžių konkurso šeimininkai norėjo, jog tuzinas užsienio dalyvių varžytųsi su tuviais, tačiau mes nesutikome, todėl svečių pasirodymai buvo išbarstyti po visą programą. Tai turėjo sumažinti įtampą, tačiau tik suteikė komišką palengvėjimą, – sakė ji. – Teisėjauti buvo kiek baugoka, tačiau vertėjo vien dėl įsimintino vaizdo, kai didžiojo prizo laimėtojas, apsivilkęs naują tautinį kostiumą, raitas išnyko saulėlydžio gaisuose iš akių.“

Virštoniai nėra tokie neįprasti ir paslaptingi, kaip gali pasirodyti iš skambesio. Net Jungtinėse Valstijose devynioliktojo amžiaus pabaigoje išplitęs kirpyklų dainavimas remiasi panašiais principais, siekiant tam tikro balso tembro sodrumo. Tačiau jums nebūtina tapti „kirpėjų kvarteto“ nariu arba rėkti iki pamėlynavimo

[137] *Cathedral of Saint John the Divine*.
[138] *Gyuto Tantric College*.

prie Niagaros krioklio, idant įgytumėte reikiamus įgūdžius. Visi balsiai turi virštonius. Pamėginkite padainuoti antrą dainelės „Turėjo senukas Makdonaldas ūkį“[139] eilutę,[140] ištęsdami balsius tiek, kiek tik galite, ir išgirsite, kaip atsiranda obertonai. Kad tai pavyktų, turite laipsniškai keisti balsius, naudodami labai mažai oro, ir atidžiai stebėti liežuvio padėtį burnoje. Liežuvio padėtis keičia garso „spalvą“. Išdainuokite garsą „y“ plačiai šypsodamiesi, paskui pereikite į garsą „a“, išlaikydami tą pačią žandikaulių padėtį ir toliau šypsodamiesi. Jauskite liežuvio judėjimo kryptį.

Garso gydytojų asociacijos[141] įkūrėjas Jonathanas Goldmanas yra įsitikinęs, jog muzikiniai balso priegarsiai nuramina kūną bei apvalo protą daug veiksmingiau, nei kitos garso rūšys.

♪ Dvasiniai nesemantiniai garsažodžiai

Labiausiai paplitusi vokalizacijos forma yra mantra, arba trumpa giesmė, kurią sudaro vienintelis ištisai kartojamas skiemuo arba sakinys. Sanskrito mantra *Om*, kurią kasdien gieda milijonai verslininkų ir sunkvežimio vairuotojų, namų šeimininkių ir sportininkų, šventų žmonių ir religijai atsidavusiųjų, yra populiari ne tik Indijoje, bet ir visame pasaulyje. Žmonės tiki, jog lėtų lėčiausiai tardami senovinį skiemenį *Om*, jie susivienija su visa kūrinija.

Nepaprastasis skiemuo, kurį vakariečiai paprastai fonetiškai taria kaip „om“, Rytuose iš tikrųjų rašomas trimis raidėmis „aum“. Garsas „a“ reprezentuoja įkvėpimą ir sykiu garso sukūrimą. Garsas „u“, kuris tariamas kaip ilgas „o“, sklandžiai pereinantis į trumpą

[139] “Old MacDonald Had a Farm.”
[140] “Eee-eye-eee-eye-oh.”
[141] *Sound Healers Association*.

„u“ – tai ilgai tęsiamas garso kūnas. Jį galima pavadinti viduriu arba širdimi. Skiemuo ir ilgas kvėpavimas išlaikomas iki galutinio „m“. Dūzgiantis „mmmmm“ užbaigia ciklą ir reprezentuoja išnykimo būseną; tai gyvenimo, kvėpavimo ir garso spiralės pabaiga. Trys dalys atstovauja trigubą hinduizmo Dievo aspektą: Kūrėjas Brahma pasireiškia per „a“; Laikytojas Višnu – per „u“; Griovėjas Šiva įsikūnija į „m“. Tokiu būdu vienas paprastas garsas, kaip visi kiti garsai, išreiškia gimimą, įtvirtinimą ir užbaigimą. Judėjų ir krikščionių tradicija turi savo *Aum* versiją – tai garsažodis *Amen*.

Šiaurės Amerikoje po šūksnio „Stumk juos atgal“[142] viena populiariausių mantrų yra „Om Namah Śivaya“. Kiekvienas šios giesmės skiemuo atskamba įvairiose proto ir kūno dalyse. Ja kreipiamasi į Dievą, kad Jis sunaikintų žmogaus proto ribotumą ir apgaules bei atvertų tobulą kelią į Save. Ilgai mantrą giedoję žmonės teigia, kad užuojautos kupina Dievo globa padarė juos dėmesingesnius ir padėjo įveikti gyvenimo sunkumus. Induizme sąvoka *bija*[143] yra žodis, kuriąs ir palaikąs nematomo pasaulio energiją. Jis atlieka kiekvieno tono užuomazgos vaidmenį. Šio esminio tono galia gali apvalyti protą ir kūną. Kuo ilgiau giedate, tuo daugiau jėgos sutelkiate, ir tuo didesni bus padariniai. Kita populiari mantra yra zikras, Viduriniųjų Rytų sufijų kartojama malda.

Kartoti skiemenis ir nesemantinius garsažodžius yra labai malonu. Todėl giedojimas bus veiksmingas neatsižvelgiant į tai, ar žodžiai turi prasmę, ar ne. Jei pagal Tibeto budistų kanoną kartosite „Om mani padme hum“, seksite šventa Motauno tradicija ir

[142] “Push ’em back, push ’em back, way back.”
[143] Skr. *bija* (bidža) – sėkla. (vert. past.)

skelsite „Šabūm, šabūm, ja, da, da, da, da, da, da, šabūm, šabūm“,[144] pasieksite tą patį rezultatą! Penktame šeštame dešimtmetyje buvo kartojami panašūs priegiesmiai, arba talalavimai,[145] įterpiami į populiarias dainas, ir aš linkęs juo laikyti pamatu, ant kurio „vaikų bumo“ karta kūrė savuosius dvasinius nesemantinius garsažodžius.

♪ Repo Dao

Tyrinėdami garso galias, neturėtume iš aukšto žiūrėti į gyvybingą naują giesmės formą, kuri radosi populiariojoje kultūroje. Tai repas.[146] Apie šią muzikos rūšį spaudoje buvo daug rašoma kaip apie smurtingą, agresyvią ir įkyriai besibraunančią. Tačiau būdas kalbėti ritmingai ir viską rimuoti repą sieja su poezija. Repas išsivystė kaip vokalinis kovos menas, skirtas apginti gatvės žmones nuo juos nužmoginančio pasaulio. Tiesa, jis dažnai atrodo bejausmis, o kartais – grubus. Tačiau kaip savigydos forma jis yra labai veiksmingas. Repo dėka kairioji smegenų pusrutulio pusė kalba kūnui ir ypač veikia giliau paslėptas instinktyvaus atsako ir išlikimo sistemas.

Vienas iš repo pradininkų, grupės iš Čikagos *DaChamba* narys Chainas Saw apibūdina autentišką repą: „Repas iš pradžių visiems buvo tikras užnugaris. Niekas nekalbėjo apie tai, ko nebuvo išgyvenęs, kuo nekvėpavo.“ Jam žodis „tikras“ reiškia miesto gatvių gyvenimą ir smurtą, ir repas yra šių reiškinių liudijimo būdas: „Tai yra tikra. Turiu apie tai kalbėti, privalau apie tai dainuoti.“

---

[144] “Shaboom, shaboom, ya, da, da, da, da, da, da, shaboom, shaboom.”
[145] *Doo-Wops*.
[146] *Rap*.

DaChamba grupės nariai yra susirūpinę dėl to, kad žmonės šiuo metu repuoja siekdami pasipelnyti, jų muzikavimas praradęs buvusią aistrą ir svarbą. „Jūs negalite kurti šios muzikos, jei nesate iš geto, – tęsia Chainas Saw. – Kol žinios iš ten bus tikros, mes visuomet rasime būdą jas perduoti. Vaikų repas, mamų repas – nieko nereikia bijoti, nebent jus gąsdintų tiesa apie miesto gyvenimą. Jei viską žinote apie savo kūną ir tai, kas nutiko jūsų tėvams ir draugams, tada turite teisę repuoti. Jei esate tiesiog įsiutęs ir norite parodyti, koks galite būti aršus, tuomet tai netikras repas.“

Žmonija pasakojimus ir tikėjimą visada sudėdavo į dainas. Ji tai darė tūkstančius metų. Dėl šios priežasties šių naujų muzikos rūšių gydymo požiūriu negaliu laikyti neveiksmingomis. Nors baisiuosi nepadoria arba mizoginiška[147] muzika, ypač tokia, kurioje profaniškumas panaudojamas siekiant sensacijos, suprantu kiekvieno amerikiečių vaiko ar jaunuolio poreikį būti išgirstam. Sunkioje skurdo ir narkotikų visatoje repas buvo *organiškai* atsiradusi vokalo forma. Ji atspindi skurdą ir smurtą, kuris smelkia jaunų miestiečių gyvenimą ir greitai artėja prie kritinės masės.

Repas daug pasako ne tik jauniems ir atstumtiems žmonėms, bet ir tiems, kurie turi kalbos sutrikimų, yra paralyžiuoti ir avarijų aukos. Kai neįgalieji nepajėgia suprasti grynos kalbos, jie sugauna žodį, perteikiamą ritmu ir rimu. Priežastis yra ta, kad muzikinės kalbos procesai smegenyse skiriasi nuo normalios kalbos. Taigi tas pats repas, į kurį atakuojami tėvai žvelgia kaip į prakeiksmą, afazija[148] sergančiam žmogui gali būti Dievo siųsta palaima.

[147] Niekinančia moterį. (vert. past.)
[148] Kalbos sutrikimas. (vert. past.)

♫ INTERLIUDIJA

Vyniok ir išvyniok[149]

Kalbėjimas eilėmis vaikštant, dirbant arba šokant visada buvo kiekvienos kultūros dalis. Repas, mūsų miestietiško giedojimo forma, atsirado kaip ryški priemonė mintis sutelkti į ritminį piešinį, kuris pasižymi gatvės sąmoju. Tai, kas kairiajam smegenų pusrutuliui yra nelyginant iššūkis, tampa visai lengva, vos tik ritmą pajuntame kūnu. Septintokė iš Čikagos sukūrė repą, norėdama išreikšti savo jausmus:

Kaip višta
Štai dabar kaip jaučiuos.
Dėl klaidos
Kas norės – tas važiuos.
Kad nors kas išklausytų
Ką aš noriu ištart,
Nesijausčiau taip šlykščiai
Palengvėtų iškart. [150]

(Iš anglų kalbos vertė Alvydas Šlepikas)

Važiuodami į darbą ir iš jo vaizduotėje mintis įvilkite į ritmą. Pradėkite mušti ranka metrą iš keturių, pabrėždami pirmąją dalį, ir kartu tarkite žodžius. Po kelių minučių pasidarys paprasta kalbėti ritmiškai, kitaip sakant, repuoti! Išvyniokite savo mintis, tegu jos kalba ritmu. Pavyzdys:

---

[149] Neišverčiamas žodžių žaismas: „rap and unwrap“ (angl.) (vert. past.)

[150] REALLY BAD
THAT'S THE WAY I FEEL
CANT THEY SEE
I GOT A BAD, BAD DEAL.
IF THEY WOULD ONLY LISTEN
TO WHAT I WANT TO SAY,
I WOULDNT FEEL BAD
EACH AND EVERY DAY.

Užkniso juodai
Nuobodūs darbai.
Jaučiaus kaip nevėkšla,
Kaip gabalas mėšlo.
Pradėjau repuot
Judėt ir kaifuot.
Per porą sekundžių
Kitaip viskas pradėjo važiuot. [151]

(Iš anglų kalbos vertė Alvydas Šlepikas)

Gali tekti kiek paplušėti, kol atrasite savyje reperį. Tačiau jei darysite tai vienas, niekas jūsų eksperimentų nematys. Tiesiog ką nors malkite liežuviu. Jei nežinote, ką sakyti, kurkite savo kalbą, bet tegu jūsų liežuvis ir širdis išreiškia jausmus. Repas išvalo proto polinkius, ir jums nereikės nė grotuvo – triukšmo dėžės!

♪ Atgautas rojus

Drovumas, gėda ir kitos psichologinės kliūtys gali stoti skersai kelio „gerai“ vokalizacijai ir neleisti praktiškai įgyvendinti Mozarto muzikos poveikio. Julie buvo viena nedrąsiausių mano kada nors mokytų mokinių. Jos balsas buvo šviesaus, keisto

[151] TODAY I WAS TIRED.
TODAY I WAS BORED.
TODAY I WAS STUCK
AND FEELING LIKE MUCK.
I STARTED TO RAP
I STARTED TO MOVE
IN ONLY FIVE SECONDS
I WAS IN A NEW GROOVE.

tembro, lengvas kaip plunksna, o labiausiai ji bijojo kalbėti priešais grupę žmonių. Jai sunku buvo šnekėtis net su draugais ir kolegomis. Nesistebėčiau, jei pasirodytų, jog kažkada jai buvo liepiama „atsisėsti ir tylėti“ bei „būti gerai ir klausyti“. Nors Julie buvo labai patraukli, talentinga drabužių modeliuotoja ir profesionali virėja, ji nesugebėjo gyvenime prasimušti, reikšti savo jausmų ir neretai puikių minčių.

Muzikos ir gydymo užsiėmimų metu man pavyko Julie balsą perkelti į kitą tonaciją ir grąžinti jai pasitikėjimą savimi. Tai pavyko, kai paprašiau ją garsiai išdainuoti balsius „a, e, i, o, u“ ir sukurti garsus, kurie išreikštų baimę, džiaugsmą ir atsipalaidavimą. Jau per pirmąsias pamokas ji pradėjo rodyti tai, kas buvo nuslopinta. Ištisas savaites ji kas vakarą išdainuodavo garsus, dirbdama virėja restorane. Ji patyrė tokį stiprų palengvėjimą, kurio negalėjo išreikšti jokiais žodžiais. Vėlesnėmis savaitėmis ji išrado „savo“ šnekamąją anglų kalbą.

Po dviejų mėnesių Julie jau galėjo atsistoti priešais auditoriją ir bendrauti su draugais, kalbėti aiškiai ir trumpai. Kančių metai, kai ji jautėsi per silpna bendrauti su išorės pasauliu, greitai nublanko. Po trijų mėnesių vangumas ir baimė užleido vietą išdidumui ir savigarbai. Julie tapo nauja moterimi, ta, kurią ji pažinojo savo viduje, tačiau niekada anksčiau nerodė viešai. Ji susirado gerą profesionalios modeliuotojos darbą ir tapo puikia verslininke. Tai buvo didžiausias bendravimo sugebėjimų išbandymas.

Su prancūzų aktoriumi Gérardu Depardieu, kuris, atrodo, vaidina visuose iš Prancūzijos į JAV eksportuotuose filmuose, susijęs vienas dramatiškiausių kalbos sutrikimo atvejų. Šiandien mes girdime jį kalbant saldžiu balsu, tačiau 1960 metais Depardieu

buvo šveplas jaunuolis, besigrumiantis už teisę būti aktoriumi. Dėl šeimyninių sunkumų, prasto mokymosi ir asmeninių nesėkmių jam sutriko kalba. Jis negalėjo normaliai išsireikšti. Depardieu vos išlemendavo vieną kitą žodį, ir kuo labiau jis stengėsi, tuo smarkiau mikčiojo.

Dramos mokytojas jį nukreipė į Paryžiaus Tomatis centrą, kur jis su gydytoju susitiko asmeniškai. Tomatis nustatė, kad Depardieu klausa buvo gerokai nukentėjusi. Dešinė jo ausis nesugebėjo valdyti ateinančio garso, ir tai reiškė, kad jo balsas net šnibždant skambėjo labai garsiai. Netikusi ausis veikė ne tik balsą, bet ir nervines funkcijas, susijusias su atmintimi ir dėmesingumu. Depardieu balso ir atminties ydas Tomatis kildino iš gilesnių emocinių problemų, kurios glūdėjo po fiziologiniais sunkumais. Jis pasakė aktoriui, kad galįs pašalinti jo kalbos sutrikimą. Depardieu pasiteiravo, ar turės būti operuojamas ir vartoti vaistus, ar bus taisoma jo kalba. Tada Tomatis atsakė: „Keletą savaičių jums reikės ateiti čia kasdien dvi valandas pasiklausyti Mozarto muzikos.“ „Mozarto?“ nustebęs paklausė Depardieu. „Mozarto“, užtikrino jį Tomatis.

Kitą dieną Depardieu atvyko į centrą klausytis Mozarto muzikos per ausines. „Elektroninė ausis“ smuiko koncertą modifikavo, tačiau nedaug pakeista muzika skambėjo visai įprastai. Kitais kartais ji būdavo taip iškraipyta, kad aukšto dažnio garsų buvo beveik neįmanoma atpažinti – jie priminė įbrėžimus plokštelėje. Sutrikęs ir nepatikliai nusiteikęs Depardieu tęsė gydymą. Dar po kelių sesijų jis pradėjo jausti teigiamus pokyčius, palietusius jo kasdienybę. Pagerėjo jo apetitas ir miegas, padidėjo energingumas. Netrukus jis jau negalėjo sulaukti seansų pradžios. Po keleto mėnesių Depardieu sugrįžo į aktorių mokyklą, įgijęs

naują laikyseną ir pasitikėjimą savimi, ir, žinoma, tapo vienu geriausių savo kartos aktorių. Jis mylimas dėl savo kūrybingumo ir inteligencijos, valdingos, tačiau švelnios asmenybės ir turtingumu bei muzikalumu išsiskiriančio balso.

„Iki susitikimo su Tomatis negalėdavau užbaigti nė vieno sakinio, – pasakė jis, prisimindamas praeitį. – Tai jis mane išmokė tęsti mintį ir suteikė jėgų susintetinti bei suvokti tai, apie ką mąsčiau.“

Tomatis kratosi savo darbo naujumo. Šią praktinę išmintį jis įžvelgia buvus jau senų senovėje ir aprašytą Evangelijoje, kurioje Jėzus išgydo miknių: „Ten atveda jam kurčią nebylį ir prašo uždėti jo ranką. Jis pasivėdėjo jį nuošaliau nuo minios, įleido savo pirštus į jo ausis, palietė seilėmis jo liežuvį, pažvelgė į dangų, atsiduso ir tarė jam: Efata!“, tai yra: „Atsiverk!“ ir tuojau atsivėrė jo klausa, atsirišo liežuvio ryšys, ir jis kalbėjo, kaip reikia.“ (Mk 7,32-35)

„Jėzus žinojo apie klausymosi galią“, teigia Tomatis, būdamas atsidavęs katalikas. Jam Jėzus įkūnija Žodį, arba Logosą, tobulą garsą. Jėzaus ištara „tas, kuris turi ausis, teklauso“ rodo gilų ausies ir balso vaidmens suvokimą, sujungiant į daiktą protą, kūną ir dvasią.

♫ INTERLIUDIJA

Klausantis savo balso

Atsistokite, užsimerkite ir kelias minutes sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Atpalaiduokite žandikaulį ir sučiaupkite lūpas. Su kiekvienu iškvėpimu tyliai niūniuokite. Lėtai judinkite galvą į vieną ir kitą pusę, pirmyn ir atgal, stebėkite, kaip keičiantis pozai keičiasi garsas.

Patogiai atsigulkite ant grindų. Ramiai ištieskite rankas ir kojas. Dabar ištirkite balso ypatybes gulsčioje padėtyje. Penkias minutes niūniuokite užsimerkę, ir tiek pat – atsimerkę. Jums gali pasirodyti, kad garsas nevienodas.

Pamatysite, kad priklausomai nuo padėties, virpesiai kūno viduje yra labai skirtingi.

Balso kokybė kinta beveik kiekviename jūsų namo arba buto kambaryje. Patalpos akustika keičia skambesį.

Įsiklausykite į savo balsą keturiose skirtingose vietose: virtuvėje, vonioje, rūbinėje ir garaže (jei tokį turite). Vonioje ir garaže garsai skamba garsiau, nes čia nėra kilimų ir užuolaidų, mažiau daiktų, kurie sugeria garsą. O drabužinėje garsas sugeriamas labai sparčiai.

Klausydamiesi, kaip jūsų balsas kinta priklausomai nuo aplinkos, išmoksite bendrauti ir padidinsite pasitikėjimą savimi.

Daugybė žmonių kenčia nuo simptomų, kurie Depardieu beveik sukliudė tapti aktoriumi. Jie nepasitiki savo balsu, o balsas yra tokia pat svarbi įvaizdžio dalis, kaip veidas arba kūnas. (Statistika rodo, jog labiausiai žmonės bijo kalbėti viešai. Ši baimė prilygsta kraustymuisi į naują vietą ir ėjimui pas dantistą.) Kai kurių žmonių balsas dar vaikystėje galėjo kam nors pasirodyti per tylus arba per garsus. Tėvas, motina, seneliai arba pradinių klasių mokytojas galėjo mestelėti: „Kalbėk, negirdžiu tavęs“, arba „užsičiaupk, po galais!“ Apstu pasakojimų apie sužalotą vaikų dvasią peikiant jų balselį, mat suaugusieji nesuvokia, kaip glaudžiai vaiko balsas yra susijęs su jo savivoka.

Tatai patyręs vaikas gali pasijusti visiškai atstumtas, „išsiderinęs ar nepataikąs į toną“, ne toks, kurio vertėtų pasiklausyti; tai savo ruožtu gali lemti slopinamą pyktį. Tokius draudimus laikau savotišku išvarymu iš Rojaus. Visuomenėje, kuri garbina roko žvaigždes, mokyklų ir bažnyčių choristus, kántri dainininkus, sentimentalių Holivudo ir Brodvėjaus dainų atlikėjus,

operos primadonas ir kitus vokalistus, dar pridėjus teiginį, kad esame nepajėgūs dainuoti, galime atsisveikinti su nekaltybe. Paskui vaikas nesąmoningai ims laikyti save puolusiu angelu, pasmerktu visą gyvenimą kalbėti proza. Tyrimai parodė, jog pusė žmonių, kuriems buvo pasakyta, kad jie neturi klausos, tuo rimtai patikėjo. Ką pagalvosite, kai dabar pasakysiu jums, kad Elvis Presley muzikos mokytoja pasakė, jog jis negali dainuoti? Laimei, Presley buvo pakankamai pasitikįs savimi ir atsinešė į klasę gitarą. Taigi padainavęs populiarią dainą, jis rado kitą būdą įtikinti savo mokytoją.

Metų metais mokydamas tūkstančius mokinių neturėjau nė vieno, kuris per keletą minučių nepataikytų į toną ar neprisiderintų prie harmonijos. Kiekvienas balsas gali būti sustyguotas; tik reikia, kad kas nors tiesiai į abi ausis išdainuotų aiškius muzikinius balsius.

Tačiau minutėlę tai pamirškite. Netgi tie žmonės, kurie nesugeba dainuoti, iš dainavimo gali gauti labai daug naudos. Tirdamas dainininkus „be klausos“, mokslininkas Marvinas Greenbergas atskyrė dešimt pradinės mokyklos berniukų, kurie negalėjo tiksliai intonuoti ir nustatyti garso aukščio, ir įjungė juos į elitinį mokyklos chorą. Praėjo vienuolika koncertų savaičių. Berniukų pasididžiavimas ir gera nuomonė apie save gerokai išaugo, nors jie ir toliau dainavo ne į toną. Nesakau, kad šie vaikai, kuriems „buvo mestas muzikinis iššūkis“, staiga puikiai pasirodys ir įrašys kompaktinę plokštelę. Vis dėlto jie iš tikrųjų bus paskatinti dainuoti dažnai ir nesigėdindami kada tik panorėję.

Mums augant, aplinkos sąlygos panaudoti balsą siaurėja. Gal atsimenate, kaip pradinėje mokykloje choro vadovas jums buvo paskyręs solo partiją arba įtraukęs į vaidinimą. Ir viena, ir kita

veikla jūsų balsui suteikė jėgos. Pamąstykite, kaip puiku laisvai valdyti balsą – atpalaiduoti žandikaulį, išreikšti tai, kas buvo užspausta, įveikti savo baimes ir išleisti lauk frustracijas, kurios kaupėsi ištisas valandas, savaites ir metus. Raskite truputį laiko ir įvertinkite savo balsą, kai kalbate ir dainuojate (tai du skirtingi pasauliai: kartais galingiausi kalbėtojai visiškai negali dainuoti; taip pat pažinojau nemaža puikių operos dainininkų ir įrašus darančių menininkų, kurie kalba tarsi atsiprašinėtų). Nesvarbu, ar mokotės populiariosios, ar chorinės muzikos, ruošiatės tapti kitu Pavarotti ir Bette Midler, ar tik niūniuojate sau dušo kabinoje – atkreipkite dėmesį į tai, kas jums grąžino arba sustiprino balsą.

Tai bus pirmasis žingsnis kuriant savąjį Mozarto muzikos poveikį.

PENKTAS SKYRIUS

Garsų medicina

Muzikos naudojimas terapijai ir reabilitacijai

„Nejaugi neįstengi
Tu sielai negaluojančiai pagelbėt,
Iš jos išrauti liūdesio šaknies,
Žymes kančių atmintyje ištrinti
Ir užmiršimo gėrimu saldžiuoju
Išvyti iš krūtinės tuos nuodus,
Kurie taip sunkiai širdį jai slogina?“

Shakespeare'as, „Makbetas"[152]

Žengdami į naują tūkstantmetį mes tolstame nuo eros, kurioje gydytojai nustatinėja ligas ir išrašinėja vaistus, o ligoniai jiems mechaniškai paklūsta. Artėja laikas, kai visi žmonės dalinsis atsakomybe dėl sveikatos ir geros savijautos. Tačiau būdami pacientais, galime pasinaudoti muzika ir savaiminiais garsais, kurie padės mums įsiklausyti į organizmo ciklo ritmą. Tuo tarpu tūkstančiai pasaulio gydytojų, slaugių, šamanų ir proto bei kūno gydytojų taiko Mozarto muzikos poveikį.

Pirmieji Amerikos medikų bandymai muziką panaudoti gydymo tikslams buvo atlikti devynioliktame amžiuje ir dvidešimtojo pradžioje. 1804 metais Edwinas Atlee, remdamasis filosofo Jean-Jacques Rousseau darbais, gydytojas ir Nepriklausomybės akto signataras Benjaminas Rushas bei kiti Apšvietos amžiaus mąstytojai parašė veikalą „Įžanginis esė apie muzikos įtaką gydant ligas",[153] kuriame išreiškė įsitikinimą, jog muzika „pasižymi didele įtaka protui ir kūnui". 1870 metais Niujorke, Blekvelo salos psichinių ligonių prieglaudoje, įvyko unikalus gydomųjų koncertų ciklas. Muzikines sesijas, kuriose dalyvavo grupė *Ninth Regiment Band*, Niujorko muzikantų gildijos[154] dainininkai ir įžymus pianistas Johnas Nelsonas Pattisonas, globojo šia proga dideles iškilmes surengęs labdaringų Niujorko įstaigų atstovas ir savo apsilankymu pagerbė gydytojai bei miesto valdininkai. 1890 metais George Alderis Blumeris, bandęs reformuoti psichinės sveikatos priežiūros sistemą, nusamdė imigrantus gyvo garso koncertams Jutikos valstybinėje

[152] "Macbeth", iš anglų kalbos vertė Aleksys Churginas. (vert. past.)
[153] "An Inaugural Essay on the Influence of Music in the Cure of Diseases."
[154] *New York Musicians Guild*.

ligoninėje.[155] Tai buvo pirmoji oficialiai patvirtinta Amerikos medicinos įstaigų muzikinė programa. O 1899 metais nervų ligų gydytojas Jamesas L. Corningas atliko pirmąjį patikros tyrimą, panaudodamas muziką ligoniams gydyti. Jis parašė straipsnį „Muzikinių vibracijų panaudojimas prieš miegą ir jo metu“,[156] kuriame nupasakojo, kaip Wagnerio ir kitų romantizmo kompozitorių kūryba išsklaido liguistas mintis ir sužadina gyvybingus vaizdinius bei emocijas.

Muzikos terapija pirmą kartą buvo paminėta 1914 metais žurnale *American Medical Association*. Profesionalų straipsnį parašė medicinos mokslų daktaras Evanas O'Neillas Kane. Savo ataskaitoje jis paminėjo fonogramą, kurią panaudojo „pacientams nuraminti ir jų dėmesiui atitraukti“ operacijos metu. Praėjus keleriems metams, Eva Vescelius, įkūrusi Nacionalinę Niujorko terapeutų draugiją[157], išreiškė mintį, jog „suvokus ir įvertinus muzikos terapijos reikšmę, ji bus laikoma būtina gydymui tiek pat, kiek oras, vanduo ir maistas.“ Ji numatė, kad ateis laikas, kai kiekviena ligoninė, kalėjimas ir beprotnamis turės atitinkamai finansuojamą muzikos skyrių. 1918 metais Kolumbijos universitetas[158] pasiūlė pirmą muzikos terapijos kursą, kurį vedė britų muzikė Margaret Anderton, dirbusi su Pirmajame pasauliniame kare sužeistais kareiviais. 1929 metais Kunigaikštiškojo universiteto ligoninė[159] tapo pirmąja įstaiga, pasiūliusia vaikų ir kūdikių palatose gulintiems pacientams pasiklausyti muzikos per radiją arba garsiakalbius. Nuo 1930 iki 1940 metų muzikos panaudojimas skausmui mažinti ir slopinti

[155] *Utica State Hospital*.
[156] "The Use of Musical Vibrations Before and During Sleep."
[157] *National Therapeutic Society of New York City*.
[158] *Columbia University*, žymus Niujorko miesto universitetas. (vert. past.)
[159] *Duke University Hospital*.

išplito dantų taisymo ir chirurginių procedūrų metu. Čikagos universitetas finansavo keletą didelės apimties tyrimų. Buvo tiriamas nuskausminamasis muzikos poveikis, kuriuo ketinta pasinaudoti vietoj operacijų virškinamojo trakto opų atvejais, mat ši liga nelabai pasiduoda įprastoms gydymo priemonėms.

Modernioji muzikos terapija išsirutuliojo 1940 metų pabaigoje, kai muzika buvo gydomas vadinamasis „mūšio nuovargis“, nuo kurio kentėjo daugelis Antrojo pasaulinio karo dalyvių. Nors vyriausiasis kariuomenės chirurgas[160], Laivyno medicinos ir chirurgijos skyriaus viršininkas[161] ir Karo medicinos veteranų administracijos vadovas[162] teigė, kad muzika negali būti prilyginta tai pačiai vaistų klasei, kaip penicilinas, chininas arba švitinimas, ji tikrai turėjo savo vietą kariuomenės gydymo priemonių sąraše. Kanzaso universiteto muzikinio lavinimo padalinio dėstytojas E. Thayeris Gastonas įkūrė pirmuosius Jungtinių Valstijų muzikos terapijos internavimo ir lavinimo skyrius savo dėstomame universitete bei Menningerio klinikoje Topekoje. Pokario laikotarpiu ligoninės, klinikos ir slaugos namai kvietėsi koncertuoti vietinius muzikantus. Memfio nepagydomomis ligomis sergančiųjų namuose[163] atsidūrę žmonės būtų jautęsi iš tiesų nuskriausti, jei nebūtų vieni pirmųjų šalyje išgirdę jaunojo Elvis Presley, skambinančio gitara.

Pirmuosius bandymus gydymą muzika Amerikoje paversti organizuota veikla atliko mokslų daktaras Johnas H. Kelloggas, liepsningas kukurūzų dribsnių populiarintojas ir pirmojo šalyje mineralinių vandenų kurorto direktorius. Jo sanatorijos Betl Krike,

[160] *Army Surgeon General*.
[161] *Chief of the Navy's Bureau of Medicine and Surgery*.
[162] *Veterans Administration Chief of Medical Services*.
[163] *Memphis Home for Incurables*.

Mičigane, personalas pacientams ėmė piršti muzikos ir vaizduotės gydomųjų galių naudą. Suprantama, panašiai kaip daugelis profesionalių šių dienų fizinės ir dvasinės sveikatos apsaugos specialistų, Kelloggas neturėjo nei laiko, nei noro aiškintis, kodėl tatai veikė. Jis tiesiog matė, kad muzikos terapija yra naudinga ir panaudojo ją gydymo tikslams.

Pastaruosius penkiolika metų skaičiau paskaitas daugiau nei ketvirčiui milijono žmonių, kurie trokšta savo gyvenimą pagerinti su muzikos pagalba. Daugelis ja tiesiog tiki, tačiau yra žmonių, kurie nori žinoti, *kodėl* ji padeda. Niekas negali išsamiai atsakyti į šį klausimą. Vis dėlto egzistuoja tam tikri principai, kuriais remiasi šios srities gydytojai ir kiti specialistai.

Pirmasis ir svarbiausias principas yra *sukibimas*,[164] arba susiderinimas[165] su muzika ir ėjimas su ja koja kojon.[166] Kai šokame, esame panašūs į valkatas, kurie stengiasi įšokti į prekinį ritmo traukinį. Jo nešami, mūsų kūnai automatiškai prisitaiko prie garsinio žingsnio, pulso ir ritmo. Muzika sužadina organizuotus atsako piešinius. Koncerto metu didingos muzikos pulsas „sukabina“ visą auditoriją. Disko muzikos ritmas apjungia aerobikos pratimus darančią grupę. Suprantama, ne kiekviena muzikinė pjesė sau pajungia visą kūną iki galo. Būgnininkui mušant ritmą 120 kartų per minutę, širdies ritmas toks netaps. Tačiau smūgiavimas privers širdį plakti greičiau, ir po penkių šešių minučių kūną apims gili ramybė.

♫ INTERLIUDIJA

[164] anlg. *entrainment* – įsodinimas (į traukinį). Tai sukabinimo, prisikabinimo, prisijungimo veiksmas, veiksmų sinchronizacija. (vert. past.)
[165] anlg. *in sync*.
[166] angl. *in step*.

Ritmas – tavo rankose

Širdis yra didžiausias būgnininkas. Kai mušame būgną, skatiname raumenų, plaučių, širdies ir smegenyse susidarančių bangų raštų veiklą, kuri sukuria įspūdingą grįžtamojo ryšio atsako kilpą. Kiekvieną dieną dvidešimt minučių mušdami būgną, sumažinsime įtampą ir nustatysime vidinį proto ir kūno laikrodį. Būgnijimas pasitarnaus kaip stimuliuojanti ir raminanti priemonė vienu metu.

Šiam pratimui nereikia tikrų būgnų ar kokių kitų specialių įrankių. Tiks bet kuris paprastas, vibruojantis vientiso paviršiaus indas. Esu matęs pensininkų būreliuose naudojamas plastmasines šiukšliadėžes ir pagaliukus, kurie stebėtinu būdu atkūrė reikalingus garsus.

Jei nesate tikras dėl savo sugebėjimų groti mušamaisiais instrumentais, atminkite, kad *suklysti neįmanoma*. Pradėkite mušti „būgną“. Jei instrumentas iš pradžių skambės monotoniškai, muzikavimą vis tiek tęskite. Po kelių minučių būgnyti pasidarys įdomu. Iš judesių ir garso gims ritmas.

Kėdėje sėdėkite patogiai, laikydami savadarbį būgną ir lazdelę. Užsimerkite ir nustatykite kūne vietą, kurioje plaka širdis. Pakelkite lazdelę ir atsargiai mėginkite rasti širdies ritmą atitinkantį muzikinį ritmą. Kurį laiką pasimankštinę, pamėginkite padvigubinti smūgių skaičių taip, kad jis būtų dvigubai greitesnis už jūsų širdies dūžius. Po trijų minučių vėl sugrįžkite į ankstesnį širdies ritmą atitinkantį smūgiavimą. Atkreipkite dėmesį ar jis pagreitėjo, ar sulėtėjo. Paskui sumažinkite kirčių skaičių, kad kiekvienas jų atitiktų po širdies dūžį.

Keletą kartų atlikus šį pratimą muzikuoti pasidaro lengva. Galite išmėginti įvairius ritminius piešinius. Visiškai įeiti į ritmą reikės maždaug dešimties minučių, tačiau gaivinantis ir raminantis ritminio mušimo poveikis išliks visą dieną.

Geras muzikos gydytojas su pacientu dažnai „sukimba“: atlieka tą patį šuolį ir nustato naują ritmą, judėjimą ir kvėpavimą, kuris sukuria užtikrintą kontinuumą. Sukibimas lemia gelminį

gydytojo ir globotinio suartėjimą (ką jau kalbėti apie muzikantą arba klausytoją). Trumpai drūtai, stiprioji pusė duoda toną. Tačiau šiuo atveju, – panašiai veikia traukos jėga, – prisijungimas prie kito žmogaus sukelia abipusę trauką ir atsaką. Gydytojas stengiasi su pacientu suderinti žingsnį tam, kad laipsniškai jį perkeltų į darnesnį ritmą.

Klausydamiesi jausmingos muzikos nejučia įsitraukiame į garsinę aplinką. Neretai tai yra labiau pageidautina, nei buvimas tyloje, ypač skausmą patiriantiems žmonėms, nes tyla gali sustiprinti nemalonių pojūčių suvoktį. Lengva foninė muzika nuima įtampą ir nerimą, paprasčiausiai leisdama mums „užgauti bendrą stygą“, „susiderinti“ arba „prisiderinti prie aplinkos“. Sukibimas paaiškina, kaip subtiliai gali keistis magnetinės smegenų bangos, širdies ritmas, kvėpavimas, nuotaika, laiko ir erdvės pojūtis bei kiti organiški ritmai priklausomai nuo to, kokios muzikos klausomės.

Galima išmokti toleruoti kai kuriuos vaistus. Lygiai taip pat įmanoma priprasti prie muzikos. Taigi nuolat atsiduodant tiems patiems garsiniams skatuliams, – net įspūdingiausioms kompozicijoms, – sukibimas gali strigti. Laimei, *izoprincipas* (sąvoka sudaryta pagal graikų kalbos žodžio *izomorfinis*, kuris reiškia „tą pačią formą“, šaknį) ateina į pagalbą muzikos terapijai kaip svarbiausia priemonė, apsauganti nuo garsinio atbukimo. Laipsniškai keičiant ritmo, kalbos ir jausminio turinio žingsnį, pasiekiama tvirta sankaba, kuri pacientą iš vienos fizinės arba emocinės būsenos perkelia į kitą.

Izoprincipo pavyzdys – Ravelio „Bolero“. Muzika iš lėtos ir ramios virsta siautulinga ir įjaudrinta. Auga tiek tempas, tiek emocinis išraiškingumas, o klausytojo nuotaika linkusi keistis ta

pačia linkme. Šios prieigos pavyzdžiai yra taip pat Paulio Dukas „Burtininko mokinys“[167] ir net tradicinė Viešpaties malda, kurią bažnyčiose gieda viso pasaulio protestantai: paprasta ir kukli maldos dalis „Mūsų Tėve“[168] virsta pulsuojančia ir džiugia giesme „Karalystė, galia ir šlovė“.[169] *Izoprincipą* atspindinčioje muzikoje niekada nerasite staigių pokyčių, netikėtumų ir protarpių.

Trečiasis principas, *nukreipimas*, kuris yra naudojamas muzikos terapijoje, – tai muzikos taikymas atitraukiant ligonio dėmesį nuo skausmo ir nemalonių pojūčių. Turbūt visai normalu, kad jūs grojate skambią ir linksmą muziką, kai jaučiatės prislėgti. Tiesa, nukreipimas veikia neilgai ir iš pagrindų proto ir kūno santykio neperkeičia. Vis dėlto kūną nukreipus nauja ir kiek netikėta linkme, šis principas suteiks laikiną gydomąjį poveikį.

Pastarąjį pusšimtį metų muzikos terapijos šalininkai dėjo didžiules pastangas, kad ši taptų griežta moksline disciplina. 1964 metais *Journal of Music Therapy* pateikė įžvalgius ir rimtai vertinamus muzikos terapijos specialistų tyrimų rezultatus. Jie nagrinėjo tokius klausimus, kaip „raminamosios muzikos įtaka spastiniu cerebraliniu paralyžiumi sergančiųjų suaugusiųjų elektromiografiniam grįžtamuoju ryšiu paremtam relaksacijos mokymui.“[170] Keletas grupių padėjo šiai profesijai išaugti į akredituotą biheviorizmo mokslą. 1998 metais Nacionalinė muzikos gydytojų sąjunga[171] ir Amerikos muzikos gydytojų sąjunga[172] susijungė į išplėstinę organizaciją, kuri dabar vadinasi

[167] “L’Apprenti Sorcier.”
[168] “Our Father.”
[169] “Kingdom, Power and the Glory.”
[170] “The Effect of Sedative Music on Electromyographic Biofeedback Assisted Relaxation Training of Spastic Cerebral Palsied Adults.”
[171] *National Association of Musical Therapists* (NAMT).
[172] *American Association of Music Therapists* (AAMT).

Amerikos muzikos terapijos sąjunga.[173] Šių organizacijų puoselėjamos žinios apie gydomąjį muzikos poveikį *con brio*[174] plinta medicinos profesijos srityje.

Šiandien Amerikoje daugiau nei penki tūkstančiai muzikos gydytojų dirba ligoninėse, reabilitacijos centruose, sveikatos apsaugos ir švietimo įstaigose, klinikose, slaugos namuose, kalėjimuose, mokyklose, dienos centruose ir namuose. Daugiau nei pusė dirba su protiškai atsilikusiais, neišsivysčiusiais pacientais ir senukais. Kiti gydo ligonius, sergančius chroniškomis ligomis (ypač Alzheimerio liga ir AIDS), kenčiančius nuo fizinės negalios, seksualinės prievartos ir traumų, autizmo, klausos ir kalbos sutrikimų, piktnaudžiavimo kenksmingomis medžiagomis ir mokymosi nesklandumų. Septyniasdešimt Amerikos koledžų ir universitetų suteikia muzikos terapijos mokslų lankymo pažymą arba baigimo laipsnį.

Atsirado požymių, kurie liudija augantį palankumą muzikos terapijai. Tam tikromis aplinkybėmis gydymas muzika yra laikomas apmokama paslauga, kurią užtikrina medicinos apsaugos ligoninių politika. (Jei kada nors bandėte tapti apmokamu specialistu, teikiančiu antros eilės arba „pakraščių“ medicinos paslaugas, suprasite, koks reikšmingas yra šis pripažinimas).

♪ Gydomieji prabudimai

„Sutelkiamoji ir gydančioji muzikos galia yra pati svarbiausia. Tai iš pagrindų veikiantis necheminis vaistas.“

Oliveris Sacksas, „Prabudimai“[175]

---

[173] *American Music Therapy Association* (AMTA).

[174] it. *con brio* – muzikos terminas, nurodąs skambinti „ugningai, su ugnele“. (vert. past.)

Bronkse esančios Beth Abraham ligoninės Muzikos ir neurologinių funkcijų institute,[176] kuriame įdiegta viena gyvybingiausių ir išradingiausių muzikos terapijos programų šalyje, stebuklai vyksta kasdieną. Vienas iš instituto steigėjų Oliveris Sacksas prisimena: „Kai pirmą kartą atvykau į šią ligoninę, joje jau dirbo muzikos terapijos specialistė, ir visi turėjo aiškų supratimą, kaip muzika gali padėti kai kuriems nervų ligoniams. Apie tai parašiau į „Prabudimus“, ir kai 1973 metais pas mus atvyko direktorius iš kino studijos, pasiryžęs susukti dokumentinį filmą apie mūsų pacientus, jis pirmiausia paklausė: „Kur yra muzikos gydytoja? Rodos, ji čia yra svarbiausias žmogus.““

1991 metais Jungtinių Valstijų senato specialiai komisijai senėjimo klausimais[177] Sacksas aiškino apie gydomąsias muzikos galias gydant nervų sistemos sutrikimus. Jis pateikė Parkinsono liga sergančios Beth Abraham ligoninės pacientės Rosalie atvejį. Ilgesnę dienos pusę ji būna sukaustyta ir nejudri ir paprastai sėdi, pirštu parėmusi akinius. „Tačiau ji nuostabiai skambina fortepijonu. Skambinti ji gali valandų valandas. Tuomet parkinsonizmas išnyksta ir viskas einasi lengvai, sklandžiai, laisvai ir normaliai, – pasakojo Sacksas sužavėtai tarėjų komisijai. – Kurį laiką muzika išlaisvina ją iš parkinsonizmo, ir ne vien pati muzika, bet mintys apie ją. Rosalie moka visus Chopino kūrinius mintinai. Tereikia jai pasakyti: „49 opusas!“ Tada jos laikysena ir veido išraiška iš karto pasikeičia.“ Paskui Sacksas papasakojo, kad tais atvejais pacientės paprastai komą primenančią ramybę žyminti

[175] “Awakenings”.
[176] *Institute for Music and Neurologic Function*.
[177] *U.S. Senate Special Committee on Aging*.

elektroencefalograma ir motorinė veikla pasidaro visiškai normali. Tai nutinka net tada, kai muziką ji atlieka vien galvoje!

Į Rosalie atvejį panašios istorijos yra labai būdingos Beth Abraham ligoninei, kuri giminiuojasi su Niujorko miesto Alberto Einsteino koledžu. „Atrodo, atmintis visuomet išlieka, tačiau ne visada ją galima atkurti, – aiškina muzikos terapijos skyriaus direktorė Concetta M. Tomaino. – Muzika yra raktas į atminties sistemos grąžinimo prieigą.“

Instituto gydytojai plėtoja spekuliatyvią mintį apie tai, kaip muzika gali neleisti atsirasti tam tikros rūšies kurtumui arba jį išgydyti. „Galimas daiktas, – rašo jie, – jog muzika keliais būdais prisideda prie nervinių funkcijų atgavimo: ji skatina nervų ląstelių regeneraciją, vadovauja naujų nervinių jungčių ir takų įtvirtinimui ir sutrumpina veiklos atkūrimo trukmę.“ Mokslininkai žino, kad kompensuojančius mechanizmus veikti paskatina sustojusi nervinė veikla. Snaudžiančios smegenų dalys gali visos arba dalimis perimti sutrikusią funkciją. Šis reiškinys yra vadinamas *nerviniu lankstumu*.[178] Jį gali „užsukti“, arba pastūmėti veikti, muzika ir garsas, taip pat tam tikros rūšies pratimai ir kalba. Beth Abraham ligoninėje šiuo metu yra tiriami būdai, kaip insultą išgyvenę ligoniai su muzikos pagalba galėtų atgauti normalią smegenų veiklą ir judėjimą.

Kitą nepaprastą tyrimą žada nauja elektros šaltinio smegenyse analizės[179] technika, kurią mokslininkai jungia su magnetinio rezonanso vaizdu, norėdami ištirti neurologinį muzikos suvokimo pagrindą. SEŠA gali nubraižyti nuo demencijos ir kitų nervų pažeidimų kenčiančių pacientų su muzika susijusios

[178] *Neural plasticity*.
[179] *Brain Electric Source Analysis* (BESA).

smegenų veiklos žemėlapį. Mokslininkai tikisi sužinoti, ar ritminiai muzikos piešiniai gali daryti ilgalaikius klausos pokyčius; galbūt šį naudingą poveikį galima pritaikyti lytėjimui, judėjimui, suvokimui ir kitai jutiminei, motorinei bei kognityviai veiklai.

Neseniai instituto mokslininkai pranešė, jog pirmą kartą sugebėjo sukelti žmonių klausos plaukelių ląstelių regeneraciją. Iki šiol buvo manoma, jog blakstienų,[180] mažyčių vidinės ausies plaukelių, aptinkančių garsą, praradimas yra negrįžtamas procesas. Visa tai pranašauja sėkmę ateinančiame tūkstantmetyje. Naujų technologijų ir radikaliai naujo muzikos suvokimo derinimas rodo, jog po kokio dešimtmečio mūsų dabartinis klausos sistemos supratimas bus, laimei, pasenęs.

♪ Muzika operacinėje

Niujorke, Katonoje gyvenanti ir socialinį darbą klinikose dirbanti, klasikinį muzikinį išsilavinimą turinti Linda Rodgers pasišventė priemonių, kuriomis operacijoms pasmerkti pacientai galėtų valdyti savo nuotaikas, ugdymui. Šia galimybe susidomėjo dar būdama maža, kai sirgo tonzilektomija, mat nemalonūs įspūdžiai jai įstrigo visam gyvenimui. Rodgers pasakoja: „Atsimenu viską nuo tos akimirkos, kai anksti rytą mane pažadinusi mama pasakė, kad eisiu ne į mokyklą, o važiuosiu į ligoninę, iki to momento, kai priėmimo kambaryje pamačiau puošnią rausvą suknelę vilkinčią mažą mergaitę, įsitikinusią, jog ji eina į svečius... Ir akimirką, kai prabudau po operacijos: tikėjausi įnikti į skaniausių ledų pripildytus indus, kaip man buvo žadėta, tačiau jaučiau tik siaubingą perštėjimą gerklėje ir vėmulį pilve.“

[180] lot. *cilia*.

Panašūs prisiminimai Lindą vertė visą laiką nerimauti, kad tik vėl netektų susidurti su operacijomis, ligoninėmis, gydytojais ir seselėmis.

1982 metais Linda baigė Hunter koledžo socialinio darbo mokyklą[181] ir pradėjo dirbti Niujorko Sinajaus kalno ligoninėje.[182] Ten ji gavo leidimą stebėti atvirą širdies operaciją. Ją sukrėtė tiek kakofoniški operacinės garsai, tiek iš dviejų garsiakalbių sklindantis Franko Sinatros basas. Chirurgas jai pasakė, jog jam patinkančios Sinatros lyrinės dainos, tačiau viena jų Rodgers privertė pasijusti gana bjauriai. Pirmą kartą šią dainą ji išgirdo šeštojo dešimtmečio viduryje, kai jos tėvui išpjovė piktybinį žandikaulio auglį, ir ji akimirksniu buvo sugrąžinta į tą siaubingą laiko properšą. Rodgers stebėjosi: „Kas atsitiktų, jei pacientė ant stalo būčiau aš? Kas būtų numatęs mano reakciją?“

Šis nutikimas Rodgers paskatino ištirti ligonių gebėjimą girdėti po nuskausminimo. Netrukus ji padarė reikšmingą atradimą: praradę sąmonę pacientai viską girdi. Buvo atliktas vienas iš klasikinių tyrimų, kurio metu pilną narkozę gavusios katės elektroencefalograma parodė dramatišką reakciją į šuns lojimą. „Skirtingai nuo kitų jutiminių sistemų klausos takai turi papildomą relę, – aiškino Rodgers. – Nuskausminimas girdimųjų skaidulų neveikia, todėl jos toliau perduoda garsą, tarsi sakydamos: „Mes niekada nesiliaujame klausiusios!““

1993 metais Linda skaitė paskaitą, kurioje aptarė muzikos terapijos vaidmenį operacinėje. Ji pareiškė, kad muzikos klausymasis yra stiprų asmeninį poveikį darantis emocinis potyris,

[181] *Hunter College School of Social Work*.
[182] *Mount Sinai Hospital*.

todėl šiomis aplinkybėmis idealiai tinka nerimą mažinanti[183] muzika. Aštuntojo dešimtmečio viduryje Vokietijoje Liudenšeido ligoninės anesteziologai pacientų reikmėms pritaikė muzikos sistemą, kurioje vengiama lyrinių dainų ir kitų žanrų, galinčių sukelti skausmingus prisiminimus bei sąsajas. Medikai siekė ligonį panardinti į saugią, liūliuojančią ir raminančią laisvai besiliejančių garsų tėkmę.

Kad pacientai operacijos metu išvengtų nevalingai girdimo žalingo triukšmo ir nemalonių pokalbių (pavyzdžiui, tokių posakių, kaip „šis senas maišas operacijos neatlaikys“), ji rekomenduoja individualiai parinktas garsajuostes, kurių turi būti klausomasi per ausines prieš operaciją, operacijos metu ir po jos. Rodgers sukūrė maloniai veikiančių garsajuosčių sistemos įrangą, kuri yra įtaisyta ant lovos stulpelio ir pažymėta spalvomis, tad ligonis visuomet žino, kas skamba. „Pacientams išmokus veiksmingiau valdyti nerimastį ir skausmą, – sako ji, – po operacijų galėsime tikėtis greitesnio sveikimo ir menkesnių komplikacijų, sutrumpėjusių lovadienių ir gerokai palankesnio atsako į būsimas sveikatos problemas.“ Šiomis dienomis toks gydymas yra dar svarbesnis, nei anksčiau.

1997 metais prezidentui Billui Clintonui trūko sausgyslė. Ją operuoti teko giliai, o Clintonas atsisakė bendro nuskausminimo. Jis tik paprašė chirurgų paleisti kántri muziką – tą, kuri iš sunkios Arkanzase praleistos jaunystės jį iškėlė į nematytas aukštumas.

Taip jau atsitiko, kad Linda Rodgers kaip Mozartas nuo kūdikystės maudėsi muzikoje. Jos tėvas buvo Richardas Rodgersas, kuris Brodvėjui kūrė miuziklus, įkvėpusius ir džiuginusius ištisas

[183] *Anxiolytic*.

kartas – tai „Oklahoma!“, „Karuselė“, „Karalius ir aš“ bei „Muzikos garsai“[184].

♫ INTERLIUDIJA

Pasiruošimas operacijai

Reanimacijos arba intensyvios terapijos skyrius būna labai triukšmingas. Deja, jis nepasižymi sveika atmosfera, kaip galėtume tikėtis. Po operacijos ir žiaurios vaistų dozės galite atsibusti nepatogios sapną primenančios būsenos, kurią ūžesys dar labiau sustiprins. Šiomis aplinkybėmis muzika gali padėti išlaviruoti tarp kliūčių. Po operacijos atsitokėsite saugioje ir pažįstamoje garsinėje aplinkoje.

Jei žinote, kad teks gultis į ligoninę, keletą dienų prieš tai praleiskite repetuodami savo gijimą. Susiraskite lėtos ir gražios baroko arba klasikinės muzikos plokštelę. Kiekvieną dieną prieš procedūras jos pasiklausykite atsigulę ir užsimerkę. Kalbėkite sau, kad jaučiatės gerai, po truputį gyjate, operacija pavyko puikiai, o jūs pats esate saugioje vietoje. Muzika nuslopins triukšmą ir padės save įtikinti tuo, ką kalbate.

Šiuo metu daug ligoninių yra apsirūpinusios muzikos sistemomis, skirtomis ligonių paruošimui, operacijoms ir sveikimui. Įsitikinkite tuo iš anksto. Jei ligoninė įrangos neturi, atsineškite savo grotuvą, geriausia tokį, kuris muziką groja be pertraukos. Paprašykite seselės, kad jums atsidūrus sveikimo palatoje ji įjungtų aparatą ir pabudę išgirstumėte norimą muziką. Lindos Rodgers chirurginių garsajuosčių rinkinys susideda iš trijų juostų: „Prieš operaciją“, „Operacijos metu“ ir „Po operacijos“.[185] Visą rinkinį galima užsisakyti adresu: *Surgical Audiotape Series*, 70 Maple Ave., Katonah, NY 10536. Jis kainuoja 30 $. Galite naudotis manuoju rinkiniu „Kūriniai Mozarto muzikos poveikiui sužadinti“ – „Išgydyk kūną: muzika poilsiui ir relaksacijai.“[186]

---

[184] “Oklahoma!”, “Carousel”, “The King and I”, “The Sound of Music”.
[185] Jos vadinasi “Pre-Op”, Intra-Op” ir “Post-op.”
[186] “Music for the Mozart Effect”, Vol.II – *Heal the Body: Music for Rest and Relaxation*.

Populiarioji, vokalinė ir greita muzika šioje aplinkoje netinka dėl turinio ir dinamiško ritmo. Gydomoji muzika nebūtinai turi jums patikti. Tačiau svarbu, kad ji būtų skaidri ir raminanti.

♪ Muzikiniai receptai

„Gydytojas pasakė, kad jie pamėgintų leisti muziką... Ji girdėjo skambius Mozarto muzikos garsus, kurie liejosi iš Greisės ausinių, ir ji, pagavusi muzikos ritmą, dabar taikėsi prie jo, sukiodama riešą.“

Nicholas Evansas, „Arklių užkalbėtojas“[187]

Beth Abraham ir Sinajaus kalno ligoninės reprezentuoja šimtus po visą pasaulį išsibarsčiusių ligoninių, klinikų ir universitetų, kurie aktyviai remia ir palaiko muzikos terapiją.

• Londono Labdaringojo kryžiaus ligoninėje[188] pacientai gali klausytis klasikinės muzikos tuo metu, kai jiems atliekamas vietinis nuskausminimas prieš operaciją. Žurnale *New Scientist* pateiktoje ataskaitoje rašoma, jog šią muzikos terapijos formą pasirinkusieji gyja greičiau, o komplikacijos juos ištinka rečiau. „Pacientai su ausinėmis atrodo pasinėrę į savo pasaulį, – sako vienas iš anesteziologų. – Vargu ar jie girdi [pjovimo ir kalimo keliamą] triukšmą, kai mes tvarkome jiems šlaunis.“

1995 metais *Journal of the American Medical Association* išleistoje studijoje aprašoma, kaip Bafalo miesto Valstybinio Niujorko universiteto mokslininkai kruopščiai ištyrė muzikos įtaką penkiasdešimčiai chirurgų, vyrų nuo trisdešimt vienerių iki šešiasdešimt vienerių metų amžiaus. Dirbdami gydytojai klausėsi

[187] “The Horse Whisperer.”
[188] *Charing Cross Hospital*.

savo pamėgtos muzikos. Jų pomėgis apėmė 46 klasikines kompozicijas, dvi džiazo pjeses ir dvi airių liaudies dainas, o pastarajai pritarė būgnai ir alaviniai švilpukai. Mokslininkai padarė išvadą, jog šiomis išskirtinai maloniomis aplinkybėmis gydytojams sumažėjo kraujospūdis ir sulėtėjo širdies plakimas, todėl protinį darbą jie atliko greičiau ir tiksliau.

• Misūrio valstijos Česterfildo miesto Šv. Luko ligoninėje muzikos terapija yra taikoma tokiose srityse, kaip fizinė reabilitacija, krūties vėžio pagalbos grupės, gijimas po insulto, nėštumas ir gimdymas, psichiatrija ir bendroji medicina.

• Viskonsino Grin Bėjaus Šv. Marijos ligoninės seselės stengiasi sukurti mielą gydomąją muzikos aplinką. Visų skyrių pacientai gali naudotis juostiniais grotuvais ir ausinėmis.

• Kanados Ontarijo miesto Kingstono universiteto vizituojantis muzikos ir psichiatrijos profesorius dr. Paulas Robertsonas nurodo tyrimų pavyzdžius, kai penkiolika minučių pasiklausę raminamos muzikos pacientai pasinaudojo tik 50 % dozės rekomenduojamų raminamųjų ir nuskausminamųjų vaistų, siūlomų itin skausmingoms operacijoms ištverti.

• Masačūsetso medicinos centro universitete,[189] esančiame Vorčesteryje, vietoj trankvilizatorių ir skausmą malšinančių priemonių vėžiu ir kitomis sunkiomis ligomis sergantiems ligoniams siūloma klausytis arfininkės Georgia Kelly atliekamos muzikos.

• Luisvilio universiteto medicinos mokykla remia į medicinos programą įtrauktą naujovišką meną. Ji bendradarbiauja su Psichiatrijos ir biheviorizmo mokslų departamentu.[190] Nuo

[189] *University of Massachusetts Medical Center*.
[190] *Department of Psychiatry and Behavior Sciences*.

1990 metų muzikos padalinį tvarko filosofijos mokslų daktarė Alice H. Cash, pianistė, muzikologė ir socialinė darbuotoja, kuri pirmoji išmėgino giedojimą ir intonavimą su įvairiais klientais, o muziką – su Alzheimerio liga sergančiais pacientais. Tuo tarpu būrys šios ligoninės chirurgų pagarsėjo akcija, kurios metu operacines aprūpino radijo imtuvais su magnetofonais ir kompaktinių plokštelių grotuvais.

Oklahomos universiteto komunikacijos mokslo ir sutrikimų padalinio daugiajutiminio garso laboratorija[191] (vienas iš kelių tokio pobūdžio įrenginių šalyje) įžiebė naują viltį kurtiems ir klausos ydų turintiems vaikams. Ovalinio lango laboratoriją,[192] kurią sukūrė Normanas Ledermanas iš Kolorado valstijos Boulderio miesto, sudaro garsams pralaidžios grindys. Ant jų telpa penkiolika vaikų, kuriems pateikiamas visas spektaklis. Garsų sistema padidina garsą (jis transponuojamas per mažiausiai dvi oktavas, kad poveikis būtų didesnis) ir transformuoja jį į virpesius. Jie yra juntami kūnu ir matomi, pasitelkiant įvairius matymo, lytėjimo ir klausymo pultus – tai spalvingos linijų sekos, kaleidoskopiniai piešiniai ir šviesos bokštas, kuris nepaprastai jautriai reaguoja į įvairius dažnius.

Ką visa tai duoda? Mokslininkai nustatė, kad garso laboratorija naudinga stiprinant klausos skyrą, balso valdymą ir kalbos ugdymą.

1994 metais leidinyje *Journal of the Academy of Rehabilitative Audiology* pasirodė trumpa apybraiža apie dvimetę mergaitę, kuri nekalbėjo ir kuriai pavyko sumažinti beveik visišką kurtumą. Lydima motinos ir gydytojo, ji atvyko į laboratoriją ir

[191] *Multisensory Sound Lab at the Department of Communication Sciencies and Disorders.*
[192] *Oval Window Lab*.

atsisėdo ant grindų. Jai ant ausų uždėjo įtaisus, kurie paeiliui perdavė garsą čia vienai, čia kitai ausiai. Apšvietimas sukūrė šviesos efektą, ir buvo pridėti garsiniai skatuliai – motinos balsas, elektroninio būgno ritmai ir žaislinės karvės mykimas.

Mergaitė gulėjo ant grindų ir klausėsi garsų, padėjusi rankas delnais žemyn priešais šviesą. Garsas sustiprino jos grindimis sklindančios vibracijos suvokimą. Po 20 minučių ji aiškiai atsiliepė į motinos balsą ir karvės mūkimą be jokio vizualinio ar vibrotaktilinio grįžtamojo ryšio. Ji išmoko rodyti į šviesą tada, kai garsai buvo girdimi, tačiau daugiajutiminė stimuliacija išjungta. Pirmą kartą gyvenime ji mokėsi klausytis.

♪ Legenda apie pirmykštę dainą

Egzistuoja įrodymai, kad pirma kalbos išsivystė šokis, ištarmė ir daina. Vadinasi, muzika buvo pirminė žmonijos kalba. Mokslininkai nustatė, kad apie du trečdalius mažulyčių vidinės ausies plaukelių (*cilia*), kurių tūkstančiai nelyginant fortepijono klavišai yra išsidėstę lygioje plokštumoje ir atsiliepia į skirtingo dažnio garsus, rezonuoja tik sulig aukštesniaisiais „muzikiniais“ dažniais (nuo 3 000 Hz iki 20 000 Hz). Tatai rodo, kad tam tikru laikotarpiu žmonės tikriausiai bendravo daina ir tonu, kuris buvo svarbiausias komunikacijos įrankis. Dešimto dešimtmečio viduryje Slovėnijoje buvo atkastas ankstyviausias žmonijos istorijoje muzikos instrumentas – 43 000-82 000 metų senumo kaulinė fleita.

Vakarų mitai ir legendos perša mintį, kad jau prieš Babelio bokštui atsirandant egzistavo universali abėcėlė, kurią sudarė tonai ir ritmai. Manoma, jog pirmykštė daina susidėjo iš dviejų arba trijų aukščių tonų serijų, kurias galėjo suprasti visi pasaulio gyventojai.

Tokią melodinę kalbą nesunku įsivaizduoti, kai girdime tėvus, iš toli kviečiančius vaikus vardais „Do-ri“, „Bo-bi“ arba „Su-zi“, kurių antras skiemuo lūžta žemyn. 1970 metais dirigentas ir kompozitorius Leonardas Bernsteinas kartu su Harvardo profesoriumi Howardu Gardneriu ištyrė pirmykštę dainą ir padarė išvadą, jog praktiškai kiekviena ausis pasaulyje atpažįsta trijų garsų motyvą, panašų į pradinius dainelių „Jurgeli, meistreli“, „Virė virė košę“, „Oi tu kiški, žvairy“ arba „Mačiau mačiau kukutį“[193] tonus.

Šamanų ir čiabuvių muzikos šaknys glūdi civilizacijos apyaušry, kai būgno, barškučio arba kito primityvaus instrumento garsai suburdavo bendruomenę daiktan, pradėdavo derliaus nuėmimo darbus, skelbdavo metų laiko pabaigą ir lydėdavo gentis į mūšį. Su muzika buvo švenčiamas bendruomenės nario gimimas, vestuvės, įvedimas į suaugusiųjų gyvenimą ir mirtis. Šamanas – nepaprastai talpi sąvoka senovės žiniuoniui – iškviesdavo didžiąsias dvasias apsaugoti ir gydyti individus, gentis ir šeimas. Garsas buvo maldos, invokacijos ir piktųjų dvasių išvarymo tarpininkas. Senovės žmonės jautė, kad garsai ir muzika maginiu būdu sujungia aukštybių ir požemių galias. Šamanas buvo tiltas tarp pasaulių, jis mokėjo užleisti dvasias, prisišaukti, pavaryti šalin ir pažaboti žemės ir dangaus gyventojus.

Senovinėse gydymo sistemose dvasinis pasaulis atliko vadovaujamą vaidmenį. Buvo manoma, kad dvasios atsakingos už svarbiausių gyvenimo sunkumų sukėlimą ir pašalinimą. Todėl senovės gydytojai, skirtingai nuo modernių daktarų, kurie tik nustato diagnozę ir išrašo vaistų, siekė permesti tiltą iš normalios sąmonės į aukštesniąją, neretai pasinaudodami talismanais, muzika

[193] Tai maždaug atitinka angliškas vaikų daineles “Ring Around the Rosie” arba “This Old Man”. (vert. past.)

ir garsu. Ceremonijos ir apeigos – pavyzdžiui, navajo indėnų „dainos“, kuriose giedojimas derinamas su smėlio piešiniais – meną, muziką ir kitus gydymo būdus apjungė į vientisą visumą.

Gydymas buvo aukštoji drama, kurią sudarė trys sudedamosios dalys: šamanas arba praktikuojąs gydytojas, pacientas ir nematomasis (dvasia), veikiąs plotmėje tarp pasaulių. Senoliai suprato, kad sergančiam arba sunegalavusiam asmeniui ir jo šeimai bei visai bendruomenei yra labai svarbu dalyvauti gydymo eigoje. Todėl jie sužadindavo pasąmonėje slypinčius simbolius, kurie buvo bendri visai visuomenei ir įkūnyti jos mituose, ir į gydymo procesą įvesdavo kultūrinius vaizdinius, totemus, galios objektus ir sapnus. Žyniai ir žynės muziką panaudodavo kaip pagalbinę priemonę, padedančią nukentėjusiajam suvienyti protą ir kūną bei sutelkti dėmesį į esamos būklės priežastį ir šaltinį. Garso banga padėdavo žmogui sukaupti valią ir greičiau susigrąžinti tiek fizinės, tiek psichinės sveikatos jėgas.

Tatai patvirtina šiuolaikinės krikščioniškosios gydymo paslaugos, kurios panašios į seniausias aborigenų apeigas. Kai mokiausi koledže, mano teta meldėsi už mane „balsais“. Tai buvo jos būdas bendrauti su dvasiomis. Televizijos evangelistų naudojami garsai ir balso moduliacija nesiskiria nuo čiabuvių bendruomenių šamanų ritminių piešinių. Šie balsai visur – Tulsoje, Johanesburge ir Balio saloje – atveria dvasines duris į savuosius unikalius tikėjimus.

♪ Čiabuvių muzika šiandien

„Naktį prieš apipjaustymą netoli mūsų trobelių vyko ceremonija su dainomis ir šokiais. Iš artimo kaimo atėjo moterys, ir mes šokome, o jos dainavo ir plojo delnais. Muzika vis greitėjo ir garsėjo, mūsų šokis darėsi vis siautulingesnis, ir mes visiškai užmiršome, kas mūsų laukia.“

Nelsonas Mandela, „Ilgas kelias į laisvę“[194]

Nuo Sibiro šamanų apeigų iki Meksikos katalikų mišių, nuo vietinių amerikiečių gydymo ceremonijų iki tradicinių Afrikos ritualų – viso pasaulio čiabuvių papročiai yra stulbinamai panašūs. Dvasios, palydimos būgnų, barškalų arba fleitų garsų iškviečiamos balsais lygiai taip pat, kaip prieš tūkstančius metų. Dainavimas, kvėpavimas, šokis ir judėjimas unisonu sukuria kolektyvinę sąmonę. Tai pasiekiama visą naktį praleidus būgnininkų ratelyje arba bendru kvietimu (konvokacija), kuris tetrunka septynias minutes. Aborigenų apeigose visi dalyviai transo būklėje juda kartu. Grupei „susikabinus“, scena būna paruošta gydančių dvasių apsireiškimui.

1971 metais pirmą kartą lankiausi Indonezijoje. Man grėsė daugybė dienų tarp turistų, greitkelių ir video kamerų, tačiau prieš tai į tolimą kaimą Balio saloje, pirma raitas, vėliau pėsčias lydėjau saujelę žmonių. Ten vietinė bendruomenė susirinko atšvęsti dviejų jaunų merginų, pirmą kartą sulaukusių menstruacijų, iniciaciją. Nustebau, kad rituale dalyvavo visas kaimas. Visi vyrai sėdėjo vienoje pusėje, o moterys – kitoje. Nebuvo nustatytas joks tikslus ceremonijos pradžios ar pabaigos laikas.

Siekdamas sukurti reikiamą atmosferą, baltai apsirengęs induistų kunigas paaukojo mažą viščiuką. Paskui vyrai pradėjo

[194] “Long Walk to Freedom.”

dainuoti nepaprastą dainą. Ji bangavo ir plūdo galingu ritmu. Dainą pakeitė švelni, lyrinė moterų atliekama melodija. Nuo bažnyčios kolonų atsiskyrė dvi mergaitės (jos atrodė esančios ne vyresnės kaip dešimties metų amžiaus!), įsisupusios į *sarongus*, elegantiškus kūną tampriai aptempiančius batikos apdarus. Jos buvo užsimerkusios, o galvas pasipuošusios ką tik nuskintomis gėlėmis. Šventikai mergaites ant pečių nunešė iki šventyklos prieangio vidurio. Jos kone valandą šoko užmerktomis akimis. Jų judesiai tobulai sutapo. Jie atitiko paprastus, aptakius moterų ir greitus, painius vyrų judesius tuo metu, kai saldūs motinų balsai pynėsi su galingais ir ugningais tėvų balsais, įvesdinančiais dukras į moterystę. Jų mažos išraiškingos rankos pasakojo istoriją, kurios nesupratau, tačiau šokiu jos akivaizdžiai išreiškė vyrų ir moterų pasaulių priešybę. Antlaikinė mito ir ritualo kalba simbolizavo jaunos nekaltos mergelės, peržengiančios mergystės slenkstį, kelionę.

Ši ceremonija nebuvo skirta turistams. Tai buvo privilegija, suteikta keletui užsienio muzikantų ir atlikėjų. Žiūrėjau kaip užkerėtas ir sujaudintas fakto, kad stebiu senovinę žmogiškąją dramą. Tuo pačiu metu jutau gilų liūdesį dėl savo kultūros, kuri prarado pamatinius gyvastį teikiančius ryšius. Šiuolaikiniams Amerikos paaugliams yra telikę keletas ritualų. Kitus jie susikūrė patys. Dažniausiai jie atliekami populiariosios muzikos ir sporto arenoje.

Po kelerių metų viešėdamas Pietų Afrikoje patyriau tuos pačius išgyvenimus. Automobiliu *Mercedes* važiavau į Elizabetauną. Buvau netoli Njū Londono ir Durbano, pakrantės miestų, kai grupė vienos genties vyrų ir berniukų perėjo kelią. Savo

palydovų iš Pietų Afrikos mokytojų sąjungos[195] paprašiau sustabdyti automobilį. Pastebėjau, kad naujasis greitkelis buvo nutiestas per senąjį šventkelį. Senovinis kelias nuvedė į lūšną, kur, kaip man sakė, berniukai bus apipjaustyti ir paruošti vyrystei bei kario pareigoms. Nors šios genties nariai lankė mokyklą, kalbėjo angliškai ir dirbo Pietų Afrikos spindinčios moderniosios ekonomikos baruose, jie išsaugojo savo papročius ir apeigas, kuriais palaikė tradicinį ryšį su kraštu, protėviais ir dvasiomis. Pasiekę trobelę, jie tučtuojau pradėjo giedoti ir dainuoti – sūnūs ir tėvai kartu.

Savo autobiografijoje, kurios ištrauką citavau šio skyriaus pradžioje, Nelsonas Mandela aprašo panašias iniciacijos apeigas, kuriose jis dalyvavo kaip kosų genties narys. Mandela padėjo suformuoti šiuolaikinės Pietų Afrikos, atsigaunančios po apartheido viziją, kuri žada tradicinių ir modernių papročių vienovę.

♪ Gydymas su tradicine muzika

Turbūt jau pastebėjote, kad Mozarto muzikos poveikis[196] apima tiek tradicinę ir vietinę, tiek klasikinę ir moderniąją muziką. Viena pagrindinių dešimtojo dešimtmečio krypčių, vis labiau populiarėjanti „pasaulio“ muzika atvėrė duris į visas mūsų žmogiškojo palikimo kertes. Galime išgirsti unikalių instrumentų ir kompozicijų garsus iš visų kontinentų. Vadinasi, muzikantai pajėgia pasitarnauti kaip tikri garsinio gydymo misionieriai.

---

[195] *South African Teachers Association*.

[196] Šio muzikos terapijoje techniniu tapusio žodžių junginio nereikėtų suprasti pažodžiui, jis vartotinas kaip sąvoka teigiamam, stimuliuojančiam ir gydančiam garsiniam procesui apibūdinti. (vert. past.)

Pasaulio muzika taip pat yra nelyginant tiltas tarp tradicinio gydymo ir moderniosios medicinos. Nepatikliai nusiteikę Vakarų gydytojai ir kiti sveikatos apsaugos specialistai yra labiau linkę pasitikėti šimtmečiais veikusiais metodais, davusiais rezultatus, nei naujesne visumine terapija. Vėliau pateiksiu keletą pavyzdžių.

Kinų muzikos terapija

Kinijoje tradicinės muzikos terapija taikoma prie modernių ligų ir negalavimų. Neseniai man į rankas pateko serija albumų pavadinimais „Nutukimas“, „Vidurių užkietėjimas“, „Nemiga“, „Atsipalaidavimas“, „Įtampa“, „Kepenys, širdis ir plaučiai “.[197] Prie jų buvo pridėta orkestrinė pjesė, kurią švelniai pavadinau „Inkstų ir pūslės siuita“.[198] Visose plokštelėse skamba tradiciniai kinų instrumentai. Atlikimas yra tiesiog nepriekaištingas. Neseniai lankydamasis Japonijoje užtikau keletą romantinės ir klasikinės muzikos rinkinių su siūlomais receptais. Nuo nemigos rekomenduojami šie kūriniai: Debussy „Ondine“ arba „Scherzando“ ir Bacho „Goldbergo variacijos“. Galvos skausmą ir migreną japonai siūlo gydyti su Mendelssohno „Pavasario daina“, Dvorako „Humoreska“ ir net didele doze George Gershwino siutos „Amerikietis Paryžiuje“.

Tolimųjų Rytų gydymo sistemos per šimtus metų išplėtojo mediciną ir filosofiją, kurios pentatoniką, arba penkių garsų garsaeilį sieja su metų laikais, kūno organais ir jų funkcijomis, specifiniais valgiais ir skoniu. Penki tonai taip pat atitinka

[197] *Obesity*; *Constipation*; *Insomnia; Relaxation*; *Stress*; *Liver, Heart, and Lungs*.
[198] “Kidney Bladder Suite.”

skirtingus instrumentus, muzikos išgavimo būdą ir atlikimo stilių. Anksčiau minėtoji kinų muzika yra pentatoninė.

Viena charizmatiškiausių kinų muzikos terapijos figūrų yra dvidešimt aštuonerių metų jaunuolis Kung Tai. Jis sujungė ritmą, *qi gong* pratimų judesius ir lyriką. Kaip ir jo vakariečiai bendraamžiai, jis mėgina senąjį gydomosios muzikos meną derinti su šiuolaikiniais poreikiais. 1986 Kungas meditacijos metu pajuto, kaip jo kūnas išnyko, ir pamatė auksinę šviesą, trykštančią iš lotoso formos scenos. Jis išgirdo aiškų balsą, dainuojantį dangišką melodiją. Išgirstoji tema išsirutuliojo į veikalą „Lėta kelionė“.[199] 1991 metais jis pirmą kartą koncertavo Pekino Muzikos rūmuose,[200] kurioje jo klausėsi du tūkstančiai žmonių. Publikoje buvo asmenų, kurie spontaniškai išgijo. Nuo tada per Pekino televiziją transliuojami tiesioginiai Kungo koncertai.

Kitas šiuolaikinis kinų muzikos terapijos specialistas Vangas Hsu Tongas kartu su kompozitoriumi iš Šanchajaus Vu Hsiao Pingu pradėjo tirti ritmo poveikį žmogaus fiziologijai. Daktaras Vangas teigia, kad jo gydymo tikslas – padėti atsiduoti prigimčiai ir leisti garsui švelniu būdu gydyti ligą. Jo kolega daktaras Mongas Chin Shanas įsitikinęs, jog muzika yra daug žadantis gydymo metodas nesikišant į organizmo veiklą, kuriam verčiau teikti pirmenybę, o vaistus palikti kaip paskutinę priemonę. Jis nustatė, kad muzika yra nuostabiai veiksminga, gydant neurozes ir ligas, turinčias emocinį pagrindą.

Gydanti indų muzika

[199] “A Leisurely Journey.”
[200] *Beijing Music Hall*.

Ilgus amžius Himalajų regione klesti indų tradicija, jungianti muziką su medicina. Prieš keletą metų į šį subkontinentą su ekspedicija išvyko Pat Moffitt Cook, apie įvairių kultūrų muziką ir gydymą rašančio kultūros žurnalo *The Open Ear* leidėja iš Vašingtone esančio Beinbridž Ailendo. Ji susitiko su žinoma vieno kaimo žiniuone Košalija. Pasisveikinusi su Cook, moteris pakvietė ją eiti kartu į trobelę, pastatytą iš baltai nudažytų rąstų ir dengtą nendrėmis. Joje Košalija paprastai meldėsi sveikatos deivei Šitalai, prašydama pagelbėti savo ligoniams.

Nedideliame dešimties pėdų ilgio kambaryje su žemomis šešių pėdų lubomis Pat Cook pamatė aliumininį indą maistui. Ji pakėlė jį ir prisėdo keletui minučių, norėdama apsiprasti. Staiga ji išgirdo paprastutę melodiją. Iš pradžių moteris pamanė, kad daina sklinda iš lauko. Paskui jai pasirodė, kad melodija atsimuša nuo sienų. Ar dainavo pati trobelė? Sulaikiusi kvapą, ji pradėjo niūniuoti drauge. Kai muzika liovėsi, ji tebelaikė indą. Pagaliau moteris padėjo jį į vietą ir suprato, kad metas išeiti.

Lauke ji papasakojo apie tai, ką patyrė, ir Košalijos veidas nušvito. Ji paaiškino Pat, jog ši girdėjusi *muziką*, gydančiąją giesmę. „Tai Šitala jus iškvietė iš Amerikos, – pasakė ji. – Išmokysiu jus visko, ką žinau.“ Košalija padavė Pat savo suvytusias rankas, ir abi moterys be žodžių ilgai žiūrėjo viena į kitą. Cook pasakojo, kad tuomet jautė nepaprastą ramybę. Vėliau ji tapo tyrinėtoja, indės drauge ir mokine.

Iš Cook iniciacijos galima pasijuokti, tačiau ji atvyko pasimokyti vedų ir upanišadų laikų požiūrio į gydymą. Šiems indų šventraščiams – tūkstančiai metų. Indai kaip čiabuviai amerikiečiai tiki, jog vizijų metu apsilanką svečiai, pranašiški sapnai, šventa muzika ir daina yra dievų dovanos. Pasak mito, Viešpats Šiva iš

pirmykščio garso sukūrė muziką ir šokį, išmokė jų savo žmoną deivę Parvatę, o ši, savo ruožtu, perdavė žinias kitiems dievams ir deivėms. Gailėdamasis žmonių, dievas Brahma atnešė muziką į žemę penktosios vedos, *samavedos*, pavidalu.[201] Narada išrado arfą primenantį instrumentą *vīną*, o Bharata klasikiniame veikale „Natyašastra“ aprašė *rãgas*.[202] Nuo tų laikų indai garbina Brahmos palydovę Sarasvatę, kuri yra muzikos, mokslo ir kalbų deivė. Per keletą šimtmečių Indijoje išsirutuliojo įvairūs muzikos žanrai ir mokyklos, taip pat Pietų Indijoje tamilų kalba atliekamos alvarų kuriamos ragos.

Raga yra tradicinė religinės muzikos kompozicija. Ji turi improvizuotas tonų sekas, ritminius piešinius ir melodines formules. Kitaip nei Vakarų muzikoje, kurioje galima aiškiai išskirti atskirus dermės garsus, rãgų ir daugelio kitų indų muzikos rūšių tonai susilieja į švelnų vieningą skambesį.

Indijos ligoninėse, universitetuose ir gydymo centruose tradicinė muzika yra tyrinėjama ir naudojama kaip gydymo priemonė. Bangaloro miesto Nacionalinio psichinės sveikatos ir nervų ligų mokslo instituto[203] gydytojai neseniai išrašė garsų terapiją garsiam matematikui, kuris vogė pinigus iš mažos Ganešo šventyklėlės. Drambliagalvis turto dievas turėjęs sumokėti už jo prisirišimą prie tabako ir nuraminti nervus... Madraso Moksliniame ragos centre[204] susibūrė tarpdisciplininė grupė iš gydytojų, neurologų, psichiatrų, psichologų ir muzikų, tirianti įvairių ragų pritaikymo galimybę gydymo tikslams. Jie aptiko dvi ragas, ypač gerai gydančias per didelį kraujospūdį ir psichines ligas.

---

[201] Neaišku, ką autorius turėjo galvoje. *Samaveda* yra antroji veda, o penktoji veda yra vadinama *natyaveda*. (vert. past.)
[202] Pagrindinė klasikinės indų muzikos rūšis. (vert. past.)
[203] *National Institute of Mental Health and Neuro Sciences*.
[204] *The Raga Research Center*.

Prarasti Vidurio Rytų gydymo būdai

Kartu su šilko kelio keliauninkais pamėginkime pasekti muzikos panaudojimą gydymo tikslams, keliaudami nuo Kinijos per Indiją ir Vidurinę Aziją iki Vakarų prieigų. Turkų gydytojas Rahmi Orucas Guvencas, būdamas dvylikos metų, susapnavo įsidėmėtiną sapną. „Išvydau nepažįstamą žmogų su smuiku, kurį jis padavė man ir pasakė: „Griežk.“ Aš atsakiau: „Kaip gi galiu griežti, jei nemoku?“ Jis atkirto: „Ne, tu grieši.“ Taigi paėmiau smuiką ir ėmiau griežti. Pabudęs papasakojau šį sapną savo tėvui. Tą pačią dieną jis nupirko man smuiką.“

Tris metus pasimokęs smuikuoti Guvencas perėjo prie *udo*, liutnios pirmtako, bambukinės fleitos *najaus* ir tristygio *rebabo*, pradėjo groti kitais tradiciniais turkų instrumentais. Kai jo seneliai iš Tatarstano persikėlė gyventi į Turkiją, jis susidomėjo Vidurinės Azijos muzika. Stambulo universitete baigęs filosofiją, Guvencas ėmė lankyti medicinos mokyklą, kurioje studijavo muzikos terapiją. Nors studijos buvo vakarietiškos krypties, jis sutiko profesorių, kuris padrąsino jį atkurti užmirštus Vidurinių Rytų muzikinio gydymo metodus. Studijos jį atvedė prie Al Farabi, Ibn Sinos (Vakaruose žinomo Avicenos vardu) ir kitų didžių viduramžių gydytojų, kurie savo praktikoje rėmėsi muzika. Jis sužinojo, kad islamiškosios ligoninės kartais turėdavo specialius muzikos kambarius, kuriuose gydytojai *makamais*, tam tikrais garsaeiliais, gydydavo tam tikrus sutrikimus. Guvencas taip pat studijavo sufijų (šokančių dervišų) muziką ir šokį, Tatarstano ir Kazachstano liaudies muziką.

Baigęs medicinos studijas, Guvencas Stambulo universitete įkūrė muzikos terapijos centrą, kuriame priiminėja pacientus ir moko studentus iš įvairių šalių. Jis reikalauja laikytis labai griežtos disciplinos: išmokti groti trimis instrumentais ir įvaldyti senovines instrumentų darymo technikas. Muzikos terapijos centre dirba keturiasdešimties žmonių kolektyvas. Jis turi padalinį Vienoje.

Argentinos mūza

Argentinoje gimusi įvairių kultūrų muzikos atlikėja ir terapeutė Silvia Nakkach iš savo namų San Franciske reguliariai važinėja į Rio de Žaneirą ir Madridą. Šiuose miestuose ji, tarsi šiuolaikinė mūza, stengiasi garsais ir ritmais pakeisti žmonių gyvenimą. Ji dirba su studentais – tai dažniausiai gydytojai, mokytojai ir juos ruošiantys asmenys. Užsiėmimuose dalyviai stovi arti vienas kito, beveik liesdami savo kaimyną. Atsižvelgdama į vyraujančią nuotaiką grupėje Nakkach veda improvizacijas, kurių metu atliekamos maldos, naujoviškos arijos arba skamba Amazonės aborigenų šūksniai. „Man labai svarbu vadovautis ne paruošta medžiaga, bet leisti pasireikšti tai muzikos rūšiai, kuri natūraliai kyla iš grupinio proto“, sako ji. Muzikinio transo būklę ir „transpersonalinį lauką“ konsoliduoti padeda būgnų, intonavimo ir garsinės meditacijos įrašai.

Antra šią sąmonę sutvirtinanti mokymo pakopa apima rãgų ir šamaniškų ritmų pratybas. Nakkach supažindina studentus su senovine vokaline muzika, afrobraziliškomis giesmėmis, skandinavų liaudies psalmėmis, moderniomis vokalinėmis technikomis ir įvairių kultūrų ritminiu pavedu. Trečiojoje pakopoje ji skatina spontanišką saviraišką. Grupės nariai kuria struktūruotas

improvizacines strategijas – muzikinę vizualizaciją, repeticinį dainavimą, *bossa-nova* arba tango ritmus, balso projekcijas, poeziją ir lyrines dainas, mezostichus ir choralus.

„Ilgas klausymasis ir susitelkimas virsta savikaitos vartais, – teigia Nakkach. – Šio proceso padarinys, kurį visi matome, būna tikrõs senai-naujos terapijos gimimas, kuomet iš kažkur atsiranda gydantis balsas ir savaiminės maldos jėga.“

Nakkach dirba su žmonėmis iš viso pasaulio, tačiau ji sako, kad studentai iš Pietų Amerikos yra ypač lankstūs ir atviros kūrybinės prigimties. Šioje šalyje šeimos neretai yra priverstos kovoti dėl išlikimo, todėl jų nariai artimiau susiję tarpusavyje ir mieliau dalyvauja muzikinėje ir meninėje veikloje, negu žmonės iš turtingesnių šiaurinių regionų.

Nakkach įtaka apima daugelį sričių. Vienas jos studentų Brazilijoje vadovauja Rio de Žaneiro favelų vaikų maldų ir vietinių giesmių programoms. Nakkach muzikos pratimai padeda studentams tinkamai susitvarkyti su pykčiu, benamyste ir kitomis modernaus miesto gyvenimo rykštėmis. Brazilų vaikai per kelias minutes susitapatina su šamaniška atmosfera, nes, aiškina Nakkach, šis archetipas jau slypi jų sąmonėje ir jį tereikia sužadinti ritmais ir garsais.

„Minutę paplokite delnais, ir dievai ateis, – sako ji studentams. – Visai nesunku pasiekti aukštesniuosius palaimos pasaulius. Jums padės balsą ir kūną mankštinantys transformuojantys pratimai.“

Afroamerikiečių muzikos galia

„Dainuodami apie liūdesį palengvinate sielos naštą. Tačiau bliuzo dainininkai dainuoja ne tik apie liūdesį. Jie perduoda muzikoje užkoduotą žinią. Anksčiau tai buvo slaptas būdas įspėti kitus laukuose dirbančiuosius, jei netoliese pasirodydavo šeimininkas... Bliuzas pranešdavo, kas prie jūsų artėja. Man atrodo, jis buvo skirtas padėti išlikti.“

B. B. Kingas, „Aplink mane vien bliuzas“[205]

Tradicinė Afrikos muzika atliekama stovint ratu, kuriame žmonės juda, dainuoja, šoka ir džiugiai šūkaloja. Jiems pritaria ritmingas būgnų tratėjimas. Samuelis A. Floydas jaunesnysis, Čikagos miesto Kolumbijos koledžo juodaodžių muzikos tyrimo centro[206] direktorius parašė knygą „Juodaodžių muzikos galia“,[207] kurioje tyrinėja, kaip daugelis afroamerikiečių muzikos stilių – gospelas, džiazas, bliuzas, soulas ir repas – išsirutuliojo iš pagrindinės tradicinės muzikos formos. Jis rašo: „Afrikiečiams muzika ir šokis buvo religinio įsitvirtinimo priemonė. Jie buvo priversti muzikuoti ir šokti tam, kad palaikytų ryšį su protėviais ir tokiu būdu save įtvirtinti arba išnykti.“ Iš Afrikos kilusiems amerikiečiams spiričiuelis buvo muzikinė priemonė, kuria savo rate jie sutvirtindavo šią religinę nuostatą ir vienybę, mat dainos buvo „meistriškai suformuota dvasinės Afrikos kultūros saugykla“. Šūksniai ir iš jų išplėtotos formos tapo pagrindine priemone įamžinti kultūrines šalies vertybes.“

Afrikoje būgnijimas virto aukštuoju menu. Du būgnai vienu metu sukuria į Morzės abėcėlę panašų binarinį ritminį kodą. Jį išmanantys „kalbantys būgnininkai“ galėjo perduoti vienas kitam

[205] “Blues All Around Me.”
[206] *Center for Black Music Research at Columbia College*.
[207] “The Power of Black Music.”

visą informaciją 60 mylių spinduliu. Vergijai pasiekus Ameriką, Pietų plantacijų savininkai, bijodami sukilimų ir riaušių, greitai uždraudė būgnus. Nors stabmeldiška apeiga laikomas ratas buvo išardytas, savo muzikos tradiciją afrikiečiai perkėlė į susišūkavimą laukuose, medžioklėje, gatvėse, krikščionybės ritualuose, dainuojamoje poezijoje ir kitose vokalo formose, kur būgną pakeitė bandža ir smuikas. „Kukurūzų šūkautojai“, vergai, šūksnius pavertę bendravimo priemone laukuose, slėniuose ir kloniuose, juos perdavė gimtojo Kongo šūkalotojams ir pigmėjams. Turtingi jausmų šūksniai, verksmai ir kvietimai buvo naudojami daugiau asmeniniam bendravimui. Juodaodžių liaudies dainas – darbo, meilės, vaikų dainas ir himnus – giedojo keliaujantys „muzikos žyniai“. Jų tarpe buvo į Šiaurę pabėgę vergai, kurie su savimi dažnai turėdavo tik smuiką. Jie ir buvo ankstyvosios afrikiečių istorijos Amerikoje bardai, žurnalistai, istorikai, juokdariai ir metraštininkai.

Šokiai ratelyje palaipsniui užleido vietą šokiui poromis ir solo, tačiau tradicinės muzikos formos ir gydomieji ritmai išliko. Floydas pateikia bliuzo evoliucijos kroniką. Ji prasideda nuo Senegambijos dainių, gevelų ir griotų, kurie akompanuodavo šokiams, atlikdavo akrobatinius triukus, pasakodavo istorijas ir kviesdavo publiką minti mįsles. Džiazo improvizaciją autorius lygina su Afrikos šokiu, kurio metu dalyviai dažnai patirdavo kolektyvinį transą ir dvasių apsireiškimus. Jis aptaria ir Ellingtono muzikos poveikį – itin jautrų ir niuansuotą džiazo grupės vadovo Duke Ellingtono ir jo pagalbininkų, turinčių „tonalias individualybes“, muzikavimą, taip pat jo neprilygstamą kvietimo-atsako panaudojimą sukelti garsams, kurie mena „Afrikos praeities kvietėjus, raudotojus ir pasakotojus.“

Ironiška, tačiau prarastosios afrikiečių tradicinės vertybės, sako Floydas, šiandien gyvuoja tiek baltųjų, tiek juodųjų bendruomenėse. Jis mano, kad naujoji planetos muzika gims iš susiliejusių europiečių, afrikiečių ir afroamerikiečių tradicijų. Šį procesą atspindi populiaraus kompozitoriaus Hale Smitho, sukūrusio kompoziciją „Innerflexions“, mintis: „Mano mokytojai buvo Marcellas Dickas, Duke, Benny Carteris, Mozartas – visi man darė įtaką.“

♫ INTERLIUDIJA

Ištieskite rankas per vandenynus

Įvairių kultūrų muzika pradeda kryžiuotis. Sopraninį saksofoną pučiantis džiazo atlikėjas Paulas Winteris rusų liaudies dainas, vargonų, japonų būgnų ir čiabuvių amerikiečių fleitos muziką dažnai įpina į savo improvizacijas, kurias atlieka Niujorko Šventojo Dievo Jono katedroje. Japonijoje *koto* ansambliai atlieka Bacho ir Mozarto muziką, o Honkongo muzikantai eksperimentuoja su pentatonika ir afrikiečių giesmėmis.

Lambarena grupė įrašė albumą „Nuo Bacho iki Afrikos“[208] (*Sony Classical* įrašas), kuriame nuostabiai sujungė Bacho ir tradicinę Afrikos muziką. Šį darbą muzikantai dedikavo Albertui Schweitzeriui. Muzika atspindi jo darbo ir pagalbos, kurią jis suteikė savo pacientams misionierių ligoninėje Afrikoje, atminimą.

Šiam pratimui atlikti nusipirkite minėtąjį albumą. Grojant muzikai, užsimerkite ir įsivaizduokite, kad vienoje kambario pusėje groja vokiečių orkestras ir vargonininkas, o kitoje – Gabono Respublikos muzikantai su būgnais ir kitais tradiciniais instrumentais. Įsivaizduokite transcendentinį pokalbį tarp dviejų kultūrų, kuris būtų neįmanomas normalia šnekamąja kalba.

[208] “Bach to Africa.”

Pamėginkite patirti džiugesį ir virtuoziškumą, kai šis Šiaurės ir Pietų bendradarbiavimas susipins į vieną pynę.

Neseniai į koncertą Boulderyje palydėjau metodistų kunigę, kilusią iš baltųjų aukštesniosios klasės bendruomenės. Klausėmės puikios dainininkių grupės *Sweet Honey in the Rock*. Pasibaigus koncertui ji pasakė: „Per šią valandą apie politinę ir socialinę moterų padėtį ir teisingumą išmokau ir pajutau daugiau, negu per visą savo gyvenimą.“ Ansamblio dainininkė Ysaye Barnwell, kurios balso diapazonas apima bosą, baritoną, tenorą ir altą, vadovauja tarptautiniams vokalinės išraiškos kursams. Kad ir kur ji koncertuotų, Findhorne ar Carnegie rūmuose, ji visuomet išlieka dainuojančia dvasininke.

Harlemo berniukų chorą sukūręs gydytojas Walteris Turnbullas savo autobiografijoje „Pakylėk kiekvieną balsą“[209] aprašo, kaip muzika iš Misisipės medvilnės laukų jį atvedė į *Radio City Music Hall*, Baltuosius rūmus ir garsiausias Europos koncertų sales. Kai prieš dvidešimt šešerius metus Turnbullas įkūrė Harlemo berniukų chorą, jis nesiekė iš jo padaryti pasaulinio garso kolektyvo. „Tiesiog norėjau pasidalinti muzikavimo džiaugsmu su afroamerikiečių vaikais. Muzika gali tam tikromis aplinkybėmis žmones pakylėti ir įkvėpti jų širdis. Ji yra labai magiška priemonė, kuri gali pakeisti vaikus, turinčius kišenėje tik korpijos, o burnoje – medaus, ir padaryti juos didžiais atlikėjais pasaulinėje scenoje.“

Nepasiturinčius ir nemokytus vaikus Turnbullas subūrė muzikuoti – akompanuoti Bacho, Mozarto, Händelio ir Leonardo Bernsteino kūriniams bei atlikti džiazą, gospelą ir hiphopą. Kartą laidos *60 Minutes* vedėjas Morley Saferis jo pasiteiravo: „Kuo jūsų

[209] “Lift Every Voice.”

vaikai skiriasi nuo tų, apie kuriuos skaitome laikraščiuose, kad jie įžeidinėja suaugusiuosius ir vartoja narkotikus?“ Turnbullas atsakė: „Mano vaikai ne kitokie. Jie ateina iš tų pačių šeimų. Skirtumas tik tas, kad čia kažkas su jais nori kažką daryti, ir jie taip pat to nori. Pas mus jie turi šią galimybę.“

Luisvilio vietinės prieglaudos muzikos koordinatorė gydytoja Joy Berger gospelą atlieka pacientams ir jų šeimoms. Kartą ji atliko gospelą moteriai, kurios venos tapo tokios jautrios, kad seselė negalėjo paimti kraujo. „Tai buvo skausminga, – sako ji. – Skambinau „Gileado balzamą“, mes susikaupėme, žiūrėjome viena į kitą ir klausėmės muzikos. Seselė ėmė kraują. Po procedūros moteris pažvelgė į mane ir tarė: „Galbūt tai skamba kvailai, bet man atrodo, kad muzika man nuėmė skausmą.“

♪ Būgnijimo terapija

Iš visų instrumentų būgnai sukelia galingiausią gydomąjį poveikį, sujungia tradiciją ir modernumą, individą ir bendruomenę. Kolorado universiteto etnomuzikologijos profesorius Johnas K. Galmas važinėja po šalies mokyklas ir demonstruoja, kaip yra naudojamas tradicinis Vakarų Afrikos mušamasis instrumentas *džiambė*: jis „sukabina“ žmonių širdžių plakimą ir kvėpavimą ir sukuria bendruomenės jausmą.

Džiambė yra tarp kelių laikomas kriaušės pavidalo būgnas. Galmas užgauna tam tikrus tonus, kurie turi sukelti pojūčius atitinkamose klausytojų kūno vietose. Sykį Kolorado valstijoje, Lafajete, Angevine vidurinėje mokykloje jo koncerto klausėsi studentas, kenčiąs nuo raumenų spazmų. Jį lydėjo seselė. „Aš mušiau *džiambę* ir mačiau, kaip jis atsipalaidavo ir pradėjo

niūniuoti kartu, – pasakė man Galmas. – Vėliau man pasakojo, kad jis mėgsta klausytis mano koncerto įrašo ir atsipalaiduoti taip pat, kaip per gyvą koncertą.“

Remo – tai lengvas rankoje laikomas, iš sintetinių medžiagų pagamintas būgnelis, naudojamas gydymo tikslais arba bendruomenės suėjimuose. Jį išrado Remo Belli, *Remo* inkorporacijos Los Andžele prezidentas. Kai jis suprato, jog JAV mušamųjų industrija nuo rokenrolo krypsta „ritmo ir atkūrimo“[210] judėjimo linkui, jis atitinkamai perkūrė būgną, ir biznis suklestėjo.

Išradus sintetinį būgną, turime lengvą instrumentą, kuris niekada neišsiderina nuo drėgmės, o jo gamybai nereikia žudyti gyvulių. Būgnai – maži kaip lėkštė arba kavos stalelio didumo – yra nebrangūs, patvarūs ir labai gražaus garso. Priklausomai nuo dydžio, jais gali groti vienas arba penki asmenys. Šiais laikais šalia diržų, ramentų ir invalido vežimėlių ligonių spintose gali rasti būgnų su lazdelėmis ir kitų muzikos instrumentų.

Kartą Galmas pravedė užsiėmimą su Alzheimerio liga sergančiais pacientais, daugiausia pensinio amžiaus vyrais ir moterimis ir jų slaugėmis. Jis subūrė juos į ratą ir kiekvienam įteikė *Remo*. „Daviau tempą ir rodžiau dinamiką, mušdamas bosinį būgną, – sakė Galmas. – Po 45 minučių liovėmės ir ėmėme gėrėtis tyla, kai viena pacientė tarė: „Negirdėjau tokios tylos nuo tada, kai lankiau katalikų mokyklą. Taip tylu būdavo prieš pietus.“ Ši moteris nekalbėjo visą vakarą, o dabar galėjo bendrauti su savo globėjais. Būgnai sugrąžino ją į dabartį. Šis „langas“ truko nuo penkių iki dešimties minučių. Kitais atvejais jis tęsdavosi iki penkių valandų.“

[210] “Rhythm and restore.”

Senatui Mickey Hartas pateikė ataskaitą apie sėkmingą būgnų panaudojimą įvairiose organizacijose nuo moterų grupių iki 12 pakopų programų (pavyzdžiui, anoniminių alkoholikų) ir Roberto Bly inspiruotų vyrų klubų. Hartas taip pat kalbėjo apie perkusinių instrumentų įtaką senukams. „Mūsų kūnai, – dėstė jis, – yra įvairiapusės ritmo mašinos, kuriose viskas pulsuoja sinchroniškai: tiek virškinimas viduriuose, tiek neuronų veikla smegenyse. Svarbiausią ritmą duoda širdies ir kraujagyslių sistema, širdis ir plaučiai... Mums senstant, šie ritmai išsiderina. Netikėtai svarbiausiu tikslu tampa prarasto ritmo atkūrimas.“ Būgnų terapija, pasakė jis, yra tinkama ir paveiki šiandien lygiai taip pat, kaip prieš tūkstančius metų.

♪ Spontaniškas muzikinis gydymas

Šiandien yra nemaža proto ir kūno gydytojų, Naujojo amžiaus atstovų, kurie muziką įvedė į savo gydomąją praktiką. Dažniausiai jie neturi šiuolaikinio medicininio išsilavinimo. Jų prieiga esti spontaniška ir intuityvi. Vienas garsiausių spontaniško išgijimo atvejų istorijoje yra pavaizduotas filme „Farinelli“. Pagrindinis veikėjas, kastratas, 1730 metais buvo pakviestas dainuoti Ispanijos karaliui Pilypui. Karalius klausėsi aukšto, nepaprasto Farinelli balso, ir jo chroniški skausmai, depresija ir protinė negalia stebuklingai išnyko.

Egzistuoja daugybė panašių istorijų, tačiau muzikos terapiją tiriantieji dažnai kritikuoja jų „išskydusius duomenis“, mat jie negali būti atkurti eksperimento sąlygomis. Tačiau turėtume suprasti, jog psichologinis klausytojo nusiteikimas, individuali garsinė aplinka ir tai, ką galėtume pavadinti „akimirkos magija“

veikia tokiais būdais, kurių neįmanoma „štampuoti“ kontroliuojamais tyrimais. Šiuolaikinė medicina žmogaus kūną laiko savotiška mašina, kurią galima pataisyti naujausiais įrankiais. Šiuo atžvilgiu dar geriau tinka labai jautrių muzikos instrumentų metafora, kurių kiekvienas turi unikalias savybes ir derinimo būdus. Naujoji proto ir kūno medicina pasižymi tuo, kad jos specialistai pabrėžia intuityvumo, spontaniškumo ir dvasingumo svarbą ne mažiau, nei biheviorizmo ir klinikinio požiūrio aktualumą. Suprantama, gydymą jie laiko menu.

Daktaras Andrew Weilas parašė populiarią knygą „Spontaniškas gydymas“,[211] kurioje teigia, kad per daugelį metų jis yra surinkęs nesuskaičiuojamą kiekį liudijimų apie ypatingą vaistažolių, specialių dietų ir mitybos, vitaminų ir maisto papildų, jogos, maldos, giedojimo ir kitų terapijos priemonių vertingumą. „Aš, kaip ir kiti mano kolegos, nepasitikiu paprastu šių faktų priežasties ir pasekmės aiškinimu ir neskubu palaikyti nei produktų, nei besinaudojančiųjų jais, – rašo jis. – Tačiau priešingai nei kiti, šių žinių neatmetu. Liudijimai yra svarbūs įrodymai. Jie nebūtinai liudija tam tikrų gydytojų arba gaminių galias ar vertę. Veikiau jie patvirtina žmogaus galią gydyti ir išgyti. Visai nepaneigiama yra akivaizdi duotybė, jog kūnas gali išsigydyti pats. To nepripažįstantys gydytojai atkerta save nuo galingo su gydymu susijusio optimizmo šaltinio.“

Muzika tebėra laikoma neįprasta gydymo rūšimi, ir gydytojai nuovokiai atmeta Naujojo amžiaus įrašus, kurie be jokių dokumentiškai apiformintų įrodymų teigia galį gydyti tam tikrus organus, atkurti funkcijas arba pagerinti gijimo sąlygas. Vis dėlto klausytojai intuityviai jaučia jų gydomąjį poveikį. Šios rūšies

[211] “Spontaneus Healing.”

muzikos populiarumas auga neįtikimu greičiu, ir tai rodo, kad šiuolaikinis žmogus yra daug labiau susirūpinęs savo sveikata.

♪ Gydytojau, išsigydyk pats

1993 metais *New England Journal of Medicine* rašė, kad kas trečias amerikietis naudojasi netradicinės medicinos paslaugomis – tai relaksacija, chiropraktika, terapinis masažas, specialios dietos, muzika ir reikalingiausi vitaminai. Dažniausiai pacientai yra koledžą baigę ir santykinai pasiturintys asmenys. Daugelis žmonių jaučiasi praeityje kokiu nors būdu pažeminti arba atstumti gydytojų, todėl jie nusprendė, kad alternatyvūs gydymo metodai būsią humaniškesni, ne tokie kategoriški ir suteiksią daugiau laisvės bendradarbiauti. Nors yra kliniškai įrodyta, jog alternatyvios kūno ir proto disciplinos bei kūrybinė meno terapija pacientams gali pasiūlyti efektyvius metodus įtampai, aukštam kraujospūdžiui, virškinimo sutrikimams ir kitiems negalavimams gydyti naudojant gerokai mažiau vaistų, daugelis daktarų minėtas priemones laiko arba nenaudingomis, arba – blogiausiu atveju – žalingomis.

Toks mokslininkų, bihevioristų ir klinikose dirbančių gydytojų skepticizmas man kelia nerimą, ypač kai jis reiškiamas garso ir muzikos atžvilgiu. Skepticizmas gali greitai virsti fundamentalizmu. Mums daugiau nebereikia įrodymų, kad pradėtume keisti savo vartojimo įpročius, nes užterštumas mus žudo; panašiai neturėtume laukti *galutinio* atsakymo į klausimą, kodėl garsas ir virpesiai veikia, o naudotis muzikos bei kitomis alternatyviomis terapijomis didėjantiems savo ir šeimos narių negalavimams gydyti. Egzistuoja daug paveikių pagrindinių

krypčių gydymo priemonių, kurių veikos mechanizmai nėra iki galo perprasti, tačiau atmesti tokį gydymą kančios akivaizdoje būtų tikrai nežmoniška.

Nuolat bandoma apibrėžti, kas yra medicina, terapija ir gydyba. Daktaras Larry Dossey žurnalo *Alternative Therapies* vedamajame neseniai klausė: „Kas nutiko gydytojams?“ [212] Jis rašo: „Mus moko būti chirurgais, internais ir patologais, bet ne gydytojais... Kas jiems nutikę? Ar mes paprasčiausiai jų atsikratėme? Žinoma, ne. Visos kultūros gydytojų turi apsčiai. Jų netrūksta, ir šių jaunų, aistringų žmonių troškimas įsitraukti į gydymo procesą yra paslaptingas, galingas ir nepaaiškinamas. Jie tiesiog „žino“, kad turi tapti gydytojais, ir gali padaryti bet ką, kad įgyvendintų savo pašaukimą. Paklusdami giliam pirminiam polinkiui, jie dažnai plūsta į medicinos mokyklas, taigi renkasi šiuo metu didžiausias visuomenės simpatijas pelnantį gydymo kelią. Tačiau daugeliui šių pasiryžėlių tai gali būti skausmingas ir troškus patyrimas, nes daugelyje medicinos mokyklų vyrauja visiškai kitoks požiūris į gydymo prigimtį, nei pačių iš prigimties pašauktų gydyti žmonių. Todėl susiduriame su paradoksalia situacija: mūsų medicinos mokyklos, kurios turėtų būti labiausiai pritaikytos puoselėti ir ugdyti natūralius talentingų jaunų žmonių sugebėjimus, atrodo, juos naikina.“

Laimei, nepalanki aplinka keičiasi. Augant žmonių nepasitenkinimui tradicine medicina ir oficialia sveikatos apsauga, taip pat naujų ir ateitį įžvalgiai numatančių Larry Dossey, Jeanne Achtenberg, Andrew Weilo, Lindos Rodgers, Deepako Chopros, Joanos Borysenko ir kitų šios srities pionierių darbų dėka,

[212] Čia vartojamas terminas „healer“, kurio prasmė subtiliai skiriama nuo žodžių „terapist“, „doctor“, „physician“ prasmės, tačiau sąmoningai apvalytas nuo pejoratyvinio atspalvio. (vert. past.)

nacionaliniai sveikatos institutai[213] 1992 metais įkūrė Alternatyvios medicinos žinybą[214], idant „palengvėtų teisingas mokslinis alternatyvių terapijos metodų, kurie gali pagerinti daugelio žmonių sveikatą ir savijautą, įvertinimas.“ Leidusi steigti tokias daug žadančias visumines terapijas, kaip meditacija, biologinis grįžtamasis ryšys, terapinis prisilietimas, makrobiotika ir čiabuvių amerikiečių medicina, ši žinyba vieną iš 30 pirmųjų stipendijų paskyrė „ištirti naudingą specifinės muzikos terapijos poveikį tokiose empirinių priemonių srityse, kaip smegenų sužalojimus patyrusių žmonių savivoka, užuojauta, socialinė percepcija, depresija ir emocinė raiška.“

Palyginti su vaistams, skiepams, dirbtinėms kūno dalims ir kitai invazinei medicinos priežiūrai skiriamomis sumomis, menkai finansuojamos alternatyvios terapijos darosi vis populiaresnės ir pelno augantį pasitikėjimą. Larry Dossey vadovaujama žinomų proto ir kūno tyrinėtojų grupė nacionaliniams sveikatos institutams parašė ataskaitą pavadinimu „Alternatyvi medicina: plečiant medicinos horizontus“,[215] kurioje muzikos terapiją kartu su kitomis meno terapijomis priskyrė ateities medicinai. Visiškai tikra yra tai, kad iš vienintelio tono vieną dieną išsiplėtos galinga simfonija (su gydomuoju choru).

♪ Nuo euritmijos iki Elvio

Neretai gydomąją galią sukelia judesys ir šokis, todėl buvo išplėtotos gydomosios dramos, paremtos mitologija, tam tikrais judesių piešiniais ir pirmapradžiais garsais. Dvidešimtojo amžiaus

[213] *National Institutes of Health* (NIH).
[214] *Office of Alternative Medicine*; dabar – *Office of Complementary and Alternative Medicine*.
[215] “Alternative Medicine: Expanding Medical Horizons.”

pradžios austrų mistikas Rudolfas Steineris sukūrė gydymo rūšį, vadinamąją euritmiją. Euritmija yra elegantiška apeigų forma, jungianti judesį, muziką ir šokį. Lėti ir grakštūs judesiai padeda bendrai sveikatos būklei. Jais buvo gydoma astma, mikčiojimas ir kvėpavimo takų ligos. Dalyviai eidavo ratu ir atlikdavo muzikos intervalus bei tonų spalvas simbolizuojančius judesius, o specialiai apmokytas pianistas skambindavo pianinu. Kai kurios modernios psichoterapijos formos sudėtingą tęstinį judėjimą taip pat sieja su muzika, dainavimu ir intonavimu. Tikslas yra tas, kad kūne slypinti informacija pasiektų sąmonę ir suvaidintų savo gydomąjį vaidmenį.

Sprendžiant iš prisiekusių populiariosios muzikos gerbėjų, gali būti, kad šiuolaikiniai garsai daro tam tikrą gydomąjį ir transformuojantį poveikį. Žinoma, daug roko rūšių pasižymi mitiniais virštoniais. Galbūt Bruce Springsteenas yra dabartinis darbo žmonių Orfėjas, įkūnijąs modernaus jaunimo pažadą, kai jis skinasi kelią požemių pasaulyje, ieškodamas prarastos mylimosios ir darydamas nesuskaičiuojamas klaidas bei klaidingus posūkius. Moderniosios mitologijos svarbiausias ženklas – miesto šamanas didžėjus.

Žmonės dažnai manęs klausia, kokią vietą gydyme užima rokas, ar Pearlo Jamo, Elviso arba Eltono Johno muzika sukuria Mozarto muzikos poveikį. Klausimas yra sudėtingas, nes rokas yra labai įvairus. Sunkusis metalas yra kas kita, nei Philo Collinso kompozicijos. Penkiasdešimtmečiams atrodo, jog dažna grupė Little Richardo ir Jerry Lee Lewiso muziką atlieka barokiškai.

Bendrai paėmus, garsi ir smūgiuojanti muzika ausis veikia destruktyviai, tačiau kūno augimui būtinas takto mušimas ir judėjimas, dainavimas ir šokis, įtampos atpalaidavimas ir

natūralaus savito ritmo atradimas. Moderni visuomenė dažnai tuo pasirūpinti nepajėgia, todėl tuštumą užpildo potencialios muzikos formos. Mano tėvas, užaugęs Arkanzaso kaimo pakraštyje, nejaučia jokio poreikio rokenrolui. Kiekvieną popietę jis kraudavo šieną, atlikdamas sukamuosius dubens judesius, kurie būtini paauglio kūnui vystytis. Neturėdama tokios galimybės – suktis ratu ir ką nors dirbti – visuomenė tapatinasi su, tarkime, Elviu.[216]

Viena vertus, roko muzika sukelia įtampą ir frustraciją, kita vertus, ją atpalaiduoja. Galima sakyti, jog roko muzika yra riedanti moneta su dviem pusėm.

ŠEŠTAS SKYRIUS

Garsų vaizdai

Proto ir kūno orkestravimas

„Laikykis Didžiojo Atvaizdo, ir visi ateis po dangum.
Jie ateis, tačiau liks nepaliesti, ilsėsis saugūs ramybėje.
Muzika ir valgis praeivį sulaikys.“
Lao Tzu, „Kanonas apie Dao ir galią“

Jerry buvo dvidešimt šešerių afroamerikietis, sergąs autizmu. Jo motinai patekus į avariją, dėl deguonies stokos jis gimė beveik nebeveikiančiomis smegenimis, tačiau medikų dėka išgyveno. Jerry negalėjo kalbėti, todėl lankė mokyklą protiškai atsilikusiems vaikams. Galiausiai jis buvo apgyvendintas specialioje įstaigoje, nes apimtas staigaus įtūžio ne kartą nusiaubė tėvų namus. Jerry

[216] angl. žodžių žaismas: „An Elvis the Pelvis” (*pelvis* – dubuo). (vert. past.).

frustraciją dažnai išreikšdavo smūgiuodamas sau į ausis ir veidą, daužydamas galvą į sieną arba grindis. Jis buvo šešių pėdų aukščio, stipraus sudėjimo vaikinas, ir sutvardyti jį galėjo tik trys apmokyti darbuotojai. Specialistų nuomone, jo protinis išsivystymas buvo dvejų – aštuonerių metų amžiaus.

Ginger Clarkson iš Jeilo universiteto su Jerry pradėjo muzikos terapijos užsiėmimus. Jis ėmė mušti būgnus, akompanuoti tam tyčia parinktais melodiniais instrumentais ir šokti pagal muzikos įrašus. Po kelerių metų autizmo srityje buvo pradėta taikyti nauja technika, vadinamasis *lengvinantis bendravimas,*[217] ir Jerry pradėjo verbalizuoti savo jausmus mažu rankiniu kompiuteriu. Pirmasis jo užrašas skelbė: „Aš mėgstu muziką. Mes labai gerai šokame kartu, gal galėtume šokti ilgiau.“

„Apstulbau, – sako Clarkson. – Pradėjau kalbėtis su žmogumi, kurio intelekto, užuojautos ir humoro jausmo smarkiai neįvertinau.“ Neurologas Oliveris Sacksas aplankė Jerry, ir vaikino pažanga jam padarė didelį įspūdį. Vienos įsimintinos sesijos metu Jerry parašė: „Sapnavau, kad esu normalus.“

Jerry išmoko reikšti savo emocijas dirbdamas pagal terapinį metodą, žinomą pavadinimu *vadovaujamoji vaizduotė ir muzika.*[218] Užsiėmimų metu jis klausėsi įvairių muzikos kūrinių ir apskritimo viduje piešė visokius piešinius. (Šio metodo specialistai nustatė, jog pacientui padavus lapą su jame jau nubrėžtu apskritimu, jam lengviau susikaupti ir atskleisti drąsesnes fantazijas.) Jis net, nors ir su vargu, įstengė klavišais surinkti savo vardą. Jerry piešiniuose figūravo stirna, gyvatės ir asmuo vardu Fredas, kuris, rodos, atstovavo jo *alter ego*. Muzikos ir vaizduotės priemonėmis Jerry

[217] *Facilitated communication*.
[218] *Guided Imagery and Music*.

išreiškė pasibjaurėjimą savo tėvu, kuris paliko šeimą, kai jis buvo dar mažas berniukas. Prižiūrėtojų grupės dailininkė, grafikė Dianne buvo taip sužavėta Jerry pažangos ir meninio talento, jog įtraukė jį į sveikinimo atvirukų darymo kampaniją. Jerry atkako į grupę gavęs vardą: „Ištrūkęs iš narvelio.“ Šiandien jis padeda apipavidalinti atvirukus ir rašo gražias poemas, kurias Dianne atspausdina ir parduoda per tarpininką – meno kooperatyvą. Muzikos ir vaizduotės dėka jo svajonė gyventi normalesnį gyvenimą išsipildė.

Jerry pavyzdys rodo, jog „gydomuosius poslinkius“ atlieka vaizduotės ir garso derinys. Tai liudija mano paties istorija su kraujo krešuliu. Turbūt pamenate, kaip Jeanne Achtenberg, proto ir kūno tyrėja, įspėjo mane, jog pradiniai mano suformuoti vaizdiniai nebuvo itin gydantys. Ji privertė mane dar labiau įsigilinti į save, ir po penkių ar šešių bandymų priešais mano akis iškilo mažo kambario prie ramios jūros vaizdas. Tai buvo atsitiktinis atradimas, kuris, esu tikras, suvaidino lemiamą vaidmenį man sparčiai sveikstant.

Šiame skyriuje apžvelgsime, kaip vaizduotė gali sužadinti Mozarto muzikos poveikį, o gydomąjį procesą pakelti į aukštesnį lygmenį.

♪ Vaizduotė: ne tik regimoji

Daugelis žmonių mano, kad vaizduotė yra išimtinai regimoji, tačiau man ši sąvoka apima visus pojūčius ir visas „jutiminės atminties“ rūšis. Tai garso ar balso prisiminimas, vietos kvapas arba nujaučiamas ypatingo maisto skonis. Vaizdai, daugiausia jutiminiai, mūsų sąmonėje burbuliuoja nuolat. Jie lemia

daugelį mūsų atliekamų veiksmų, pradedant planavimu pasidaryti naują šukuoseną ir baigiant ketinimu persikelti į naują gyvenamąją vietą ar vietų visų minimame restorane užsakymu. Vaizduotė gali būti skatinama iš išorės, kai jūs žiūrite filmą arba TV šou, arba važiuojate pro reklaminį stendą. Ji gali sukilti spontaniškai – kai svajojate, snaudžiate ar tiesiog gaunate netikėtą įkvėpimo sužadintą paskatą.

Vaizdai sukelia fiziologinį ir psichologinį atsaką: varinėja kraują, atvėsina, sužadina prisiminimų griūtį, įkvepia regėjimus. Kai kurie žodžiai yra patiriami kaip vaizdai – *ugnis, namas, motina*. Kai kurie atvaizdai save pranoksta. Kai jie esti susiję su abstrakčiomis koncepcijomis, pavyzdžiui, gėrio ir blogio sąvokomis, kai jie atsiliepia giliai mumyse, tarsi nurodydami į esmingiausias gyvenimo paslaptis, tada juos vadiname archetipais. Galingus vaizdinius laikome *ikonomis*, kai jie turtingi religinių arba kultūrinių sąryšių – tai gali būti Mergelės Marijos biustas, Monos Lizos paveikslo reprodukcija, JFK[219] nuotrauka arba Marilyn Monroe litografija.

Daugelyje maldos ir meditacijos rūšių naudojamasi vaizduote, taip pat archetipais ir ikonomis; šitaip nukreipiama ir sutelkiama energija. Psichoanalizėje laisvų asociacijų metodu siekiama į paviršių iškelti pasąmonės mintis ir jausmus. Reklama yra vaizdinės manipuliacijos sinonimas. Detroite ir Tokijuje parduodami ne automobiliai, bet seksas, gamta ir laisvė. Taigi proto ir kūno terapijos bei tradicinės gydymo technikos vizualizaciją ir vaizduotę panaudoja visoms ligoms – nugaros skausmams ir aukštam kraujospūdžiui, silpnai imuninei sistemai ir

[219] Buvęs Amerikos prezidentas Johnas Fitzgeraldas Kennedy. (vert. past.)

energiniams augliams – gydyti. Iš tikrųjų vaizduotė turi nelygstamos galios įpavidalinti žmogaus gyvenimą.

Muzika sužadina vaizduotės galią, sustiprindama jos fizinius, protinius ir dvasinius įspaudus. Ji gali sukurti srovę, kuri plukdys vaizdinius. Tuo pačiu metu ji sugeba sugauti vaizdinį lizde, kad jį galima būtų išanalizuoti ir akimirksniu grąžinti atgal.

Dešimtį metų tirdamas ir panaudodamas vaizduotės ir muzikos derinį gydymo tikslams, supratau, kad paaiškinimai yra netikslūs ir neatskleidžia esmės. Kad kaip reikiant suprastume reikalo esmę, turime susipažinti su įvairiomis prieigomis. Paprasčiausias ir saugiausias būdas yra užsimerkti, paleisti muziką ir laukti, kas bus. Esu tikras, kad yra ir įdomesnių bei veiksmingesnių priemonių minčiai ir garsui integruoti.

Vienas mano koledžo bičiulių, pūtęs tromboną, ruošdamasis istorijos egzaminui „repetuodavo“. Jis perskaitydavo tekstą, užsimerkdavo ir imdavo klausytis Johno Philipo Sousos maršo, kartu vizualizuodamas norimą įsiminti informaciją. Paskui jis klausydavosi Čaikovskio „Spragtuko“, Chopino valso ir pabaigoje – Bacho fugos. Kiekvienas kūrinys, sakė jis man, suteikė skirtingą požiūrį į žinotiną dalyką, todėl egzamino metu perskaitęs klausimą, jis tik prisimindavo reikiamą kūrinį, – tyliai jį sau dainuodamas, – ir muzika sužadindavo tikslią informaciją. Nors jis buvo pirmūnas, jo mokymosi būdą laikiau keistu. Praėjus daugeliui metų, praktiškai įvertinau jo intuityvų vaizduotės, kaip mnemonikos priemonės, panaudojimą.

Pamąstykime apie kilnius žodžius, kuriuos pateikiau anksčiau: *ugnis, namas, motina*. Tarkite juos skambant atviros ir išplėtotos formos muzikai, pavyzdžiui, Jonathano Goldmano

„Delfinų sapnams“[220] arba Briano Eno „Oro uostų muzikai“,[221] paskui pakartokite juos, skambant apibrėžtesnei, ryškesnio ritmo muzikai, tokiai, kaip Sousos maršas. Žodžių galia kitėja pagal muziką: intonuojami pagal vieną jos rūšį, jie sukelia baimę ir blogą nuojautą, o pagal kitą – ramybę ir pasitenkinimą.

♪ Vaizdinių išlaisvinimas iš kūno kalėjimo

„Muzikos kerai gali nuraminti laukinio krūtinę,
suminkštinti uolas ir sulenkti gumbuotą ąžuolą.“
Williamas Congreve, septyniolikto amžiaus britų
dramaturgas

Kiekviena kūno dalis turi atmintį. Ji pamena sulaužyto kaulo atstatymą ir gimimo metu slenkant į dienos šviesą patirtą spaudimą pečių srityje. Mokslo tyrimai rodo, kad būdas, kuriuo mūsų raumenys įsitempia ir atsipalaiduoja, taip pat miegojimo, kalbėjimo, mąstymo ir jaudinimosi maniera yra įrašyta mumyse – ne tik prote, bet ir kūno ląstelėse. Gydytojas Deepakas Chopra aiškina, kad atomai, ląstelės ir audiniai yra siejami „nematomų gijų“, susidedančių iš plonyčių vibracijų. Tatai tradicinėje indų medicinoje, ajurvedoje, yra vadinama „pirmykščiais garsais“. Nenusakomo mažumo virpesiai, sukabiną DNR į daiktą, teigia jis, yra stipriausia galia gamtoje. Tačiau kartais DNR seka pakinta, pavyzdžiui, susirgus arba patyrus nelaimingą atsitikimą. „Tais atvejais, – sako Chopra, – ajurveda pataria naudoti specialiai pritaikytą pirmykštį garsą, kaip matricą ar šabloną užklotą ant

[220] “Dolphin Dreams.”
[221] “Music for Airports.”

sužalotų ląstelių, idant jos grįžtų į pradinę padėtį. Tai atliekama ne fiziniu būdu, o taisant garsines kiekvienos ląstelės branduolio sekvencijas.“

Tradicinės kinų medicinos ir filosofijos specialistai sutartinai moko, jog kiekviena kūno ląstelė yra mažyčio kapiliaro stotis ir aukščiausias taškas, sujungiąs kraują, *ki* arba gyvybinę energiją ir sąmonę. Pagal šį vibracinį modelį garsas ir vaizdai yra priimami, saugomi ir perduodami per smegenis ir kitas organines struktūras bei funkcijas. Tai reiškia, kad ligos, traumos, sužeidimo, skausmingų jausmų ir prisiminimų padarinys yra tas, kad jie įkalinami kūne ir šiame kalėjime gali išlikti ištisas savaites, mėnesius ar net metus, kol juos kas nors išlaisvina. Dažniausiai tai atsitinka teisingai panaudojant garsus ir vaizdinius.

Štai pavyzdys. Vieną vakarą Alana važiavo namo su savo dvylikamete dukra Lizzy. Ji įsirėžė į automobilį, kuris darė pavojingą U pavidalo posūkį kelyje. Abu automobiliai sudužo, tačiau žmonės, laimei, susižeidė nesmarkiai. Lizzy baisiai raudojo, tačiau liko sveika ir tuoj pat grįžo į normalų gyvenimą. Tačiau jos motina smarkiai užsigavo kairį petį, todėl kreipėsi į intonavimo instruktorę Joy Gardner-Gordon, norėdama išsilaisvinti iš skausmo varžtų. Ji privertė ją vėl iš naujo vizualizuoti įvykį, šaukti ir kitais garsais išgyventi avarijos metu patirtą siaubą dėl savo ir dukters gyvybės.

„Kai jos raumenims ir audiniams buvo perduota didžiulės jėgos pripildyta žinia, kad jie būtų pasiruošę ir budėtų, jos kūnas sustingo įtempta poza, – rašo Gardner-Gordon knygoje „Gydantis balsas“.[222] – Riksmas buvo pranešimas pasąmonei, kad avarija jau

[222] “The Healing Voice.”

įvyko, ir kad laikas atsipalaiduoti.“ Po dviejų intonavimo mėnesių Alana buvo vėl sveika.

Žmogaus balsas yra galingiausia skausmo ir sielvarto pavertimo lengva, puikia savijauta priemonė. Knygoje „Garsų medicina“[223] Laeh Maggie Garfield operos populiarumą įžiūri šio žanro sugebėjime sukelti stiprias emocijas. „Operos mylėtojai eina pasiklausyti pamėgtų dainininkų ne dėl viso pasirodymo, o kelių ypatingų garsų, kurių atlikimu dainuodami nusisekusias arijas jie yra pagarsėję, – rašo ji. – Dažniausiai operos pasišventėliai laukia aukštų dramatinio soprano tonų, kurie jiems nežinant užgauna gydomąsias aistringo klausytojo stygas. Tokiu būdu vakarinis spektaklis mėgėjui įlieja gyvybės syvų.“

Devintame dešimtmetyje trejus metus rašiau muziką, skirtą vidaus organams, jų sistemai bei veiklai „sustyguoti“ ir energijai laisviau cirkuliuoti. Įsiklausiau į kvėpavimo ritmą, stebėjau, kaip ciklišk ai veikia atsipalaidavimas, poilsis bei įžvalga. Tuo laikotarpiu rašiau muziką įdomiam vadovaujamosios vaizduotės projektui, kurį kūrė gydytojas Victoras Beasley, knygos „Jūsų elektrovibracinis kūnas“[224] autorius. Vietoj laipsniško atpalaiduojančio proceso, kurio metu įsivaizduojame judėjimą nuo galvos iki kojų ir atgal, Beasley siekia skirtingų kūno sistemų suvokimo visuminiu būdu. Pavyzdžiui, jis prašo įsivaizduoti odą, didžiausią kūno organą, ir jo visas ląsteles iš karto. Paskui jis siūlo įsivaizduoti viso kūno skysčius arba neuronus, pulsuojančius nervų sistemoje. Sumaniau šiuos keistus proto vaizdinius perteikti garsais ir muzika. Parašiau „Vidinės patybės simfoniją“,[225] baletą „Šokiai

[223] “Sound Medicine.”
[224] “Your Electro-Vibratory Body.”
[225] “Symphony for the Inner Self.”

vaikščiojančiam per miegus“[226] ir kitus kūrinius, skirtus sutelkti vaizdinius ir tam tikrais atvejais pataisyti fizinę veiką. Tuo pačiu tikslu sukūriau muziką *Lamaze* natūralaus gimdymo metodui. Muzika suteikia gilų, ilgą kvėpavimą. Ji atitinka nuolatinius priminimus gimdančiai moteriai kvėpuoti giliai, stumti vaisių ir pailsėti.

♪ Muzika ir vidinis kraštovaizdis

Trečiame skyriuje nagrinėjome, kaip muzika praplečia erdvės suvokimą. Vieną didžiausių įnašų į šią sritį įnešė sintezatorius. Iki 1960 metų kompozitoriai ir atlikėjai, norėdami muzikoje atkurti architektūrinį erdviškumą, galėjo kliautis tik katedromis, bažnyčiomis, kriokliais ir aidžiais kalnais. Grigališkasis choralas, kurio melodiją sodrina ilgi ataidėjimai, atsimušantys nuo vienuolynų, koplyčių ir katedrų skliautų, taip pat ilgatonės pasikartojančios budistų giesmės yra pavyzdžiai garso, kuriuo siekiama sužadinti budrumo būseną, pailginti maldą ir pagerinti dėmesio sutelktį. Lėtos romantizmo, klasikos ir baroko laikotarpių kompozicijos yra tikras balzamas sielai – jos leidžia protui sklandžiai sklęsti su garsu. Atsiradus sintezatorių muzikai, dažnai vadinamai Naujojo amžiaus, ambiento arba atmosferine muzika, kompozitoriai įvaldė galią kurti tam tikrų erdvių garso efektus, kurie atpalaiduoja kūne įkalintą atmintį.

Kai kurie tyrinėtojai atradimų pradžia laiko 1960 metus, kurią sieja su Tony Scotto ir Paulo Winterio vardais, tačiau iš tikrųjų šio žanro muzika siekia šimtmečiu ankstesnį laikotarpį.

[226] Dances for a Sleepwaker.”

1889 metais Paryžiuje, vaikščiodamas Bulonės miške, Claude Debussy išgirdo iš tolumos sklindančią keistą muziką. Jam rodės, kad ji sūkuriuoja ir šalia, ir jame pačiame. Jaunasis prancūzų kompozitorius suprato, jog girdi ne muziką, bet erdvę. Jį gaubė keistai derantys penkių tonų garsai, pripildydami pojūčius chromatizmų ir kontrapunkto. Tačiau tai, ką jis girdėjo, iš tikrųjų buvo iš Indonezijos į didžiąją pasaulinę parodą atvykęs gamelano orkestras, griežęs prancūzų revoliucijos šimtmečio ir naujojo Eifelio bokšto pastatymo proga. Šis netikėtas atradimas Debussy padėjo suvokti, kad muzika turi erdvę, kvapą, skonį ir spalvas, kurios dar nėra išreikštos, todėl jis pradėjo rašyti subtilesnio lygmens muziką. Jo kompozicijos „Pėdsakai sniege“, „Nuskendusi katedra“, „Mėnesiena“ ir „Fauno popietė“ davė pradžią impresionizmui. Išaušo naujosios atmosferinės muzikos era.

Tradiciniai indoneziečių liaudies orkestrai (gamelanas) Paryžiuje koncertavo visus 1960 metus. Mano nuomone, niekas kitas neturėjo tokios galingos įtakos naujajam Vakarų muzikos garso formavimuisi. Vis dėlto retas kuris vakarietis žino, kas yra gamelanas. Devynis kartus buvau vienoje gražiausių Indonezijos salų – Balyje. Nuolat prisimindavau senovinių indų mitų galią, kuri atsispindi metaliniuose ir vandeniniuose gongų ir ksilofonų garsuose. Gamelano garsų ugningos kaskados ir ramūs ribuliai pabudina mumyse psychės gelmes ir aukštumas. Panašiai kaip Debussy, supratau, jog garsų pasaulis egzistuoja labai toli nuo perdėm struktūruoto lavinimo, kurį gavau konservatorijoje. Lengvai įsivaizdavau, kaip jį apsėdo spalvinimas fortepijono garsais, garso „esencijos“ ir erdvės patybėje idėja. Didžioji jo muzikos dalis veikia kaip smilkalai širdžiai.

Plėtojantis vis naujoms elektroninėms gelminio klausymosi formoms, kurios apjungia ambiento muziką, elektromagnetinių smegenų bangų sinchronizaciją ir minimalistinę struktūrą, mes kartu su Debussy atrandame nusiraminimo svarbą, idant galėtume išlaikyti ryšį su savimi. „Mūsų pasauliui greitėjant ir gausėjant, – rašo Josephas Lanza „Elevatorių muzikoje“, pramoginiame pasakojime apie Muzaką ir lengvai virškinamus garsus, – muzika turi būti vis lėtesnė, erdvesnė, o jos ritmas sutapti su biologinio laikrodžio dūžiais.“ Ambiento muzika sukurta ne pramogai ar skatinti intelektą, bet veikti kūną ir emocijas. Ji padeda susigrąžinti vidinius kraštovaizdžius, atkurti gyvenimo erdviškumą ir iš naujo prisijungti prie gamtos ritmų.

Nepaisant šios naudos, relaksacinė muzika turi trūkumų. Neretai veikli ir dinamiška muzika, paremianti mus tam tikrą akimirką, esti labiau priimtina. Traumatologiniame skyriuje džiazas gali net išgelbėti arba bent palaikyti jūsų gyvybę, tuo tarpu ambiento arba Naujojo amžiaus muzika – sukelti pavojų. Tokią išvadą pateikė 1993 metų tyrimas, skirtas sumažinti prarandamų pagalbos telefono skambučių skaičių šalyje.

Floridos tarnybinės apsaugos sistemos smurto registro karštoji linija[227] atliko dešimties savaičių eksperimentą. Kol pagalbininkai pradėdavo su skambinančiais asmenimis pokalbį, laukiantiesiems per telefoną buvo leidžiama įvairių stilių muzika. Kiekvieną dieną krizių centras gaudavo apie tūkstantį skambučių, informuojančių apie smurtą, nesiskaitymą, vaikų išnaudojimą, suluošintus suaugusiuosius ir senukus. Atsakomoji telefoninė sistema penkias savaites grojo skirtingą muziką: klasikinę, populiariąją, relaksacijos ir gamtos garsų, kántri ir šiuolaikinį

[227] *Florida Protective Services System Abuse Registry Hot Line.*

džiazą. Paskui eksperimentas buvo pakartotas. Abiem atvejais mažiausiai skambučių nutrūkdavo skambant džiazui (rinktinėms Mileso Daviso, Arto Farmerio, Johno McLaughlino ir Esther Philips kompozicijoms). Dažniausiai skambintojai telefono ragelį padėdavo, išgirdę relaksacinę, gamtos muziką ir Pachelbelio kanoną.

♪ Vaizduotė ir relaksacija

Akivaizdžiausiai gydomoji muzikos galia esti nukreipta į atsipalaidavimą ir įtampos mažinimą. Tai padeda kūnui įsisąmoninti giliai paslėptą informacinę medžiagą ir paskui ją paleisti laisvėn. Tačiau darbas su pasąmone reikalauja ypatingo atsargumo. Per didelis atsipalaidavimas tam tikromis fizinėmis sąlygomis skausmą tik sustiprina, ir simptomai gali imti reikštis per greitai. Tokiu būdu įsikišama į natūralią gyjamąją kūno eigą. Be to, labai didelių psichologinių sunkumų atvejais muzikinė relaksacija tesuteiks paviršutinišką palengvėjimą. Nežinodamas kaip teisingai elgtis, nepatyręs klausytojas su evokacine muzika gali katalizuoti žiaurių smurtinių vaizdų santalką, kuri buvo dešimtmečiais slopinama.

Žinoma, baisūs vaizdiniai gali iškilti ir be muzikos. Tarkime, įvyko avarija. Atvyksta greitoji pagalba; nukentėjusiajam uždedami įtvarai. Garsi, agresyvi sirena kartu su fiziniu suvaržymu sukelia paniką – vien vykimas į ligoninę uždelsiąs sveikimą! Būtų žymiai geriau, jei greitosios viduje nelaimės aukai kas duotų per ausines pasiklausyti švelnios muzikos, – geriausia ne vokalinės, – kurios ritmas dera su pulsu. Toks užuojautos kupinas elgesys atitiktų

gydytojo pašaukimą ir žmogų atpalaiduotų, jo kvėpavimas nusistovėtų, o šokas sumažėtų.

Analogiškas požiūris tinka ir pačios ligoninės personalui. Sykį mano draugės Judy vyras pajuto stiprius skausmus krūtinėje, ir jiedu išvyko į ligoninę. Kai jį priėmė, ji nuėjo į laukiamąjį ir pamatė įjungtą televizorių, kuris transliavo viską, kas vyksta priimamajame. Televizorius mirgėjo nuo pamišėliškų chirurginių ir apskritai siaubingų vaizdų. Kitas kanalas rodė šūvio bloškiamą žmogų, trečias – gazelę ėdantį liūtą. Tą akimirką, kai išjungė televizorių, Judy jautėsi pusiau išprotėjusi nuo nerimo. O juk ji net nebuvo pacientė! Normanas Cousinsas parašė knygą apie medicinos psichologiją, kurioje pateikia tyrimą apie kardiologijos skyriaus pacientus. Tyrimas parodė, jog tikimybė numirti savo gydančio gydytojo akivaizdoje buvo žymiai didesnė, nei kur nors kitur. Baimė išvysti kardiologą akivaizdžiai prisidėdavo prie lemiamo širdies smūgio!

Vaizduotė yra nepaprastai naudinga ikichirurginė priemonė. Pacientams patariu pasirinkti lengvos klasikinės muzikos, ne per lėtos ir ne per greitos bei nesusijusios su tekstu, kuris galėtų sukelti nereikalingus vaizdinius, įrašą. Nepatartina naudotis emocijų prisotinta vokaline muzika. Tinka jūsų mėgiamų giesmių instrumentinės muzikos įrašai. Tris dienas prieš operaciją klausykitės jų užsimerkę, įsivaizduokite sėkmingą operacijos baigtį ir įteiginėkite sau: „Aš gyju gerai.“ Tai yra pooperacinio laikotarpio repeticija, kuri jums padės priprasti prie muzikos ritmo ir audinio. Galite paprašyti seselių, kad tuo metu įjungtų automatiškai veikiantį grotuvą: prabudinėjant muzika iš karto padės susivokti, kad operacija jau atlikta, o jūs saugiai sveikstate.

♪ Placebo poveikis

Vaizduotė dažnai laikoma placebu. Jis nėra vaistas, neturi medicinos preparatui būdingo turinio, bet įtaigos būdu paskatina išgijimą. Žinoma, nelengva kliniškai išmatuoti skirtumą tarp geranoriško mąstymo, gydančio tikėjimo ir vaizduotės. Paprastai alopatinį išsilavinimą turintys daktarai nelinkę atlikti panašių tyrimų. Tačiau kartas nuo karto tirdama „placebo efektą“, moderni medicina buvo priversta pripažinti, – nors su gera skeptsio doze, – jog placebas veikia.

Savo profesionaliame gyvenime nuolat susiduriu su proto galiomis. Studentams, kurių daugumą sudaro sveikatos apsaugos darbuotojai, muzikantai ir mokytojai, primenu, jog 20 nuošimčių žmonių išgyja nuo įkyriausių atkrentančių ligų nepriklausomai nuo sistemos, technikos ar praktikuotojo. Nelaimei, kiti 20 nuošimčių nepasveiksta niekada, kad ir kiek sistemų, gydytojų ar Mozarto smuiko koncertų sau taikytų. Svajoju apie viduriuką – tuos 60 nuošimčių, kurie gali gauti nepaprastai daug naudos iš muzikos ir kūrybinių terapijų.

Iš tikrųjų stebuklas yra ne retas įvykis – išsikapstymas iš nepagydomos ligos, o fenomenalus gebėjimas lengvai ir nebrangiai pasinaudoti muzika ir tonais, kurie pagerina kasdienos gyvenimą. Tiek Darwino žemės kirminai, atliekantys milžinišką nematomą evoliucijos darbą, tiek dzeno meistro Dogeno mokymas apie „kiekvieną lašą, kuris pagilina jūrą“, – viskas primena, jog didžiausi gyvenimo pokyčiai yra lėto ir laipsniško kaupiamojo poveikio padarinys.

Placebo poveikis turi unikalią muzikos istoriją, kuri yra labai svarbi, jei norime suvokti Mozarto muzikos poveikį. Lotynų

kalboje žodis *placebo* turi reikšmę „atleisiu“. Į anglų kalbos vartoseną jis įėjo 1200 metų pradžioje. Tai pirmasis pradžios antifonos žodis 114 psalmėje, giedotoje vakaro pamaldų metu sekmadieniais ir per šventes. Vakarinės pamaldos yra šeštoji kasdieninio kanono valanda, vėlyvos popietės arba vakaro maldos metas. Šiuo metu dažniausiai būdavo giedami pagarbinimai Dievui, psalmės už ligonius ir mirusiuosius.

Nesunku atsekti, kaip placebo idėja buvo sekuliarizuota. Viduramžių pasaulyje placebas simbolizavo sakralinės muzikos galią, kurios klausantis gydavo protas, širdis ir dvasia. Moderniaisiais laikais smarkiai susilpnėjus bažnyčios ir sakralinės muzikos, ypač grigališkojo choralo, galiai, visa išnyko, o žodis peršoko į medicinos sąvokyną. 1811 metų Huperio medicinos žodynas[228] placebą apibrėžė kaip „bet kurį vaistą, duodamą ligoniui ne tiek gydyti, kiek pamaloninti“. Seras Walteris Scottas aprašė jį romane „Šventojo Ronano šaltinis“:[229] „Tai nieko rimta, tik placebas – prasiblaškymo priemonė, pakelianti ūpą ir papildanti vandenų poveikį.“ Daugelis Mozarto kompozicijų ir kita šio amžiaus baroko ir klasikinė muzika buvo naudojama kaip foninė muzika – divertismentas, arba placebas aukštuomenei.

Šiandien placebas yra taikomas ne tik malonumo tikslais: jis naudojamas kaip neveikli substancija, moksliniuose eksperimentuose atliekanti „kontrolės“ vaidmenį. Medicinos tyrimai akivaizdžiai parodė, jog vienas trečdalis visų pacientų, kuriems buvo duota cukraus piliulių, sūraus skysčio ar kurio kito šundaktarių vaisto, pajuto ligos simptomų mažėjimą. Įprasta, kad gydytojai placebu gydo tokius negalavimus, kaip kosulys,

[228] *Hooper's Medical Dictionary.*
[229] "St. Ronan's Well."

peršalimas, galvos skausmai, jūrligė, nerimas ir įvairiausi skausmai.

Taigi jei vaizduotė pasižymi placebo poveikiu, kaip ji veikia? Būdas problemai spręsti buvo rastas dar 1930 metais, kai Edmundas Jacobsenas išplėtojo progresyvines raumenų atpalaidavimo technikas. Čikagos, Kornelio ir Harvardo universitetuose tyrinėjęs raumenų fiziologiją mokslininkas nustatė, kad pacientų, kurie įsivaizdavo save vaikštinėjančius, elektromiografiniai duomenys, – juos suteikė prie raumenų pritaisytų elektrodų signalai, – buvo tokie patys, kaip iš tikrųjų vaikštančių žmonių. Tas pats reiškinys pasikartodavo, kai jis paprašydavo pacientų įsivaizduoti, kad jie ilsisi, kramto maistą arba šokinėja. Geriau tatai suvoksime, jei prisiminsime kūną ir raumenis veikiančius skatulius miego metu: sapnų vaizdai atkuria pojūčius, kai miegantysis pačiame reiškinyje nedalyvauja.

Tolesni tyrimai mėgino nušviesti fiziologinį placebo poveikio mechanizmą. San Francisko Kalifornijos universitete dvidešimt trims pacientams, kuriems buvo ištraukti dantys, po kelių valandų gydytojai atliko placebo injekcijas. Maždaug trečdalis pareiškė, jog skausmas sumažėjo. Įtaigos galia atpalaidavo endorfinų, natūralių kūno opijatų, išsiskyrimą, kurie gali pakelti nuotaiką ir greitai bei saugiai pašalinti skausmą ir nepatogumą. Paskui pacientams buvo duoti kiti vaistai, kurie sustabdė endorfinų veiklą, ir jiems vėl pradėjo skaudėti dantis. Įtaigos, arba proto vaizduotės, galia buvo neutralizuota. Eksperimentas elegantiškai parodė, kad proto ir kūno ryšys kūną pajėgia aprūpinti visai tikrais nuosavais nuskausminamaisiais ir tokiu būdu reaguoti į apgaulę.

Jeanne Achtenberg ir Frankas Lawlisas tyrė vadovaujamosios vaizduotės, muzikos įrašų ir progresyvios relaksacijos poveikį pamainomis dirbantiems žmonėms. Jie nustatė kasdien vykstančius teigiamus pacientų ritmo, pirštų temperatūros ir hormonų lygio poslinkius. Kitas jų atliktas tyrimas parodė, kad vaizduotė ir muzika sukėlė sustiprėjusios imuninės sistemos pagrindinio žymens padidėjimą.

Šie tyrimai bei psichoneuroimunologijos, naujos medicinos srities, atsiradimas labai daug nuveikė, kad sumažintų abejones dėl muzikos ir vaizduotės galių. Medicinos mokslų daktaras Normanas Shealy, dirbantis reabilitacijos ir skausmo sumažinimo srityje savo klinikoje Springfilde, Misūrio valstijoje, pateikia ataskaitas apie tai, kad relaksacija, muzika ir vaizdavimosi technikos yra vienintelė svarbiausia terapija, kurią jis gali pasiūlyti savo chroniškai negaluojantiems ligoniams. Kitas chroniškų skausmų specialistas daktaras Nealas Olshanas teigia, jog maždaug 60 nuošimčių jo pacientų išmoko valdyti skausmą vaizduote ir sugrįžo į aktyvų gyvenimą.

♪ Nardymas pasąmonėje

„Rodos, kasdienos budra tėra nereikšminga sala, apsupta plataus vandenyno; tai sąmonė, apie kurios buvimą nė neįtariame ir kuri nepažymėta žemėlapyje.“

Kenas Wilberis

Kaip panaudoti muziką ir vaizduotę, jei norime įsiskverbti į pasąmonę? Jau dvidešimt penkerius metus į šį klausimą mėgina atsakyti vienas žymiausių nūdienos mokslininkų Jeanas Houstonas.

Jis atlieka bandymus, kuriuose muziką ir kūrybinę vaizduotę panaudoja mitiniams vaizdiniams sukelti. Tris – penkias dienas trunkančių sesijų metu su pagalbine aktorių, muzikantų ir šokėjų grupe Houstonas scenoje atkuria mitologines istorijas apie Odisėją, Parsivalį arba Ozo šalies burtininką. Tai savotiška dalyvio gyvenimo iliustracija, atkartojanti nepaprastai panašius pavyzdžius ir ritmus.

Kiek daug šiuolaikinių Orfėjų gyvena tarp mūsų? Jiems tereikia pažadinti miegantį talentą skambinti lyra, kuri pakeri medžius, upes ir žvėris. Kuris iš mūsų nebuvo it Odisėjas su savo vyrais apžavėtas sirenų choro, ketinusio įvilioti mus į prarają? Houstonas įsitikino, jog viso kūno panaudojimas atvaizduojant archetipines dramas sukelia kur kas sudėtingesnius vaizdinius, nei vien istorijų vizualizavimas.

Muzika ir vaizduotė gali nuvesti į kitus pasaulius. Dažnai šį veiksmą vadinu kelione. Vienu klausimu žmonės sutaria, mat turi bendrą fobiją: jie bijo apleisti namus ir būti nublokšti į keistų ženklų ir simbolių kupiną neįprasto klimato zoną, kurioje kalbama svetima kalba. Kartais gera visa tai patirti intuityviai. Kitais kartais prasminga skaityti knygas, studijuoti žemėlapius ir iš anksto užsisakyti viešbučius. Galime suplanuoti kelionę pagal aiškų maršrutą, kurį siūlo turizmo vadovai. Nepaisant visų baimių, keliauninkas ras būdą ištirti nežinomybę, o nuotykį suderins su saugumu.

Savo seminarų metu dalyviams esu gidas. Kartais jiems leidžiu keliauti vien per muziką, nes svarbu dalykus atrasti patiems ir išmokti orientuotis svetimose vietovėse. Kitais kartais esu veiklesnis ir padedu įeiti į už būdraujančios sąmonės plytinčius lygmenis.

Kelionė per kitus pasaulius reikalauja palikti savą logiką ir emocinį paveldą. Baseine plaukiojame kitaip, negu palei jūros krantą, ir visai kitas jausmas apima, kada vieni vienutėliai atsiduriame vidury Ramiojo vandenyno. Yra keletas būdų gelmėse pasijusti kaip namie. Vieniems vandenynas yra graži vieta, pilna nuostabių žuvų. Kitiems – tai šalta tamsi bedugnė, besimojanti mus praryti nematomų ryklių ir barakudų knibždynė. Visi šie dalykai, nuo mieliausių iki bjauriausių, glūdi pasąmonėje, o teisingai pasirinkta muzika gali mums padėti šias gelmes ištirti – tarsi būtume treniruoti nardytojai, pasiruošę patirti vidinio pasaulio šlovę, siaubą ir galybę.

♫ INTERLIUDIJA

Vadovaukite savo gyvenimui

Įsivaizduokite, kad „įsiurbiate“ didžiųjų dirigentų energiją: Toscanini, Bernsteino, Osawos, netgi Johno Williamso. Turintys problemų muzikantai, neįvykę muzikantai ir nemuzikantai – visi gali gauti naudos iš šio paprasto pratimo, kuris prasideda ir baigiasi vaizduote.

Pasirinkite įrašą, kaip antai: Paganini smuiko koncertą b-moll Nr. 2, Wagnerio „Skraidančio olando“ uvertiūrą, Beethoveno simfoniją ar koncertą fortepijonui arba „Žvaigždžių karų“ garso takelį.

Užsimerkite ir vieną dvi minutes stovėkite, atpalaidavę kūną: kvėpuodami atleiskite įtampą kojose, keliuose, šlaunyse, liemenyje, rankose, plaštakose, alkūnėse, pečiuose ir galvoje. Pradėjus skambėti muzikai įsivaizduokite, kad esate didis dirigentas, stovįs priešais pasaulinio garso orkestrą. Iš jūsų rankų sklinda ritmai, emocijos, liejasi muzika; tuo pačiu metu muzika veda *jus*, tekėdama į jūsų kūną, suteikdama gyvybę rankoms ir plaštakoms.

Retkarčiais mėginkite diriguoti keliais, šlaunimis arba galva. Pasistenkite nešokti. Tiesiog leiskite rankoms ir kūnui lankstytis pagal muziką, ją glamonėti kūno formomis. Manykite, kad esate garso skulptorius.

Su ta pačia muzika eksperimentuokite penkias dienas iš eilės. Vis geriau susipažindami su kūriniu, leiskite jo dvasiai jus apsupti ir įsismelkti į jus. Prisiminkite, kaip išsidėstęs orkestras, kuris dabar sėdi priešais: smuikai kairėje, altai, mediniai ir variniai pučiamieji viduryje, mušamieji už jų, o violončelės ir kontrabosai dešinėje. Tegu visos instrumentų grupės iš eilės pripildo jus savo skambesio.

Kiekvieną dieną diriguodami dešimt ar dvidešimt minučių, sureguliuosite bangas smegenyse, atliksite savotišką aerobiką ir išlaisvinsite kūrybines vidines galias.

Kai kurie žmonės geidžia patirti pakitusias būsenas, todėl naudoja chemines medžiagas. Tačiau muzika, priešingai negu narkotikai, nesukelia šėtoniškų vaizdinių ir priklausomybės. Keliaudami su muzika jaučiamės lengvi, išliekame skaidrūs ir susivaldę. Mūsų valia muziką įjungti arba išjungti, o jei iš gelmių išnyra kas nors nenatūralaus arba baugaus, galime būti ramūs: tegu tie dalykai sau plaukia ir nuplaukia. Jei mums vadovaus išsilavinęs gydytojas, tyrinėdami vaizduotę bei muziką ir keliaudami nežinomais vandenimis, budros tikrai neprarasime.

Muzikos pasirinkimas, šio vandenyno bangoms ištirti reikalinga trukmė, temperatūra ir povandeninės srovės – viskas yra individualu. Viena muzika atrodo esanti saugi ir maloni, vanduo tirštas ir liūliuojantis, ir mums vaidenasi, kad viską matome iki dugno. Kita muzika mus priverčia žvelgti į tuštumą – regime savo mirties viziją. Kartais šią viziją regime gyvenime, tad muzika ir vaizduotė mums suteikia galimybę išlikti gyviems, netgi suklestėti baisiausių baimių akivaizdoje. Galime išmokti skrosti vandenis arba plaukioti *aplink* rūpesčio šaltinį. Tuo pačiu metu muzika mus

išmokys pamilti tai, kas nematoma, o ieškant amžinybės – suteiks pasitikėjimą savimi.

1956 metais koncertuojanti pianistė ir muzikos terapijos žinovė iš San Francisko Margaret Tilly keliavo į Šveicariją. Ji aplankė Carlą Jungą jo namuose Kiusnachte. Pokalbio metu Margaret pasiteiravo žymiojo psichoanalitiko, kaip jis suprantąs muziką. „Mano motina buvo gera dainininkė, taip pat jos sesuo, o mano duktė – puiki pianistė, – atsakė Jungas. – Žinau visą muzikos literatūrą. Girdėjau visus kūrinius ir didžiausius atlikėjus, tačiau daugiau muzikos nebesiklausau. Ji mane išsekina ir suerzina.“ Nustebusi dėl tokio atsakymo, Tilly paklausė, kodėl. Jungas atsakė: „Todėl, kad muzika susijusi su gilia archetipine medžiaga, o tie, kurie ją atlieka, to nesuvokia.“

Vizito metu Jungas paprašė Tilly pademonstruoti, kaip ji muziką naudoja dirbdama su klientais. Jos darbas jį akivaizdžiai sužavėjo, ir jis sušuko: „Šitai atveria visai naujus tyrimų kelius, apie kuriuos net nesvajojau. Dėl to, ką šią popietę man parodėte, – ne tik to, ką pasakėte, bet ir to, ką pats pajutau ir patyriau, – manau, kad nuo šiandien muzika turėtų būti svarbi kiekvienos analizės dalis. Ji pasiekia giliai esančią archetipinę medžiagą, kurią, dirbdami analitinį darbą su pacientais, aptikti galime tik retkarčiais. Tai nepaprasta.“

Į paskutiniųjų savo metų darbo sistemą Jungas muzikos neįtraukė, tačiau ėmė ją laikyti vartais į kolektyvinę pasąmonę. Ypač jį domino daugelio kompozicijų ciklinė forma, o keturių dalių sonatą jis matė kaip pasąmonės procesų simbolį. „Mes žinome, kad kūrybinė pasąmonės galia menininką ar muzikantą apima savarankiškai, su instinktyvaus polėkio jėga, – teigia muzikos metodą taikanti Jungo mokyklos atstovė iš Sietlo,

analitikė Patricia Warming. – Neretai ji žmogų užvaldo neatsižvelgdama į jo gyvenimą, sveikatą ar laimę. Toks individas yra transpersonalinių galių įrankis. Didieji muzikantai, tokie, kaip Mozartas ar Beethovenas, puikiai žinojo, jog dvasia dvelkia ten, kur panori.“

Su Warming dirbau devintojo dešimtmečio pabaigoje. Paprašiau ją išskleisti vokalinį vaizdą. Kai garsai pagyvėjo, priverčiau juos sudėstyti į dainą. Ji užsimerkė ir leidosi nuvedama prie fortepijono; atsisėdau prie jo ir ėmiau jai akompanuoti. Tai buvo panašu į „dainavimą balsais“. Paskui Patricia pasakė, kad nesitikėjo, jog gali taip iš gelmių dainuoti. Tačiau potyris tuo nesibaigė. Tą naktį ji susapnavo, kaip pajūrio kabinoje darbuojasi su virtuvės rakandais. Kilo žemės drebėjimas, ir ji neberado savo rykų.

Kažkas jos psychėje pasislinko, ir ji daugiau nebegalėjo virti (vadovautis) senais metodais, aiškino sapną Warming. Pasinaudodama balsu ji atrado naują būdą rūpintis savimi, o savo pacientams – ištraukti į dienos šviesą gelmėse glūdinčius archetipus.

♪ Vadovaujamoji vaizduotė ir muzika

Gydymas muzika ir vaizduote šiandien vadinamas vadovaujamąja vaizduote ir muzika.[230] Ši prieiga, padėjusi Jerry pagyti nuo stipraus autizmo, aprašyto šio skyriaus pradžioje, buvo išplėtota 1960 metais Merilendo psichiatrijos moksliniame centre,[231] Baltimorės Johno Hopkinso universitete. Pirmiausia

[230] *Guided Imagery and Music (GIM*).
[231] *Maryland Psychiatric Research Center*.

projektas sukosi apie LSD ir jo poveikį menui, piešimui bei kitoms kūrybinės raiškos formoms. Iš šių ankstyvųjų eksperimentų išsirutuliojo terapija (taip pat spontaniškas apskritimų, mandalų ir kitų atvaizdų piešimas), įvairios kvėpavimo technikos ir muzikos sužadinta vaizduotė. Visa tai virto klinikiniais instrumentais.

Pradėta filosofijos mokslų daktarės Helenos Bonny, VVM persitvarkė į individualią privačios psichoterapijos praktiką. Tirdama LSD poveikį Bonny nustatė, kad su muzika tiriamieji atgavo savikontrolę, iki dugno pasinėrė į potyrius, pataisė nuotaiką ir ilgesnį laiko tarpą buvo skaidrios sąmonės. Tai padėjo natūraliai gyti. Bonny padarė atradimą, kad muzika gali sužadinti viršūnių potyrius – didžios įžvalgos akimirkas, atsidavimą, išmintį arba žinojimą, kad esame mylimi visa širdimi. Nuleisdama patyrimo inkarą laike, muzika sukuria belaikiškumo pojūtį. Trumpai drūtai, Bonny ir jos bendradarbiai nustatė, kad muzika į giliausius psychės regionus prakerta taką, kuris veda per emocinius skausmus, fizinę negalią ir praradimus, netgi mirtį. Ji leidžia sąmoningam protui ištirti nežinomybę saugiu ir kryptingu metodu. Tad LSD, kuris sužadina chaotiškus ir nuo jausmų apsunkusius potyrius, pacientams nebereikėjo.

Dažniausiai VVM būna klaidingai suprantama ir neteisingai vadinama (gydymo eigoje vaizduotei nevadovaujama). Vis dėlto šis metodas yra technika, kurią taikant muzika pati tampa vadove ir veda į vaizdinių atsiradimą. „Į VVM įeina specialiai atrinktos muzikos, programinio įrašo arba gyvo atlikimo klausymasis poilsio būklėje, kuria siekiama sustiprinti proto vaizduotę, simbolius ir jausmus, kylančius iš gilesnės sąmoningos patybės“, aiškina Bonny. VVM sesijų metu terapijos specialistas klientui (į kurį kreipiamasi kaip į „keliautoją“) veikiau padeda tirti išnyrančius

vaizdinius, nei interpretuoti simbolius arba pateikti diagnozę. Svarbiausia jo užduotis yra palaikyti nenutrūkstamą vaizdų tėkmę ir padrąsinti keliautoją išreikšti arba išlaisvinti emocijas.

♫ INTERLIUDIJA

Muzikinis masažas

Muzika masažuoja.

Šio pratimo metu draugui, šeimos nariui arba klientui, kuriam atliekamas masažas, duodate pasiklausyti trijų kūrinių.

Pirmiausia turi skambėti atpalaiduojanti muzika – tai labai lėta ambiento muzika, kuri sukuria saugią atmosferą, pagilina kvėpavimą ir paskatina jausmų bei minčių raišką. Pavyzdžiai: ramaus pobūdžio kūriniai arfai, Eriko Satie „Gimnopedijos fortepijonui“[232] ir Naujojo amžiaus kūriniai fleitai (kaip antai Carlos Nakai ir Johno Raniero).

Masažui įpusėjus paprastai pradeda dirbti giliausios kūno vietos, o smegenys pasineria į poilsio ar pusiau sapno būklę. Taigi turi skambėti labai lėto ritmo arba kūno įtampą atpalaiduojanti muzika. Tinka Pauline Oliveros „Gilus klausymasis“,[233] Briano Eno „Ketvirtadienio popietė“[234] arba Stuarto Pempsterio „Šv. Klemento vienuolyno muzika.“[235]

Trečiojoje ir paskutinėje fazėje įjunkite malonią, melodingą ir ramaus tempo muziką (50-60 smūgių per minutę). Šios rūšies muzika – pavyzdžiui, lėtosios Mozarto koncertų arfai arba fortepijonui dalys – nutiesia tiltą nuo gilaus, gaivinančio masažo patyrimo iki pasaulio, į kurį turime sugrįžti.

Atpalaidavus žandikaulį ir tyliai niūniuojant tuo metu, kai vyksta darbas su kūnu, iš masažo gaunama dar daugiau naudos. Pasiūlykite asmeniui paįvairinti masažą: paskutines 5-10 minučių švelniai niūniuoti „aaa“. Tai bus savaiminis vidinis masažas, kuris nuostabiai papildys išorinį.

---

[232] “Gymnopedies for Piano.”
[233] “Deep Listening.”
[234] “Thursday Afternoon.”
[235] “Music from the Abbey of St. Clement.”

Kai muzikos klausomasi visiškai atsipalaidavus, ji virsta katalizatoriumi, kuris padeda sukelti savotišką budraus sapno būklę. Maždaug 40-45 minutes trunkančios VVM sesijos metu pasąmonė per muziką, kalbą, simbolius ir emocijas užmezga ryšį su sąmone. VVM sukuria tai, ką Bonny vadina „subasmenybių, arba patybės dalių, susitikimo dirva“. Ji sako, kad padedant simboliams, muzika pasitarnauja kaip „saugios dvikovos vieta ir patogi saugykla, kurioje koegzistuoja asmenybės nesuderinamumai bei nelygumai“.

VVM praktikuotojai klasikinės muzikos įrašus sutvarkė pagal *sukabinimo* principą (muziką taikant pagal fizinį ir emocinį žingsnį) ir *izoprincipą* (laipsniškai keičiant tempą), o medicinos tyrimai parodė šio metodo fizinį ir psichinį veiksmingumą. Vašingtone, Port Taunsende, Jeffersono ligoninės gydytojai ir seselės užfiksavo pažemėjusį kraujospūdį ir sulėtėjusį pulsą pacientų, kurie klausėsi Bonny relaksacinės muzikos įrašų.[236] Emocijas rodančioje skalėje įvyko žymūs teigiami pokyčiai. Tai plačiai naudojama priemonė, kuria matuojamas paciento nerimo ir savijautos laipsnis. Pacientams, laukiantiems operacijos, kankinamiems stiprių skausmų ir nerimo, reikėjo perpus mažiau nuskausminamųjų priemonių.

Daugelį metų griežtai lavinami, profesionalūs VVM gydytojai išmoko analizuoti kiekvieną išnyrantį vaizdinį. Baigę mokslus, jie gauna Muzikos ir vaizduotės sąjungos[237] pažymėjimą. Šį kursą siūlo kai kurių aukštųjų mokyklų doktorantūros skyriai,

[236] *Music Rx.*
[237] *Association for Music and Imagery* (AMI).

tačiau daugelis norinčiųjų išsilavinimą gauna vietinėse institucijose. Svarbiausias šio metodo laimėjimas yra tas, kad jis jau padėjo tūkstančiams žmonių – nuo sergančių daugybiniais asmenybės sutrikimais iki piktnaudžiaujančių kenksmingomis medžiagomis.

VVM padarė įtaką ir man. Johannesas, poeziją ir literatūrą studijuojantis doktorantas, dalyvavo mano klasės vaizduotės ir kūrybiškumo užsiėmimuose. Jo rašiniai buvo svajingi ir migloti, o mokytojai Johannesą buvo praminę romantiku „be rėmų“. Kaip daugeliui kitų jaunuolių, kenčiančių nuo per didelės Naujojo amžiaus dozės, jam reikėjo išmokti jautrią natūrą suderinti su tikrove. Trečiosios sesijos metu Johannesą aplankė didi įžvalga. „Epifanija“ prasidėjo, kai jis užsimerkė, atsipalaidavo ir ėmė giliai kvėpuoti tuo metu, kai jam dešimt minučių kalbėjau apie tai, kad galima patogiai jaustis, plėtojant visus kūrybinius stilius. Tada užleidau antrąją Sibeliuso simfoniją, paskui Vaghan-Williamso „Kylantį vyturį“,[238] Fauré „Sanctus“, Bacho preliudiją b-moll klavyrui ir pagaliau Mozarto „Aleliuja“.

Per pirmąjį kūrinį Johannesas išgyveno automobilio katastrofos metu patirtos traumos vaizdus, kai jam buvo aštuoneri. Jis kalbėjo apie nakties košmarus ir baimes, kurios jį persekiojusios per visą pradinės mokyklos laikotarpį, – tarsi kažkas į jį iš šono netikėtai trenktųsi. Klausydamasis “Vyturio“, jis matė save skraidantį kaip paukštį ir gyvenantį debesyse, kur jam nebereikėjo bijoti, kad kažkas suduos smūgį. Svajingoje, peršviečiamoje ir išplaukusioje terpėje jis pasijuto saugiai. Fauré pjesė jį privertė pasijusti nešamą tėkmės ir nejaučiantį poreikio pastatyti koją ant tvirtos žemės.

[238] “The Lark Ascending.”

Bacho kūrinio metu prasidėjo transformacija. Jis išvydo save vėl tvirtai stovintį ant sauso pagrindo. Jis stovėjo doktorantūros klasėje, virš galvos sklendė debesys, dar aukščiau buvo atviras oras, lauke tyvuliavo nedidelis tvenkinys, o priešais stovėjo patogus senovinis medinis rašomasis stalas. Jis matė save rašantį prie jo poeziją abiem rankom, traukiantį mintis ir žodžius iš oro ir vandens, tačiau jautė kūno stiprybę ir jėgą, jungiančią jį su tvirta stalo mediena. Kai pradėjo skambėti Mozarto muzika, jam pasirodė, kad pakrikę jo gyvenimo elementai pradeda integruotis. Baimė išnyko. Jis pajuto, kad gali eiti pirmyn.

Po šių užsiėmimų Johanneso rašiniai iš karto pasikeitė. Jis pradėjo kurti impozantiškos tvarkos ir struktūros epinę poemą. Dabar jis dirba žurnalisto darbą vidurio vakaruose, rašo tvirtai sukaltus straipsnius ir sėkmingai įveikia griežtus paskutinio termino reikalavimus.

Jerry, Patricia Warming ir Johanneso istorijos rodo, kad muzikos galia įsiskverbia į mūsų gyvenimų dimensijas, kurios pranoksta pamatinę sveikatą ir gerą savijautą. Kitame skyriuje apžvelgsime papildomus būdus: išmoksime garsu paveikti mokymąsi, gauti visokeriopos naudos ir atrakinti savo kūrybinį potencialą.

SEPTINTAS SKYRIUS

Garsinis intelektas

Mokymosi ir kūrybingumo stiprinimas muzika

„Esu tikras, jog nacija, kuri išnaudoja muziką, yra pavojuje pati tapti išnaudojama.“
Richardo Dreyfusso, kino filmo „Ponno Holando opusas“[239] žvaigždės žodžiai, pasakyti per 1996 metų *Grammy Awards* ceremoniją

Bobby buvo hiperaktyvus mano klasės berniukas. Jis niekaip negalėjo nurimti. Bobby beveik visą laiką šūkavo, baugindamas kitus vaikus. Kai jis rašydavo, galėjai justi jame kunkuliuojančią įtampą ir pyktį – išsivyniojanti jo asmenybės energija liejosi ant popieriaus užrašomais žodžiais. Namuose Bobby būdavo nesuvaldomas, ir tėvai buvo praradę viltį jį sudrausminti.

Po keleto mėnesių, maitindamas berniuką mėgiamo maisto ir užsiėmimų vaizdais, sugebėjau jį priversti bent jau užsimerkti ir niūniuoti: „Ummm, ummm“. Paniūniavęs kelias minutes, jis visiškai pasikeisdavo: pečiai atsipalaiduodavo, o balsas nebebūdavo spigus. Kiti mokytojai taip pat pastebėjo, kad paniūniavus jam atsileisdavo nervai. Kitais metais Bobby ėmė lankyti muzikos užsiėmimus, ir visa mokyklos atmosfera pasikeitė.

„Sudrausminti vaikus dainele „viena bulvė, dvi bulvės, trys bulvės, keturios...“[240] mūsų mokyklos muzikos mokytojui sekėsi

[239] „Mr. Holland’s Opus.“
[240] angl. “one potato, two potato, three potato, four”, populiari vaikiška skaičiuotė. (vert. past.)

geriau, nei visiems psichologams, vaikų psichiatrams ir globėjams – vaistais“, prasitarė man sykį buvęs vienos Vašingtono pradinės mokyklos direktorius, stebėjęs darbą su tokiais vaikais, kaip Bobby.

Įspūdį daro ne tik emocinis augimas. Tyrimai Teksaso valstijoje parodė, jog mokinių, kurie dalyvauja orkestre, SAT[241] rezultatai pranoksta vidurkį.

Deja, visuomenei trūksta supratimo apie tai, koks svarbus muzikinis išsilavinimas vystantis nervų sistemai, todėl finansinė parama muzikos ir meno mokytojams mąžta. Amerikiečių filmas „Pono Hollando opusas“ pasakoja širdį draskančią istoriją su apgailėtina, kone tragiška pabaiga. Nelaimei, ji pasirodė esanti pernelyg tikroviška. Filme kalbama apie kompozitoriaus ir atlikėjo (vaidina Richardas Dreifussas) kelionę, kuriai trūksta pinigų, ir jis nusprendžia metus padirbėti mokykloje, kol įsigis geresnę susisiekimo priemonę. Po trisdešimties metų darbo ir tūkstančių muzikinių atverčių mylimas mokytojas yra atleidžiamas visiškos pergalės išvakarėse, tuo metu, kai buvę ir esami mokiniai su kolegomis jį sveikina – atlieka jo didįjį muzikos opusą.

Ponas Hollandas atstovauja menų mokytojams, kurie praranda darbą, nes neturi mokslo ar psichologijos žinių savo darbo sričiai apginti. Vis dėlto garsas ir muzika, kaip matyti iš šios knygos, yra integrali geros sveikatos ir bendravimo įgūdžių ugdymo dalis. Šioje knygoje toliau nagrinėsime, kaip Mozarto muzikos poveikis padeda stiprinti atmintį, gerina mokymąsi ir sužadina kūrybingumą. Taip pat sužinosime, kokiu būdu muzika

[241] SAT (*Resoning Test*) – Amerikoje atliekamas stojančiųjų į koledžus protinių kritinių gebėjimų testas. (vert. past.)

buvo sėkmingai taikoma mokymui, bizniui ir apskritai visuomenės gyvenimui.

♪ Harmoningesnis mokymasis

Platonas „Puotoje“ aprašo pokylį, kuriame aptariamos didžios idėjos. Kaip fone skambančios muzikos ir žavingo pokalbio priešybė įsiveržia girtas Alkibiadas ir savo garsia, gvergždžiančia muzika sukelia sumaištį. Platonas aprašo, kaip Sokratas stengiasi Alkibiadą pajungti darniam grupės ritmui. Jam ne itin sekasi, tačiau puota galutinai nenutrūksta; Sokratas gerai išmano savo ir kitų žmonių vidinį ritmą, kuris pokylio eigą apsaugo nuo visiško chaoso. Jei galėtume įgyti Sokrato žinojimą, sėkmingai orkestruotume savo kasdienius ritmus ir susikurtume optimalią mokymosi aplinką.

Iš pradžių ritmą galime panaudoti kaip atminties ir intelekto vystymo įrankį. Nors trumpi atsiminimai gali būti saugomi kaip vaizdiniai, dažnai jie išlieka garsų pavidalu, ypač kai prisimename žodžius. Trumpalaikiai atsiminimai išlaiko maždaug septynis informacijos vienetus (pavyzdžiui, šio sakinio ilgio). Tačiau susijusios informacijos grupės prisimenamos kaip vientisas gabalas, todėl išsaugomos medžiagos tomas gali gerokai išsipūsti. Ritmiškai pateikta informacija išliks vientisa.

Ritmas padeda įsiminti. Šį faktą mokslininkai papildė atradimu, jog atmintis turi savo cirkadinį ritmą. Trumpalaikė atmintis sparčiausiai veikia rytą, o ilgalaikė – po pietų.

Kaip matyti iš pavyzdžių, skambinimas instrumentu arba dalyvavimas mokyklos muzikos programose (arba muzikos įvedimas į tokias klasės veiklos sritis, kaip istorija ir tiksliųjų

mokslų disciplinos) daro itin teigiamą poveikį mokymuisi, motyvacijai ir elgesiui. Štai pluoštelis naujausių tyrimų ir svarbiausių atradimų.

● 1996 metų koledžų stojamųjų egzaminų valdyba pranešė, jog muzikavimo patirtį turį studentai surinko 51 tašku už nacionalinį vidurkį aukštesnius žodinės SAT dalies balus ir 39 tašku aukštesnius balus matematikos sekcijoje. „Apskritai atrodo, kad muzikos ir kitų menų studijos turi telkiantį poveikį ir yra nepaneigiamai susijusios su geresniais laiko rodikliais, kai mokiniai atlieka standartinius testus“, padarė išvadą Edwardas J. Kvetas, Centrinio Mičigano universiteto muzikos mokyklos Mount Plezente direktorius.

● Nuo 1983 iki 1988 metų buvo tiriami 7 500 vidutinio dydžio universitetų studentai. Muzikinį lavinimą kaip pagrindinį dalyką studijuojantieji surinko aukščiausius įvertinimus iš visų stovyklaujančių studentų skaitovų konkurse, taip pat anglų kalbos, biologijos, chemijos ir matematikos varžybose.

● Walto Disney filmai ir Naujojo amžiaus muzika turėjo teigiamiausią poveikį 255 pradinės mokyklos pirmos ir antros klasės mokinių nuotaikai, trečioje vietoje liko klasikinė muzika. Kaip tai buvo nustatyta? Dar nepradėję klausytis muzikos ir jai jau nuskambėjus, vaikai turėjo nupiešti tai, kas jiems patinka ir įvertinti savo jausmus, atvaizduodami juos popieriuje kaip linksmus arba liūdnus veidus.

Tyrimas mokslininkams atskleidė dar netikėtesnį dalyką. Piešiniai parodė, kad vaikai jaučiasi gerokai nelaimingesni, nei buvo galima spręsti iš jų apibūdinimų prieš klausantis muzikos. Bazinę patirtį su aukštos rizikos vaikų grupėmis turinti tyrėja labai nustebo, pamačiusi 40 nuošimčių piešinių smarkiai pasireiškusį

pyktį, depresiją ir prievartą. Mokslininkai padarė išvadą, kad muzikos ir meno derinys leido prasiveržti vaikų jausmams, kurių jie nesiryžo išreikšti žodžiu.

● Kiti tyrimai parodė, kad muzika sumažino netikusį vaikų elgesį autobuse, o menų ir muzikos užsiėmimus perkėlus į pirmadienį bei penktadienį, mokinių lankomumas šiomis dienomis pagerėjo.

● Tyrėjai pranešė, kad lengva populiarioji muzika, ypač bitlų dainos, lėmė geresnį specialių ikimokyklinių klasių mokinių elgesį.

♪ Muzikinis intelektas

Devintojo dešimtmečio pradžioje Howardas Gardneris parašė „Intelekto metmenis“,[242] vieną įtakingiausių knygų apie šios kartos lavinimą. Joje jis teigia, kad mes pasižymime daugybiniais proto gabumais. Be lingvistinės, loginės matematinės, erdvinės ir kūno kinestetinės vokos mes turime tarpasmeninį, vidinį asmeninį ir muzikinį intelektą (aumenį). Jis pateikia tyrimų pavyzdžius: dviejų mėnesių kūdikiai sugeba atskirti motinos dainų aukštumą, garsumą ir melodinį piešinį, o keturių mėnesių – ritminę sąrangą. Vaikai itin linkę atpažinti būtent šiuos muzikos aspektus (jie jiems kur kas imlesni, nei pagrindinėms kalbos savybėms) ir gali labai kūrybingai dalyvauti garsiniuose žaidimuose.

Tyrinėdamas tradicinės muzikos ugdymą Afrikoje, Gardneris atkreipė dėmesį į Nigerijos anangus. Šioje bendruomenėje vos savaitės kūdikiai supažindinami su savo motinų dainomis ir šokiu, tėvams būgnijant mažais būgneliais. Dvejų metų sulaukę vaikai prisijungia prie būrelių, kuriuose įgyja

[242] “Frames of Mind.”

pagrindinius savo kultūros įgūdžius – dainuoti, šokti ir skambinti muzikos instrumentais. Penkerių metų amžiaus anangų vaikai gali padainuoti šimtus dainų, groti keliais perkusiniais instrumentais ir atlikti sudėtingus šokių judesius. Kai kuriose kultūrose ryškūs individualūs bruožai. Ganos eviai mažiau talentingus genties narius guldo ant žemės, o vedantysis sėdi raitomis ir būgnija ritmus jo kūnu (tikėdamas, jog muzika pereis ir į jo sielą).

„Intelekto metmenys“ muzikinio intelekto lavinimą pavertė pagrindine ugdymo kryptimi, todėl šia tema buvo parašyta šimtai knygų. Savo knygoje „Muzikalaus proto įvadas“[243] iš visos širdies palaikau požiūrį: kuo daugiau akstinų vaikas gaus iš muzikos ir menų, tuo protingesnis išaugs. Žinoma, skatinimas turi eiti išvien su ramybe ir refleksija, kitaip visi laimėjimai bus perniek. Daugelis paauglių tėvų žino, kad vien pastovi muzikinė dieta vaikus nebūtinai daro ryškiomis asmenybėmis.

Muzika klasėse sukuria taikią, laisvą atmosferą ir skatina ilgalaikei atminčiai būtiną jutiminę integraciją. Dažnai ji tampa fonu, užgožiančiu industrinius ir eismo triukšmus; sėkmingai sumažina susijaudinimą bei įtampą prieš egzaminus ir padeda prisiminti egzaminų medžiagą. Nuo 1972 iki 1992 metų buvo atlikta šimtai empiriškai pagrįstų tyrimų. Trys su ateities muzikos projektu susiję švietėjai pateikė išsamią apžvalgą. Jie teigia, kad muzikinis lavinimas padeda skaityti, mokytis kalbos (taip pat užsienio), skaičiuoti ir apskritai siekti akademinių aukštumų. Tyrėjai taip pat nustatė, jog muzika žadina kūrybingumą, didina savigarbą, plėtoja socialinius gebėjimus, o mokinių suvokiamieji motoriniai ir psichomotoriniai gebėjimai vystosi sparčiau.

[243] “Introduction to the Musical Brain.”

1997 metais įvyko debatai apie menų padėtį ateities mokyklose, kurių metu Gardneris praplėtė savo ankstesnę sampratą ir pareiškė, kad muzikinis intelektas emociniam, dvasiniam ir kultūriniam augimui daro didesnę įtaką, nei kiti protiniai gebėjimai. Jis pasakė, kad mąstantiems ir dirbantiems žmonėms muzika padeda plėtoti matematines, kalbines ir erdvines pagavas. Įstatymų leidėjai ir mokyklų vadovybė, kuri iš elementaraus lavinimo programų mėgina pašalinti muzikos dalyką, yra arogantiška ir nesuvokia, kaip vystosi žmogaus protas ir smegenys. Pritariu Gardneriui ir esu įsitikinęs, jog vaikai nusipelno būti supažindinti su turtinga žmogaus sukurta meno ir kultūros įvairove.

♪ Kalbos įgūdžiai ir muzika

Tiek Jiminy Cricketo dainelė „E-N-C-Y-C-L-O-P-E-D-I-A“, tiek rafinuotesnės visos Amerikos pradinėse mokyklose naudojamos ritminės priemonės gelbėja skiemenuojant, mokant kalbų ir net pagrindinių socialinių įgūdžių. Tai nėra muzikinis lavinimas *per se*, o veikiau lavinimas su ritminiais ir girdimaisiais komponentais.

Penkerius metus padėjau įgyvendinti Guggenheimo švietimo projektą Čikagos vidiniame mieste.[244] Supratau, jog daugelis mokinių negali teisingai perskaityti teksto, nes ir klausos stimuliacija, atliekama mokytojo, ir jų gebėjimas priimti informaciją buvo neteisingas. Tačiau netrukus įsitikinau, kad

[244] angl. *inner city* –„vidinis miestas“. Tai „miestas mieste“, arba netvarkingas ir skurdus mažiausiai urbanizuotas rajonas, kuriame tvenkiasi socialinės problemos. Pagrindiniai vidinį miestą apibrėžiantys kriterijai yra šie: skurdas ir nedarbas siekia 20% ir daugiau, arba yra 1,5 karto didesnis, negu statistinėje metropolijos dalyje, o namų pajamos – bent per pusę mažesnės. (vert.past.)

ritminės priemonės sykiu su judesiais beveik iš karto pagerino jų atmintį.

Tai atsitiko, kai vienas simpatingiausių mokyklos žemesniųjų klasių mokytojų kvietė mokinius pagal sąrašą, ir aš išgirdau gražiausius triftongus: mergaitė, vardu Alora Smith, virto „Y-a-lor-a Sa-me-ia-tha“, o Myra Sue Robbins tapo „Ma-y-ss-u Rau-bn“. Nors šie vaikai buvo mylimi ir lepinami, jie niekada negirdėjo priebalsių! Alkūnėmis raitėme „L“, pirštais ore braižėme „A“, kojų pirštais rodydami į grindis, rašėme „U“. Mes visų klasės vaikų vardus suvėrėme ant virvutės, tardami juos paraidžiui nosimis ir smakrais. Ant įsivaizduojamo popieriaus ore ir ant grindų rašėme žodžius kairėje ir dešinėje, galva ir kulnais. Per dvi dienas sąrašas susiklostė į repą, ir kiekvienas vaikas lauko žaidimų aikštelėje visu kūnu tarė žodžių raides, palydėdamas jas kuo didžiausiais gestais. Tai, kas iš pradžių atrodė kaip gimnastika, virto galingu mokymo ir vystymo įrankiu. Nereikia nė sakyti, kaip išaugo vaikų sugebėjimas skiemenuoti.

Mokslo tyrimai patvirtino lemiamą muzikos reikšmę vidiniam miestui. 1993 metais paaiškėjo, jog afroamerikiečių vidurinių mokyklų mokiniai muzikos mokytojus laiko mėgiamiausiais mokytojais (36 %); paskui sekė anglų kalbos mokytojai (28 %), istorijos ir visuomenės mokslų mokytojai (14 %), sporto treneriai ir kūno kultūros dėstytojai (7 %). Kito pobūdžio tyrimai parodė, kad kasdien mokęsi muzikos pradinių klasių mokiniai geriau lankė mokyklą, o jos nemetė tik menų ir dramos užsiėmimų dėka.

♫ INTERLIUDIJA

Skaitymas

Teksase, Karoltone esančioje naujoje mokykloje *Brainworks* galima išgirsti garsiai skaitantį vaiką, kai tuo metu ant suolo pastatytas metronomas muša taktą apie 60 dūžių per minutę. Po kelių minučių sunkiai skaitančio vaiko balsas sušvelnėja ir pasidaro ritmingesnis.

Atlikite šį pratimą. Garsiai skaitykite, skambant lėtai antrajai baroko koncerto daliai (pavyzdžiui, Bacho arba Handelio). Iš pradžių garsas blaškys, tačiau ilgainiui švelni, tolygi muzika padės susikaupti.

Nereikia nė sakyti, kad jei namuose yra skaityti besimokančių arba norinčių išmokti geriau skaityti vaikų, tai bus malonus ir pamokomas valandos praleidimas.

Tokijo eksperimentinėje mokykloje buvau išradingo muzikos panaudojimo, panašaus į čikagiškį, liudininkas. Mokytojai atliko japonų, klasikinę ir liaudies muziką, ir net dainelė „Mano brangioji Klementina“,[245] skambanti kalbos pamokų fone, padėjo susitelkti ir plėtoti kalbos įgūdžius aiškiai, tonaliai ir ritmiškai. Tuo metu vaikai mokėsi *kana*, japonų fonetinio rašto, tapydami 3-4 colių teptukais, kuriuos merkė į šviesius akvarelės dažus. Skambant muzikai, jie ant sienos ne visai kaligrafiškai paišė kone savo ūgio ženklus – didžiulius ovalus ir dryžuotas formas. Vaikai išmoko daryti potėpį iš visos rankos sulig fonemos garsu, nelyginant šokdami grakštų šokį, kuris šį „graffiti“ darė ir išraiškingą, ir pirmykštį. Po kelių savaičių dideli teptukai, kurie darė, mano žodžiais, „Tomo Sojerio brūkšnius“, buvo pakeisti į mažesnius markerius. Su šiais įrankiais ir teptukais mokiniai mokėsi piešti ženklus ant popieriaus ir sienos. Trečios pakopos

[245] “My Darling Clementine.”

metu jie sėdėjo prie stalų ir piešė švelniais pasteliniais pieštukais ant piešiamojo popieriaus.

Per stebėjimų mėnesį pamačiau, kad vaikų skleidžiami agresyvūs ir ritmingi garsai palengvėle prarado įtampą, kai jie išmoko piešti pastele. Pagaliau mokiniai gavo po minkštą grafitinį pieštuką. Praėjus vos kelioms savaitėms, vaikai rašė lengvai ir gražiai. Mokymosi įtampą palengvino laipsniškas dinamiškų ritmų ir balsų pakeitimas sutelktu dailyraščiu.

♪ Greitasis mokymasis

Bulgarų psichologas Georgi Lozanovas panaudojo gelmines muzikos savybes mokymosi procesui paspartinti. Jo visaapimanti įtaigos, vaizduotės ir atsipalaidavimo studija virto viena pažangiausių proto ir kūno lavinimo metodologijų. Ši technika, kuri vadinasi sugestopedija, iš pradžių buvo taikoma suaugusiesiems, besimokantiems užsienio kalbų. Ji įvedė kūrybinius pokyčius į visos Europos ir Amerikos lavinimo institucijų mokymo planus ir išpopuliarino mintį, jog baroko muzika padeda mokytis.

Sheila Ostrander ir Lynn Schroeder parašė tarptautinį bestselerį „Nepaprastas mokymasis“,[246] kuriame sugestopediją pristatė visuomenei. Jos pasakoja, kaip Lozanovas, Ukrainos Charkovo universitete rašydamas disertaciją, ėmė domėtis muzika. Tirdamas įtaigos poveikį miego metu jis padarė atradimą, kad Rusijos, Ukrainos ir Bulgarijos ligoninėse ir sanatorijose per garsiakalbius skamba muzika. Pasirodė, kad ši priemonė padeda sureguliuoti širdies plakimą ir kraujospūdį.

[246] “Superlearning.”

Lozanovas tęsė studijas Bulgarijos mokslų akademijoje ir Sofijos medicinos institute. Jis nustatė, kad lėta baroko muzika studentus nuteikia budriai ir kartu laisvai bei duoda kur kas geresnius rezultatus, nei mokymasis per miegus. Kartu su lavinimo mokslų daktaru Aleko Novakovu jis sukūrė metodą, pagal kurį informaciją suskirstė į „keturias dalis“. Trumpos garsinės atkarpos, išdėstytos tarp keturių sekundžių trukmės pauzių, susidėjo iš septynių ar aštuonių žodžių, kurie galėjo būti pakartoti skirtingai juos kombinuojant, išdėstant ir intonuojant. Fone skambant instrumentinei styginių muzikai, duomenų atkarpų kartojimas pagerino visą atmintį ir pagreitino mokymąsi. Lozanovas ištyrė, kad geriausiai tinka smuiko ir kitų styginių muzika, pasižyminti harmoninių virštonių gausa ir pulsuojanti 64 tvinksniais per minutę. Per trumpą laiką tiriamieji sugebėjo atlikti sudėtingus veiksmus – padaryti drabužių arba mašinų įrankių brėžinius. Pridėjus muziką, semestro užsiėmimai sutrumpėjo iki keleto valandų.

Pagreitinta Lozanovo programa paplito po visą komunistinių šalių bloką ir valstybės remiamame Sofijos institute Bulgarijoje. Per vieną dieną studentai išmokdavo pusę darbinio žodyno, arba iki tūkstančio žodžių bei sakinių užsienio kalba, kurių išsaugojimas atmintyje siekė 97 nuošimčius. „Žmogaus atmintis yra virtualiai begalinė“, užtikrino Lozanovas, parodęs, kad jogams būdingus įsiminimo įgūdžius gali įgyti praktiškai kiekvienas žmogus.

Panašiai kaip Tomatis, Lozanovas nustatė, kad dienos laikas ir studento laikysena keitė muzikos poveikį, be to, smegenų bangos priėmė konkrečią informaciją abiejose stipriai skatinamose (*beta*) bei visiškai atpalaiduotose ir į sapną panašiose būsenose. Lozanovas padarė išvadą, kad tada, kai informacija koduojama ir

sąmoningu, ir nesąmoningu protu, ji žymiai greičiau patenka į atmintį.

Lozanovo pabrėžiamas girdimasis ir regimasis „kanalų tiesimas“ sukūrė tai, kas greitojo mokymosi mokyklose vadinama *aktyviais* ir *pasyviais koncertais*. *Pasyvus koncertas* – tai mokytojo tekstų ir žodyno skaitymas vėlyvą popietę su prigesintomis šviesomis, studentams sėdint 40 ar 50 laipsnių pasvirusiose kėdėse. Tai labai panašu į mažo biudžeto pasyvaus klausymosi kambarius, kuriuos mačiau Čikagoje, Guggenheimo mokyklos vidiniame mieste. Nesant lėšų kėdėms su atlošais, teko tenkintis aliuminio kušetėmis, įsigytomis *K-Mart* išpardavimo metu. Tai buvo nieko sau reginys – maža klasė, užstatyta spalvingais šezlongais ir krūva vaikų, šokinėjančių vienas per kitą ir rodančių mokytojui, kaip labai jie moka užsimerkti, atsipalaiduoti ir klausytis.

Pasyvaus koncerto metu, kuris tęsiasi apie 45 minutes, nauja medžiaga, žodynas ir garsai recituojami lėtu tempu, skambant lėtai baroko muzikai. Orą užpildo Telemanno, Vivaldi, Scarlatti, Corelli, Händelio ir Bacho koncertai su 52-68 smūgiais per minutę. Mokytojo balsas darniai jungiasi su muzika. Jis neskubriai pabrėžia arba pakartoja žodžius, kiekvienam suteikdamas teisingą intonaciją, spalvą ir tonalumą.

Kartą pas mane atėjo motina, susirūpinusi dėl to, kad jos dukrą „hipnotizuoju“ per kalbų pamoką. Ji matė, kaip pasitaisė dukters žodiniai sugebėjimai, sumenko įtampa ir padidėjo savigarba, tačiau religiniai motinos įsitikinimai sužadino abejonę, ar tinka mokykloje mokyti vaikus gilaus atsipalaidavimo būsenoje. Pakviečiau ją dalyvauti pamokoje ir įsitikinti tuo pačiai. „Tai nepaprasta! – pasakė ji. – Tai, ką jūs darote mano dukrai, neseniai daktarai patarė išmėginti jos tėvui, kad dėl per aukšto

kraujospūdžio negautų antro širdies smūgio. Net jei mano duktė nesimokytų kalbų, dėl kraujospūdžio ji gali būti rami. Tęskite savo gerą darbą.“

Kitą greitojo mokymosi sesijos rytą *aktyvus koncertas* sustiprina tai, kas buvo įdiegta pasyviai. Jo metu mokytojas skaito tą patį tekstą, sakinį, poemą arba apsakymą, įvesdamas naują žodyną, tik šįkart vidutiniu garsumu skamba labai dramatiška devyniolikto amžiaus muzika, pavyzdžiui, Paganini smuiko koncertas. Mokytojo balsas kyla ir krenta sulig melodija, jis kartoja svarbiausius sakinius ir pabrėžia emocinį audinį. Taip pat nuo pradžios iki galo skamba Mozarto, Beethoveno ir Brahmso koncertai. Po *aktyvaus koncerto* mokiniai mokytojui pakartoja svarbiausius žodžius ir frazes. Skaitymo ir rašymo įgūdžių pradedama mokyti tik tada, kai įjungiama klausa ir balsas, o su nauju tekstu ir žodžiais mokiniai pirmą kartą susipažįsta tiesiogiai.

♪ Muzikinis lavinimas ir Orffo *Schulwerk*[247]

Turbūt nuspėjote, kad mokymasis *apie* muziką vaiko protiniam ir emociniam augimui gali būti toks pats svarbus, kaip mokymasis *su* muzika. Laimei, šiuolaikinis muzikinis lavinimas nuėjo ilgą kelią. JAV jo pradžia siejama su Horace Mannu, niujorkiečiu švietėju, kuris 1844 metais ugdymo sistemos specialistams pasiūlė „įvadą į muziką, piešimą ir gamtos objektų pažinimą“. Manno ir Lowello Masono, kuriam didelę įtaką padarė šveicarų reformatorius Johannas Heinrichas Pestalozzi, dėka dvidešimtojo amžiaus pradžioje muzika tapo bendrojo lavinimo mokyklų sistemos dalimi. Vis dėlto vėliau muzikinis lavinimas

[247] vok. *Schule* – mokykla, *Werk* – veikalas, kūrinys. (vert. past.)

pasidarė perdėm struktūruotas, o mokytojai – akademiškai sausi. Tik amžiaus viduryje dėmesį imta kreipti ne į atlikimą, o vertinimą.[248]

Oberlino koledžas pasiūlė pirmąjį keturių metų kursą. Apie 1940 metus mokyklose ir konservatorijose imta ugdyti įvairius gabumus, taip pat klausymą, komponavimą ir atlikimą (vadinamąją *muzikinę eigą*[249]). Daugelis nūdienos programų išsiplėtojo iš europiečių ir japonų mokymo metodų, kurie apjungia judėjimą, improvizaciją ir solfedžio (dainavimą iš natų ir teoriją). Šiuos metodus sukūrė vokietis Carlas Orffas, vengras Zoltanas Kodály, šveicaras Emilis Jacques-Dalcroze'as ir japonas Shinichi Suzuki. Be to, kompiuteriai, sintezatoriai ir elektroninė MIDI įranga jauniesiems mokiniams papildomai siūlo daug naujoviškų lavinimosi būdų. Kartais aiškus ir sutelktas metodas studentus ir mokytojus veikia geriau. Tačiau būna, kad augimą ir saviraišką paskatina mišrūs stiliai ir strategijos.

Nuo 1930 metų kuklus, tačiau nuolatos tobulėjantis kompozitorius Carlas Orffas, „Carmina Burana" autorius, išplėtojo sistemą, sujungiančią į viena „du pasaulius – judantįjį ir išraiškingą girdimąjį". Jo prieiga, išgarsėjusi kaip Orffo „Šulverkas", jungė ritminę, repą primenančią kalbą,[250] gestus, judėjimą ir improvizaciją, dainavimą bei skambinimą paprastais mušamaisiais instrumentais. Tipiškai „orfiškoje" klasėje vaikai recituoja vaikų daineles, eilėraščius arba pasakas judėdami, plodami ir skambindami būgnais bei ksilofonais. Svarbu panaudoti paprastas iš liaudies muzikos atėjusias melodijas ir giesmes ir išvengti žiūrėjimo į natas, taigi muzikos mokytis judesiu, daina, šokiu ir

[248] "Appreciation."
[249] *Musical process.*
[250] Ritmingą skandavimą. (vert. past.)

griežti instrumentais, nesinaudojant kairiojo pusrutulio analitiniais metodais.

„Taip, kaip humusas gamtoje viską tręšia ir skatina augti, paprasta muzika vaikams suteikia galias, kurios kitaip niekaip negalėtų pasireikšti, – aiškina Orffas. – Vaizduotė turi būti skatinama būtent pradinėse klasėse. Taip pat jiems reikia suteikti galimybę emociškai vystytis, tai yra leisti patirti jausmus ir tą potyrį valdančią jėgą. Viskas, ką vaikas patiria šiame amžiuje, kas buvo pažadinta ir puoselėjama, bus lemtinga ateityje.“

Orffo metodas vaikui padeda pabusti pasaulyje, kuriame muzikos kalba įausta į judesį, kalbą, ritmą ir į darbą su instrumentu arba balsu. Šiuo metu JAV apie tris tūkstančius mokyklų Orffo „Šulverką“ taiko pradinėse programose. Tarptautinę veiklą koordinuoja Orffo institutas, kuris yra Mozarteume, labai gerbiamoje muzikos mokykloje, esančioje Austrijos mieste Zalcburge.

Lizos Gilpatrick istorija rodo, koks patrauklus Orffo metodas. Augdama Viskonsine, mergaitė dienų dienas leido dainuodama, pūsdama trimitą ir grodama sena fisharmonija, kurią rado namų rūsyje. Ji išmoko brazginti trylika dolerių kainuojančią, pirštus laužančią gitarą *Stella*, tačiau ji buvo tokia laiminga, jog nejautė skausmo. Ji rašė vaikiškas dainas, kurios išreiškė mažos mergaitės jausmus: geriausia priežastis anksčiau atsikelti jai visada buvo ta, kad galės daugiau pamuzikuoti.

Kai šios laimingos interliudijos sutrumpėjo ir priartėjo ankstyvos paauglystės vienatvė, muzika buvo vienintelis draugas, kuris ją lydėjo vaikštant Mičigano ežero pakrantėmis arba ramiomis valandėlėmis stebint ilgą žiemos saulėlydį pro miegamojo langą. Kartais tai būdavo bet kuris Mendelssohno

kūrinys, „Vidurvasario nakties sapnas“ arba Mozarto „Requiem“. Kai kada – vynuogių rinkėjas Harry Belafonte arba nuosavos improvizacijos. „Tačiau muzika visada buvo su manimi, skambanti išorėje arba galvoje. Ji įprasmino visas dienas, – sako Gilpatrick. – Man netrūko įprastų religinių pratybų, nes muzika užpildė mano dvasinius poreikius. Vienintelė ekstazė, kurios reikėjo mano dvasiai, buvo švilpavimas, daina arba seno *mono* patefono sukimasis.“

Mokykloje Gilpatrick atrado valtorną ir pradėjo dainuoti madrigalus. Viskonsino universitete mergina pasirinko valtorną ir pradėjo mokytojos karjerą, tačiau greitai patyrė, kad muzikos lavinimo sritis[251] buvo „daugiau pelkė, nei laukas“. Pirmus keturis metus ji buvo įsitikinusi, jog padarė baisią klaidą. Ji tik tada patirdavo pasitenkinimą, kai mokė vaikus muzikos, kuri patiko jai pačiai, arba rašė muziką mokyklos varinių pučiamųjų orkestrui, kuris „vargiai galėjo išpūsti savo kolektyvinę nosį, tačiau jo pastangos galėjo prisišaukti angelus, kai grodavome mokytojos mėgiamus kūrinius.“

Norėdama surasti atsvarą stingdančiai muzikos lavinimo atmosferai, Gilpatrick įsirašė į Orffo „Šulverko“ programą. Pirmoji klasė buvo, prisimena ji, „kaip ypatingas vidurių skausmas, kurį jaučiame, kai įsimylime. Dieve, kažkas drąsina *mane*, suaugusią muzikę, groti savo muziką ir šokti! Nebuvo jokių natų, tik aš, mano ausys ir kiti ansamblio nariai.“ Skambindama pasikartojantį motyvą metalofonu, Liz užsimerkdavo ir klausydavosi gryno garso. „Nebelikdavo kūnų, tik mes, angelai“, linksmai įgelia ji. Orffo programos metu moteris atpažino galingą kuriamąją energiją, kuri

[251] angl. *field* – laukas.

sugrąžino ją į vaikystės dienas, kai „ji pati buvo muzika, ne vien atlikėja“.

Gilpatrick tapo Orffo „Šulverko“ instruktore. Būti pentatonikos akompanimentą barškinančių vaikų būryje jai patinka ne mažiau, nei groti rafinuotą muziką su suaugusiaisiais, rašyti dainas arba klausytis Bacho įrašų. „Širdingai išdainuojama septynmetės pyplės melodija yra tokia pat graži, kaip Brahmso choriniai kūriniai, – entuziastingai sako ji. – Mano aistros teisėtumą, atvėrusį vaikams muziką, padėjo atpažinti asmeninė epifanija, primenanti pono Hollando atvertį. Ir tai padarė Orffo „Šulverkas“.“

♪ Suzuki metodas

Mozarto variacijos „Ah, vous dirais-je, Maman“ tema, labiau žinomos pavadinimu „Žėrėk, žėrėk, žvaigždele“, akimirksniu išmoko vaikus abėcėlės. Šimtai mažylių su nedidukais smuikeliais pradeda griežti būtent šią dainelę. Tai daktaro Shinichi Suzuki nuopelnas, kuris prieš penkiasdešimt metų Japonijoje, Matsumoto mieste, įkūrė talentų lavinimo mokyklą. Jis mėgo sakyti, kad kiekvienas vaikas turi neribotą potenciją. Vaikai be pastangų kalba gimtąja kalba, o muzika yra taip pat įgimtas daiktas. Kartais dvejų trejų metukų vaikus Suzuki imitacijos metodu moko įgūdžių išgauti garsus, ir jie net vaikystėje gali pasiekti meistrystės ir brandos. Geros muzikos įrašai kasdien skamba namuose, o tėvai turi dalyvauti visose pamokose, kad padėtų „kilniam protui, išlavintam vertybių pojūčiui bei stulbinamiems gebėjimams.“

Vicki Vorreiter, smuikininkė ir Suzuki metodo praktikuotoja, žmones iš viso pasaulio supažindina su ankstyvo

lavinimo poveikiu smegenų veiklai ir pažangiam mokymuisi. Ji papasakojo trejų su puse metų amžiaus mergaitės Sophie istoriją, kuri su savo motina ir broliuku dalyvavo Suzuki pamokose, pravedamose sename Sosejo vienuolyne Prancūzijoje. Gležna Sophie figūra, bedvasė kūno kalba, šnibždąs balsas ir tuščias smuiko garsas liudijo apie trapią ir blogų nuojautų kupiną mergaitės asmenybę. Per pirmąją pamoką jai buvo parodyta stovėsena, kuri ją tvirtai pastatė ant žemės. Po to kartu su savo motina ir mokytoju ji dainavo „Žvaigždelę“, kad jos balsas įgytų gyvybės. Galiausiai ji turėjo griežti smuikeliu taip, kad stygos virpėtų kiek galima platesniu, „deimantiniu tonu“ – taip Suzuki pavadino šį registrą (kai instrumentas visas vibruoja, mažas medžio gabalėlis viduj, vadinamasis *l'âme*, arba siela, perduoda ataidą per visą instrumentą). „Po savaitės darbo, – sako Vorreiter, – Sophie atsivėrė, jos kūnas sutvirtėjo, o tonas papilnėjo. Viduje ji pradėjo judėti ir iš širdies smuikuoti.“

♫ INTERLIUDIJA

Tema su variacijomis

Priešingai, nei teigia legenda, būdamas mažas Mozartas dainelės apie žvaigždę neparašė. Tai buvo jo vaikystės daina. Tačiau veikiausiai 1781 metais jis parašė dvyliką variacijų (K 265). Jam buvo šešiolika.

Tai, kas iš pradžių atrodo vaikiška ir visai nemeniška, gali įkvėpti nemenką kūrybingumą, įžvalgą ir tikėjimą. Pamėginkite atlikti tolesnį pratimą, klausydamiesi Mozarto variacijų šios dainelės tema (šį kūrinį galite rasti mano paruoštoje muzikos kompiliacijoje „Kūriniai Mozarto muzikos poveikiui

sužadinti“, III tomas – „Išlaisvink kūrybinę dvasią: muzika kūrybingumui ir vaizduotei“[252]).

1. Patogiai atsisėskite ir užsimerkite. Iškvėpkite šešis aštuonis kartus, leiskite išnykti mintims ir įtampai.
2. Įsivaizduokite kasdien atliekamą darbą, kuris jums labai nuobodus ir ypač vargina. Įsivaizduokite save dirbantį šį darbą, kai pradės skambėti muzika.
3. Tuomet dar neatsimerkite ir įsivaizduokite dvylika šio darbo variacijų. Galite užrašinėti natas, jei norite, tačiau žiūrėkite, kad vaizdinių tėkmė nenutrūktų.

Galbūt šis pratimas primena vaikų darželį, tačiau jis davė nepaprastai gerų rezultatų per neįprastų idėjų įgyvendinimo sesijas didelėse įmonėse bei stambiose korporacijose.

Jei šis pratimas jums labai padeda, pamėginkite Mozarto variacijas kita liaudies dainos tema „Unser dummer Pöbel meint“ (K 455).

Kitas prancūziukas, vardu Davidas, po tėvų skyrybų išgyveno emocinę krizę. Jis turėjo iš vienų namų važinėti į kitus, tad jo gyvenimo būdas pasidarė chaotiškas. Jis mokėsi labai prastai, jei iš viso mokėsi. Muzikos pamokos, kuriose dalyvavo jo motina, jam kėlė baimę, ir savo varžymąsi berniukas dangstė vaidyba. Po kelių savaičių Suzuki metodu dirbanti mokytoja pamėgino kitą prieigą. Ji paprašė Davido motiną jį laikyti glėbyje, kol ji beveik valandą griežė klasikinius kūrinius. Klausydamiesi muzikos apsikabinę, motina ir vaikas suartėjo. Kitą savaitę Davidas buvo ramus, laimingas ir sugrojo geriausią savo pamoką.

Suzuki metodas kilo iš muzikinio paveldo, kuriam yra šimtai metų. Praėjusį pavasarį dalyvavau *šakuchači*, japoniškos fleitos pamokose Japonijoje, kurias davė Fujita Daigoro. Jis yra laikomas

[252] “Music for the Mozart Effect”, Vol. III – *Unlock the Creative Spirit: Music for Creativity and Imagination.*

gyvu nacionaliniu turtu – mat groja senoviniu fleitos stiliumi, atsiradusiu Nô dramos laikais keturioliktame amžiuje. Nô dramos kaukės, subtilūs, bet išraiškingi kostiumai ir stiprūs emocingi charakteriai žinomi visame pasaulyje. Šiuo metu kone aštuoniasdešimtmetis *sensei* (mokytojas) Fujita perduoda senovinę tradiciją.

Amerikietis Jeffas Clarkas, 25 metus Japonijoje gyvenęs mokytojas ir vertėjas, su „Fujita-san“ pradėjo muzikuoti prieš 12 metų. Jis pakvietė mane pasėdėti priimamajame jo pamokos metu. Jau buvau pamiršęs, kaip japonai moko muzikos, mat Japonijoje studijavau 1970 metais. Sensėjus Fujita vienas sėdėjo priešais medinę trinkelę tradiciniame japoniškame kambaryje su nendriniais *tatami* kilimėliais ant grindų ir *šodži* slankiojančiomis sienelėmis. Pasipuošęs kimono, meistras klūpėjo ir laikė rankose dvi mažas raudonmedžio spalvos lazdeles, dėl galuose esančių mentelių primenančias skalpelius.

Visi studentai ateina antradieniais tarp pirmos ir septintos valandos popiet. Nė vienam nebūna paskirtas specialus laikas. Fujita-san kiekvieną mokinį priima pagal atvykimo eilę ir užsiima su juo penkioliką minučių, už tai imdamas nedidelį sezoninį mokestį. Kartais laukiantys studentai klausosi atvykusiųjų pirma jų, kai šie dirba su savo penkių minučių atkarpėlėmis iš viduramžių Nô vaidinimo. Jei reikia palaukti, tarsi iš niekur atsiranda Fujita su puodeliu žalios arbatos ir vėl tiesiog išnyksta iš akių.

Nepaprasta ir visai nuostabu yra tai, kad mokytojas per pamoką niekada neskambina. Sensėjus Fujita lazdelėmis į medinę trinkelę atlieka keletą ritmų, būdingų trims būgnams, naudojamiems Nô muzikoje, – tai *kotsuzumi*, *otsuzumi* ir gerai žinomas *taiko*. Kai jis recituoja tekstą, studentas, kuriam tenka praleista dalis, užpildo ją

kerinčio grožio *šakuchači* fleitos melodija. Po 30 metų studijų (tai ne klaida), studentas pagaliau pakviečiamas koncertuoti. Tai yra greitojo mokymosi priešingybė: tikrų tikriausias ilgasis, amžinas ir *vidinis* mokymas.

♪ Muzikos sąsajos smegenyse

Kaip muzika sustiprina intelektą ir pagerina mokymąsi? Ar ji stimuliuoja už kūrybingumą atsakingą smegenų dalį? Ar vaikų polinkis į tam tikrą muziką yra įgimtas, ar nulemtas kultūriškai? Galbūt muzikantų smegenys skiriasi nuo kitų žmonių? Tai keletas klausimų, kuriuos mėgina išspręsti mokslininkai, gydytojai, psichologai ir švietėjai, mat reikia paaiškinti, kodėl Mozarto muzika veikia.

Rasti atsakymą padeda vaikų nervų sistemos vystymosi tyrimai. Į mokyklą atėję vaikai viską įsimena mechaniškai: daug paprastų įvykių jiems įstringa dainuojant ir žaidžiant muzikinius žaidimus. Iki šešerių metų jie (berniukai dažnai iki aštuonerių) *aprėpia* tai, ką gali pakartoti. Akustinis suvokimas vyksta savotiško neįsisąmoninto proceso metu – į jį įeina garsų taikymas įvairiems objektams, judesiams ir veiksmams. Nors nelinijinis ir tariamai nereikšmingas, šis procesas iš tiesų yra lemiamas ugdant mąstymo įgūdžius, kurie išlieka visam gyvenimui.

Pagrindinis augimo šuolis smegenyse įvyksta pradinės mokyklos laikotarpiu. O ikimokyklinio amžiaus vaikai mokomi pasitelkiant judėjimą ir spėrias jausmines sąsajas. Antraisiais gyvenimo metais jie žygiuoja, šoka ir lavina fizinio ritmo pojūtį: tokiu būdu kūnas dalyvauja smegenų veikloje. Antai repas vaikams prasmingas net tada, kai jie nežino, ką jis reiškia. (Čikagos ir

Niujorko antraklasiai penkiolika ar dvidešimt minučių lengvai repuoja, tačiau dėmesį jie vargiai išlaiko ilgiau nei dvi minutes.) Laikotarpiu nuo septynerių iki devynerių metų smegenyse vyksta sparti nervinė integracija.[253] Kuo daugiau ikimokyklinio amžiaus vaikai klausosi muzikos, tuo ryškesnė bus ši nervinio kodavimo stadija, kuri veiks visą likusį gyvenimą.

Antros ir trečios klasės mokiniai paprastai išsiugdo sudėtingesnius įgūdžius – išmoksta klausytis, sekti regimąją informaciją ir koordinuoti smegenyse bei prote vykstančius judesius. Galbūt iki penktos klasės pagrindiniai jutiminio žinojimo modeliai esti įdiegti, ir visas kitas mokymasis tėra taisomasis. Žinoma, dar yra ką veikti. Akustika, natų rašymas ir matematika sujungia girdimuosius centrus su kairiuoju ir dešiniuoju smegenų pusrutuliais. Tada prasideda tikrasis pokalbis smegenyse: išorinio pasaulio simboliai sąveikauja su vidinio pasaulio prasmėmis. Pasak šveicarų vaikų psichologo Jeano Piaget – tai „konkretusis protavimas“.

Nuo devynerių iki vienuolikos girdimieji kanalai patiria dar vieną plėtros protrūkį, kai sužadinama klausa ir kalba. Labai svarbu skaityti visiems kartu, deklamuoti eilėraščius ir kreipti dėmesį į tarimo skirtumus bei dialektus, nes smegenys ir klausos sistema pradeda apdoroti pasaulio balsus ir išmintį. Niekada negirdėjusiems dialektų arba užsienio kalbų vaikams nepažįstama kalba bei kalbėsena bus nesuprantama visą likusį gyvenimą. Žiūrėdami įvairias laidas arba filmus per televizorių ir girdėdami dialektų įvairovę, jie pamažu išmoksta paprastų liaudies dainų japonų, suahelių arba vokiečių kalbomis, net regioninių tarmių – pavyzdžiui, teksasiečių. Nauji garsai skatina smegenų veiklą ir padeda visapusiškiau pažinti pasaulį.

[253] Iš esmės formuojasi neuronų jungtys, kuomet neuronai „ieško“ vieni kitų. (vert. past.)

Šiame etape vystymasis užsibaigia nutiesus tiltą, arba *corpus callosum*, kuris jungia kairįjį ir dešinįjį smegenų pusrutulius: tokiu būdu abi hemisferos vienu metu atsiliepia į įvykį. Neseniai tyrimais nustatyta, jog muzikantų *corpus callosum* storesnis ir geriau išvystytas, nei kitų žmonių. Todėl yra manoma, kad muzika praplatina egzistuojančius nervų takus, skatina mokymąsi ir kūrybingumą. Muzikantų *planum temporale*, kuris yra smegenų žievės smilkininėje dalyje, taip pat iškilesnis. Ši smegenų dalis susijusi su kalbos procesais ir garsams „suteikia kategorijas“ – nustato kalbos ir muzikos sąvokinę jungtį. Rašytojo Richardo A. Knoxo žodžiais, šio pobūdžio tyrimai papildo „nuolat gausėjančius įrodymus, jog žmogaus smegenys yra pritaikytos muziką doroti ir vertinti, o vėliau – kurti. Tai veikla, kurios svarbą rūšių specialistai tik pradeda apibūdinti biologinėmis sąvokomis.“

1996 metais ugdytojai nustatė, kad maždaug vienuoliktaisiais gyvenimo metais neuronų grandinėse, kurios vadovauja suvokimo ir jutimų skyrai, įvyksta pokyčiai. Vaikai, kurie iki šio amžiaus nebuvo gavę muzikinio lavinimo, vėliau gali nebemokėti atskirti garsų aukštumo ir ritmo.

Piaget ir kiti pedagogai nustatė, kad nuo vienuolikos iki trylikos metų pradeda augti savimonė, mat dešiniojo smegenų pusrutulio prieigos darosi menkiau prieinamos. Nuo trylikos iki penkiolikos metų berniukų balsai pažemėja, jie neretai praranda buvusius jausmų ir intuicijos požymius. Šiame amžiaus tarpsnyje visiškai kūno ir proto integracijai labai svarbus muzikinis, meninis ir kūrybingas fizinis lavinimas, kuris ugdo dešiniosios smegenų dalies veiklą.

Paauglystės metais sąmonė tebeauga. Mąstymas darosi abstraktesnis, o muzikiniai įgūdžiai – matematiškesni. Paaugliai

kūrinius atlieka vis sąmoningiau. Baigiant vidurinę mokyklą, arba paskutiniaisiais paauglystės metais muzika, menai ir kiti ritminiai užsiėmimai jau būna atlikę pagrindinį darbą. Smegenų vystymasis judės į brandos amžių, tačiau didžiausio nervų sistemos augimo metai bus jau praėję.

Nervų sistema – tai simfoninis orkestras, derinantis skirtingas melodijas, ritmą ir instrumentus. Egzistuoja daugybė ritminių ir melodinių sistemų, kurios palaiko smegenų sinchronizaciją. Jei kuri nors smegenų dalis pažeidžiama, nukenčia natūralus smegenų ir kūno ritmas, neuronai aktyvuojami netinkamu laiku arba iš viso nejuda. Neretai iš išorės girdima muzika, judesiai arba vaizdai „nervų muziką“ padeda sugrąžinti į teisingą tonaciją. Muzika stebuklingai pasiekia mūsų smegenų ir kūno gelmes: iš ten ji skatina reikštis daugelį pasąmonės sistemų.

♪ Nuo chaoso iki kūrybos: džiazas, samba ir improvizacinė muzika

Boulderyje esančio Naropos instituto pažinimo studijų[254] direktorė, pedagogikos mokslų daktarė Dee Coulter parašė knygą „Smegenų tvarkaraštis muzikiniams gabumams vystyti“.[255] Jos specializacija – tirti muzikinio piešinio ir nervų sistemos vystymosi sąryšį. Ji teigia, kad Mozarto muzika, naudojama intelekto koeficiento[256] ir erdvinio mąstymo eksperimentams Kalifornijos universitete, skatina aukštos kokybės *beta* bangų susidarymą, arba normalią sąmonę. Tačiau mėginant susidoroti su sunkiai pasiduodančiomis užduotimis, neišsprendžiamomis linijiniu būdu, ir

[254] *Cognitive Studies*.
[255] “The Brain’s Timetable for Developing Musical Skills.”
[256] IQ.

optimaliam kūrybingumui plėtoti ji rekomenduoja džiazą. Džiazas juda į chaosą, iš kurio sukuria tvarką. Coulter padarė atradimą, kad Mileso Daviso, Johno Coltrane ir avangardo kompozitoriaus Johno Cage muzika klausytoją gali pakelti į *teta* sąmonės lygį – itin kūrybingą sąmonės būseną, susijusią su menine ir dvasine įžvalga.

Ir priešingai, rokas, repas ir kita į smūgiavimą sutelkta muzika sukuria stiprią *laiko* dėlionę. Ji labai veiksminga ugdant vaikų, kurie jaučia didelį laiko spaudimą, gabumus. „Kai kur mūsų vidinio miesto aplinka panaši į karo zoną, – teigia ji. – Joje gyvenantys vaikai nedrįsta užsimiršti, nes stengiasi išlikti. Šios rūšies muzika palaiko dėmesingumą. Chaotiškoje, nenuspėjamoje aplinkoje ji paakina jų sugebėjimą organizuotis.“ Naujojo amžiaus ir ambiento muzika yra sutelkta į *erdvę*. Labai struktūruotos sąmonės žmonėms, kurie gyvena rafinuotą protinį gyvenimą, ši muzika padeda išsipančioti ir atsiduoti muzikos tėkmei.

Džiazo šaknys tos pačios, kaip roko ir repo, tačiau jis nėra išlikimo įrankis. Pasak Coulter, jis nei „veža“, nei atpalaiduoja. „Tam tikrais atvejais džiazas yra ideali būsena; jis sutelkia bendruomenės žmonių dėmesį ir atsaką, net kai jie nežino, kaip muzika plėtosis toliau. Nūdien gyvenimas yra būtent toks. Jei išmokstame dorai gyventi, džiazas mums yra tikrai patrauklus.“ Muzika, sako ji, yra neįtikimai subtili ir turi sielinę kokybę, kuri pokalbiui suteikia prasmę. „Kad išsikapstytumėte iš džiazo vingių labirinto, turite išlaikyti ritmą. Džiazo pažinimo sudėtingumo laipsnis mane stulbina. Tiesiog žavi jo laiko seikėjimo, dėmesingumo, įsiklausymo ir pagarbos pojūtis, pokštai ir sąmojingi atsakymai.“

Klausydamasis tokių šiuolaikinių džiazo atlikėjų, kaip virtuozas trimitininkas ir Niujorko Lincolno centro džiazo meno

direktorius Wyntonas Marsalisas, su šia išvada esu linkęs sutikti. Neseniai interviu Marsalisas pasakė: „Džiazavimas – tai mokymasis sutaikyti skirtumus, net jei jie yra priešybės. Todėl taip svarbu džiazo išmokti vaikams. Jis moko vesti dialogą neišleidžiant iš akių visumos.“ Galbūt mūsų vidinė tvarka yra mocartiška. Tačiau jei norime išeiti į platųjį pasaulį ir jį pažinti – vykti į oro uostą, žiūrėti televizorių, apsipirkti parduotuvėse, nardyti po internetą, žodžiu, socialiai funkcionuoti – mums reikia džiazo. Jis padeda išeiti į pasaulį ir sugrįžti iš jo orkestruotomis fazėmis, kurios apsaugo nuo neurozių.

Dievinu džiazą ir dažnai improvizuoju fortepijonu. Vis dėlto man atrodo, kad sveikiausi ir prieinamiausi šiuolaikiniai žanrai yra samba ir brazilų muzika. Pastaroji derina lotynų,[257] indėnų, afrikiečių ir Pietų Amerikos čiabuvių tradicijas, pasižymi improvizacinėmis džiazo savybėmis, tačiau liūdesio, saldumo ir veržlumo turi tiek, kad išlaikytų klausytojo dėmesingumą. Taip pat vientisai proto ir kūno esybei ji leidžia jaustis saugiai ir maloniai, įlieja energijos.

Lee Cobinas, pedagogas ir muzikas iš Los Andželo, lankėsi Lotynų Amerikos Bahijos provincijoje. Grįžęs iš kelionės, Čeremojos aveniu esančioje pradinėje mokykloje jis pradėjo duoti sambos ir kitos lotynų muzikos užklasines pamokas. Lee pakvietė vaikus susipažinti su vietiniais brazilų būgnininkais, gyvenančiais Los Andžele. Vaikai, tėvai ir mokyklos vadovai taip entuziastingai palaikė šią idėją, jog teko sudaryti lavinimo programą ir įsteigti sambos mokyklą.[258] Ten vaikai mokosi groti ir šokti sambą, bosanovą, bloką,[259] timbaladą ir kitų stilių šokius.

[257] Čia: amerikiečiai, kilę iš Centrinės/Pietų Amerikos. (vert.vert.)
[258] *Cheremoya Escola de Samba*.
[259] *Bloco*.

Programa mokiniams sužadino asmeninių pasiekimų bei savigarbos pojūtį ir sujungė iš įvairių sluoksnių kilusius vaikus, padėjo jiems sulaužyti rasinius stereotipus ir izoliaciją. „Man patinka ši mokykla dėl to, ką pats joje patyriau, – sako Victoras Garcia, kuris vienuolika metų dalyvavo programoje, kol pasirinko inžinieriaus specialybę Kalifornijos valstybiniame universitete. – Ji išgelbėjo mane nuo gaujų, kurios mane smarkiai spaudė prie jų prisidėti. Būgnai padeda atpalaiduoti visą sukauptą įtampą. Baigęs muzikuoti jautiesi atjaunėjęs.“ Šeštokė Angelique Bermudez muzikuoja jau ketvirtus metus. Ji sako: „Braziliškas šokis gali viską. Man patinka bolero. Jis greitesnis, judesiai stiprūs, daug sambos ritmo. – Ir priduria: – Grupė yra kaip šeima. Vyresnieji nariai man padeda spręsti kitas mokyklines problemas.“

Sąmonės paletei muzika suteikia spalvų. Coulter padarė išvadą: „Jei norime vaikams suteikti visą priemonių repertuarą – išmokyti teisingai elgtis su kūnu, protu ir širdimi – už muziką nėra geresnio ir sąmoningesnio metodo.“

♪ Pozityvaus mąstymo skambesys

Garsai ir muzika gali pakeisti tiek darbo vietos, tiek klasės atmosferą. 47 metų biznesmeną Billą, kuriam puikiai sekėsi, – jis buvo laimingai vedęs ir turėjo tvirtą šeimą, – vis tiek persekiojo lėtinis nerimas ir depresija. Daug metų jis skaitė visas įmanomas knygas apie pozityvų mąstymą ir išbandė begalę teigimo metodų ir motyvacinių strategijų. Niekas nepadėjo. Jam buvo nustatytas dėmesio trūkumo sutrikimas.[260] Deja, Billas netoleravo įprasto

[260] Attention deficit disorder (ADD).

gydymo metilfenidatu,[261] tad vis dar buvo neigiamos būklės ir pernelyg veiklus, retai susikaupiąs ar užbaigiąs pradėtą darbą. Augant bizniui, jis jautėsi vis labiau gniuždomas.

Vieną dieną vairuodamas namo Billas išgirdo, kaip per nacionalinį radiją duodu interviu. Aiškinau, kad garsu sėkmingai gydomi mokymosi sutrikimai ir depresija, o žmonės išmoksta panaudoti savo balsą, idant jiems geriau sektųsi namuose ir darbe. Jis įsigijo vieną mano knygą ir muzikos įrašą, tačiau intonuoti arba niūniuoti neturėjo kantrybės.

Po šešių mėnesių, tebeieškodamas palengvėjimo, Billas bibliotekoje užėjo garsajuostę, kurioje televizijos apžvalgininkas daktaras Artas Ulene mokė įveikti depresiją. Ulene tikino, kad raktas depresijai įveikti yra judėjimas: pirma veik, vėliau pasijusk geriau. Pasak jo, fiziniai pratimai gerai savijautai turi lemiamos reikšmės, nes smegenyse padidina cheminių medžiagų – endorfinų – kiekį, kuris sukelia euforiją ir suvaldo skausmą. Ulene siūlė 20 minučių žygiuoti vietoje ir visą laiką kilnoti rankas, klausantis Johno Philipo Sousos kūrinių. Esą, tuo būdu sužadinami kūrybiniai syvai.

Billas nuoširdžiai vykdė Ulene patarimus. Jis išsitraukė Šiaurės takelį, kuris metus dulkėjo kampe, ir darė pratimus pagal muziką „Žvaigždės ir linijos per amžius“.[262] Tačiau jis vis tiek jautėsi klaikiai, nes muzika buvo greita, o jo fizinis pasirengimas – menkas. Tačiau trečią dieną Billas išgyveno mažytį stebuklą. Jis įsijungė Naujojo amžiaus muziką, kuri sulėtino mankštos tempą ir šiaip buvo malonesnė. Billas pradėjo nejučia niūniuoti. Po penkių minučių jis pajuto, kad visas kūnas pradeda atsigauti.

---

[261] *Ritalin*.
[262] “Stars and Stripes Forever.”

♫ INTERLIUDIJA

Niūniuok linksmą melodiją

Ankstyvame savo muzikinio gyvenimo etape nepakankamai įvertinau „linksmos melodijos švilpavimo“ vertės. Maniau, jog tai yra naivus ir nuvalkiotas būdas pakelti nuotaiką ir sumažinti įtampą. Prieš keletą metų vienas važiavau Niujorko metro; garsai jame buvo tokie garsūs ir nemalonūs, kad pajutau, kaip mano ausų būgneliai įlinko. Kad sulaikyčiau žalingą poveikį, pradėjau niūniuoti ir intonuoti. Tuoj pat pastebėjau, kad kiti požeminiu traukiniu važiuojantys žmonės, net tie, kurie stovėjo šalia, manęs negirdi. Įsitikinau, kad beveik visą laiką galiu užsiimti garsais. Mano ausų būgneliai nebevirpėjo, ir išlipęs iš traukinio net spūsties valandomis nejutau jokios įtampos.

Gyvendamas Tokijuje ir kasdien keliaudamas traukiniu beveik dvi valandas sumečiau, jog galiu niūniuoti tokias nuvalkiotas daineles, kaip „Lipk į kiekvieną kalną“, „Supilsiu kalną“, „Giedrą dieną“ ir „Švilpauk linksmą melodiją“,[263] šitaip užmaskuodamas visus išorės garsus ir įtampą. Galėjau skaityti knygą arba rytmetinį laikraštį ir tuo pačiu metu visą laiką kartoti šias melodijas galvoje, švelniai jas niūniuodamas. Atvykęs į vietą, jausdavausi pailsėjęs ir atsigavęs.

Šis metodas taip pat tinka skrendant lėktuvu, važiuojant autobusu arba automobiliu. Pakeleiviai retai atkreipia dėmesį, kai niūniuojate sau tyliai po nosimi. Jei jie susidomės, ramiai paaiškinkite, ką darote ir pasiūlykite prisijungti.

Taigi Billas prisiminė mano knygą „Riaumojanti tyla“[264] ir toliau niūniavo penkias minutes. Niūniavimas ir pratimai jam tiko, o garsas atitraukė nuo mankštinantis patiriamos įtampos. „Išvengiau įtemptų pratybų, bet pasiekiau bėgimo aukštumų, – apžvelgė savo

[263] “Climb Every Mountain”, “Gonna Build a Moutain”, “On a Clear Day”, “Whistle a Happy Tune”.
[264] “The Roar of Silence”.

triūsą Billas. – Po treniruotės jaučiausi nuostabiai. Puikiai jaučiausi tris valandas, ir tai svarbiausia.“

Po dviejų dienų jis viską pakartojo, tik šį sykį dešimt minučių klausėsi „Žvaigždžių“. Paskui tiek pat laiko tyliai ir atsipalaidavęs niūniavo lopšinės melodiją. Padariniai buvo tie patys. Po trijų dienų jis vėl pasimankštino. Diena buvo baisi, ir jis vėl gromuliavo žudančias mintis apie tai, kad jo biznis neišaugo ir pradės žlugti, o jis liks visiškas nevykėlis. Po mankštos Billas nebegalėjo atsiminti, ko jis taip nervinosi. Tą dieną jis padarė vienintelį pakeitimą: vietoj švelnaus *mormorando* tęsė skambų balsį „aaa“. Jis leido pykčiui ir baimei išeiti iš kūno, ir tuo metu garso nevaržė. Billas pastebėjo, kad norėdamas gali pakeisti smegenų cheminę sudėtį, kuri kito jam išleidžiant užspaustą frustraciją lauk. Tuo metu protas neveikė. Kiekvieną kartą, kai Billas mankštindavosi ir niūniuodavo, jį apsėdanti baimė išnykdavo, o optimizmo jausmas išlikdavo visą dieną.

Pradėjęs niūniuoti ir intonuoti prieš ketverius metus, Billas išsilaisvino iš chroniškos baimės ir depresijos. Dabar jis mankštinasi du ar tris kartus per savaitę po dvidešimt minučių. Žinoma, dar pasitaiko liūdnų dienų. Bet dabar jis žino, kaip suardyti ydingą ratą. „Stiklas lieka puspilnis, kad ir kaip man eitųsi biznis, – sako jis. – Pagaliau galiu pozityviai mąstyti, nedėdamas pastangų. Mano pasitikėjimas savimi sužydėjo. Jaučiuosi puikiai.“

Prieš trejus metus Billas įsirašė į mano Transformuojančio garso mokyklą.[265] Šiuo metu jis periodiškai moko intonuoti kitus žmones – duoda patarimus bendradarbiams ir samdytiniams, kaip išleisti pyktį ir įtampą bei pasijusti geriau. Šis lavinimas neįkyrus, greitas ir turi ilgalaikes pasekmes. Atrodo, kad jis išsaugojo darbo

[265] *Transformational Sound School*.

vietą keliems žmonėms, kurie buvo pasiryžę išeiti arba buvo beveik atleisti iš darbo. „Darbo našumo pakilimas mano biznyje buvo neįkainojamas, – užbaigė Billas. – Mes pasiekėme rezultatų, kurių galėtų pavydėti Dale Carnegie. Šios lavinimo srities žinias laikau konkursiniu pranašumu. Tapau supratingesniu tėvu, veiklesniu darbdaviu ir žymiai laimingesniu žmogumi.“

♪ Sferų *Muzakas*

Muzake itin gerai matyti, kaip garsai ir muzika keičia darbo vietos atmosferą ir veiklos metodus. Raminanti foninė muzika, kurią skambant pirmiausia išgirdome dantų kabinete arba lifte, nuėjo ilgą kelią. Šiuo metu kartu su kitais varžybų dalyviais *Muzako* korporacija ambiento muzikos įvairovę (į ją įeina džiazas, Naujojo amžiaus kompozicijos ir rokas) siūlo bendrovėms, gamykloms, lėktuvų personalui ir keleiviams, prekybos centrams, ligoninėms, klinikoms ir net Vatikanui, mat visur stengiamasi sukurti subalansuotą garsų peizažą.

Poveikis akivaizdus: darbo vietoje skambanti muzika pakelia darbo lygį ir produktyvumą, nes sumažina įtampą ir stresą, užslopina erzinančius garsus ir sukuria privatumo pojūtį. (Šalutinė geros savijautos nauda yra ta, kad ji sumažina sveikatos apsaugos išlaidas.)

43 iš 50 stambiausių pasaulio industrijos kompanijų siūlo darbuotojams klausytis muzikos. *Dupont* įvedė klausymosi programą, kuri apmokymo trukmę sutrumpino perpus, aptarnavimo grupę sumažino trečdaliu ir padvigubino besimokančiųjų skaičių. Didelė Pietų komunalinių paslaugų kompanija išbandė muziką finansų departamente ir įsitikino, kad kanceliarijos klaidos sumažėjo

37 nuošimčiais. *Prentice-Hall* pašto skyriuje produktyvumas pakilo 6 %, kai jame ėmė skambėti foninė muzika. Cincinatyje 64 % darbuotojų iš devynių *Fifth Third Bank* padalinių pateikė ataskaitą, kad slopindama aplinkos garsus ir kurdama stiprų privatumo jausmą, programinė muzika padidino pasitikėjimą tarp darbuotojų ir klientų. Netgi Pentagonas patvirtino, kad muzika sužadina budrumą ir našumą. Per patį Šaltojo karo įkarštį raketų šachtose *Muzako* muzikos besiklausančių operatorių reakcija buvo 27 sekundėmis greitesnė nei tų, kurie girdėjo įprastus aplinkos triukšmus. Laimei, šis muzikinis „pasiekimas“ niekada nebuvo pritaikytas rūgšties testui.

Ambiento muzika gali būti naudinga prekiaujant. Vienos parduotuvės apskaitoje rašoma, jog skambant muzikai 25 metų amžiaus pirkėjų gretos išaugo 51 %; vyresnių pirkėjų nuo 26 iki 50 metų padaugėjo 11 %, o vyresnių kaip 50 metų – 26 %. Apskritai klausydamiesi muzikos pirkėjai įsigijo daugiau pirkinių (17 %). Didelės parduotuvės, nuolaidų krautuvės ir mažmeninių prekių realizavimo rinkos pateikia panašius duomenis. Ypač gerus rezultatus duoda lėtesnė ir lengvesnė muzika. Vienas supermarketas nustatė, kad daržovių ir vaisių skyriuje pardavimas padidėjo 28 %: skambėjo žingsnio tempo lėta instrumentinė muzika, tad žmonės smagiai vaikščiojo į ritmą. Kitas tyrimas parodė, jog lėta instrumentinė muzika labai tinka serviruojant stalą. Maistui išleidžiamų pinigų kiekio ji nepadidino, tačiau paskatino lankytojus išgerti tris kartus daugiau vienam stalui skiriamų gaivinamųjų gėrimų, nei įprasta. Viena alkoholio parduotuvė pranešė, kad fone skambant klasikinei muzikai, vyno pardavimas ir apskritai pelnas staigiai išaugo.

Balso paštas siūlo kitokią garso įvedimo į biznio procedūras galimybę. Melissa dirbo vadybininke vidutinio lygio naujų informacijos technologijų kompanijoje San Belte. Siekiant pagreitinti balsų paskirstymą, jos įstaigoje buvo įtaisyta atsakiklių sistema. Tačiau perkamumas, užuot didėjęs, ėmė strigti. Melissa pamanė, kad kalta per didelė mechanizacija. Įsitikinusi, kad pirkėjai nori girdėti ne automato, o žmogaus balsą, ji perdirbo telefoninę sistemą. Atsakinėtojas atsiliepdavo į kiekvieną skambutį ir tik paskui klientus nukreipdavo į skirtingus skyrius.

Pardavimas pagerėjo, bet buvusio lygio nepasiekė. Kažkas nepavyko. Melissa nusprendė išsiaiškinti, kas. Keletą kartų paskambinusi, ji buvo sujungta su sekretoriumi; paskui įsijungė atsakiklio sistema, ir ji išgirdo sunkųjį roką. Po kelių tuščiai praleistų minučių Melissa pajuto pyktį. Ji daugiau nė sekundės nebenorėjo klausytis šios erzinančios muzikos. Ji ją prastai nuteikė – visai kaip daugelį jos klientų.

Melissa įrašą pakeitė Mozarto styginių kvartetu. Intymi kamerinė muzika ne tik nuramino laukiančius interesantus, bet padidino pelną. Sykį Melissai pagaliau perėmus vieno kliento liniją šis net papriekaištavo, jog ji pertraukusi kerintį įrašą.

Melissos klientai nėra vieniši. Mes visi norime, kad mus ne tik sulaikytų prie telefono ragelio, bet... palaikytų.

♪ Muzikinės pertraukos

Savo pratybų seminaruose biznieriams sakau, kad kūnas – tai korporacija. Žodis *corpus* reiškia kūną. Ir šiai korporacijai reikia priežiūros, reklamos, pardavimų, plėtros – visų didelės įstaigos padalinių. Kūnas turi atsiliepti į skambutį, išnešti šiukšles ir kasdien

atlikti einamąjį remontą. Tačiau širdis ir protas taip pat yra didelės bendrovės dalis. Garsinės pertraukos yra būdas visus šiuos mūsų būties padalinius pajungti bendram darbui.

Tarnautojas iš Los Andželo, vardu George, vienu metu nebegalėjo dirbti po priešpiečių. Rytais jam sekėsi gerai, tačiau apie antrą valandą popiet vyras visuomet pasijusdavo nusilpęs, o jo mąstymas sulėtėdavo. Nors darbas pernelyg didelės įtampos nekėlė, jis negalėdavo sulaukti, kada pareis namo. Vadybininkai susirūpino ir ėmė žiūrėti į jį kaip į dalį dienos dirbantį darbuotoją, kuriam mokamas pilnas atlyginimas. George sutiko, kad tai tiesa. Kartu su savo vadybininku jis pradėjo ieškoti būdų, kaip pakelti darbo našumą ir atgauti kūrybingumą. Iš pradžių jis panaudojo muziką, klausydamasis jos po pietų, du kartus po penkias minutes per valandą, ir stengėsi pertvarkyti protą ir kūną. George patiko Mozarto, Mannheimo Steamrollerio ir kitų kompozitorių aktyvi, populiari muzika. Jis pakeitė mitybos įpročius ir po lančo išeidavo pasivaikščioti. Darbo kokybė pagerėjo kone iškart. Netrukus jis ne tik atgavo, ką praradęs: daugeliui kolegų George pasikeitimas padarė didžiulį įspūdį ir, nepraėjus nė mėnesiui, jie taip pat pradėjo daryti muzikines pertraukėles.

♫ INTERLIUDIJA

Popieriaus lakšto šokis

Prieš keletą metų vienos didelės kompiuterių kompanijos vadovybė mane pakvietė pakalbėti apie muziką, įtampos mažinimą ir kūrybingumą. Madingai apsirengusių ir rimtų profesionalų grupė mane pasitiko su deramu santūrumu. Susitikimo dienotvarkėje buvo ilgai ir varginamai svarstysiami

finansiniai klausimai, ir mane pristatęs posėdžio tvarkytojas valdybos nariams pasakė, jog mano prezentacija galėtų padėti rasti kūrybingą sprendimą.

Užsiėmimą pradėjau trumpu pratimu, įjungęs Bacho Brandenburgo koncertų įrašą. Valdytojų paprašiau suformuluoti svarbiausius finansinės diskusijos klausimus. Po šešių ar septynių minučių paprašiau jų apversti lapą ir trumpam atidėti į šalį tai, ką buvo užrašę.

Kiekvienam išdalinau po du pigaus, lankstaus popieriaus lakštus ir paprašiau nuo stalo per porą colių patraukti kėdes.

Tada paleidau airių liaudies šokį su paprasta, įkvepiančia ir nuspėjama melodija. Paskui paprašiau posėdžio dalyvių daryti tai, ką darysiu aš. Du popieriaus gabalus paėmiau taip, tarsi ruošČiausi skambinti cimbolais, ir ėmiau plekšnoti jais sau per kelius, krūtinę ir galvą. Metę į mane keletą irzlių žvilgsnių, visi penkiolika vyrų pabandė mane mėgdžioti. Po trijų minučių jie jau šypsojosi, o po šešių minučių popieriaus šokio jų kūnai atsipalaidavo. Vėl uždėjau Brandenburgo koncertus ir paprašiau, kad jie dabar užrašytų sprendimus problemų, apie kurias jie užsiminė prieš tai. Jie rašė žvitriai ir mąsliai. Po dešimties minučių atsiprašiau ir leidau jiems toliau tęsti posėdį.

Kitą dieną man paskambinęs žmogus pasakė, jog valdybos posėdis buvęs pats vaisingiausias ir kūrybingiausias, kokį tik jie yra turėję. Po mano apsilankymo valdyba susikaupė daug geriau.

Nesvarbu, kur būtumėte – klasėje, valdybos posėdyje ar senelių namuose – plodami katučių ir mušdami ritmą (ypač per vidurį priešais save), sinchronizuosite abiejų smegenų pusrutulių darbą. Kūrybinę dešinę jų pusę ir logiškąją kairę muzika padarys veiksmingą, ir tai padės kūrybiškiau spręsti įvairius klausimus.

Įpročiai turi savo pavojų, tad labai svarbu muziką vartoti saikingai, kad ji neprarastų paveikumo. Įstaigoje, mokykloje ar namuose visur labai gerai jos, grojančios fone, klausytis ne ilgiau kaip dvidešimt dvi minutes per vieną valandą. Tokia trukmė bus skatinamoji, o atskirai išdėstyti trumpesni muzikos gabalėliai taip pat veiks gerai. Trys penkių septynių minučių atkarpos darbo pradžioje,

viduryje ir pabaigoje arba tiesiog du kartus per dieną, ryte ir popiet, gali būti labai veiksmingos. Aktyvios muzikinės pertraukėlės, kurios sutelkia budrumą ir įlieja gyvybės individui arba visai grupei, gali trukti tik dvi tris minutes. Greita, ritminga muzika, kuri taip patiko George, įlieja energijos ir paskatina veikti. Jei reikia atsipalaiduoti, tiks lėta, pastovi muzika, pavyzdžiui, kūriniai „Esencija“ ir „Pailsėk drauge su klasikais“.[266]

Važinėjimas į darbą sudaro kuo geriausias sąlygas susistyguoti. Muzika, kurios pasiklausysite, nuteiks jus visai dienai. Jei esate pavargę – greito tempo progresyvi muzika suteiks garsinio kofeino dienai ištempti. Jei jums būtina nurimti, išleisti garą padės laisvesnio pobūdžio kūriniai. Važiuodamas į darbą klausiausi savo klasikinės muzikos įrašų ir klasikinės radijo stoties. Įsitikinau, jog tai padėjo susikurti puikią atmosferą kalbai sakyti, koncertuoti arba kam nors pristatyti. Fone skambant Bacho, Vivaldi arba Mozarto muzikai, dešimt minučių garsiai kalbėkite. Tai padės balsui rasti reikiamą ritmą ir pranešimui suteiks tinkamą tempą.

Iš ryto ypač mėgstu penkias minutes paniūniuoti. Siūlau visai gilią ištarą apatinėje balso dalyje, niūniuojant negarsiai, neįnoringai. Padėkite ranką sau ant krūtinės ir pajuskite garsą „hmmmm“. Perkelkite ranką prie skruosto ir toliau niūniuokite. Veikiausiai jaučiate į ranką pereinantį virpesį ir tai, kaip garsas masažuoja kūną iš išorės į vidų.

Kai tik atsiduriu lėktuve, traukinyje arba autobuse, niūniuoju, ir beveik niekas to nepastebi. Galite užtrukti keturias penkias dienas, kol pajusite, kad jums patogu niūniuoti automobilyje arba traukinyje. Bet kartą to jau paragavę, turėsite patikimą būdą keisti ir modeliuoti savo smegenų bangas, susikurti palengvėjimo

[266] “Essence”, “Relax with the Classics.”

pojūtį, pailsėti ir išvalyti protą. Galite niūniuoti beveik visur, bet kada, dirbdami kompiuteriu ar išėję pasivaikščioti. (Bėgiojimas yra vienas tų retų atvejų, kai susilaikau nuo niūniavimo.) Ilgas iškvėpimas yra pirmas žingsnis į atsipalaidavimą.

Kai patirsite „mmmm“ naudą, pajusite norą pamėginti kitus balsius. „Aaaa“ atpalaiduoja energiją ir suteikia ramybės jausmą. „Aaaa“ ir „yyy“ yra, kaip jau sakiau, labiau įkraunantys garsai. Pratybų programoje Finikso Garsų klausymosi ir mokymo centre[267] dalyvavęs vienos didžiausių valstybės bendrovių patikėtinis tvirtino jaučiąs, kaip jo kūnas rezonuoja skirtingais dažniais. Jis sakėsi pajutęs subtilius, tačiau teigiamus laikysenos pokyčius, didesnį atsipalaidavimą ir skaitymo pagerėjimą. Nejudamojo turto firmos darbuotojas prisipažino, jog ėmė geriau valdyti balsą, o elektronikos specialistas stebėjosi, kad pagerėjo jo pusiausvyros pojūtis ir rašysena.

Muzika darbo vietoje ne tik aprūpina darbuotojus fonine muzika, pertraukėlėmis ir maloniais garsais, girdimais per telefonų atsakiklius. Penktą dešimtį pradėjusį komersantą Randallą draugas įkalbėjo lankyti šamanų būgnų seminarus. „Iš pradžių galvojau: kurių velnių aš čia ėjau? – prisipažino jis. – Paskui pradėjau jaustis laimingas ir saugus. Nebegalvojau apie kasdienius reikalus, o tiesiog daugiau ar mažiau pasinėriau į potyrius.“ Savaitgalį Randallas pateko į įvairiausias garsines aplinkas, Afrikos genčių ir Amerikos indėnų bendriją. „Per savo kelionę, – pasakojo jis, – pajutau judėjimą tuneliu *į viršų*. Nežinojau, kaip į jį patekau. Staiga pamačiau, kad esu ten. Buvo tamsu, bet jutau tikrą laisvę. Tai buvo puiku.“

[267] *Sound Listening & Learning Center*.

Jis prisipažino, kad po šių protą laužančių pratybų[268] grįžęs į darbą, jautėsi esąs visai kitas žmogus. Pasaulis atrodė naujas. Randallas nebebuvo susivaržęs ir nelankstus, ypač biznio reikalais nukakęs į modernią įvairiatautę bendruomenę. Jis ėmė geriau apsieiti su žmonėmis, jo prieiga tapo šviežia ir originali.

Kūrybingumas dažnai suprantamas kaip meno produktas: paveikslas arba skulptūra, muzikinė kompozicija, šokis arba literatūros kūrinys. Tačiau kūryba verda uždarame katile ir maloniai bendraujant, slypi naujoje prekybos idėjoje ir bet kuriame kitame gyvenimo produkte. Visa tai yra kūrybinio proceso gaminiai. O jūs neprivalote būti burtininko mokiniais, kad jie atgytų.

♪ INTERLIUDIJA

Lietaus šokis

Daug metų dirbau konsultantu *IBM, Canadian Bell Telephone,* Mičigano Sveikatos departamente ir kitose bendrovėse bei agentūrose, kurios nori pasitelkti muziką ir „sukūrybinti“ darbo vietą. Dalase skaičiau paskaitas 500 *Fortune* treneriams apie tai, kaip pasinaudoti garsais ir muzika, kad pagerėtų atmintis ir dėmesingumas, padidėtų našumas. Vienas didžiausių iššūkių biznio pasaulyje yra sumanyti naujas produktų idėjas, suprekinti prieigą ir išreklamuoti gaminį. Darbiniuose prekybiniuose susirinkimuose savo biznio klientams patardavau daryti šį pratimą, kuris padeda išlaikyti kūrybines galias.

1. Pasidarykite taikinį. Paimkite ilgą popieriaus lakštą (pavyzdžiui, 6 pėdų ilgio kaip vėduoklę sulankstytą kompiuterio popieriaus lapą), nupieškite viduryje raudoną tašką, o aplinkui tris ar keturis storus juodus

[268] Campbellas vartoja specifinį išsireiškimą „brainstorming“, kuris reiškia įtemptą smegenų darbą novatoriška kryptimi. (vert. past.)

apskritimus. Padėkite lapą ant grindų arba nedidelio stalelio kambario viduryje.

2. Pasirinkite visiems patinkančią populiarią muziką, tokią, kuri patraukia ir skatina judėti. Pradėjus skambėti muzikai, visi ratu eikite apie popierių. Vadovaujantis asmuo eidamas turi aiškiai tarti: „Mūsų tikslas – sukurti naują šio produkto pardavimo būdą“, arba kitaip suformuluoti uždavinį.
3. Žmonės vienas paskui kitą eina aplink taikinį, sutelkia dėmesį į raudoną tašką ir sako: „Mes norime pateikti 10 geriausių pardavimo idėjų“. Neprieikite per arti, nes apsisuks galva. Tatai kartodami pereikite prie muzikos. Ši pratimo dalis yra invokacija, – pažodžiui reikėtų sakyti „įbalsinimas“,[269] – kai dešiniosios, kairiosios, vidurinės ir užpakalinės smegenys įkraunamos vienu metu. (Sėdėdami prarandame didelę mąstymo ir kūrybos pajėgumo dalį.)
4. Einantieji aplink taikinį idėjas pagarsina. Tegu vienas žmogus užrašinėja spontaniškai kylančius kolegų pasiūlymus. Dalyviai taip pat jas gali užrašyti ant lentos, kai eis pro šalį. Kad ir kokios kvailos pasirodys mintys, vis tiek jas išsakykite. (Jei jaučiatės nei šiaip, nei taip, arba jus ima juokas, venkite akių kontakto.)
5. Po penkiolikos „liūties iššaukimo šokio“ (arba galvos laužymo) minučių dalyviai gali grįžti prie normalaus reikalų aptarimo, ypatingą dėmesį skirdami ką tik atsiradusioms idėjoms, ir sudaryti planą.

Šis pratimas gali pasirodyti panašus į vaikų žaidimą, tačiau jis yra tikrai veiksmingas. Pratimas įkrauna kvėpavimą, paskatina veikti visas smegenų sritis ir atgaivina visą organizmo sistemą. Tolimuosiuose Rytuose tatai vadinama „naujoko proto pasiekimu“ – pasaulis matomas šviežiai ir naujai, kaip moka vaikai. Nuostabą kelia, kiek daug aukštų

[269] angl. *invoicing*.

vadovų, atletų, rašytojų, virėjų ir kitų specialybių žmonių imasi panašių veiksmų, kad „pripildytų savo šulinius“. Graikų mitas teigia, jog Orfėjas skambino lyra, idant įkvėptų Jasoną ir argonautus, ieškančius aukso vilnos – tai asmeninio ir kolektyvinio pasiekimo simbolis. Muzika judina energiją, o ji, kaip pastebėjo Blake, yra amžinoji palaima. Su muzikos pagalba darbas gali pasidaryti panašus į žaidimą, o gyvenimas – į džiugią kelionę.

♪ Tūkstantmečio muzika

Artėjant 2000 metams kompozitorius Homeras Hooksas pasiūlė atlikti „Tūkstantmečio simfoniją“ – atšvęsti praėjusį garso tūkstantmetį ir pasiruošti naujai epochai. Pirmoji dalis prasidėjo grigališkuoju choralu ir hebrajų psalmėmis bei ištraukomis iš kitų ankstyvųjų religinių kūrinių. Antroji dalis prasidėjo viduramžių muzika ir baigėsi Stravinsky, Wagnerio, Leonardo Bernsteino, Ellos Fitzgerald bei *Grateful Dead* kompozicijomis; taip pat skambėjo Polinezijos, Afrikos, Airijos ir Brazilijos šokių ritmai. *The New York Times* šią dalį pavadino „nusisekusia greitojo muzikinio susisiekimo priemone“. Paskutinioji dalis visus panardino į gilią ramybę; skambėjo „futuristinės ir pranašiškos temos... buvo justi dar neatskleisti moksliniai stebuklai ir nežinomybės paslaptis“.

Pastarąjį šimtmetį muzika ir menai palaipsniui tapo mokslo sritimi. Vis dėlto būtų naudingiau, jei būtent mokslas būtų muzikos ir menų padalinys. „Tūkstantmečio muzika“ – tai ne dešimt kartų daugiau įrašų, kuriuos turėsime pirkti, skatinami į rinkos tyrimus orientuotos muzikos, o į mūsų vietos parduotuvę ją transliuos palydovas. Tai veikiau idėja:

muzika yra nelyginant žemėlapis, kuris gali integruoti įvairias mąstymo sistemas ir būti plačiai taikomas sveikatos, švietimo ir biznio srityse.

Muzika – tikra poliglotė, tačiau jos įvairiakalbystę intuityviai gali suprasti bemaž kiekvienas žmogus. Mokyklose, darbavietėse ir kasdienybėje tinkamai naudodamiesi muzika skatiname savo intelekto augimą ir naudojamės kūrybiniu potencialu. Mozarto muzikos poveikis atveria kelius į aukštesnį ir daugiau aprėpiantį intelekto koeficientą, nei galima buvo numatyti.

AŠTUNTAS SKYRIUS

Garso dvasia

Gyvenimą ir mirtį jungiantis tiltas

„Kas yra ši šventa tuštmė,
Šis visos esamybės netekimas,
Ši paslaptis?“
Therese Schroeder-Sheker

Iš pradinio sprogimo radęsis kosminis *Om*, pirmoji *Logos* ištara, buvo ir faktas, ir metafora. Garsas ir virpesys pulsuoja ir tvinkčioja, energiją paversdamas materija ir nepabaigiamose erdvės platybėse kurdamas laiką. Žemė iš prigimties yra muzikinė duotybė, ir visa gyvybė į ją atsiliepia, kurdama ritminius judesius ir garsus. Iki šiol šioje

knygoje muziką ir garsą nagrinėjome iš žmogaus gyvenimo ciklo pozicijų – nuo rūpinimosi vaisiumi ir vaiko gimimo iki potyrių mokykloje ir darbe. Dabar žmogaus gyvenimo simfoniją užbaigsime mirties ir transfigūracijos dainomis.

♪ Palik namus

„Ar siela didingesnė, nei jos dalių klegesys?“
Douglasas Hofstadteris, „Proto akis“[270]

Darbas su neišgydomais ligoniais sudaro didžiausią slaugos dalį. Teksaso Fort Verto bendruomenės prieglaudoje[271] dirbanti sesutė Karen Quincy pasakoja istoriją apie 87 metų buvusią mokytoją Grace, kuri prieš keturiolika mėnesių, po vyro mirties, išgyveno Alzheimerio ligos paaštrėjimą, o dabar sirgo plaučių uždegimu. Vienintelė Grace duktė buvo protiškai atsilikusi. Karen senutę dažnai lankė, ir abi moterys dažnai kalbėjosi, graudinosi ir verkė.

Vieną dieną Karen atsiliepė į skambučio kvietimą ir rado Grace susijaudinusią ir išsigandusią, vos atgaunančią kvapą. Jos duktė išbėgo iš kambario paskambinti telefonu, o Karen laikė Grace ranką ir galvą, guosdama ją kaip buvo įpratus. Mirštanti moteris tebebuvo susijaudinusi. Karen pastebėjo ant stalelio stovintį magnetofoną. Ji žinojo, kad Grace patinka klasikinė muzika, o Karen savo automobilyje

[270] “The Mind’s Eye.”
[271] *Community Hospice*.

turėjo Lyndos Poston-Smith[272] įrašą „Palik namus".[273] Ji susirado kasetę ir paleido įrašą, kuris buvo skirtas nepagydomai sergantiems ir mirštantiems žmonėms. Pirmiausia nuskambėjo „Sanctus", ir sugrįžusi Grace duktė iš karto pajuto palengvėjimą. Pasigirdus dainai „Važiuok ramiai, mielas vežime",[274] Grace kvėpavimas nurimo. Lynda angelišku balsu uždainavo „Ave Marija", Grace paskutinį kartą įkvėpė, ir jos širdis švelniai sustojo. Jai nebuvo suleista morfino ar kitų nuskausminamų vaistų. Karen yra įsitikinusi, kad muzika buvo lemiamas veiksnys, palengvinęs tiek moters išėjimą į mirtį, tiek dukters skausmą.

Panašių istorijų yra daug. Gladys, devyniasdešimt ketverių senutė, trejus metus gyveno senelių prieglaudoje. Ji smarkiai sirgo demencija, ir jos mirties valanda artėjo. Iš Kolorado, Arvados miesto, atvyko muzikos terapijos specialistė Ruth Hinricks, dirbanti su senyvo amžiaus ligoniais. Senutė pajuto, kai ji įėjo į kambarį. Trapi, smulkutė Gladys, sėdinti už ją pačią gerokai didesnėje geriatrinėje kėdėje, nepaprastai energingai malė rankomis ir visu kūnu, be jokios regimos priežasties stengdamasi pajudinti kėdę. Dvi seselės stovėjo šalia, žiūrėdamos, kad Gladys nesusižeistų arba nekliudytų kitų gyventojų. Tai truko tris valandas. Sesutėms reikėjo pailsėti, ir Ruth pasisiūlė jas pakeisti. Taigi jos apkamšė Gladys pagalvėmis ir išėjo. Ruth atsisėdo prieš senutę, pasidėjusi ant kelių klaviatūrą. Gladys metėsi pirmyn ir jau būtų ją numetusi,

[272] Sopranas.
[273] "Steal Away Home."
[274] "Swing Low, Sweet Chariot."

tačiau Ruth greitai padėjo klaviatūrą ant grindų ir, norėdama ją sustabdyti ir apsaugoti, tvirtai suėmė Gladys rankas.

Ruth pradėjo dainuoti dainą „Leisk vadint tave „brangioji“.“[275] Gladys iškart pažvelgė jai į akis. Ši tarė: „Dainuok su manimi, Gladys“, ir ji pradėjo dainuoti. Jiedvi dainavo „Pavasarį Uolėtuosiuose Kalnuose“,[276] paskui posmą iš giesmės: „Dangiškojo Tėvo vaikai saugiai susirenka prie jo krūtinės/Gūžtą sukančiam paukščiui ar žvaigždei danguj tokio prieglobsčio nieks nėra davęs“.[277] Gladys liovėsi dainuoti, o Ruth tęsė toliau. Senutės nurimo. Ruth uždainavo „Išganytojau ir Piemuo, veski mus“,[278] o Gladys tebebuvo rami. Ruth pradėjo giedoti himnus, Gladys akys pradėjo merktis. Ruth švelniai padėjo savo rankas ant Gladys rankų, niūniuodama improvizuotą melodiją. Atrodė, kad Gladys ramiai miega. Ji daug miegojo popiet ir visą likusią dieną elgėsi ramiai. „Kitą rytą, sekmadienį, ji iškeliavo pas dangiškąjį Tėvą“, baigė pasakojimą Ruth.

Dirbdamas su žmonėmis dažnai raminu sunkiai sergančiuosius ir mirštančiuosius. Niekada nepamiršiu senuko, kuriam suteikiau pravardę „Archie“, nes jis man priminė bjaurų personažą Archie Bunkerį iš populiarios televizijos laidos. Su muzikos terapijos komanda dirbau Teksaso ligoninėje. Archie patyrė širdies smūgį ir labai pyko, patekęs į ligoninę. Jis tūžo, kad reikėjo gulėti lovoje, lindėti uždarytam žalia stovyklos išvietės spalva išdažytame kambaryje ir kukliai maitintis. Archie pakilo kraujospūdis.

[275] “Let Me Call You Sweetheart.”
[276] Springtime in the Rockies.”
[277] “Children of the heavenly father safely in his bosom gather,/Nestling bird no star in heaven such a refuge e’er was given.”
[278] “Savior, Like a Shepherd Lead Us.”

Išvargintas emociškai ir fiziškai, jis sakėsi geriau norįs mirti, nei būti gydomas. Lankiau jį keletą dienų. Jis taip ėmė manimi pasitikėti, kad pasakė: „Supranti, aš išbandysiu viską. Man patinka tavo fone skambanti graži muzika, bet aš tikrai noriu iš čia dingti.“

Pradėjome kalbėtis apie jo pyktį. Tarp mūsų atsiradęs pasitikėjimas jam leido balsu išreikšti frustraciją, tūžmą ir skausmą. Jis nevartojo tiesioginių žodžių. Paklausiau, kaip jis jaučiasi uždarytas. Kokiu garsu tatai galima būtų išreikšti? Bijojau, kad įeis seselė ir išbars mane, kam ligoniui keliu kraujo spaudimą. Be abejo, kelioms minutėms kraujospūdis pakilo, tačiau po 30 ar 40 sekundžių, kurias truko „oouurrgghh“ – taip Archie išreiškė savo pyktį – išgirdau ilgą atsidūsėjimą „aahh“, kuris parodė, kad emocinė ir fizinė įtampa pradėjo trauktis. Daviau jam porą vokalinių pratimų, ir po kelių dienų kraujospūdis krito. Archie jautėsi geriau, mat balsu atpalaidavo daugelį metų nešiotą įtampą. Be intonavimo Archie valia gyventi būtų likusi tokia silpna, jog jis, ko gera, nebūtų išgyvenęs.

♪ Ramybės taurė

Therese Schroeder-Sheker didžiąją gyvenimo dalį pašventė Pietų Prancūzijoje, Kliuni esančio viduramžių vienuolyno muzikos tradicijai atkurti. Jame šimtus metų giesmėmis ir himnais buvo gydomi ligoniai ir padedama mirštantiesiems. Therese pasakoja pirmojo savo paciento, aštuoniasdešimties metų senuko, gyvenusio senų emigrantų

iš Rusijos geriatrijos įstaigoje, istoriją. Jis buvo „netikęs senas suopis“, sako ji, linkęs į bjaurius pokštus ir blogą elgesį, dėl to nemėgiamas nei personalo, nei kitų įnamių. Kai Therese su juo susipažino, jis beviltiškai kovojo su emfizema ir gyveno paskutines dienas. Ji rado jį apimtą agonijos, besiblaškantį, išsigandusį ir beveik dūstantį. Nebegalima buvo duoti daugiau vaistų arba operuoti. Kambaryje tvyrojo neviltis ir kančia.

Therese įlipo į lovą ir įsitaisė už jo akušerės padėtyje. Ji prisimena, kaip atsisėdo tiesiai už senuko, laikydama jį glėbyje ir tyliai melsdamasi, paskui palinko ir beveik negirdimai į kairę ausį ėmė giedoti grigališkąjį choralą.

„Jis gulėjo mano glėby ir pradėjo kvėpuoti daug lygiau. Netrukus mes kvėpavome išvien, – pasakoja ji. – Garsinis patepimas jį veikė dar nepatirtu būdu.“ Atrodė, kad giesmė nuėmė baimę. „Ar galėjo būti kitaip? – klausia ji. – Šios giesmės kalba meilės kalba. Jose liepsnoja galinga šimtmečių ir tūkstančių giedotojų liepsna. Atrodė, kad mes kambaryje ne vieni.“

Netrukus vyras ramiai pasimirė. Tą akimirką, kai jis atsidavė į mirties rankas, kambarį gaubė šventa tyla. Kas yra ši šventa tuštuma? – paklausė Therese. Jai ši tyli erdvė nesukelia nei baimės, nei liūdesio, o tik suvoktį ir buvimo su mirštančiais žmonėmis pojūtį, kai vykstant galutiniam irimo procesui švyti jų dvasia.

Tai įvyko prieš dvidešimt metų. Paskui Therese įsteigė Ramybės taurės projektą,[279] lengvinančią programą prieglaudoms, kuri apjungia mediciną ir muziką. Ją vykdo

[279] Chalice of Repose Project.

Montanos valstijoje esančio Mizulos miesto Šv. Patriko ligoninė. Muzikos tanatologija (taip savo darbą vadina Therese, kadangi šis žodis reiškia mokslą apie mirtį ir merdėjimą) šiuo metu Mizuloje yra įprastas gyvenimo pabaigos priežiūros komponentas. Vietinės ligoninės, prieglaudos, geriatrijos namai ir daugelis privačių klinikų pripildytos muzikos. Thereses svajonė tapo tikrove. „Kokioje kitoje pasaulio ligoninėje, – klausia ji, – rasite 20 arba 30 arfų ir puikią *scola cantorum*?“ [280]

Ramybės studentai per du pratybų metus mirties patale gulintiems pacientams padeda daugiau, nei daugelis gydytojų per savo praktikos dešimtmetį. Programos nariai dirba po du; skambindami arfomis, dainuodami ir giedodami, jie „fizinį paciento kūną nuo galvos iki kojų apaudžia tonų substancija.“ Muzikantai ne tik apramina mirštantįjį, bet užmaskuoja dažnai girdimus nemalonius garsus. Lankydama komos būsenos arba mirštančius žmones, Therese nuolat susiduria su spragčiojimais, signalais ir zvimbesiu, kurį skleidžia širdies ir kvėpavimo įrangos monitoriai bei gyvybės palaikymo sistemos. Šie ligoninės garsai teršia atmosferą, dezorientuoja ir blaško dėmesį paskutinėmis gyvenimo minutėmis. O Thereses siūloma muzikos programa palengvina įtampą.

Ramybės darbuotojai atlieka savotišką muzikinės pribuvėjos vaidmenį įvairiausiomis aplinkybėmis: vėžio, širdies ir kvėpavimo ligų, su AIDS sindromu susijusių reiškinių atvejais. Arfos ir balso junginys pacientui ir jo

[280] Dainavimo mokyklą.

šeimai padeda atgauti orumą, intymumą ir suvokimą, kad esi mirties akivaizdoje.

Devintojo dešimtmečio pabaigoje nebuvo jokios sistemos, kuri padėtų vienišiems mirtimi besivaduojantiems žmonėms. Therese prisimena anoniminį skambutį. Į ją kreipėsi jaunas gėjus, mirštantis nuo AIDS. Eidama prie atsakiklio, kuriame jis paliko savo adresą, Therese pajuto augantį nerimą. Ligonio artumas buvo bauginantis, ir ji suvokė, kaip rizikuoja, atsiliepdama į skambutį. „Tai buvo tiesos akimirka. Viskas, ką žinau, pradedant Boethiusu ir El Salvadoru ir baigiant Dachau, perskrodė man smegenis, nes iš tikrųjų esu iš dalies vienuolė, iš dalies nuobodi vidurinės klasės idealistė ir paprasta darbo vištelė“, prisimena ji. Pasirodė, kad skambinusysis buvo jaunuolis vardu Timas, vidinio miesto koledžo studentas. Jam teikiama medicininė pagalba baigėsi. Timas gyveno baisioje patalpoje be langų ir ventiliacijos. Visiškai vienas, praradęs šeimą ir draugus, jis kažkaip sugebėjo užeiti jos telefono numerį.

Vietoj įprastų giesmių ir himnų Therese nusprendė Timui padainuoti lopšinę. Jis buvo atplėštas nuo visų žmogiškų santykių, taip pat ir motinos meilės. Po dešimties dienų ji išgirdo, kad jis persikėlė į kitą vietą. Kai per pačią mėnulio pilnatį maloningai atėjo galas, ji buvo šalia. Therese jam skambino savo arfa ir dainavo airių ir rumunų lopšines. Benamis Timas mirė privačios įstaigos krovinių doke, apsuptas keltuvų tarškesio, variklių gausmo ir sunkvežimių vairuotojų patyčių, kurie Therese keikė, kad sėdi „su žydruoju“.

„Nežinau, ar jis buvo palaidotas, kur ir kada pakavotas, – prisimena Therese. – Žinau tik viena: ilgai lauktas išsivadavimas baigėsi išėjimu į palaimintą sidabrinės nakties ramybę.“

Tos dienos, kai žmonės mirdavo vieniši ir apleisti, beveik baigėsi. *Ramybės taurės* nariai šiuo metu budi prie 12 000 pacientų, kurie kenčia nuo įvairių ligų. Per paskutinius trejus metus programą baigė 50 studentų, kurie gavo pažymėjimus. Thereses grupė važinėja po Ameriką, tad žmonėms, panašiems į Timą, yra didelė viltis mirti su meilės taure rankose.

♪ Baigiamasis priedainis

„Jo balsas juda į protą, protas – į kvėptį, kvėptis – į karštį, o karštis – į aukštesnį dieviškumą. Tai, kas yra puikiausia esencija, visame pasaulyje esti kaip siela.“

Chandogya upanis□ad, mirties akimirka

Daugeliui žmonių muzika yra tiltas, jungiantis gyvenimą ir mirtį. Mirties ir merdėjimo potyrius dažnai lydi pasakojimai apie keistus garsus ir paslaptingą šviesos tunelį: juo tam tikras dangiškas švytesys arba šventa trauka veda iškeliaujančią dvasią.

Tibeto budistai kalba apie mirties meto budrą, kuri, esą, nutraukianti nepabaigiamą reinkarnacijų ciklą. Į gyvenimą jie žvelgia kaip į amžinybę, reikalaujančią nuolatinio pasiruošimo, prisiminimo ir išsilaisvinimo. Remdamiesi „Tibeto mirusiųjų knyga“, kol gyvi vienuoliai ir

vienuolės prisimena ir atlieka giesmes, idant atėjus mirčiai neįpultų į nebūties iliuziją. Aplink mirusįjį atliekamos maldos ir giesmės kūną paliekančią sielą veikia kaip oro kontrolės bokštas. Iš toli sklindąs vienuolių balsas kreipia į orą išėjusios sielos skrydį – veda į amžinąjį sugrįžimą.

Nuo mažumės katalikai yra mokomi melstis: „Šventoji Marija, Dievo Motina, melskis už mus, nusidėjėlius, dabar ir mūsų mirties valandą. Amen.“ Taip jie ruošiasi invokuoti Marijos balsą, kai įžengs į paskutinę kelionės atkarpą – teismą ir skaistyklą – ir iškeliaus į rojų. Pietinių valstijų protestantai paprastai gieda tradicinį himno priedainį: „Ar [gyvenimo ir mirties] ratas riedės toliau, Viešpatie, riedės ir riedės?“[281] Tradiciniais žodžiais leidžiamės į paskutinę kelionę, o protėvių balsai už mus tęsia dainą ir maldą.

Grigališkasis choralas giedotojus paruošia paskutinei kelionei ir galėjimui išbūti vienu metu dviejuose pasauliuose. Pagrindinis benediktinų įstatymas, *trellis*, kone tūkstantį su puse metų buvo vienuoliško gyvenimo pamatas. *Trellis* jiems primena, kad dainuodami jie stovi angelų choro akivaizdoje. Įkvėpimo ciklas niekada nesibaigia, ir, šlovindami angelus ir šventuosius, jie yra laiminami dangiškosios draugẽs.

Baigiantis dienai, benediktinų vienuoliai atlieka Kompletą, paskutines kanono valandas, kurios reiškia „baigtį“. Nors paskutinės dienos giesmės atgiedamos šeštą valandą per vakarines pamaldas, Kompleta yra paskutinė malda, giedama ne koplyčioje, bet celėse arba privačiuose kambariuose. Baigiamojo priedainio žodžiai „rami naktis ir

[281] “Will the circle be unbroken, by and by, Lord, by and by?”

tobula baigtis apdovanoja mus“, pasak brolio Davido Steindl-Rasto, „susieja dienos galą su gyvenimo pabaiga“. „Kompleta pabrėžia tai, kad mūsų dienų ritmas slenka koja kojon su gyvenimu. Kiekviena nugyventa diena ir valanda nulemia gyvenimo kokybę. Skaičiuojamos valandos mus moko, kokiu matu reikia matuoti gyvenimą“, rašo brolis įkvepiančioje knygoje „Tylos muzika“.[282]

Ne vien tibetiečiai, budistai, katalikai ar induistai dvasinę praktiką sieja su muzika. Amerikiečių psichologas Edgaras Cayce taip pat kalba apie būtinybę dainuoti. Dainavimą jis laiko „sielos išsiliejimu“. Shirley Rabb Winston knygoje „Muzikos tiltas“[283] cituoja miegantį pranašą: „Niūniuok, dainuok sau, kad kiti negirdėtų, bet girdėtum tu pats.“

♫ INTERLIUDIJA

Liūdėjimas su muzika

Muzika padeda atlikti emocijų ir sielvarto išliejimo ritualą. Kai draugų ir mylimųjų liga arba mirtis sukelia gilų sielvartą, dažnai mėginame „užsisiūti“ ir neleidžiame širdims išgyventi natūralų apsivalymą, kuris ateina su skausmu. Savo vaikus taip pat stengiamės nuo jo apsaugoti.

Šis pratimas nėra skirtas sukelti viso pasaulio sielvartą, nes tai būtų į kitą kraštutinumą vedanti, todėl neišmintinga priemonė, bet jis padės išlaikyti sąsają su savo jausmais neretai neestetiškoje aplinkoje. Gali pasirodyti, kad jis tėra pokalbis su savimi, tačiau geriau įsivaizduokite, kad tai naujas būdas save išgirsti.

[282] “The Music of Silence.”
[283] “Music as the Bridge.”

Uždėkite plokštelę su Mozarto „Rekviem“ (KV 626) mišių dalimi „Lacrimosa“ arba kita muzika, kuri jums yra prasminga.

1. Kartokite teiginį: „Lengvėja mano sielvartas ir skausmas, jį keičia ramybė, pilnatvė ir supratimas.“
2. Užmerktomis akimis iškvėpkite dvylika kartų. Tegu kylančios mintys nuplaukia sau.
3. Įsivaizduokite, kad jūsų kūnas yra visos atminties ir didžiulio potencialo saugykla. Išvyskite prieš akis šviesos, šešėlių ir skambių garsų šventyklą, kuri reprezentuos tūkstantį naujų jausmų išgyvenimo būdų.
4. Sulig kiekvienu iškvėpimu išleiskite eksperimentavimo baimę. Sulig kiekvienu įkvėpimu įkvėpkite šviežio oro, kuris išlaisvins jūsų protą ir dvasią naujų dimensijų potyriams.

Jei pratimą atliksite su asmeniu, kuris jo metu pradės verkti, švelniai jį nuraminkite. Leiskite jo senoms mintims ir jausmams išsilieti. Tam tikru momentu galite paleisti labiau guodžiančią muziką arba išjungti ją iš viso. Jei tai tinka, melskitės arba medituokite kartu, vizualizuodami trunkančią ramybę ir harmoniją.

Kad Mozarto muzikos poveikis būtų visiškas, tikslinga aprašyti paties Mozarto mirtį, kai jam suėjo trisdešimt penkeri, ir šio įvykio akivaizdoje atkreipti dėmesį į lemiamą muzikos reikšmę. Paskutiniaisiais gyvenimo metais Mozartas vienu metu rašė „Rekviem“ ir laisvųjų masonų operą „Užburtoji fleita“. Keletą mėnesių jis kūrė šiuodu šedevrus, nors sirgo ir kliedėjo, buvo apimtas depresijos ir regėjo haliucinacijas.

Ligos simptomai paaštrėjo, ir 1791 metų lapkričio 20 dieną jis visai atgulė. Mozartui pakilo temperatūra, jį

kamavo stiprėjantys skausmai. Ligonis pradėjo vemti ir viduriuoti. Paskutinį gruodžio ketvirtosios vakarą Vienoje prie jo lovos susirinko šeima ir draugai. Jie pradėjo dainuoti ištraukas iš nebaigtų mišių, tačiau teužbaigė septynis „Lacrimosa“ posmus, kai Mozartas užtraukė alto partiją, išpūstais skruostais imituodamas trimitus. „Štai mano mirties daina, – tarė jis, sustiprintas muzikos. – Negaliu jos nepabaigti.“

Netrukus po vidurnakčio Mozartas pasimirė. Vunderkindas, kuris dar įsčiose maudėsi muzikoje ir iš dangaus siųstus koncertus bei simfonijas užrašinėjęs kompozitorius paprašė, kad jį, mirties guolyje gulintį, suptų muzika. Kalbėdamas apie ankstyvą jo mirtį, Goethe teigė, kad iš Mozarto muzikos sklinda „kūrybos galia, kuri persiduos iš kartos į kartą ir niekada nei liausis veikti, nei išsikvėps“.

Dainos, maldos ir giesmės, kuriomis maloniname kūną po mirties, yra galingas vežimas sielai nukeliauti toliau pojūčių. Rožinis ir sūtros,[284] kartojamos pas mirusįjį, išlaisvėjusiai dvasiai nepertraukiamai primena, kad kūnas ne sapnuoja, o yra jau miręs. Jei gyvenimą nugyvename padėdami išeiti kitiems, nesunkiai susigaudome, kad žmogus apleido šį pasaulį. Šimtmečiais artimieji mirusiuosius apginkluodavo garsų įnagiais, ir jie persikraustydavo anapus, palydimi maldos ir dainos. Muzika ir kiti garsai nuaudžia stebuklingą kilimą, ant kurio siela skrieja namo.

[284] Skr. *sūtra* – kuris nors hinduistų ir budistų šventųjų raštų posmas. (vert. past.)

KODA

Amžinoji giesmė

„Audėjas Viešpats audžia, ir ausdamas kursta, ir nebegirdi mirtingojo balso, o mes, niūniuodami ir žvelgdami į audimo stakles, taip pat kurstame. Ir tik ištrūkę iš jų, išgirsime tūkstančius jomis kalbančių balsų.“

Hermanas Melville, „Mobi Dikas“

Dėkui Dievui, kad yra rimtų muzikantų, kurie kuria ir tvarkingai atlieka kūrinius karališkose salėse; kurie jaučia pareigą dievų mintis tinkamai išversti į muzikos kalbą, pasinaudodami puikiais instrumentais. Dėkui Dievui už tuos, kurie dainuoja bliuzą žmonėms, kenčiantiems nuo smurto ir prisirišimo prie narkotikų. Dėkui Dievui, kad yra visą naktį giedančiųjų, kurie nežino didesnės palaimos už atsidavimą amžinajam balsui mumyse.

Melskimės gyvam garsui – šniokščiančioms jūroms ir dundantiems požeminiams traukiniams, kurių chaosas ir kakofonija – tai matematinė fuga, nuostabi kaip Bacho fugos. Teaidi nuožmios karo dainos ir atominių gitarų salvės, tesisuka jos ritmingame ugnies rate, kuris išskaistins modernaus gyvenimo šėlsmą. Dainuokite užmirštas giesmes ir himnus – jų švytintys garsai ir ritmai palaiko kartų kartas. Melskitės už muzikos mokytojus, būgnininkus, vargonininkus ir giesmininkus, kurie įkvepia dvasios mūsų sieloms ir kūnams.

Knygoje „Širdingas kelias“[285] Jackas Kornfeldas pasakoja istoriją, pavadintą „Dvasios daina“. Tai pasakojimas apie vieną Afrikos gentį, kuriai muzika yra nelyginant audžiama gyvenimo gija. Šioje bendruomenėje vaikas gimsta ne gimimo dieną ir net ne pradėjimo akimirką, bet pirmą kartą, kai motina apie jį pagalvoja. Nusprendusi su kuriuo nors vyriškiu pradėti kūdikį, moteris pasišalina ir viena medituoja po medžiu. Ji sėdi tol, kol išgirsta savo vaiko dainą. Išgirdusi ją, moteris grįžta namo ir išmoko jos tėvą. Paskui jie kartu dainuoja dainą, mylisi ir pakviečia vaiką prisijungti prie šeimos. Vaisiui vystantis įsčiose, motina dainuoja tą dainą ir išmoko jos senas pribuvėjas, idant ateinąs į pasaulį kūdikis ją girdėtų. Vaikui augant, visi kaimiečiai išmoksta dainą ir dainuoja ją tada, kai vaikas susižeidžia; ją atlieka apeigų metu, triumfo ir praradimo akimirką. Ta pati daina skamba per vestuves, derliaus nuėmimo ir padėkos šventes, taip pat prie mirties guolio, draugams ir artimiesiems susirinkus paskutinį kartą atsisveikinti.

Kad ir kur Mozarto muzika veiktų, – Afrikos savanos pakrašty, Austrijos imperijos širdyje ar naujojo tūkstantmečio smaigaly, – jos poveikis yra galutinis: jis padeda atrasti savo vienintelę dainą ar balsą ir susitapatinti su juo, kai šis susipina su kitomis amžinosios gyvenimo simfonijos dainomis, instrumentų melodijomis ir ritmais.

[285] “A Path with Heart.”

POSTLIUDIJA

Nepaprastos istorijos

„Kiekvienai ligai gydyti egzistuoja muzikinė mikstūra.
Kuo gydymas trumpesnis ir išbaigtesnis, tuo didesnis
gydytojo talentas.“
Novalis, „Enciklopedija“

Pythagoras, Dovydas ir Hildegarda Bingenietė gydė muzika. Tačiau Renesanso ir Apšvietos amžiais radosi naujas analitinis požiūris, tad beliko nedaug gydytojų ir muzikantų, kurie tikėjo, kad garsas gali išgydyti ar pagerinti savijautą. Vienas paskutiniųjų klasikų, rekomenduodavusių harmoninį tepalą, buvo Johannas Sebastianas Bachas. 1742 metais grafas Kaiserlingas pas kompozitorių pasiuntė emisarą Johanną Gottliebą Goldbergą įsigyti keletą kūrinių klavyrui: jie privalėjo būti pakankamai „švelnaus ir gyvo charakterio“ bei pasižymėti „pastovia fundamentalios harmonijos tapatybe“, kuria grafas tikėjosi įveikti nemigą. Tokiu būdu atsirado „Goldbergo variacijos“, susidedančios iš trisdešimties kūrinių klavesinui. Nereikia nė sakyti, jog nuo to laiko variacijos guodžia išvargusius protus ir kūnus.

Apsukęs keleto šimtmečių ratą, muzikos panaudojimas gydymo tikslais grįžo į Vakarus. Šiame skyriuje surinkau medžiagą apie daugelio fizinių, protinių ir dvasinių būsenų gydymą. Ją pateikdamas remiuosi šiuolaikiniais mokslo ir medicinos tyrimais bei asmenine patirtimi.

Galbūt čiupote knygą ir atvertėte šį skyrių, tikėdamiesi sužinoti, ką daryti, peršalus gerklę. Ar yra tokia muzika, kuri išsklaido migreną? O gal keletas minučių, praleistų prie sintezatoriaus arba bongo, išvalo užkimštą nosį? Deja, muzika veikia ne tokiu būdu. Gydymas nėra *si-bemol* ar *do-diez* dozė. Jei užmesite akį į skyrių „Depresija“, neaptiksite recepto dukart per dieną po dešimt minučių klausytis Mozarto koncerto, po kurio būtina išgirsti Elviso „Kalėjimo roką“,[286] vainikuojamą trimis minutėmis Kitaro „Šilko kelio“.[287]

Tai, ką rasite, bus istorijos – spalvingos ir dažniausiai įkvepiančios. Janis Page potyris rodo, kaip nesuprantamai muzika veikia. Paskutinius 75 metų tėvo, sergančio vėžiu, gyvenimo mėnesius Page praleido kartu. Ji pamatė, kad prie tėvo nugaros, į kurią buvo įsimetęs auglys, pučiant australišką aborigenų fleitą *didgeridu,* skausmas sumažėdavo, o dvasia būdavo pakili valandų valandas.

Koks gi čia receptas? Pirmiausia – laikas, kantrybė ir meilė. Dažnai taip desperatiškai trokštame padėti mylimiesiems, kad pasikviečiame gydytojus ir žiniuonius, kurie su pacientu neužmezga jokių santykių. Kitais kartais ligonis nebūna davęs sutikimo ką nors daryti su jo kūnu. Tikroji harmonija priklauso nuo išklausymo ir veikimo, kupino užuojautos. Pasitikėjimo gija tarp Janis ir tėvo sukūrė atmosferą, kurioje prasidėjo gydymas.

Pagrindinis Mozarto muzikos poveikio požymis yra tas, kad jis gydo, bet jo negalima prirašyti. Poveikio galios

[286] “Jail House Rock.”
[287] “Silk Road.”

įvairuoja priklausomai nuo kompozicijos, atlikėjo, klausytojo ir padėties, kurioje klausomasi, bei kitų veiksnių. Niekada nesistengiau dėmesio sutelkti į negalavimo simptomus ar sveikimo sąlygas, o mėginau pabrėžti visos asmenybės gydymą. Dirbama su išlaisvinančia, bet ne vaistine „medžiaga“, tad iš ribotų pavyzdžių tegalima padaryti keletą priežastinių išvadų. Toliau aprašytieji atvejai iš esmės susiję ne su pačia liga, bet su nerimo, skausmo arba izoliacijos pojūčiais, kurie ją lydi.

Tatai nereiškia, jog muzikos negalima praktiškai panaudoti. Ji padeda diagnozuoti ligą (padrąsina žmogų negalavimą aptarti žodžiais), sustiprina motorinę veiklą, pacientui suteikia motyvą, sužadina gydytojų bendravimą su šeimos nariais ir pagerina įprastą rūpinimąsi ligoniais. Muzikinis gydymas gali būti visuminio požiūrio dalis, apjungiąs garso terapiją ir dietos pokyčius (klausantis, dainuojant, intonuojant arba giedant), pratimus ir meditaciją.

Nors kai kurie iš čia aprašytų atvejų yra dramatiški, muzikos terapijos specialistai nesiliauja triūsę. Kiek man yra žinoma, dar niekam nepavyko įsigeidus pakartoti Autoliko žygdarbio, mat jis giedojo giesmes prie sužeisto Odisėjo ir „sustabdė juodą kraują... paversdamas jį geru“. Tačiau bendras empiriškai pagrįstų studijų, gydymo ataskaitų, visuminio požiūrio ir nepaprastų istorijų susikirtimo taškas duoda vaisių. Aprašytieji atvejai rodo, kad muzika gali būti galingas gydymo eigos katalizatorius. Ir Andrew Weilas mums primena, kad tai yra spontaniško išgijimo liudijimas *prima facie* – nepaisant skeptiško daktarų nusiteikimo bei dalykų, kuriuos ligoniai laiko savo išgijimo priežastimi.

Prasidėjus naujam šimtmečiui, tolesni tyrimai suteiks tvirtesnį pamatą muzikos ir balso, kaip gydymo įrankių, panaudojimui. Bus sukonstruoti nauji biologiniai medicinos modeliai: jie pakeis tuos, kuriais sveikatos apsaugoje kol kas tebėra vadovaujamasi. Išmanymas padarys įtaką muzikos atlikimui, komponavimui ir klausymosi skoniui, prisidės prie individų bei pasaulio bendruomenės ugdymo, o šis gražiau derės su sveiku ir ramiu gyvenimo ritmu. Tebūna tai kvietimas dalyvauti šioje džiugioje revoliucijoje.

♪ Randai

Vaikystės negalavimai – tai mėlynės, nubrozdinimai ir įsipjovimai. Daugelį jų galima nesunkiai išgydyti, tačiau jie skauda ir trikdo. Pamenu Flo, vienos Dalaso viešosios pradinės mokyklos seselę, kuri man papasakojo apie savo darbą. Atėjus vaikams, Flo paleisdavo muziką: taip dirbti buvo daug lengviau. Jie klausėsi „Vaikiškosios simfonijos“, „Spragtuko“ ir Disney filmų muzikos. Seselė surinko vaikams tinkamų dešimties garsajuosčių audioteką, kurią sudarė švelnios ir žaismingos muzikos įrašai. Jie veikė kaip lopšinės.

Atvykus sužeistam arba sergančiam vaikui, Flo tučtuojau sumodavo, kurią juostą uždėti, idant ji sumažintų skausmą arba baimes. Taip pat ji meistriškai gydė. Kartą Flo pasakė man: „Laisvalaikiu kuriu vaizdinius, kurie vaikams galėtų padėt įveikti skausmą susižeidus. Nesakau jiems: „Nuo šio antiseptiko keletą minučių perštės“. Mėginu vaikus įtikinti, kad vaistas – tai dilgčiojantis „gydytojas“,

nukeliavęs tiesiai į žaizdą ar įbrėžimą, ir jei jie gydymo metu niūniuos, tai vaistas stipriau veiks, o savijauta veikiai pasitaisys. Niūniavimas yra viena geriausių ašaras ir baimę stabdančių priemonių. Sykiu su muzika ji man padeda gydyti vaikus.“

♪ Prievarta

Filosofijos mokslų daktarei Alice H. Cash, kuri Luisvilio universitete dirbo socialinį muzikės darbą, pateko dešimtmetė mergaitė Melanie. Būdama visai maža ji patyrė lytinę prievartą ir daug kartų buvo hospitalizuota dėl blogo ir agresyvaus elgesio. Pas Cash ją atvedė dėl to, kad jai patiko muzika – ji turėjo puikų balsą. Cash išmokė mergaitę groti omnichordu. Omnichordas – tai elektrinė arfa, kuria galima išgauti daug akordų. Melanie ėmė spontaniškai kurti dainas apie skausmingą savo gyvenimą. Po aštuonių mėnesių ji pradėjo dainuoti apie ankstyvoje jaunystėje patirtą smurtą. Apie kančią ji dainavo, bet atsisakė kalbėti. „Muzika buvo vienintelės durys į jos psychę!“, sakė Cash. Dabar Melanie nebe tokia arši ir agresyvi, nes atgavo pasitikėjimą savimi. Ji jau pradeda kalbėti apie savo jausmus.

Jauna moteris Mary, pirmus keturiolika gyvenimo metų kentusi ritualinį prievartavimą, bijojo išeiti į gatvę. Namuose ji klausėsi „Slenksčio serenados“.[288] Serenadą sukūrė Ann Mortifee, kompozitorė ir dainininkė iš Britų Kolumbijoje esančio Vakarų Vankuverio miesto. Mary kasdien be paliovos klausydavosi įrašo; muzika ją

[288] “Serenade at the Doorway.”

nuramindavo. Jos gydytoja pasiteiravo, ar Ann, kuri moka gydyti balsu, neapsiimtų moteriai padėti. Mortifee sutiko. Tačiau valandą prieš susitikimą Mary staiga apėmė panika.

„Priėjau prie jos ir pradėjau dainuoti į ausį, – pasakoja Mortifee. – Ji palaipsniui atsileido ir ėmė dainuoti su manimi. Paskui Marry pradėjo kitą dainą, kurioje buvo žodžiai „daugiau netylėsiu“. Iš baimės ir išmėginimų erdvės Mary persikėlė į kitą – pasirinkimo ir asmeninės jėgos erdvę.“ Moters gyvenimas pasikeitė iš esmės. Baigusi gydymo ciklą pas Mortifee, ji grįžo į pasaulį ir tęsė mokslus. Šiuo metu Marry sėkmingai dirba.

Dirbdami su nukentėjusiomis moterimis, gydytojai įvertina jų būklę ir stengiasi pašalinti fizinius požymius: įtemptus raumenis, nerimą ir sąstingį. Gydydami vaikus, kurių problemų išoriškai bemaž nematyti, muzikos terapijos specialistai siekia pagerinti jų gebėjimą girdėti ir dalyvauti žodinės informacijos eigoje, pakelti atsako į girdimąją ir regimąją stimuliaciją slenkstį. Kitaip sakant, vaizduotė ir muzika yra priemonė vaikams grąžinti į pasaulį, kuris praeityje jiems suteikė kančių. Dažnai gydytojai panaudoja šį metodą, mokydami juos vertinti nuostatas apie save ir šeimą.

Aštuoniasdešimt muzikos terapijos specialistų pateikė ataskaitą, kurioje pažymi, kad dirbant su buitinės prievartos aukomis, muzika padeda atgauti savivoką, kurią smurtas būna šluote nušlavęs. (75 nuošimčiai moterų ir 50 nuošimčių paauglių turėjo problemų su narkotikais.) Smurto aukos klausėsi dainų, giesmių ir instrumentinių improvizacijų. Moteris ir vaikus gydytojai skatino pūsti medinius

pučiamuosius instrumentus – tatai pagerina kvėpavimą ir bendrą savijautą.

♪ Aštrus skausmas

42 metų Wendy iškentė sudėtingą kelio rekonstrukcijos operaciją. Ruth Hinricks, gydytojos iš Kolorado valstijos Arvados senukų muzikos draugijos,[289] ji paprašė pagalbos. Wendy prasidėjo kojos spazmai, ir, jos žodžiais tariant, moteris kentėjo skausmą, kuris dešimties balų skalėje užėmė „dvyliktą“ poziciją. Hinricks paprašė ją įsivaizduoti skausmą konkrečiais daiktais ir spalvomis. Skambant mano „Runos šokio“[290] akompanimento ornamentams bei daktaro Emmetto Milleto „Gydančiai kelionei“, Hinricks įkalbėjo Wendy išstumti skausmo „objektą“ iš kūno. Tuomet pasigirdo Mozarto „Adagio“ iš koncerto klarnetui (KV 622), kurį Jamesas Galway pritaikė fleitai, o Hilricks pacientę vedė augančio jutiminio suvokimo keliu. Vėliau Wendy aprašė regėtą viziją: ji matė save ant kranto, o per ją ritosi šiltos vandenyno bangos, kurios skausmą nusinešė su savimi.

Sesijos pabaigoje „dvylikos“ balų skausmas nukrito į „trečią“ vietą. Kai Hindricks su ja vėl susitiko po keturių dienų, Wendy pasakė, kad pirmą kartą po operacijos gerai išsimiegojo. Paskui kojos spazmai praėjo, ir gijo ji normaliai.

[289] *Eldermusic Associates*.
[290] Iš autoriaus albumo „Esencija.“

♪ Agresyvus ir asocialus elgesys

Nuo seniausių laikų yra žinoma, jog muzika gali nuraminti laukinio krūtinę. Beje, šiandien tokių krūtinių yra tikrai daug. Pasaulyje, kurį skaldo iširusios šeimos, rasinis ir etninis priešiškumas, nusikaltimai, smurtas ir karai, garsas ir muzika gali išspręsti ginčą ar bent sumažinti įtampą ir nerimą. Turbūt patį nuostabiausią poveikį daro ne muzikos klausymasis, bet atlikimas.

Teksaso valstijoje esančio Korpus Christi miesto mokykloje, kurioje mokosi ispanų ir anglų palikuonių vaikai, Tommy buvo vienintelis afroamerikietis klasėje. Jo tėvas atliko bausmę kalėjime, o motina daug laiko ir dėmesio skyrė naujajam draugui. Vienintelis jos vaikas Tommy buvo gražus, visada gerai aprengtas ir nepriekaištingai valyvas. Tačiau kiekvieną rytą jis ateidavo į mokyklą, visiems kelyje pasitaikiusiems nelaimėliams pasiruošęs išmalti dantis. Per muzikos pamokas Tommy dainuodavo garsiau už kitus. Jis norėdavo, kad jo balsas išsiskirtų. Tokiu būdu Tommy tikėjosi įtvirtinti savo tapatybę. Kai jis grodavo instrumentu, jo atliekama partija iškrisdavo iš bendro muzikinio vaizdo.

Su Tommy dirbo muzikos mokytoja Judy Cole. Ji norėjo jam padėti atgauti asmenybės pojūtį ir prisiderinti prie žmonių. Judy taikė Carlo Orffo metodą. Taigi Tommy pradėjo muzikuoti: skambino lėtas ilgas natas bosiniu metalofonu.[291] Savo partiją berniukas girdėjo labai ryškią, bet ji derėjo su visu ansambliu. Paskui atėjo eilė sopraniniam

[291]Melodinis mušamasis instrumentas su metalinėmis plokštelėmis.

metalofonui ir ksilofonui. Būdamas gabus, Tommy atlikdavo ritmiškai sudėtingus piešinius, kurie jo džiaugsmui aiškiai išsiskyrė iš orkestro.

Muzikos mokytojai dažnai susiduria su tokiais pažangiais rezultatais, tačiau būdų juos ilgai išlaikyti nėra. Cole išėjo iš darbo, kai Tommy baigė ketvirtą klasę, tačiau po devynių mėnesių sugrįžo į mokyklą dirbti pagal projektą su atrinkta vaikų grupe. „Apie mano atvykimą žinia pasklido kaip žaibas, – pasakojo man Judy. – Tommy išlėkė iš klasės. Pamatęs mane, jis krito ant grindų ir apkabino mano kojas abiem rankom, tarsi norėdamas sulaikyti.“ Muzika Tommy padėjo įveikti giliai paslėptus jausmus ir vienišumą. Jis atrado naują saviraiškos būdą.

♪ AIDS

Vaistus nuo AIDS dar reikia išrasti, tačiau daug žadanti nauja proteazės inhibitorių karta, maitinimo terapija ir saugesnės seksualinės praktikos taikymas padeda stabdyti mirtinos epidemijos plitimą. Kovojant su šia liga, garsas ir muzika pasižymi išlaisvinančiu poveikiu. Antai Floridoje, Džeksonvilyje esančioje įstaigoje,[292] sergantiesiems ŽIV/AIDS muzika yra labai svarbi kasdienės veiklos dalis. Gydytojų komanda naudoja vibrotaktilinę technologiją, vadinamąjį *teragarsą,*[293] su specialiais čiužiniais, kuriuose įtaisytos garso kolonėlės. „Kolegos dievagojasi, kad tai

[292] *Horizon House*.
[293] *Therasound.*

paveiku, – teigia Anne Bozzuto, Proto ir kūno instituto[294] Floridoje direktorė, – ypač gydant skausmą, nerimą, depresiją, nemigą ir padidėjusią įtampą.“

ŽIV grupėje ypač populiarios Constance Demby kompozicijos. Ši kompozitorė kuria Naujojo amžiaus muziką, iš elektroninių garsų pindama garsinės architektūros statinius, po kuriuos gali klaidžioti protas. Kūrinyje „Novus Magnificat“ ji derina baroko muzikos atbalsius su krištoliniais, arfiškais garsų efektais – tai nelyginant „garų“ simfonija, spontaniškai atverianti turtingą audinio, temų ir ritmų įvairovę.

Demby apie savo simfoniją yra gavusi šimtus atsiliepimų. Sykį vienas gydytojas jai parašė: „Kai mano pacientas merdėjo, ligoninėje pasigirdo „Novus Magnificat“. Kūrinio garsai užpildė erdvę. Ligonis buvo prijungtas prie gyvybės ženklus rodančių aparatų. Sulig paskutine nata jis išsitiesė ir iškeliavo į amžinybę. Į salę subėgo gydytojai, seselės ir ligoniai, – vieni verkė, o kiti stebėjosi tuo, kas įvyko.“ Kalbėdama apie savo kūrinio „užtaisą“, Demby sako: „Pirmosios dalies pabaigoje milžiniškas verdančios energijos kiekis sutelkiamas į kraštutinai aukštus garsus, ir tamsesnieji elementai išnyksta: juos užtrenkia pergalingas choras. Kompozitoriai gydymui gali panaudoti tamsesnius tonus. Jie turi suvokti, kad muzika nepaprastai galingai veikia, kai jos klausosi sužadintų emocijų būsenoje esantis pacientas.“

Jei norime išjudinti giliai paslėptus, bet neišreikštus jausmus ir iškelti juos į paviršių, su vaizduote derinama

[294] *Mind/Body Institute*.

muzika bus ypatingai paveiki. Kai Mattui nustatė ŽIV, jam buvo dvidešimt šešeri. Ištįsęs ir sulysęs, su tamsiais ratilais po akimis, Mattas per perstojo rūkė ir atrodė išsigandęs. Nuo ligos simptomų jis vartojo vaistus *AZT* ir *Xanax*. Nuo jų sukosi galva, ėmė drebulys, pykino ir kilo temperatūra. Muzikos terapijos profesoriui Kennethui Bruscia iš Filadelfijos Šventyklos universiteto jis paaiškino, kad nors jis ir buvo gėjus, AIDS sukeliantį virusą susigavo dirbdamas ligoninėje techniniu hemodializės darbuotoju. Nei jo darbdavys, nei draudimo kompanija nė nesiruošė apmokėti jo gydymo išlaidų ir dar labiau apsunkino padėtį.

Mattas papasakojo Bruscia, jog regi baisias vizijas. Jis matė save mirusį, atatupstą virstantį į gilią juodą duobę. Jis gyveno kamuojamas nuolatinio nerimo ir baiminosi, kad šis vaizdas sugrįš. Taigi Bruscia atsargiai vedė Mattą per vaizdus, kurie jam kilo klausantis klasikinės muzikos. Vienos sesijos metu Mattas atsidūrė tamsiame urve. Jis impulsyviai nusprendė į urvą įleisti saulės šviesos ir apšviesti jos turinį. Urvo tamsoje išryškėjo seniai palaidoti prisiminimai apie vaikystėje patirtą lytinę prievartą. Palengva šie vaizdiniai perėjo į gydymo regėjimus. Viename jų jis stovėjo prie savo kapo ir jautė stipraus, tėviško krikščionio buvimą šalia, kuris jam liepė grįžti atgal į kūną ir gyventi. Mattas atskleidė Bruscia istoriją apie tai, kaip buvo prievarta girdomas alkoholiu ir kemšamas narkotikais. Jis prisipažino, kad ištisus metus jautėsi veikiau miręs, nei gyvas. Mattas suprato, kad jei nori gyventi, turi kažką padaryti tuoj pat, kol dar ne vėlu.

Jis praėjo kelių mėnesių detoksikacijos kursą ir prisijungė prie pagalbinės alkoholikų, užsikrėtusių ŽIV, grupės. Vėliau Mattas Bruscia pasakė: „Jūs iš tikrųjų man padėjote pažvelgti į save iš šono. Atradau gyvenimą, todėl turiu gyventi toliau.“

♪ Alergijos

Tai atsitiko liepos mėnesio viduryje. Buvo sekmadienio popietė. Stephanie Greene, muzikos mokytoją iš Santa Fe, visą mėnesį kankino alergijos sukeltos reakcijos. Kairys paakys sutino ir susiraukšlėjo, suerzintas akies vokas nieztėjo, ir akis nuolat ašarojo. Į vakarą ji galėjo skaityti tik dešine akimi. Prieš tris savaites gydytojas jai buvo prirašęs homeopatinių vaistų ir įspėjo, jog gali praeiti kiek laiko, kol pagerės. Greene žinojo, kad kartais prieš tai, kai ateina pagerėjimas, savijauta pablogėja. Tačiau tą sekmadienį ji išsigando, kad alergija nepersimestų į dešinę akį. Ji nerimavo, kad greit visai nebegalės skaityti.

Mėgindama rasti išeitį, Greene prisiminė susitikimą Noetikų draugijoje (tai transpersonalinės psichologijos ir mokslo bendrijoms gerai žinoma draugija), kurio metu jauna maloni moteris pūtė keletą senovinių molinių fleitų. Jų tonas buvo vaiduokliškas ir priminė gyvūnų keliamus garsus. Ji prisiminė, kaip moteris prieš grodama kiekvienu instrumentu pasimelsdavo, o pūsdama jį atrodydavo panirusi į transą. Greene pajuto pasikeitimą. Po renginio ji įsigijo įrašą, bet dar nebuvo jo klausiusis.

Dabar Greene nusprendė įrašo pasiklausyti pirmą sykį, tikėdamasi, jog muzika nuvys šalin depresiją. Su ausinėmis ji atsigulė ant lovos, užsimerkė ir ant kairiosios akies uždėjo krištolo gabalėlį. Klausydamasi muzikos, Greene vizualizavo rausvą ir auksinę spalvas, ratu plaukiančias akyse. Ji meldėsi. Moterį užplūdo dvylikos šimtmečių senumo fleitų melodijos ir keisti garsai; ji pasijuto ramiau, kentėti pasidarė lengviau. Pagaliau ji visai atsidavė gydančiai garsų galiai.

Po dviejų valandų Greene pažvelgė į veidrodį ir pamatė, kad jos akys visiškai švarios ir sveikos. Perštėjimo ir deginimo neliko nė ženklo. Kitus du mėnesius ji klausėsi šio įrašo kartą per savaitę, kol galiausiai liovėsi. Jos akių būklė nepasikeitė. Gali būti, kad ji pasveiko nuo pavėluoto vaistų poveikio. Tačiau Greene galvoja, kad „kalta“ muzika.

♪ Alzheimerio liga

Muzikos terapijos specialistai mielai dirba su senukais, kurie kenčia smarkiau ir ilgiau, nei kiti žmonės. Daugelis užsiima su sergančiaisiais Alzheimerio liga: jie sudaro apie 6 nuošimčius senyvo amžiaus žmonių (taip pat pusę prieglaudų gyventojų). Be to, ši liga pasireiškia vis jaunesnėse amžiaus grupėse. Muzikos klausymas ir ritminė veikla sumažina ligonių jaudrumą, padidina dėmesingumą ir susikaupimą, atgamina gebėjimą atsiliepti, šalina demencinę kalbėseną, atsakinėjant į klausimus padeda sukaupti valią ir pagerina tarpusavio bendravimą.

Alabamos ir Oregono universitetų mokslininkai, tirdami valstijos ligoninėje gulinčius senukus, sergančius

demencija ir Alzheimerio liga, nustatė, kad dainų žodžius ligoniai įsimena daug geriau, negu tariamą tekstą ar žodinę informaciją. Pacientai buvo kilę iš Baibl Belto, kaimo regiono šalies pietuose, todėl tyrimo metu skambėjo rinktiniai religiniai veikalai: „Tai bent draugą turime Jėzuje“,[295] „Nuostabi malonė“,[296] 23 Psalmė, „Laimingo gimtadienio“[297] ir Walto Disney daina „Mažas pasaulis“.[298]

Sesijos trukdavo dvidešimt minučių, ir pacientai atsimindavo iki 62 % dainų, o kalbamojo turinio – tik 37 %. Paprašyti padainuoti, paniūniuoti arba mušti ritmą dainuojant gydytojui, atmintį jie atgaudavo iki 57 %. Atminties atgavimas būdavo laikinas, ir padainavus dėmesys vėl nusilpdavo, tačiau mokslininkai padarė išvadą, kad dainavimas, ypač gerai žinomų dainų, yra labai naudingas, nes šeimos nariai ar globėjai gali trumpai pabendrauti su Alzheimerio liga sergančiais ligoniais.

Kartais padariniai išlieka ilgiau. Atvykęs į Njū Džersyje esantį Ridžvudą, muzikos terapijos specialistas Grantas J. Scottas senelių namuose išvydo įspūdingą moterį, sėdinčią vežimėlyje kambario gilumoje. Ji buvo tyli ir susimąsčiusi. Jis sužinojo, jog Ruth nekalba ir nebendrauja su kitais pacientais. Tačiau programai įpusėjus, kai jis dainavo dainą „Pamilau tave“,[299] Ruth staiga ištiesė nugarą ir po dviejų tylos metų uždainavo. Ji turėjo išlavintą kontraltą. Tą nepaprastą vakarą jos daina prikaustė klausytojų dėmesį – kaip jaunystėje. Nuo to laiko Scottas Ruth nebematė. Tačiau

[295] “What a Friend We Have in Jesus.”
[296] “Amazing Grace.”
[297] “Happy Birthday.”
[298] “It’s a Small World.”
[299] “You Made Me Love You.”

jis yra tikras, kad ji ir toliau dainuoja ir bendrauja su mylimaisiais bei bičiuliais.

Netoliese esančiuose veteranų namuose grupei kareivių ir jų žmonų Scottas atliko dainų programą. Tie, kurie galėjo šokti, pamažėle kilo iš vietų ir kvietė šokiui kitus senukus. Miegaliai nubudo ir ėmė plekšnoti per vežimėlių ranktūrius. Šokių sūkurys įsisuko. Labiausiai poros įsijautė skambant dainai „Brangioji Džordžija Braun“.[300] Uždainavęs Scottas ėmė dairytis Fredo, Alzheimerio liga sergančio vyriškio. O jis 45 minutes viską stebėjo, kramtė gumą, ir, remdamasis į sidabrinį ėjiką, iš paskutiniųjų stengėsi atsistoti ant kojų. Savanoris paklausė, ar jis nenorėtų pašokti, bet Fredas atsakė, kad jis negali vaikščioti be įtaiso.

Tačiau kaip tik tą akimirką jis tvirčiau atsistojo ant kojų, padarė keletą trombonininko judesių ir plačiai nusišypsojo jam padėti pasisiūliusiam asmeniui. Fredas puikiai leido laiką. „ Jis apleido ramybę ir tylą ir paniro į verdantį gyvenimą, – sakė Scottas, – į senų laikų ritmus ir namuose girdėtą pietietišką dainą. Kai vėl į jį pažvelgiau, apstulbau nuo to, ką išvydau. Fredas šoko su savo ėjiku. Jis siūbavo jį į visas puses, o kai daina baigėsi, nusilenkė. Fredas kartu dainavo atsisveikinimo dainą. Paskui baisiausiai patenkintas padėjo ėjiką žemėn ir pamojavo pirštu, tarsi sakydamas: „Ar čia katė miaukė?“

[300] “Sweet Georgia Brown.”

♪ Nerimas

Viena labiausiai paplitusių muzikos terapijos funkcijų yra išsklaidyti nerimą arba skausmą, susijusį su operacijomis ir kitomis gydomosiomis procedūromis. Daugelis tyrimų muzikos naudą operacinėje kelia į padanges. Antai Merilendo Bethesdos laivyno medicinos centro[301] tyrėjai pateikė ataskaitą, jog vyrai, kurie muzikos klausėsi sigmoidoskopijos metu (tai procedūra, kurios metu per išeinamąją angą kišamas vamzdelis į gaubiamąją žarną vėžiui ir kitoms ligoms nustatyti) buvo mažiau įsitempę, negu „kontroliniai“ tiriamieji.

Medicinos mokslų daktaras Ralphas Spintge, vokiečių įkurtos Tarptautinės muzikos medicinoje sąjungos[302] direktorius, ištyrė apie 97 000 pacientų prieš operaciją, jos metu ir po jos. 97 nuošimčiai ligonių teigė, kad muzika padėjo jiems gyti. Daugelis prisipažino, kad ji atstojo nuskausminamuosius. Ypač paveiki buvo tonali švelnaus pobūdžio muzika. Ligoniams, kurie prieš operaciją ir po jos keletą dienų klausėsi lėtos baroko arba klasikinės muzikos, sumažėjo pooperacinė dezorientacija.

Vorčesteryje, Masačūsetso medicinos centro universitete[303] ligoniai yra skatinami klausytis raminančios muzikos, atlikinėti atsipalaidavimo pratimus ir iš budistinės praktikos perimtas meditacijas. Naujoviška programa, kurią išplėtojo Jonas Kabat-Zinnas, įtampos mažinimo ir relaksacijos programos direktorius, bei arfininkė Georgia

[301] *Bethesda Naval Medical Center*.
[302] *International Society for Music in Medicine*.
[303] University of Massachusetts Medical Center.

Kelley, siūlo saugią ir natūralią alternatyvą raminamiesiems ir kitiems nuotaiką keičiantiems vaistams.

Viena mano bendradarbių, padėjusi man išgyti, naudojosi muzika, kai jai teko daryti žandikaulio operaciją. Tai Jeanne Achtenberg, transpersonalinės psichologijos, šamanų gydymo ir vaizduotės metodo pionierė. „Muzikos kūriniai, kuriuos paprašiau leisti operacijos metu, buvo atraminiai ir padėjo ištverti operacijos eigą, – po operacijos paaiškino ji. – Pasikalbėjusi su jumis, aš nusprendžiau pasiklausyti jūsų pjesės „Prisiminimai apie Alhambrą“[304] ir Mozarto „Laudate Dominum“ iš rinkinio „Kosminė klasika“.[305] Nenorėjau klausytis lengvos muzikėlės. Troškau jaustis esanti gyva ir iš operacinės neišvažiuoti su mintimi: „Dabar – galas“. Kūriniais naudojausi prieš operaciją ir po jos tam, kad ji man primintų, jog man viskas gerai ir aš grįžtu į gyvenimą. Šiuo atžvilgiu minėti kūriniai labai padėjo.“

♪ Artritas

Jackas, keturiasdešimt ketverių metų aktorius ir direktorius, daugelį metų kentėjo nuo ankilozinio spondilito – sveikatą žalojančio artrito, kuris sukelia progresuojančią jungiamųjų audinių degradaciją. Ši liga laikoma neišgydoma. (Tiesa, buvo aprašytas vienas išgijimo atvejis. Išgijo Normanas Cousinsas, kuris sakėsi ligą įveikęs juoku ir arkliškomis vitamino C dozėmis.) Jackui prisiėjo gydytis

[304] “Memories of the Alhambra.”
[305] “Cosmic Classics.”

nuo sunkios depresijos. Jis pradėjo užsiėmimus su muzikos psichoterapijos specialiste Stephanie Merritt, muzikos ir vaizduotės centro direktore iš San Diego miesto Pietų Kalifornijoje.

Klausydamasis klasikinės muzikos, Jackas geriau įsisąmonino savo būklę ir jos priežastis. „Mano nugara tikrąja šio žodžio prasme buvo kaulinis gyvybės kalėjimas, – sakė jis, suvokęs emocines skausmo priežastis. – Nugaros skausmas buvo kalėjimo prievaizdas, kuris laikė įkalinęs gyvybingumą ir pyktį. Mano krūtinės šonkauliai buvo nelankstus širdies narvas, todėl man įkvepiant krūtinė negalėjo laisvai alsuoti.“

Muzikos ritmas ir vibracija bei jos sukelti vaizdiniai atpalaidavo prisiminimus ir emocijas, kurios Jacką buvo įkalinusios ir kurias jis jautė kaip kūno skausmą. Kinestetinė ligos energija užleido vietą dvasinei integracijai, kuri anksčiau buvo neįmanoma. Padariniai nebuvo abstraktūs. Jackas įveikė ne tik depresiją: jo skausmas sumažėjo 90 nuošimčių.

Reumatoidinis artritas. Ši imunologinė liga, kuri dažniau susargdina vyresnio amžiaus žmones, gerai pasiduoda muzikiniam gydymui. Tiriant vadovaujamosios vaizduotės ir muzikos[306] veiksmingumą, Čikagos Liuteronų pagrindinės ligoninės[307] mokslininkai 27 šia liga sergantiems pacientams nustatė ryškų fizinį ir psichologinį pagerėjimą. Per 18 metų darbo laikotarpį jie įsitikino, kad ligonių skausmas ir psichologinė įtampa senka, o vaikšto jie tvirčiau.

[306] Terapinė technika, kurioje naudojama klasikinė muzika, skatinanti vidinius potyrius ir padedanti kenčiantiesiems išreikšti emocijas.
[307] *Lutheran General Hospital*.

Todėl jie pateikė tyrimų išvadą: „Dažnai pacientai jautėsi galį pranokti ligos nustatytas ribas. Jie judėjo lengvai, džiugiai ir be skausmo.“

♪ Dėmesingumo stokos sutrikimas

10–15 % jaunų amerikiečių kenčia nuo hiperkinezinio sutrikimo (dėmesio sutrikimo sindromo)[308] bei aktyvumo ir dėmesio sutrikimo.[309] Sutrikimai pasireiškia nesugebėjimu susikaupti, nuotaikos svyravimais, nerimastimi ir nemokėjimu bendrauti su tokiais pačiais jaunuoliais. Tirdami 19 vaikų nuo septynerių iki septyniolikos metų amžiaus su hiperkineziniu sutrikimu ir aktyvumo ir dėmesio sutrikimu, mokslininkai surengė nervų grįžtamojo ryšio sesijas. Tris kartus per savaitę dalis tiriamųjų klausėsi Mozarto muzikos.

Jie klausėsi kompaktinės plokštelės iš rinkinio „100 šedevrų“,[310] kurioje įrašytos ištraukos iš šių kūrinių: „Mažosios nakties muzika“,[311]„Figaro vedybos“, „Don Žuanas“, koncertas fortepijonui C-dur, Nr. 21, koncertas fleitai D-dur, Nr. 2 bei kiti koncertai ir sonatos. Mokslininkai ataskaitoje pažymi, jog tiriamųjų, kurie klausėsi Mozarto kūrinių, *teta* smegenų bangos prisiderino prie muzikos ritmo. Jie geriau susikaupė ir valdėsi, jų impulsyvumas sumažėjo, o bendravimo gebėjimai pagerėjo. 70 % gerus rezultatus išlaikė be tolesnių pratybų ir po šešių mėnesių, pasibaigus tyrimams.

[308] *Attention Deficit Disorder* (ADD).
[309] *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD).
[310] “100 Masterpieces”, Vol. 3: *Wolfgang Amadeus Mozart*.
[311] “Eine Kleine Nachtmusik.”

Muzikos terapija padeda individualiais atvejais gydant hiperkinezinį sutrikimą. Jacobas kentėjo nuo idiosinkrazinės kalbos, žodžiais išreiškiamo įtūžio priepuolių, prisirišimo prie tam tikrų objektų ir minčių, impulsyvaus lytėjimo (ypač visko, kas buvo susiję su santechnika ir elektros prietaisais) ir ištvermės stygiaus. Du trylikametį atskirai tyrę neurologai nustatė aktyvumo ir dėmesio sutrikimą, kalbinio imlumo vystymosi sutrikimą[312] ir suvokimo vystymosi sutrikimą.[313] Be to, optometristas, ištyręs jo regimuosius bei suvokiamuosius gabumus, aptiko suvokimo integracijos problemą ir konstatavo faktą, kad jam sunku akimis sekti objektus. Klivlendo klinikoje atlikti alergijos testai parodė, kad berniukas yra alergiškas geltonoms dažomosioms medžiagoms # 5, kurių yra beveik visuose perdirbtuose produktuose, ir salicylatams, kurių galima rasti daugelyje vaisių ir daržovių. Nuo alerginių reakcijų jam išrašė įvairių antihistamininių preparatų, o nuo per didelio judrumo – ritalino.

Jacobas su muzikos terapijos specialiste Mary A. Scovel išėjo rimtą gydymo kursą. Ji parūpino jam garsajuosčių rinkinį. Kūriniai turėjo pakelti *teta* bangų lygį smegenyse. Savaitę pasiklausęs, jis vėl apsilankė pas optometristą. Šį kartą diagnozė skelbė, kad akys juda normaliai. Neuropsichologas, atlikęs EEG, nerado jokios disfunkcijos, o Jacobo mokytojai atkreipė dėmesį, kad jis daug geriau susikaupia ir skaito. Garsajuosčių Jacobas klausėsi po pamokų ir tada, kai jautėsi įsitempęs. Šiuo metu

[312] Developmental receptive language disorder.
[313] Developmental perceptual disorder.

berniukas gydomas homeopatiniais vaistais. Psichotropinių preparatų jam nebereikia.

Devynerių metų Cindy buvo diagnozuotas hiperkinezinis sutrikimas. Skaitė ir suvokė ji lėtai, įsimindavo taip pat nedaug. Negalėdama susikaupti, ji visą laiką lakstė aplinkui, dažnai stojosi ant rankų ir darė kitus nederamus judesius. Susikrimtę tėvai dukrą įrašė į Tomatis klausymosi programą ir nuvežė ją į Finikso Garsų ir klausymosi centrą. Cindy nusiramino. Ji dalyvaudavo pokabiuose, geriau susikaupdavo ir koordinavo judesius. Be to, Cindy turėjo regėjimo problemų: daiktus matė kiek pakrypusius į dešinę. Akių gydytojas pasakė, kad operacija šį trūkumą pašalintų. Tačiau po pirmos klausymosi pratimų savaitės regėjimas pasitaisė savaime ir nebeblogėjo. Centro direktorei Billie M. Thompson Cindy motina pasakė, kad jos dukra staiga atrado prasmių pasaulį. Atrodė, kad namuose apsigyveno naujas žmogus. Cindy skaitė, klausė nurodymų ir dėliojo dėliones. „Jai nieko nereikėjo *išmokti*, – sakė mergaitės motina. – Viskas buvo savo vietoj – platus žodynas, humoro jausmas, protavimas. Visa tai, kas buvo paslėpta, tereikėjo atidengti.“

♪ Autizmas

Annabelė Stehli gyveno košmarišką gyvenimą. Jos vyresnioji duktė mirė nuo leukemijos kankinama mirtimi, o jaunesnioji dukra Georgie buvo autistė. Daktarai pareiškė, kad ji „beviltiška“ ir nuo ketverių metų mergaitę uždarė į atitinkamą įstaigą. Su vyru keliaudama po Europą, Stehli

išgirdo apie prancūzų gydytojo Guy Bérardo sukurtą gydymo metodą. Nepaisydama Georgie gydytojų protestų, ji nusivežė dukterį į jo kliniką Prancūzijoje, Anesi mieste. Bérardo požiūriu mergaitės klausa buvo tokia jautri, kad ausis jai skaudėjo nuo menkiausio virpesio, o garsus triukšmas galėjo sukelti isterijos priepuolius ir klaikią kančią.

Sutvarkius klausą, Georgie sveikata ėmė taisytis. Ji pradėjo normaliai vystytis ir, baigusi koledžą, tapo klestinčia menininke. Stehli įdomią dukters istoriją aprašė knygoje „Skambantis stebuklas“.[314] Ji įkūrė fondą,[315] skirtą su muzika ir garsų terapija padėti kitiems autizmu sergantiems vaikams.

Pažeistų smegenų, aklas ir autistas nuo gimimo Tony de Blois išsiugdė nepaprastą atmintį: jis žino tūkstančius dainų ir yra dievinamas dėl džiazo improvizacijų. Tik sykį išgirdęs bet kurią melodiją, jis gali ją iškart pakartoti fortepijonu. Tačiau kitose gyvenimo srityse jis yra neįgalus, o daktarai jį praminė „idiotu mokslininku“. Muzika Tony pradėjo domėtis būdamas dvejų metų amžiaus. Jis dar nemokėjo sėdėti, ir sunerimusi motina jam davė žaisti mažą elektrinę klaviatūrą. Ji manė, kad jis jos sieks ir taip išmoks atsisėsti.

„Pirmosios šešios savaitės buvo pragariškos, – prisimena ji. – Tony ištisai grojo, bandydamas visas įmanomas padrikas garsų kombinacijas. Tačiau vieną dieną, būdama virtuvėje, išgirdau pirmąsias tris dainelės „Žėrėk, žvaigždele“ natas. Nuėjau į kambarį ir parodžiau jam likusią

[314] “The Sound of Miracle.”
[315] *Georgiana Foundation*.

melodiją.“ Dabar jis sugeba be pastangų nardyti po Bacho, Andrew Lloydo Webberio ir džiazo kūrinius.

Kai Wendy Young sūnui Samui suėjo šešios savaitės, jis pajuto dieglius, – aštrų skausmą pilve, kurį sukelia nenormali žarnyno būklė, – ir visiškai nualino tėvų nervus. Kūdikis nerado sau vietos. Jis pradėdavo klykti dešimtą ar vienuoliktą valandą ryto ir klykdavo iki vakaro. Tėvai išbandė viską – jį supo, nešiojo ant rankų ir vežiojo automobiliu, dainavo, davė žolių ir gydė senovinėmis tradicinėmis priemonėmis, šeimoje perduodamomis iš kartos į kartą.

Profesionalios muzikės Young namuose visą laiką skambėjo muzika, tačiau atrodė, jog niekas negali nuraminti jos sūnaus. Vieną vakarą ji pradėjo intuityviai intonuoti, tačiau tada dar nežinojo, kaip tai vadinasi. Du jos intonuojami tonai labai priminė rūko sirenos gausmą, ir jos sūnus netikėtai liovėsi verkti. Jis tiesiog užmigo jai ant rankų. Po kelių mėnesių diegliai dingo, ir Young šeima (bei jų kaimynai) pagaliau atgavo ramybę.

Tačiau tai dar ne istorijos pabaiga. Dviejų su puse metų Samui buvo nustatytas autizmas. Young mintyse perkratė jo elgesį ir atkreipė dėmesį į tai, kad vaiko nesugebėjimas pagal svarbą išdėstyti ir pertvarkyti jutiminius duomenis prasidėjo labai anksti. Kai jam sukako septyneri, be kitų autistui būdingų požymių jis demonstravo žemą garso tolerancijos lygį. Neretai Samas, slėpdamasis nuo gatvės triukšmo, susisukdavo į kamuolį arba vaikščiodavo po namus užsidengęs delnais ausis ir

murmėdavo. Jam dažnai užeidavo įsiūčio priepuoliai, kurie pasidarė tokie smarkūs, kad prisireikė vaistų.

Norėdama padėti sūnui, Young beveik metus lankė mano paskaitas ir pokalbius. Tačiau kai ji pabandė Samui padainuoti, jis liepė jai liautis. Pradėjus intonuoti jis sakydavo: „Eik iš čia.“ Būgnai buvo pasitikti replika „jokių būgnų“. Vieną dieną, kai Young skaitė anekdotą apie dieglius ir muziką, jai atėjo į galvą išleisti sirenos garsą. Kai ji pradėjo ūkti, sūnus iškart priėjo ir prisiglaudė nugara prie mamos krūtinės, ten, kur garsas smarkiausiai rezonavo. Samas kuitėsi aplink, prisitraukė mamos galvą prie savosios ir nusišypsojo plačia supratinga šypsena. Young apstulbo. Ji liovėsi ir stebėjo, ką jis daro. O Samas tarė: „Dar paniūniuok.“

Skeptiškai nusiteikusi Young nusprendė išmėginti laivų sirenos garsą. Tipiškas autistas, jos sūnus negalėdavo liautis žiūrėti filmo, kol pamatydavo visą iki pabaigos. Sykį jis žiūrėjo miuziklą „Mano brangioji ledi“[316] ir kartu dainavo, kai ji pasakė, kad reikia išjungti televizorių. Samas ėmė niauktis, ir Young tarė: „Samai, viskas gerai... (sirena) ... dabar mums reikia eiti (sirena) ... (galime pažiūrėti filmą vėliau (sirena)...“

Samas nurimo. Jis vis dar neleido Young išjungti televizoriaus, tačiau ėmė kartu intonuoti. Tada pasakė: „Paimk mane ant rankų.“ Įsitaisė mamos skreite, apsivijo rankomis ir sušnibždėjo: „Niūniuokime.“ Galiausiai Young pavyko pagreitintai persukti filmą (anksčiau tai buvo negirdėta), jie pasižiūrėjo pabaigą ir išjungė TV centrą.

[316] “My Fair Lady.”

Kitas atvejis. Velso medikai pateikė trejų metų mergaitės, kuri su niekuo nebendravo ir sirgo autizmu, pavyzdį. Po dvejų metų į muziką orientuotų gydomosios sąveikos terapijos[317] užsiėmimų jos sveikata žymiai pagerėjo. Namuose mergaitės motina dukart per savaitę dvidešimt minučių įtraukdavo vaiką į žaidimus: į juos įėjo supimasis, pliaukšėjimas, kutenimas ir glostymas, taip pat veiklūs ritmai, vokalizacijos ir dainavimas. Su mergaite buvo elgiamasi, tarsi ji mielai bendrautų. Mama ir dukra plojo delnais ir dainavo dainas iš galvos bei mėgdžiojo viena kitą. Užsiėmimuose dalyvavo muzikas, kuris pianinu akompanavo motinai tarsi begarsiam filmui kino teatre. Arfos garsai atitiko motinos ir vaiko bendravimo nuotaiką, tempą ir suvokiamą prasmę. Pavyzdžiui, kai vaikas motinos vengdavo, muzika skambėdavo švelniau, o kai mergaitė prieidavo prie jos, muzika pasmarkėdavo, ir, bendravimui dramatiškai klostantis, išaugdavo į *crescendo*.

Rezultatas buvo puikus. Anksčiau mergaitė motinos buvimą suvokdavo tik praėjus vidutiniškai šešioms minutėms, o po užsiėmimų – tą pačią minutę. Užsiėmimus tęsiant, atpažinimas įvykdavo po devynių sekundžių. Akių kontaktas nuo vieno žvilgsnio per tris minutes programos pradžioje padažnėjo iki vieno žvilgsnio per dvi minutes, kol pagaliau įvykdavo per vieną minutę šešis kartus. Iki gydymo vaikas pats pradėdavo bendrauti su motina 20 %, o vėliau – 75 %. Baigiant programą, mergaitė spontaniškai kalbindavo motiną, žaisdama katutes žiūrėdavo jai į akis ir šypsodavosi, kilnodavo megztuką ir tapšnodavo per pilvą. Taip pat ji

[317] *Medical Interaction Therapy*.

„maitino“ sausainiais gyvūnų iškamšas bei „skalbė“ lėlių drabužius. Anksčiau tokie žaidimai jos nedomino. Per kitus du metus pasidarė aišku, jog pasiekti rezultatai yra stabilūs.

Journal of the American Medical Association rašoma, kad nežodinis bendravimo metodas, kai autistiškas vaikas muša būgnus, o gydytojas skambina fortepijonu, gali panaikinti vaiko izoliaciją. „Jei turite vaiką, kuriam nesiseka tvarkytis gyvenime ir bendrauti, tokia improvizacija gali būti labai veiksminga, – aiškina filosofijos mokslų daktaras Clive E. Robbinsas, Niujorko universiteto Muzikos terapijos centro direktorius. – Tai būdas pasiekti vaiko protą.“ Muzikinę interakciją Robbinsas palygino su pokalbiu. „Kalbėdami mes improvizuojame, – sako jis. – Jūs kažko paklausiate, o aš atsakau. Taip yra ir su muzika. Dirbant su kalbos problemų turinčiais vaikais muzika gali būti panaudojama taip pat lanksčiai, kaip kalba. Be to, ji išvengia pastarajai kylančių sunkumų. Nervų tyrimai parodė, kad atsiliepdamos į muziką smegenys sintetiškai suaktyvėja. Kai kurie mokslininkai sako, kad iš pagrindų užprogramuoti smegenų organiniai ryšiai yra veikiau simfoniški, nei mechaniški.“

♪ Nugaros skausmai

Arfa su nuskausminimu siejama nuo seno. Biblijoje aprašyta, kaip Dovydas skambino arfa, kad iš Sauliaus išvarytų „piktąją dvasią“. Senovės Airijoje keltų bardai gydė žmones ir perdavė žodinį šimtmečių paveldą, sekdami sakmes ir sau akompanuodami. Viduramžių Prancūzijoje

Kliuni vienuoliai arfos garsais ir giesmėmis lydėjo merdinčiuosius į kitą pasaulį. „Poetai pasielgė teisingai, kad muziką ir mediciną apjungė Apolono asmenyje, – teigia Francis Baconas veikale „Pažangus mokymas“,[318] – kadangi medicinos pareiga yra sustyguoti nepaprastą žmogaus kūno arfą ir padaryti ją harmoningą.“

Seselė Sarajane Williams yra arfos terapijos pionierė. Buvusi širdies kateterizavimo laboratorijos direktorė ir biologinio grįžtamojo ryšio specialistė, ji užsiėmė daugiausia lėtinio skausmo terapija. Šiuo metu Williams vadovauja Pensilvanijos Alentauno miesto patarimų centrui[319] ir gydo pacientus nuo lėtinių nugaros ir galvos skausmų, streso, nerimo ir depresijos. Gydymo metu ji naudojasi nešiojamu masažo staleliu, kuris padidina garsą. Williams muziką derina su grįžtamojo ryšio pratybomis ir patarimais. Kad būtų galima įvertinti pokyčius, prieš kiekvieną sesiją ir po jos pacientai nemalonius pojūčius įvertina skaičiais nuo vieno iki devynių. Apžvelgdama šešiolika nesenų ligų atvejų, Williams ataskaitoje rašo, jog pacientų skausmo ir įtampos lygmuo sumažėjo iki vieno trečdalio, arba trijų taškų. Labiausiai pasitaisė kojos, nugara ir pečiai. Arfa ypač naudinga dėl to, kad jos dažniai – nuo žemų C 32.7 HZ iki aukštų G 3136 Hz – virpa visame kūne. Šis instrumentas siūlo „įvairių tonų spalvinę paletę“: kai braukiama per stygas garsus išgaunant *glissando* technika, jie sukuria eterinį minkštinamąjį poveikį (tokiu būdu panaudojami visi dažniai).

[318] “The Advancement of Learning.”
[319] *Shepard Hills Counseling Center*.

Patariamųjų sesijų metu Williams paprastai skambina C-dur tonacijoje iki antros oktavos ir atgal, garsų seką pakartodama du kartus. Klientas pasižymi kūno vietas, kuriose ji jaučia ataidinčius tonus. Tada Williams pereina į D-dur tonaciją ir pakartoja eigą. Jei skauda tam tikrą kūno vietą, ji ieško specialių tonų, kurie ataidi tame plote. Kai Williams nustato, kurie tonai sukelia teigiamą poveikį, ji skambina arba improvizuoja muziką, kuri susideda iš tų tonų. Ji yra įsitikinusi, kad įtampai nuslūgus, per kūną teka didesnis energijos srautas; tada, esą, gydymas ir gali prasidėti. Atsipalaidavusiam asmeniui išsiskiria *beta* endorfinai, kurie nuima skausmą ir pakelia nuotaiką.

Williams atrodo, jog senovinis gydymo instrumentas arfa atveria duris į kolektyvinę pasąmonę, sužadina vaizdinius, praeities atsiminimus ir kitokį simbolinį turinį, apie kurį galima kalbėti per patariamąsias sesijas, ir kuris dažnai veda į gilesnių skausmo priežasčių suvokimą.

♪ Kvėpavimo sunkumai (astma)

George sirgo astma. Per dešimt metų liga progresavo į blogąją pusę. Plaučiuose jis jautė sąspaudį, dusulį, drėgmę ir šaltį. Atrodė, kad niekas negali pagerinti apverktinos būklės. Galop jis ėmė intonuoti su Joy Gardner-Gordon, kuri moka gydyti vibracija. Instruktorė paprašė jį balsu išreikšti visus pojūčius plaučiuose. Jausdamasis ne itin susivokiąs ir nerangus, George išleido keletą trumpų suspaustų garsų, norėdamas „parodyti“, kaip suveržta jo krūtinė; drebantys

garsai išreiškė šaltį, pridusę – dusulį. Atlikimas nebuvo ypač vykęs, ir jis tikrai nesijautė ką nors atpalaiduojąs.

Buvo akivaizdu, jog intonuodamas George jautėsi nepatogiai, tad Gardner-Gordon padėjo jam suformuoti tinkamus garsus, kurie atitiko kiekvieną iš požymių. Kiekvieną garsą jis kartojo penkias minutes, kol pajuto, kad simptomai pradeda silpnėti. George pamatė, kad turi nuostabiai stiprų, virpantį balsą, ir toną gali tęsti daug ilgiau, nei manė. Sesijos pabaigoje jis jau laisvai kvėpavo. Sugrįžęs namo vyras nustebęs susizgribo, kad jam nebereikėjo inhaliatoriaus, kad išmiegotų per naktį. Dar svarbiau buvo tai, kad nuo to laiko, kai pradėjo intonuoti, jo plaučiai gerokai prasivalė.

♪ Nudegimai

Smarkius nudegimus paprastai lydi baisūs skausmai, kurie trunka ištisas savaites ir net mėnesius. Gulintys sterilioje aplinkoje ir dažnai tvarstomi pacientai menkai bendrauja su išorės pasauliu. Ypač sunku būna vaikams. Muzikos terapijos gydytoja internė Elizabeth Bolton Christenberry vadovavo tyrimams Alabamoje, Tuskalūzoje. Ji nustatė, kad nudegimų skyriuje gyva muzika stimuliuoja klausą ir regą tais atvejais, kai plojama ir grojama gitara. Kietai sutvarstyti ir kenčiantys skausmus pacientai judėti negali, tačiau beveik visi įstengia dainuoti ir niūniuoti. Tokiu būdu jie gauna jutiminį akstiną jausmams reikšti.

Christenberry, dirbdama su apdegusiais vaikais Birmingamo vaikų ligoninėje, įgijo teigiamos patirties:

dainelės[320] sustiprino pirštų ir rankų judesius, vaikščiojimą ir kitus pagrindinius motorinius judesius. Ypač tiko daina „Jei esi laimingas ir tai žinai“,[321] nes pacientai pagal dainos žodžius galėjo „judinti pirštus“ ir „sugniaužti kumštį.“ (Suaugusieji atsiliepė į dainas „Ji eis aplink kalnus“[322] ir „Daryk, Viešpatie“,[323] kurių metu buvo skatinami ploti delnais, belsti kojų pirštais ir trypti. Taip pat tiko giesmė „Važiuok ramiai, mielas vežime“[324] – suskambėjus frazei „atvyksta jau parvežt mane namo“[325] ligoniai turėjo pakelti koją.)

Muzikos terapija svarbi psichologiniais sumetimais, ypač vaikams. Skirtingai nuo gydytojų, seselių ir kitų fizinio kūno daktarų, muzikos terapijos specialistai veikia nesukeldami skausmo ir dažnai pelno didesnį pasitikėjimą bei artimesnį bendravimą.

Lankydamasis Dalaso ligoninėse ir klinikose įsitikinau, jog ambiento ir Naujojo amžiaus muzika smarkiai apdegusiems paaugliams netinka. Michaelo Jacksono, Dianos Ross muzika ir naujausi roko hitai daug geriau negu ramūs garsai malšino jų skausmą ir atkūrė ryšį su kūnu. Relaksacinė muzika jaunuoliams buvo perdėm skausmingas potyris. Geriausiai paauglius veikė ne angelo su arfa, bet ilgaplaukio gitaristo vaizdas.

[320] Pavyzdžiui, “The Eensy Weensy Spider.”
[321] “If You’re Happy and You Know It.”
[322] “She’ll Be Comin’ Round the Mountain.”
[323] “Do, Lord.”
[324] “Swing Low, Sweet Chariot.”
[325] “Comin’ for to carry me home.”

♪ Vėžys

Iki šiol gydant vėžiu sergančius pacientus muzika buvo naudojama tik kaip atpalaiduojanti priemonė. Devintojo dešimtmečio vidury *Oncology Nursing Forum* ir *Cancer Nursing* pateikė duomenų, kad muzikos terapija ir vadovaujamoji vaizduotė sumažino pykinimą ir vėmimą, kurį sukelia chemoterapija. Muzikos terapija padėjo pacientams ir po operacijų: jie greičiau atgavo motorinius įgūdžius ir savigarbą.

Deforia Lane buvo pirmoji muzikė, kuri gavo stipendiją studijuoti muzikos terapijos metodo poveikį vėžiu sergantiems ligoniams. Šiuo metu Lane yra Amerikos vėžio draugijos[326] atstovė spaudai. Ji yra daugelio nepaprastų išgijimų liudininkė. Vienas jų – buvusio vaistų prekybininko Duane Sullivano atvejis. Jis buvo paguldytas į ligoninę dėl žarnyno vėžio. Didelis muzikos mėgėjas, jis pats susimeistravo cimbolus ir ligoninėje praleido daug gražių valandų, skambindamas savo instrumentu. Tačiau palaipsniui Duane būklė blogėjo, ir jis pateko į komą, iš kurios pagal gydytojų prognozę jam nebebuvo lemta atsibusti. Nepaisydama sunkios būklės, jo partnerė Carol neleido atjungti gyvybės palaikymo aparatų. Ji kasdien ateidavo prie jo lovos ir skambindavo cimbolais. Ėjo savaitė po savaitės, kai visų nuostabai vieną dieną Duane atsibudo ir veiklus išgyveno dar metus. „Girdėjau šiuos nuostabius garsus ir muzikines melodijas, tad turėjau sužinoti, iš kur jos, – sakė jis Lane vėliau. – Garsai mano protą privertė veikti

[326] “American Cancer Society.”

kaip jam ir pridera, o ne vien miegoti. Jų dėka suvokiau, kad šalia yra kažkas, ko verta ieškoti, ko *turiu* ieškoti.“

Krūties vėžys. Jau senovės Romos gydytojo Galeno laikais krūties vėžys buvo žinoma liga, kuri Nacionalinio vėžio instituto duomenimis apninka kas aštuntą amerikietę ir yra stipriai susijusi su emocijomis. Tonas ir garsas ne tik sukuria harmoningą aplinką, bet galingai veikia ląsteles ir audinius ir net daro įtaką jų piktybiniam augimui. Stulbinantis prancūzų muzikanto ir mokytojo Fabieno Mamano tyrimas – tai intriguojantis įrodymas, kad garsai ir muzika gali sunaikinti vėžio ląsteles ir pradanginti auglius.

Ši istorija prasidėjo prieš dvidešimt metų. Mamanas buvo profesionalus gitaristas ir džiazo muzikantas. 1974 metais su grupe koncertuodamas Tokijuje jis pastebėjo, kad tarp kūrinių publika neploja. Japonai plodavo tik koncerto pabaigoje. Mamanas buvo pripratęs prie vakarietiškų aplodismentų, todėl iš pradžių sutriko dėl tariamo klausytojų abejingumo. Tačiau prisitaikęs prie šio atsako jis pastebėjo, kad turi žymiai daugiau energijos, nei kada nors anksčiau. Po trijų turo mėnesių Japonijoje Mamanas suvokė, jog plojimas tarp kūrinių, kad ir kokia gera valia atliekamas, iš tikrųjų suardo tam tikrą muzikos teikiamą naudą. Neaidint katutėms jis įžengdavo į naujas ir gyvas atlikėjo proto būkles. Japonų klausytojai dėl jiems būdingos jausminės sąrangos dalyvaudavo potyryje. (Pabaigoje jie plodavo penkiolika minučių.) Mamanas pradėjo mąstyti apie tai, kaip muzika veikia ląsteles, ir kokį poveikį garsas daro mūsų kūnams.

Po kelerių metų jis susipažino su Hélène Grimal, vienuole ir Paryžiaus Nacionalinio biologinių tyrimų

centro[327] vyresniąja moksline bendradarbe. Ji domėjosi muzika; vakarais sesuo mėgdavo mušti būgnus. Susidraugavę Mamanas ir Grimal pusantrų metų pašventė neoficialiam biologiniam tyrimui, kurio metu mėgino išsiaiškinti, kaip garsas veikia vėžio ląsteles. Jie penkis vakarus per savaitę važinėdavo į Paryžiaus Jussieu universitetą, kurio mokslinėse biologijos laboratorijose atliko eksperimentus. Jie trukdavo nuo pusės pirmos nakties iki penktos valandos ryto, tuo metu, kai sustodavo visi Paryžiaus metro. Pradėję būgnais, fleitomis, gitara, bosine gitara ir ksilofonu, jie ėmė tirti garso poveikį sveikoms ir vėžinėms ląstelėms.

Grimal galėjo prieiti prie įvairiausių vėžio rūšių bandinių. Jie pradėjo tirti *hela*, gimdos vėžio ląstelę, pavadintą nuo šio vėžio mirusios amerikietės Helenos Lane vardu. Prie mikroskopo Grimal pritaisė specialią vaizdo kamerą ir tyrimo metu padarė tūkstančius nuotraukų.

Pirmiausia jie grojo ksilofonu (negarsiai, maždaug 30-40 dB) per pėdą nuo ląstelių. Paskui jie tyrė, kaip vėžį veikia viena nata. Kas keturias penkias sekundes jie užgaudavo *la* (A) natą, ir tęsė tai 21 minutę. Mamaną domino būtent šis ypatingas laiko intervalas. „Mūsų kūnas veikia septynių – septynių su puse minutės ciklais“, teigia jis. Jis tęsia mintį įrodinėdamas, jog patrigubinus ciklą, kūno atsakas kontroliuojamas paveikiausiai. Palaipsniui Grimal ir Mamanas padarė atradimą, kad šį garsą nuolat kartojant atominė ir citoplazminė vėžio ląstelės membrana sutrūksta, o jos struktūra visiškai pakrinka praėjus 21 minutei. Tačiau

[327] *National Center of Biological Research.*

sveikos ląstelės lieka nepaveiktos. Paskui jiedu mėgino kaitalioti dvi natas, pridėjo prie ksilofono balsą, vėliau perėjo prie registrų. Jie nustatė, kad mažorinio, turinčio pustonių ir chromatinio garsaeilio derinys sukelia žymiai greitesnį irimo procesą.

Šie tyrimai buvo *in vitro*, arba „po stiklu“ atliekami bandymai. Tačiau tiriant gyvus vėžiu sergančius pacientus buvo gauti ne mažiau stulbinantys rezultatai. Griežiant smuikui, kuris palaikė pagrindinį toną, dvi savanorės krūties vėžiu sergančios ligonės buvo išmokytos intonuoti visą garsaeilį. Jos intonavo 21 minutės ciklais. Per dieną jos taip praleisdavo tris su puse valandos. Intonavimo pratybos tęsėsi mėnesį. Tai buvo didelis krūvis. Vienos moters auglys išnyko visiškai. Kita, pasitarusi su savo vyru, buvo iš anksto sutikusi operuotis, nepaisydama, ar praeis muzikos terapijos kursą, ar ne. Ligoninėje chirurgai pamatė, kad auglys susitraukęs ir visiškai sausas. Nebuvo jokių metastazių. Piktybinė dalis buvo pašalinta, ir vėžys nebeatsinaujino.

Vaikų vėžys. Klivlendo universiteto ligoninės Airijos vėžio centre muzikos terapijos specialistė Deforia Lane 1996 metais ištyrė, kad pusvalandį klausiusių muzikos vaikų imuninės funkcijos pagerėjo. Po sesijos devyniolikoje tiriamųjų ji rado žymiai padidėjusį seilių liaukoje esančio imunoglobulino A kiekį, septyniolikoje – nežymų sumažėjimą. Imunoglobulinas A, seilėse esantis antikūnas, kuris padeda kovoti su kenksmingomis bakterijomis ir toksinais, yra pagrindinis padidėjusio pasipriešinimo ligai žymeklis.

Savo knygoje „Muzika kaip medicina“[328] Lane aprašo daug jaunų vėžiu sergančių pacientų, kuriems muzikos terapija sugrąžino gyvybę. Septyniolikos metų ligonė Ginny buvo sutvarstyta nuo galvos iki kojų. Pašaliniai leukemijos gydymo poveikiai jai taip pakenkė, kad ji beveik nebeturėjo odos. Ji nežmoniškai kentėjo, savaičių savaites skendėjo baisioje depresijoje ir su niekuo nebendravo. Sužinojusi, kad Ginny mėgo muziką ir grojo mokyklos orkestre, Lane į jos kambarį atsinešė omnichordą (rankose laikomą instrumentą, kuriuo galima išgauti iki 27 akordų) ir pasiūlė jai pasirinkti: arba ji pagrosianti, arba Lane ateisianti kitą dieną. Lane nustebo, kai Ginny ištiesė tris nesutvarstytus pirštus ir pasakė, kad skambins. 45 minutes mergina su pagava dainavo ir grojo, o jos motina ir teta žiūrėjo, apsipylusios ašaromis. Išeinančiai Lane Ginny motina pasakė, kad pirmą kartą nuo atvykimo į ligoninę jos dukra pasijutusi laiminga. Po kelių dienų mergina mirė, o jos motina Lane paprašė per budynes padainuoti dainą „Štai, kam reikalingi draugai“,[329] kurią jos kartu dainavo.

♪ Cerebralinis paralyžius

Neseniai keletas tyrimų parodė, jog muzikos terapija esti naudinga cerebralinio paralyžiaus atvejais. Tai degeneracinė nervų būklė, kuria serga maždaug trys milijonai vaikų ir suaugusiųjų. Tiriant 20 neišsivysčiusių vaikų, kurių tarpe buvo 16 sergančiųjų cerebraliniu

[328] “Music as Medicine.”
[329] “That’s What Friends Are For.”

paralyžiumi, muzika, kurios tikslas buvo pagerinti mokymą, sužadino kalbos ir valgymo įgūdžius. Programos pradžioje 18 vaikų (jų amžiaus vidurkis buvo dveji metai) negalėjo nei vaikščioti, nei kalbėti, nes jų motorinė koordinacija buvo neišsivysčiusi arba uždelsta. Vaikai klausėsi Vivaldi, Bacho ir kitų baroko kompozitorių kūrinių, taip pat šiuolaikinių ir populiarių melodijų, kurios buvo pastovaus tempo, 60 dūžių per minutę (ritmas „priminė“ plakančią širdį, ritmingą čiulpimą ir vaikščiojimą). Vėliau muziką sustiprino pusiau sinchronizuoti signalai, dvinariai ritmai, kuriais garsai per ausines buvo perduodami pakaitomis į kairę ir dešinę ausį. Iš viso 75 nuošimčius vaikų programa paveikė teigiamai ir naudingai: padidino dėmesingumą, sumažino per didelį jautrumą ir užsisklendimą savyje, pagerino koordinaciją valgymo metu, sutvarkė kvėpavimą ir laikyseną padarė pastovesnę.

1982 metais Majamio Cerebralinio paralyžiaus susivienijimas[330] penkias savaites atliko tyrimą. Šeši jaunuoliai triskart per savaitę gavo 20 minučių pratybų. Kai biologinio grįžtamojo ryšio metodą papildė raminanti muzika, 65 % tiriamųjų sumažėjo raumenų įtampa. Be muzikos ji sumažėjo tik 32.5 %. Skambėjo Aarono Coplando „Dovana“[331] ir „Senelio pasakojimas“[332] iš „Raudonojo ponio“,[333] Eriko Satie „Gimnopedijos“, Dano Fogelbergo

[330] *United Cerebral Palsy of Miami*.
[331] “The Gift.”
[332] “Grandfather’s Story.“
[333] “The Red Pony.”

„Aspenas“ iš „Sugautojo angelo“[334] ir iš „Sančezo vaikų“[335] – Chucko Mangiones „Lopšinė“.[336]

♪ Gimdos kaklelio tyrimai

Moterų dauginimosi organų sutrikimai ir neišvengiamos su jais susijusios procedūros dažnai sukelia siaubingą nerimą ir kančias. Floridos valstijos universitete[337] mokslininkai ištyrė 22 moterų gimdos kaklelį ir nustatė, jog ligonių, kurios klausėsi muzikos (Jameso Tayloro, Amerikos, *Oak Ridge Boys*, Enya, Van Morrisono, Judy Collins, Steveno Halperno ir Eltono Johno kūrinių), neigiami kvėpavimo ir skausmo rodikliai buvo gerokai žemesni, nei kontrolinės grupės. Skausmingos biopsijos metu trys iš jų smarkiai kraujavo, tuo tarpu nė viena iš muzikos klausiusių moterų nekraujavo iš viso. Mokslininkė Cynthia Allison Davis,[338] šiuo metu dirbanti muzikos terapijos specialiste Šiaurės Karolinos Gastonijos miesto Gastono memorialinėje ligoninėje,[339] nusprendė, kad kiti tyrimai bus skirti išaiškinti, kaip muzika veikia kraujospūdį, streso hormonų lygį ir kraujo krešėjimą.

Emmy apdovanojimą laimėjęs muzikantas Jimas Oliveris kartu su natūralios medicinos gydytoju G. P. McRostie išplėtojo gydomąją prieigą, kuriai suteikė pavadinimą *Synphonics*. Jie ima specifinius garsų dažnius ir

[334] “Captured Angel.”
[335] ‘Children in Sanchez.”
[336] “Lullaby.”
[337] *Florida State University*.
[338] M. M. R. M. T.
[339] *Gaston Memorial Hospital*.

bangų formas energijos laukams paveikti ir tokiu būdu daryti esminę įtaką protinei, fizinei ir dvasinei žmogaus sveikatai. Njū Meksike, Santa Fe esančioje studijoje Oliveris naudojasi sintezatoriais, muzikos atrinkėjais ir kita įranga. Jis sukūrė daugiau nei 25 000 garsų audioteką. Oliveris paima savo klientų „pirštų atspaudus“ (unikalias vibracijas, pareinančias nuo jų balsų ir kūnų) ir jų balsus supina su muzika. Viena citologė atvyko pas jį 1985 metais po spenelio tepinėlio testo, kuris rodė papilės išplitimą (4 lygį), displaziją ir galimą ikivėžinę būklę (aukščiausią lygį rodo skaičius 5, žemiausią – 0). Procedūra įvyko antradienį, o ketvirtadienį moteris jau dalyvavo garso terapijos sesijoje.

Kitą antradienį jos spenelio testas rodė nulį. (Ji pasakė, kad nebuvo jokios laboratorijos klaidos, mat ji pati savo rankomis atliko visus testus ir patikrino rezultatus). Po keleto savaičių tyrimai parodė pasitaisiusią būklę. Nuo tada jos testas buvo normalus.

♪ Chroniško nuovargio sindromas

Floydas kentėjo nuo chroniško nuovargio sindromo, alinančios ligos, kuri sykiu su Epstein-Barro virusu, fibromialgija ir kitais imuninės sistemos sutrikimais yra užvaldžiusi ir susargdinusi šimtus tūkstančių jaunų žmonių. „Bėgiodavau, tačiau šiuo metu mano spintoje vietoj bėgiojimo įrangos stovi rankų darbo riešutmedžio ir kokoso riešuto lazdos, – rašo ilgametis Portlendo gyventojas straipsnyje „Chroniškos ligos įveika“, kurį išspausdino nedidelis literatūros žurnalas. – Nebegaliu dirbti, todėl į

maišus panašių megztinių ir klaikių raštų, apdribusių kelnių garderobas seniai pakeitė tvarkingus trijų dalių kostiumus bei marškinius su standžiomis apykaklėmis.“ Ilgus metus užsirišti batų raištelius Floydui buvo iššūkis.

Kol buvo sveikas, Floydas mėgo rokenrolą, ypač Elvisą Presley, Everly Brothers, Buddy Holly, Fatsą Domino, Chucką Berry ir Jerry Lee Lewisą, taip pat Brodvėjaus miuziklus – „Guys and Dolls“, Camelot“ arba „South Pacific.“ Muzikos jis klausėsi pramogai arba per ausines, kai anksti rytais bėgiodavo. Paskui draugas davė jam pasiklausyti Mozarto muzikos, ir visas Floydo pasaulis apsivertė aukštyn kojomis. „Buvau įsitikinęs, kad klasikinė muzika pagal apibrėžimą yra sudėtinga, sunki, kalbėti apie ją galima tik pusbalsiu ir pompastiškai, pabrėžiant tam tikrus dalykus, – prisipažino jis. – Maniau, kad ją rašė žmonės, kurie neturėjo vardų, daugelis buvo pakvaišę ir sirgo tuberkulioze, be to, nešiojo klaikias šukuosenas.“

Du metus Floydas klausėsi Schumanno, Beethoveno, Chopino ir Mozarto muzikos. Jos klausydavosi gulomis po keturias valandas per dieną. „Kartais muzika mane nunešdavo į patiriamų išgyvenimų tamsumas, į konfliktuojančių emocijų sūkurį; mąsčiau apie viską, kas keitė mano gyvenimą, – sakė jis. – Tačiau kitais sykiais aš atsidurdavau gryno garso plotmėje, kurioje tvyrojo ramybė. Muzika nebuvo vienintelė išgyvenimo priemonė. Tačiau ji mane išmokė dalykų, be kurių galbūt nebūčiau pajėgęs suvokti, kad ilgai grota mano kūno partitūra buvo visiškai perrašyta. Supratau, kad viena jo simfonijos dalis virto ilgai

besitęsiančiu chaosu: ji savaime niūri ir nedarni, tačiau veda ten, kur verta eiti – jei tik išmokčiau klausytis.“

Be muzikos Floydo gyvenime įvyko kiti teigiami pokyčiai. Jis pagerino mitybos ir miego įpročius, daugiau laiko skyrė meilei ir persikėlė gyventi į kaimą. „Įsitikinau, jog *eros* yra nepaprasta atkuriamoji jėga,“ aiškino jis. Nors jo būklė visiškai nepagerėjo, šie pokyčiai Floydui suteikė naują viltį ir vidinės ramybės matą. „Muzika mane išmokė, jog galiu būti kupinas harmonijos. Tik į viską reikia įsigilint iki galo.“

♪ Peršalimai

„Ar yra priemonių nuo peršalimo?“ Tai dažniausiai man užduodamas klausimas. Nors paprastų vaistų nėra (iš esmės, jokių neabejotinų medicinos priemonių), intonavimu įmanoma valdyti kai kuriuos peršalimo požymius.

Jei turite problemų su sinusais, niūniavimas ir garsas a“ kartais gali padėti išvalyti užkimštus nosies takus. Svarbu sėdėti patogiai ir garso neperspausti. Jei jūsų nosis visiškai užsikimšusi, negalėsite niūniuoti. Tuomet leiskite garsą „nggg“ galugerklyje (tatai vadinu Dono tibetietiškais vaistais nuo nušalimo[340]): jis padės išjudinti energiją ir suteiks palengvėjimą. Be to, rekomenduoju gulėti lovoje, klausytis daug Mozarto muzikos ir ilsėtis su Brahmsu ir Kenny G.!

[340] Don’s Tibetan Cold Remedy.

♪ Depresija

Orfėjas fleita gydė melancholiją. Johnny Cashas gydė gospelais. Visa rašytinė istorija liudija, kad muzika buvo naudojama liūdesiui nuvyti. Net klinikinės depresijos atvejai – vieni sunkiausiai gydomų nuotaikos sutrikimų – pasiduoda muzikos magijai.

Penkiasdešimt dvejų metų amžiaus Jane kentėjo nuo smarkios depresijos. Jos psichiatras manė, kad tai susiję su menopauze. Jos ligos istorijoje buvo įrašyta distimija (švelni depresijos forma), kuri perėjo į tokią būklę, kad Jane nebegalėjo nei dirbti, nei iš viso išlipti iš lovos. Ji manė, kad jos situacija beviltiška. Kažkada ji svajojo pradėti nuosavą biznį, bet dabar buvo tikra, kad nieko nebus, mat nepavyko ir kiti jos mėginimai įeiti į biznio arba profesinį pasaulį.

Jane praėjo du muzikos ir vaizduotės terapijos kursus su Stephanie Merritt. Moteris pradėjo tyrinėti savo baimes. „Du ryškūs vaizdiniai, kurie lydėjo ją per muzikos keliones, buvo Operos Fantomas ir Pegasas. Jie padėjo jai pažvelgti į dvi skirtingas savo asmenybės puses: pogrindyje slypinčią, pilną gėdos ir atskirtą nuo kitų, ir tą, kurią ji buvo seniai praradusi – tai šviesus ir linksmas palengvėjimą siūląs Pegasas.“

Abiems asmenybės pusėms pradėjus integruotis, Jane sulaikyta energija pamažu atsipalaidavo. Jai palengvėjo, ėmė augti pasitikėjimas savimi. Moterį gydantis psichiatras, didelės ligoninės San Diege direktorius, daugiau nei penkerius metus ją gydė antidepresantais ir nepastebėjo jokio pagerėjimo. Baigiantis antrai sesijai, jis Merritt netikėtai

paklausė: „Ką jūs padarėte su Jane? Negaliu patikėti, kad ji nebėra prislėgta!“ Merritt papasakojo, kaip vyksta vadovaujamosios vaizduotės ir muzikos užsiėmimai. Pasakojimas gydytojui padarė didelį įspūdį ir sužadino norą sužinoti šį tą daugiau. Išsivadavusi iš depresijos, Jane pradėjo savo sveiko maisto biznį. Nelyginant sparnuotas mitologinis žirgas ji kyla į naujus savo sugebėjimų įkūnijimo lygmenis.

Nuo penkerių metų Brigitte buvo apsėsta minčių apie mirtį. Kai jai buvo šešiolika, motina ją nuvedė pas prancūzų klausos specialistą medicinos mokslų daktarą Guy Bérardą. Į visus jo klausimus ji atsakinėjo vienodai: „Noriu mirti.“ Bérardas sužinojo, kad mergaitė nuo mažumės laukia mirties, jaunystėje po meilės nuotykio išgyveno sunkią depresiją ir du kartus mėgino nusižudyti. Ji apsilankė pas keletą gydytojų, tačiau nė stipriausi vaistai nieko nepakeitė.

Bérardas atliko audiogramą – sudarė elektroninę klausos išklotinę. Kaip jis ir tikėjosi, ji parodė charakteringą 2-8 kreivę, arba per didelį kairės ausies jautrumą garsams nuo 2000 Hz iki 8000 Hz. Per daugelį metų Bérardas nustatė, kad daugelis sutrikimų turi klausos modelius, kuriuos reprezentuoja linijos, bangos arba kreivės. Nelyginant kardiologas, skaitantis elektrokardiogramos slėnius ir kalvas, klausos specialistas gali atlikti tikslią diagnozę, tirdamas paciento audiogramą. Gydytojas nustatė, kad į savižudybę linkusių pacientų jautrumas yra per didelis ties 2000 Hz, laipsniškai krinta tarp 3000, 4000 ir 6000 hercų ir staigiai kyla ties 8000 Hz riba. Tolesni Bérardo tyrimai parodė, jog kuo gilesnė 2-8 kreivė, tuo stipresnė

savigriovos tendencija, o kuo kreivė mažiau išreikšta, tuo polinkis į savižudybę latentiškesnis. Jėgos nebuvimas aukštų dažnių skalėje tarp 3000 ir 7000 hercų nurodo į depresiją.

Pasibaigus dešimtajai klausymosi sesijai, audiograma parodė pagerėjimą, nors Brigitte elgesys buvo toks pats neigiamas. Po keturioliktojo seanso ji išgyveno pasikeitimą. Mergina ėmė didžiuotis savo išvaizda ir staiga pasidarė draugiška. „Jos motina verkė, bet džiaugsmo ašaromis“, rašė Bérardas knygoje „Klausa prilygsta elgesiui“.[341] Galutinė audiograma parodė, kad optimali klausa buvo atkurta. Po dviejų su puse metų audiograma patvirtino, kad jos proto būsena tapo normali.

Knygoje Bérardas rašo, kad išgydė 233 depresijos kamuojamus pacientus, turinčius polinkį į savižudybę. 207 (93 %) išgijo po pirmo gydymo kurso, 11 – po dviejų arba trijų (4,7 %), penki neišgijo.

♪ Vystymosi atsilikimas

Ausų infekcijos (*otitis media*) yra labiausiai paplitę vaikystės sutrikimai, ypač dažni trejų metų amžiaus ir mažesnių vaikų tarpe. Vaikų ausytės esti ypač pažeidžiamos, kol jų Eustachijaus vamzdžiai nusileidžia ir įvyksta pakankamas vidurinės ausies drenažas. Vystymosi atsilikimo registro[342] pateiktoje ataskaitoje teigiama, jog tarp vaikystėje pasikartojančių ausų infekcijų, gydymo antibiotikais ir vystymosi atsilikimo egzistuoja tamprus ryšys. Registre

[341] “Hearing Equals Behavior.”
[342] *Developmental Delay Registry*.

tėvams patariama sumažinti vaistų dozes ir išmėginti alternatyvius metodus, taip pat muzikos terapiją, kuri sužadina imuninę sistemą.

Užsiėmimams vadovaujanti gydytoja Valerie DeJean,[343] Merilende esančio Silver Springo Spektro centro[344] direktorė, dirba su sunkiai besimokančiais vaikais, kuriems reikalinga speciali priežiūra. Ji sako, kad chronišką ausų infekciją turintiems vaikams būna protarpiniai klausos praradimai, todėl jie praleidžia kritinį kalbos ir šnekėjimo vystymosi laikotarpį. Normalus klausos lygis gali būti atkurtas, aiškina ji, tačiau vaikai ir toliau nereguliariai klausosi garsų ir juos padrikai analizuoja. Pasitelkusi Tomatis metodą, kuris pabrėžia klausymosi pratybų svarbą, DeJean nustatė, kad tam tikrus prarastus dažnius galima atgauti. Gerėjant klausai, gerėja ir kalba. Balsas artikuliuoja atstatytus klausos dažnius, todėl skaitymo ir skiemenavimo trūkumus galima pataisyti.

Michaelas buvo labai atsilikęs nuo kitų klasės draugų. Jis kovojo su kiekvienu žodžiu puslapyje ir beveik prarado norą išmokti skaityti ir rašyti. Vieši pasirodymai jam nesisekė; neretai jis išliedavo susitvenkusį pyktį ir verkdavo iš baimės. Berniukas turėjo tris vyresnes, labai gabias seseris, ir dėl to jautėsi dar labiau netikęs ir vienišas. Simpatiškas Michaelo mokytojas motinai pasakė, kad jam turbūt disleksija, o šia liga serga dešimt milijonų Amerikoje ir keletas milijonų vaikų Anglijoje, kurioje gyveno Michaelas su tėvais. Disleksiją turintys vaikai yra normalaus

[343] O.T.R.
[344] *Spectrum Center*.

proto ir motyvacijos, tik labai sunkiai skaito paskirus žodžius. (Paprastai jie sukeičia raides.) Taip pat jie prastai girdi ir generuoja kalbą. Daug disleksikų iškrenta iš mokyklos ir vėliau turi problemų su narkotikais bei alkoholiu, arba jiems būna sunku susirasti ir išlaikyti darbą, kuriam reikia žodinių ir rašytinių įgūdžių pagrindų.

Michaelą ištyrė psichologas, kuris pasakė, kad jam ne disleksija, o dėl tėvų skyrybų išsivystęs nerimas ir vystymosi atsilikimas. Berniuko motina privalėjo dirbti, kad išlaikytų šeimą ir negalėjo jam skirti reikiamo dėmesio. Tačiau ji manė, kad jos sūnui buvo nustatyta neteisinga diagnozė, todėl persikėlė gyventi į kitą rajoną. Naujos mokyklos valdyba stengėsi ją palaikyti, bet, nepaisant specialių pratybų, Michaelas vis tiek atsiliko nuo klasės draugų.

Vieną dieną jo motina perskaitė recenziją apie išėjusią naują knygą „Kai pagyvėja klausa“.[345] Knygą parašė Paulis Madaule, Tomatis centro Toronte direktorius. Autorius rašė apie savo košmarišką vaikystę, kuri praėjo „disleksiniame“ pasaulyje, ir kaip jis Tomatis padedant įveikė mokymosi negalią. Michaelo motina tuojau pat susisiekė su Anglijoje, Rytų Sasekse esančiu Lewes Tomatis centru ir užrašė sūnų į priėmimą.

Nuo pat pirmojo seanso Michaelas atsidavė Davido Mannerso vedamoms klausymo pratyboms. Motina apibūdina visišką sūnaus pasikeitimą – jis pasidaręs stiprus ir laimingas, net perdaug susijaudinęs dėl to, kas jam darės. Jo mokytojas taip pat į tai atkreipė dėmesį. Pirmą kartą Michaelas panoro klasėje varžytis. Antrosios sesijos metu

[345] “When Listening Comes Alive.”

berniuko pasitikėjimas savimi dar labiau sustiprėjo, jis pradėjo geriau skaityti ir rašyti. Po trečios ir paskutinės sesijos Michaelo pažangos niekas nebegalėjo sustabdyti. Tarimo paraidžiui testą mokykloje jis atliko 80 balų.

„Jis būdavo *toks* nerangus, amžinai ką nors sulaužydavo, – prisimena jo mama. – Dabar jis yra visiška priešingybė! Michaelas padeda ruoštis namuose, net nurodinėja... Jis virto visai kitu vaiku – labiau savimi pasitiki, viskuo domisi ir yra visada gerai nusiteikęs. Šiandien Michaelas švyti, o anksčiau toks nebūdavo. Jis plačiai šypsosi!“

♪ Diabetas

Diabetas, pagal mirštamumą trečia chroniška liga po širdies ir kraujagyslių sistemos ligų bei vėžio, pasiduoda gydymui muzika ir garsu. Pas Jimą Oliverį į Santa Fe neseniai atvyko nuo insulino injekcijų priklausoma pacientė Bonnie. Tą dieną ji negavo insulino. Sesijos pradžioje padidėjęs gliukozės lygis kraujyje rodė skaičių 192. Po sesijos jis nukrito iki 120: tai normalus rodmuo rodiklių skalėje nuo 60 iki 160. Bonnie pasakė Jimui, kad negavus insulino injekcijos gliukozės lygis turėjęs siekti 300 ir daugiau balų. „Gydymo esmė – paprastumas, – sako Oliveris. – Mes suteikiame gryną harmoningą garsą, prie kurio kūnas turi prisitaikyti ir pats atkurti buvusį rezonansą.“

Kitas atvejis. Vienas mokslininkas atvyko pas Valerie V. Hunt į jos įstaigą Malibu, Kalifornijoje, ir kartu atsivežė penkiasdešimtmetį diabetu sergantį draugą. Hunt, į pensiją

išėjusi Kalifornijos universiteto Los Andžele[346] mokslininkė ir knygų autorė, daugelį dešimtmečių tyrė auros – energijos lauko, kuris supa žmogaus kūną – aukšto dažnio vibracijas. Jie kalbėjosi apie gydomąsias muzikos ir garso galias, ir Hunt svečiams atliko *šviesos muziką.* Šviesos muzika – tai garsai, kuriuos ji išgavo, padidinusi energijos lauko šviesos dažnio duomenis. (Siekdama įtvirtinti rezultatą, mokslininkė koreliavo skirtingus garsus bei spalvas ir panaudojo elektroninę spektro analizę.)

Penkiolika minučių pasiklausęs garsų spektro, diabetu sergąs bičiulis pašoko ir sušuko: „Jaučiu kojas!“ Kaip kiti visą gyvenimą diabetu sergantys ligoniai, jis kentėjo nuo parastezijos.[347] „Jis sakėsi šį pojūtį praradęs prieš dvidešimt metų. Pirmą kartą žmogus vėl pajuto turįs kojas“, – rašo Hunt knygoje „Begalinis protas: žmogaus virpesių mokslas.“[348] Po kelių mėnesių diabetikas paskambino Hunt ir pasakė, kad dabar retai naudoja insuliną, ir kad jo kojos – visai kaip sveiko žmogaus.

♪ Dauno sindromas

1991 metų rugpjūčio šeštosios pavakarį Clare Candela nusivedė savo devyniolikametę dukrą Christine, sergančią Dauno sindromu, į sodelį pasimelsti. Kitą dieną motina dukrai parodė maldų knygą su angelų paveikslėliais. Ji įteikė jai didelį spalvingą rožinį ir padainavo giesmę „Mieli

[346] UCLA.
[347] Nejautra kojose. (vert. past.)
[348] “Infinite Mind: The Sience of Human Vibrations.”

Džofieli ir Kristina“.[349] „Kai dainavau eilutę „o akinantis nušvitime iš vidurio Saulės“,[350] – prisimena Candela, – jos veidą ir rankas nušvietė ryški saulės šviesa.“ Mergina ėmė dainuoti kitą eilutę „tegu angelų džiaugsmas pripildo kiekvieną dieną“[351] ir kartu su motina užbaigė visą giesmę.

Candela įpuolė į ekstazę; jos duktė niekada nekalbėjo ir juo labiau nedainavo ištisos dainos. Stengdamosi išlaikyti ramybę, motina ir duktė vienu balsu tęsė giedojimą. „Ji tolydžio užsikirsdavo, tačiau nenorėjo, kad taikyčiausi prie jos, – sako Candela, – todėl išlaikiau tą patį tempą. Kiekvieną kartą giesmę giedant iš naujo, ji įsimindavo ritmą ir vis daugiau žodžių. Buvome dviejų asmenų simfonija.“ Tuo metu Candela neištvėrė ir savo santūrumą paleido pavėjui: „Mes apsikabinome, bučiavomės ir lingavome į šalis. Pasakiau, kad mes išgydytos, o Christine sušnibždėjo: „Taip“.“

Į sodą įėjo paauglys sūnus. „Ji kalba! – suriko jis, netikėdamas savo ausimis. – Tai puiku!“ Candela šnibžtelėjo Christine, kad ji progiesmiu ištartų brolio vardą ir pasakytų: „Aš tave myliu.“ Christine taip ir padarė. Sūnaus laimė buvo, anot jos, „tokio pat didumo, kaip šypsena“.

Kitą rytą Christine savo tėvo akivaizdoje drovėjosi parodyti naujuosius vokalinius sugebėjimus. O jis tik iš dalies patikėjo tuo, ką jam pasakė žmona. Ilgiau pasimeldusi ir padainavusi su dukra, Candela paprašė vyrą tykiai nusileisti žemyn ir jų pasiklausyti. „Kai jis nulipo į apačią ir išgirdo dainuojančią dukterį, pamačiau, kaip jo veidas

[349] “Beloved Jophiel and Christine.”
[350] “O blaze illumination from the Central Sun.”
[351] “Now let the joy of angels fill each day.”

nušvito iš džiaugsmo, – sako ji. – Giedoti baigėme himnu „Dieve, sergėk Ameriką“.[352] Himnas skambėjo įkvepiančiai. Tačiau tėtis išėjo ir dainos nebegirdėjo, todėl užlipome į viršų jam padainuoti. Daina nuvijo šalin visas abejones: Christine tapo savarankiška.“

♪ Epilepsija

Vesdama seminarus apie žmonių bendravimą, Margo Anand, knygos „Seksualinės ekstazės menas“[353] autorė, daugelį metų naudojosi muzika. Meilę muzikai Margo pajuto ankstyvoje vaikystėje. Ji išgyveno gilų potyrį, kai jos tėvas dukrą nusivedė į Paryžiaus rusų ortodoksų cerkvę. Ji rašo: „Tarsi iš žemės įsčių pasigirdo vyro balsas. Jis augo lėtai ir nedrąsiai, sluoksnį po sluoksnio atskleisdamas ilgesį ir aistrą, maldavo, reiškė dėkingumą, adoravo ir kreipėsi į dieviškąjį Kristų.“ Ji klausėsi vyrų choro balsų, judančių aukštyn ir žemyn harmoninių rezonansų garsaeiliu. Kaip aidas jiems atsiliepė angeliški moterų balsai, ir atrodė, kad jie visa siela šaukiasi dievystės. Nuo tos dienos Anand žinojo, kad muzika visada bus ta jėga, kuri jos dvasiai suteiks laisvę.

Anand buvo daugelio „beviltiškų“ atvejų liudininkė. Kartą į jos studiją Paryžiuje atvyko sutuoktinių pora su devyniolikos metų sūnumi, kuris sunkiai judėjo, nekalbėjo ir nereagavo į tėvų veiksmus. Jį ištikdavo epilepsijos priepuoliai. Penkias dienas Anand dirbo su jaunuoliu,

[352] “God Bless America.”
[353] “The Art of Sexual Ecstasy.”

skatindama jį judėti, vaikščioti, kvėpuoti ir formuoti garsus pagal ritmą, kurį ji atliko mušamaisiais instrumentais. Jaunuolis atsidūrė linksmos muzikos ir šokėjų būryje. Po savaitės jame įvyko pokytis. Muzikos klausymasis ir kūno judesiai tapo jo kasdieniu ritualu, todėl, pasak tėvų, vaikinui pastebimai pagerėjo. Jis jau pajėgė nujausti artėjantį priepuolį. Jis išmoko atsigulti į lovą, o ne daužyti galvą į šildytuvą, kaip paprastai. Palaipsniui priepuoliai pasidarė retesni ir ne tokie smarkūs.

Daktaras Robertas L. Tusleris, išėjęs į pensiją nusipelnęs Kalifornijos universiteto Los Andžele profesorius, yra muzikos terapeutas, penkiasdešimt metų dirbąs su epileptikais. Savo knygoje „Muzika: gydymo katalizatorius“[354] jis pateikia keletą sėkmės istorijų, taip pat pasakojimą apie M., mąslų ir draugingą penkiasdešimtmetį vyriškį, kuriam priepuoliai prasidėjo po automobilio avarijos. Po jos jis neteko ir regėjimo viena akimi. M. buvo puikus matematikas, jį labai palaikė žmona, vaikai ir tarptautinė firma, kurioje jis dirbo. Vis dėlto nepaisant nuoširdžios artimųjų ir bendradarbių paramos, jis kartais ištisas dienas būdavo nedarbingas.

Daugelis priepuolių vyrą ištikdavo naktį, todėl Tusleris M. patarė ilsėtis ir klausytis pasiruoštų muzikos įrašų atsigulus į lovą. (Užmigdavo jis gerai.) Taip pat Tusleris liepė tos pačios muzikos klausytis važiuojant į darbą traukiniu ir prieš kiekvieną konferenciją ar susitikimą biznio reikalais. Įrašą sudarė Bacho, Vivaldi, Telemanno, Händelio ir kitų baroko kompozitorių kūriniai: jie

[354] “Music: Catalyst for Healing.”

pasižymėjo pastoviu ritmu, normaliam širdies plakimui artimu tempu ir kukliu jausminiu turiniu. M. susidomėjimas muzika išaugo, ir pirmųjų metų pabaigoje epilepsijos priepuoliai sumažėjo dviem trečdaliais. Atakos pasidarė ne tokios nuožmios, po jų M. atsigaudavo greičiau, sumažėjo slopinamų baimių.

Kitais metais vyriškio muzikinį režimą papildė Chopino, Schumanno, Scriabino ir Debussy, Haydno ir Bacho muzika. M. skiriamos vaistų dozės sumažėjo, intymus gyvenimas pagerėjo. Kartą per savaitę jis pradėjo žaisti tenisą. Terapijos sesijų metu Tusleris pastebėjo, jog nereginti M. akis pradeda judėti; tai buvo ženklas, kad nervais tekanti energija vis dar patenka į akies sritį. Apie tai jis pranešė Reinui Bartlemai, dirbusiam kranialinės terapijos ir neurolingvistinio programavimo srityje. Prasidėjus tretiems gydymo metams, pažeistas M. skruostas atgavo normalią spalvą ir pojūčius. „Po kelių mėnesių, naudodamasis veidrodžiu, M. sugebėjo neregінčią judančią akį sufokusuoti į centrą, – pasakojo Tusleris. – O sykį, mums visai to nesitikint, M. iš naujo išgyveno nelaimingą atsitikimą. Sesijos metu jis išliejo giliai slypėjusią baimę ir patyrė neįkainojamą katarsį, kuris tapo reikšmingu posūkio tašku.“

Programos pabaigoje M. klausėsi emocingesnio turinio kompozicijų – Brahmso, Bacho, Mozarto, Corelli ir Ravelio kūrinių. Gydymas turėjo vienintelį tikslą: paveikdamas sveikti kliudančią pasąmonę, M. privalėjo grįžti į normalią būklę. „Abstrakčioji muzika skatina smegenų ląsteles, pagreitina nervinės energijos tėkmę ir išjudina pasąmonę; tuo metu individo svajų pasaulis,

vaizduotė ir sąmoningas intelektas savo atveikas gali laisvai reikšti kokiu nors kitu būdu“, aiškino Tusleris. Užsiėmimų metu M. įsigilino į savo būklę, ir dvidešimt metų trukusiems priepuoliams atėjo galas.

♪ Sielvartas

Billas rimtai susirgo netrukus po to, kai 1991 metų Velykų sekmadienį mirė jo artimas draugas. Bičiuliai draugavo beveik trisdešimt metų. Rolandui jau anksčiau buvo nustatyta Lou Gehrigo liga,[355] tačiau jo netektis Billui sukėlė šoką. Per keletą dienų jam paralyžiavo abi veido puses. Jo akys nuolat ašarojo, o kairioji nemirksėjo; jis nebegalėjo nė švilptelėti. Billas ėmė lankytis pas gydytojus, okulistus ir ortodontus. Gydytojai įtarė paralyžių, tačiau Billo sutrikimo požymiai neatitiko klasikinio modelio. Kalbėdamasis su muzikos terapijos specialiste Chris Brewer iš Montanos, Kalispelio miesto, Billas pasakė, kad iš tiesų jis turbūt dar nesuvokia, jog draugo nebėra. Brewer jį patikino, kad muzikos ir vadovaujamosios vaizduotės kursas padės susidoroti su sielvartu.

Sesijų metu Billas „išvydo“, kaip jis susitinka su Rolandu, atsisveikina su juo ir lanko savo amžiams nurimusį draugą. Skambindama Pachelbelio kanoną Brewer matė, kaip dreba Billo kūnas, o veidu be paliovos teka ašaros. Billas nekalbėjo, tačiau galėjai čiuopte apčiuopti tai, kas vyksta jo viduje. Netrukus po šio užsiėmimo veido nejautra

[355] Kitaip *amiotrofinė lateralinė sklerozė* (ALS), motorinių neuronų, raumenis kontroliuojančių ląstelių galvos ir stuburo smegenų liga, pavadinta garsaus JAV beisbolo žaidėjo Lou Gehrigo garbei. Laikoma neišgydoma. (vert. past.)

išnyko, ir daugiau paralyžius nepasikartojo. Apie operaciją galvoję Billo gydytojai negalėjo nuslėpti nuostabos.

♪ Galvos skausmai

Intonavimu galima kontroliuoti ir palengvinti galvos skausmus. Viena mano studenčių, Marilyn Utz iš Kalifornijos Santa Monikos miesto, vieną dieną sugrįžo namo, kankinama siaubingo sinusito sukelto skausmo. Ji nenorėjo gerti aspirino, tailenolio ar kito vaisto, todėl prisėdo pailsėti ir paintonuoti.

Per paskaitas ir praktinius užsiėmimus studentus mokau, jog jie turi surasti tonus, kurie veikia tik juos. Nėra specifinėms būsenoms tinkamų specifinių garsų, o tie patys garsai kiekvieną žmogų veikia skirtingai. Jūs tiesiog turite, kaip Marilyn, atsitiktinumo principu išgauti reikiamus ilgus balsius. „Išėjo balsis „ouuuu“, – sako ji, pridurdama, kad garsas virpėjo visoje galvoje, – Intonavau, kol pajutau, kaip mano sinusai pradeda džiūti.“ Paskui jos liežuvis pradėjo natūraliai slankioti po gomurį, ir ji pamatė, kad išgauna gražius virštonius. Tuomet ji paniro į ramią meditaciją, ir galvos skausmas išnyko.

Migrena sukelia pačius smarkiausius galvos skausmus. Muzika gali sumažinti migrenos stiprumą, dažnumą ir trukmę. Kalifornijos valstijos universiteto psichologė Janet Lapp nustatė, kad pravedus specialius muzikos, vaizduotės ir atsipalaidavimo užsiėmimus, kurie tęsėsi pusę valandos dukart per savaitę, – iš viso penkias savaites, – kitais metais 83 % mažiau ligonių skundėsi

galvos skausmais, o kitiems ligoniams migrena truko trumpiau ir buvo ne tokia alinanti. Lapp taip pat nustatė, kad muzika gali užkirsti kelią smarkiam galvos skausmui.

Lenkijoje buvo ištirti 408 pacientai su stipriais galvos skausmais ir nerviniais sutrikimais. Mokslininkai pateikė išvadą: šešis mėnesius koncertuose muzikos klausiusiems pacientams reikėjo mažiau priežiūros ir nuskausminamųjų.

Mary Scovel, muzikos terapijos specialistė ir viena žurnalo „Muzikos terapijos perspektyvos“[356] leidėjų, moderniąją mediciną derina su visumine prieiga. Ji sukūrė *sveikatos harmonikas*,[357] naują technologiją, kuria siekia nustatyti „raktãgarsį“, arba dominuojantį individo toną ir aprūpinti jį reikiamais dažniais, perduodamais per ausines arba *garsų stalelį*. „Pagrindinis, raktìnis akstinas yra garsas, – teigia ji. – Jis ne tik girdimas ausimis, bet jaučiamas visu kūnu kaip virpesys. Kai tonai atgaminami ir generuojami kūne, jis sukelia simptomų mažėjimą, kuris trunka pakankamai ilgai, ir kūnas pradeda gydytis pats.“

Neseniai keturiasdešimt ketverių metų Ruth atėjo į Scovel biurą Oklahomoje. Jos ligos istoriją sudarė smarkūs migreniniai skausmai, kurie sukeldavo pykinimą ir galvos svaigimą. Nuo pat paauglystės gydytojai migrenos priežastimi nurodydavo stresą. Ilgainiui skausmo priepuoliai ėmė dažnėti. Vieną dieną jos vyras, parėjęs namo, žmoną rado gulinčią ant grindų. Ji vėmė. Vyras Ruth skubiai nuvežė į ligoninę. Ten buvo atlikti išsamūs tyrimai ir nustatyta, jog migreną sukelia alergija. Tačiau gydant alergiją atsirado

[356] “Music Therapy Perspectives.”
[357] Health Harmonics.

edema, tad Ruth vaistus gėrė saujomis: diuretiką diazidą, hormoną aldaktoną ir ksanaksą nuo streso.

Ruth vylėsi, kad garsas ir muzika padės jai pailsėti, ir Scovel netrukus „prirašė“ du specifinius dažnius. Taigi ji klausėsi šių ypatingų dažnių juostelėje, taip pat Mozarto simfonijos Es-dur, Nr. 39 (KV. 543) ir koncerto fortepijonui A-dur, Nr. 12 (KV 414) įrašų. Netrukus ji pranešė, kad jos kūnas „nori garso“, nes jis pašalino skausmą ir suteikė visišką atsipalaidavimą. Dvi savaites pasiklausius „savų“ garsų ir muzikos, alergija maistui ir edema sumenko, migrena atslūgo, ir jai nebereikėjo vartoti prirašytų vaistų. Ruth tebesiklauso įtampą šalinančio individualizuoto dažnio garso. Jai pavyksta išlaikyti pusiausvyrą.

♪ Širdies ligos

Daug muzikos tyrimų atliekama su širdies ligomis, nuo kurių miršta didžioji visuomenės dalis. 1976 metais Niujorko Šv. Jokūbo ligoninėje šešių lovų intensyvios slaugos skyriuje įtaisius muzikos klausymo sistemą, nacionalinis infarktų ir mirties atvejų vidurkis sumažėjo nuo 8 iki 12 %. 1987 metais du mokslininkai tyrė pacientų, seniai sergančių vainikinių širdies arterijų ligomis, širdies ritmų atsaką į klasikinę muziką. Žurnale *Heart Lung* jie pateikė ataskaitą, kurioje pažymėjo sumažėjusį kraujospūdį be klinikinių aritmijos požymių ir jausmų pokyčius į geresnę pusę.

Kritiškos būklės ligonių slaugė, filosofijos mokslų daktarė Cathie E. Guzzetta, Dallaso Holistinės slaugos konsultacijų[358] biuro direktorė ir Parklando memorialinės ligoninės konsultantė, dvide šimt penkerius metus dirbo su širdies ligomis sergančiais pacientais. Šio skyriaus priimamajame pacientams trūksta oro, jie mirtinai išbalę ir smarkiai prakaituoja, jų spaudimas nukritęs. Jiems tankiai plaka širdis, o širdies ritmas dažnai būna nereguliarus. Čia atsidūrę žmonės kartais būna prie mirties. Iki užsiėmimų muzikos terapija ji ne kažin ką galėdavo pasiūlyti tokiems ligoniams, pasirūpinti jų protu ir dvasia, idant stabilizuotų jų būklę, tik, kaip yra priimta, užtikrindavo juos, jog viskas bus gerai, ir sakydavo: „giliai įkvėpkite ir pamėginkite atsipalaiduoti“. Guzzetta bejėgiškai žiūrėdavo, kaip įprastais būdais besivadovaujantys medikai nesugebėdavo pacientams padėti. Išsigandę, kad ims ir numirs, jie imdavo paviršutiniškai kvėpuoti, sugniaužda vo kumščius, sukąsdavo dantis ir nebegalėdavo suvaldyti jausmų. Deja, padariniai kartais būdavo liūdni.

Guzzetta nusprendė pritaikyti „papildomą“ prieigą, todėl su pacientais pradėjo relaksacijos ir muzikos terapijos užsiėmimus. Tačiau jos kolegoms gydytojams asmeninių liudijimų ir anekdotų nepakako. Kad patenkintų jų reikalavimus, ji nusprendė trijose Vašingtono ligoninėse atlikti mokslinį tyrimą su trimis ligonių grupėmis. Pirmoji du kartus per dieną dalyvavo relaksacijos užsiėmimuose pagal daktaro Herberto Bensono „atpalaiduojamojo atsako“[359]

[358] Holistic Nursing Consultants.
[359] *Relaxation response*.

metodą, kurio metu dalyvis sutelkia dėmesį į įkvėpimą, iškvėpimą ir kartoja paprastą mantrą, tardamas žodį „vienas“ arba „laisvai“. Antroji grupė du kartus per dieną dalyvavo tiek relaksacijos, tiek muzikos terapijos užsiėmimuose, kuriuose galima buvo pasirinkti populiariąją, klasikinę arba netradicinę muziką. Trečioji grupė nedalyvavo jokiuose užsiėmimuose.

Vienas jos pacientų, ponas B., šešiasdešimties metų karo policijos viršininkas, po širdies smūgio buvo nuvežtas į Walterio Reedo kariuomenės medicinos centrą.[360] Jis buvo įrašytas į relaksacijos ir muzikos terapijos grupę, tačiau nusprendė nedalyvauti tyrime. Guzzetta įtikinėjo jį, kad gydytis muzika galima išmokti lygiai taip pat, kaip plaukti, jodinėti ar važiuoti dviračiu. Ponas B. nuėjo į tris sesijas ir negalėjo patikėti įvykusiais pokyčiais. „Maniau, kad atsipalaidavimas – tai bokalas alaus po darbo ir dvi savaitės atostogų per metus, – sakė jis Guzzettai. – Visą gyvenimą vaikščiojau su ankšta apykakle ir įveržtais pečiais ir to nesuvokiau. Esu tikras, kad supratau, kaip išsivaduoti. Dar niekada taip nesijaučiau.“

Kitas pacientas, ponas G., taip pat pasakė Guzzettai, jog jis „mirtinai bijo“ širdies kateterizavimo procedūros, kuri turėsianti nustatyti, ar jam yra širdies vainikinių arterijų obstrukcija. Guzzetta jam patarė pasinaudoti tuo, ką išmoko relaksacijos ir muzikos terapijos pamokose ir viską sutvarkė taip, kad vykdamas į procedūrą jis galėtų pasiimti į laboratoriją savo įrašus, grotuvą, ausines ir pamėginti įveikti stresą. Paskui jis jai prisipažino, kad vis tiek bijojo, tačiau

[360] *Walter Reed Army Medical Center*.

muzika padėjo iškęsti kankynę. „Jaučiau, kad valdau situaciją, – pasakė jis. – Aš *pats* valdžiau metodą, kuris pagelbėjo procedūros metu ir sutramdė baimę.“

Iš viso tyrime dalyvavo 80 širdininkų. Relaksacija ir muzikos terapija veiksmingai sumažino širdies plakimą (nuo 100 iki 82 tvinksnių per minutę) ir sistolinį kraujospūdį (nuo 150 iki 130 mm/Hg). Taip pat rečiau pasitaikė komplikacijų ir psichologinio nerimo, o temperatūra nuo 72° pagal Farenheitą pakilo iki 94°. Tai rodė, kad pacientai yra atsipalaidavę. „Tačiau dar negavus analizės duomenų, – pasigyrė Guzzetta, – žinojau, kad pacientams veiksmingai suteikėme kūno, proto ir dvasios paslaugas.“[361]

Deepakas Chopra, proto ir kūno tyrėjas ir bestselerių apie holistinę sveikatą autorius, garsą naudoja kaip vaistą. Knygoje „Tobula sveikata“[362] jis aprašo Agnesės Reiner atvejį. Tai buvo senyva moteris, kenčianti nuo *angina pectoris*, pasikartojančių krūtinės skausmų, kurie neretai pranašauja širdies smūgį. Nuo sausio iki gegužės mėnesio, kai prasidėjo krūtinės angina, Agnesė patyrė 60 krūtinės skausmų priepuolių. Kardiologas ištyrė smarkiai užsikimšusias vainikines arterijas ir išrašė nitroglicerino piliulių. Birželio mėnesį Agnesė apsilankė pas Choprą, kuris davė jai „pirmykštį garsą“. Garsu ji turėjo naudotis kiekvieną dieną, ypač laukdama anginos priepuolio.

Po kelių mėnesių Agnesė pranešė, kad krūtinės skausmas dingo tą pačią dieną, kai ji pradėjo praktikuoti garsą, ir niekada nebeatsinaujino. Ji liovėsi gerti

[361] Ši specifinė paslauga vadinasi *body/mind/spirit care*.
[362] Perfect Health.”

nitroglicerino tabletes ir, būdama aštuoniasdešimtmetė, įsirašė į koledžą studijuoti pilną krūvį. „Išgijimo nuo pirminio garso laipsnis varijuoja, priklausomai nuo asmens, – vertina situaciją Chopra. – Šią terapiją taikau tris metus, ir per tą laiką buvau liudininkas šimtų atvejų, kai ligoniai, sergantys širdies ligomis, vėžiu, išsėtine skleroze ir net AIDS, pripažino skausmo, nerimo ir kitų varginančių požymių sumažėjimą.“ Įspėjęs, jog tai dar nėra mokslinis įrodymas, Chopra daro išvadą, kad gydymas garsu remiasi senovės išmintimi ir gali „papildyti standartinio medicininio gydymo naudą.“

♪ Aukštas kraujospūdis

Apie 40 milijonų amerikiečių turi pernelyg aukštą kraujospūdį. Jis yra pagrindinis širdies smūgio, insulto ir periferinių arterijų ligų rizikos faktorius. 1990 metais Pietų Karolinos universiteto ligoninėje buvo atlikti tyrimai su 20 ligonių, turinčių pakenktas vainikines arterijas. Tyrėjas nustatė, kad muzikos įrašų programos sumažino ligonių kraujospūdį. Skambėjo Bacho, Vivaldi, Bizet, Debussy, Cato Stevenso, Nato Kingo Cole, Johno Denverio, Cheto Atkinso, Willie Nelsono ir Judy Collins kūriniai, visi parinkti taip, kad būtų išvengta dinamikos, kuri kompulsyvią vaizduotę paleistų į darbą.

Kolorado universiteto profesorė, diplomuota medicinos sesuo Phyllis Updike straipsnyje „Pritaikytas

tyrimas“[363] rašo, kad raminanti muzika sumažino sistolinį kraujospūdį (nuo pavojingo 124.3 iki 118.6), diastolinį kraujospūdį (nuo 78.8 iki 75.7), širdies plakimą (nuo 91.2 iki 89.6), pavojingą arterinį spaudimą (nuo 94.3 iki 75.7) ir pagerino kitas širdies veiklos funkcijas. Taip pat sumenko pacientų nerimas ir skausmas. Teigiami fiziniai ir emociniai poslinkiai vyko ir po terapijos. Paskui keletas ligonių sakė: „Tai buvo vienintelis ramybės pusvalandis, kurį išgyvenau po šitiekos dienų.“

♪ Nemiga

Elizabeth, mokyta psichoterapijos specialistė, ėmė lankyti mano užsiėmimus, norėdama sužinoti, kaip muzika gali pagerinti jos darbą su klientais. Klasėje paprašiau, kad ji išgautų garsą ir juo atliktų *glissando* – „slystų“ garsu nuo aukštų natų iki žemų, nuo viršugalvio iki kojų. Balsui judant, viduriniame balso registre žiojėjo nelemtas tylos protarpis. Tai buvo „kamštis“, kuris rodė esant įtampą. Paprašiau, kad ji atsigultų, imtų pliaukšėti sau per pilvą ir tuo pačiu metu intonuotų.

Tai, kas atsitiko paskui, buvo dramatiška. Smūgiais įsismelkdamas į kūną Elizabeth balsas atsivėrė, ir pasigirdo gilus, sodrus garsas. Ji ėmė verkti, tačiau dar penkias minutes pliaukšėjo, leisdama ritmui įeiti į kūną. Po užsiėmimo patariau jai intonavimą tęsti: atpalaiduoti žandikaulį ir vizualizuoti garso užpildytą vidurinę kūno dalį. Po dviejų savaičių ji prisipažino, kad penkerius metus gėrė

[363] “Applied Research.”

halcioną, stiprų prisirišimą sukeliantį vaistą nuo nemigos. Ji buvo įsitikinusi, jog dėl intonavimo įjunkimas į vaistus ėmė blėsti. Po mėnesio Elizabeth miego ciklas be jokių vaistų pasidarė normalus, ir ji vėl saldžiai miegojo.

Muzikos terapija padeda įveikti miego problemas. Luisvilio universiteto medicinos mokykloje buvo atlikti tyrimai su 25 pagyvenusiais pacientais, vyrais ir moterimis, kurie klausėsi kiek lėtesnio už pulsą ritmo baroko ir Naujojo amžiaus muzikos. 1996 metais *Journal of Holistic Nursing* buvo rašoma, kad visi pacientai, išskyrus vieną, ėmė geriau miegoti, o keletas net metė gerti vaistus nuo nemigos.

♪ Mokymosi negalia

Apie 25 nuošimčius Amerikos visuomenės yra neįgali mokytis. (Kalėjimuose ši problema siekia 90 nuošimčių.) Muzikos ir klausymosi terapija šią situaciją padeda gerinti mokyklose, klinikose, kalėjimuose ir kitose viso pasaulio institucijose. Ypač sėkmingai yra taikomas Tomatis metodas.

Erico gyvenimas buvo nesėkmių virtinė. Jis vos ne vos baigė mokyklą ir iš vieno darbo ėjo į kitą. Dienas jis leido gatvėje su riedlente ir bičiuliaudamasis su draugais, kurie buvo tokie patys nebrendilos. Kai motina jį nusitempė į Tomatis klausymosi ir mokymosi centrą Lafajete, Kalifornijoje, jam buvo dvidešimt penkeri. Ericas buvo tėvų išlaikomas bedarbis, su kuriais jo santykiai buvo prasti. Mąstė jis padrikai ir sunkiai reiškė mintis. Treneriui Pierre Sollierui jis prisipažino, jog rūko žolę.

Lankymasis centre įrėmino Erico dienotvarkę, be to, patiko jam rodomas dėmesys. Kai jis sužinojo, kad klausėsi filtruoto motinos balso, antrojo intensyvaus užsiėmimo metu įvyko lūžis. Netikėtai jis pajuto energijos antplūdį, o Sollieras ir kiti treneriai įsijungė į gydymo eigą patariamosiomis sesijomis, kad naują energiją nukreiptų tinkama linkme.

Vieną dieną didžiausiai tėvų nuostabai Ericas pareiškė, jog lankysiąs koledžą. Jau seniai jo močiutė siūlėsi padengti mokymosi išlaidas, ir dabar jis ruošėsi pasinaudoti jos pasiūlymu. Sollieras padėjo sutvarkyti stojimo dokumentus, ir jis įsirašė į specialaus lavinimo mokyklą Vermonte. Po metų jo motina į Tomatis centrą atsiuntė žinią, kad pirmus metus Ericui sekėsi gerai, ir jis mokysis toliau.

Jimas Asaffas su žmona visada žinojo, kad jų trylikametis sūnus Harlas yra protingas vaikas. Paauglys iš Dallaso sklandžiai reiškė savo mintis žodžiu ir lengvai bendravo su žmonėmis, tačiau jam buvo kankinamai sunku skaityti, rašyti ir atpasakoti tekstą. Specialistai jo būklę įvardijo kaip *disgrafinę.* Po šios diagnozės Harlas aštuonis metus bijojo eiti į mokyklą, kurioje rašymas buvo svarbiausias dalykas.

Asaffų šeima buvo nukreipta į Tomatis centrą. Jie buvo nustebinti sūnuje vos po trijų dienų nuo klausymosi programos pradžios įvykusiais pokyčiais. Harlas atgavo krypti ngumo pojūtį, kuris, kaip pastebėjo tėvai, išlaisvino jį iš nuolatinės baimės pasimesti. Sykį jis pasiteiravo tėvų apie vaikystėje įvykusius nelaimingus atsitikimus, kurių jis negalėjo prisiminti. Negana to, Harlas pradėjo orientuotis

laike. Su kitais vaikais jis jautėsi laisviau, buvo jautresnis ir ne taip dažnai pajusdavo pyktį ar baimę, kaip anksčiau. Po kelių dienų tėvai paprašė jį garsiai paskaityti. Anksčiau tai buvo baisus potyris. Jų nuostabai, Harlo tartis ir žodžių kirčiavimas pagerėjo. Jie atkreipė dėmesį, kad sunkūs sakiniai jam veikiau kelia juoką, nei varo į ašaras. Žiūrėdamas Shakespeare'o dramą, jis laiku ir vietoje (visus penkis veiksmus!) reagavo į pokštus, perteiktus sudėtinga Elžbietos laikų poetine kalba.

Per vasarą Harlo dėmesingumo trukmė pailgėjo, pagerėjo koordinacija. Prasidėjus mokslo metams, jis įvykdė užduotis ir pirmą kartą ėmėsi rašto. Mokslo metams baigiantis, jo rašymo įgūdžiai pasivijo kalbamuosius. Harlas pradėjo savanoriškai dirbti su sunkiai besimokančiais vaikais. Užsiėmimai truko keletą valandų per savaitę. Jis buvo priimtas į koledžo remiamą talentingųjų ir gabiųjų[364] programą. Dėkingi Asaffai Dalase atidarė Tomatis centrą, kuriam dabar vadovauja.

♪ Menopauzė

Daugelis moterų menopauzės laikotarpiu ir jai praėjus patiria didelius nepatogumus. Mano studentė Joy – puikus pavyzdys. Dešimt metų ją mušdavo karštis. Gydytojai padarė išvadą, kad jos kūnas prarado gebėjimą gaminti ir įsisavinti estrogeną, tad pradėjo estrogeno pakaitalo terapiją. Gydymas padėjo suvaldyti kraštutinius simptomus, tačiau

[364] *Talented and Gifted*.

Joy visai nepatiko mintis visą gyvenimą gerti hormoninius vaistus. Ji pradėjo ieškoti natūralios alternatyvos.

Studijuodama pas mane, ji atliko kasdieninius intonavimo pratimus, kurie turėjo pataisyti lengvus klausos nukrypimus ir išgyvendinti negalavimo požymius. Kasdien mėgindama įvairias pozas, Joy dešimt arba penkiolika minučių bandydavo išgauti balsius, didžiausią dėmesį sutelkdama į dubens sritį. Po trijų savaičių ji jautėsi esanti kitas žmogus. Karščio bangos visiškai dingo. Ji apstulbo sužinojusi, kad jai nebereikia gerti vaistų. Iki šiol Joy nejaučia menopauzės sukeliamų simptomų.

♪ Neuromuskuliarinės ir kaulų ligos

Neuromuskuliarinės ir kaulų ligos kamuoja 20 milijonų amerikiečių. Tai vieni skausmingiausių ir labiausiai luošinančių sutrikimų. Šių ligų kankinami žmonės negali dirbti, mokytis, keliauti ir dirbti kitų kasdienos darbų. Neseniai buvo atliktas eksperimentas, kurio metu 25 žmonės, turintys judėjimą ribojančią negalią arba vaikščiojantys nenormalia sparta, buvo gydomi muzika ir ritmu. Tiriamieji buvo pagyvenę žmonės nuo 52 iki 87 metų iš įvairių prieglaudų, ligoninių ir įstaigų, dirbančių pagal senyvų piliečių apgyvendinimo projektą. Jie kentėjo nuo insulto ir spazmų sukeltų negalavimų arba buvo skausmingos artrito ir skoliozės sukeliamos būklės. Buvo parinkti penki smarkaus ritmo ir aiškaus tempo maršai, pagal kuriuos lengva žygiuoti: „Žvaigždės ir juostos amžiams“,

„Didysis maršas“[365] iš Verdi operos „Aida“, „Septyniasdešimt šeši trombonai“ iš „Muzikanto“[366] bei „Semper Fidelis“. Žmonėms buvo išdalintos įrašų garsajuostės ir ausinės; jie turėjo žingsniuoti pagal pirmąjį takto kirtį, pirmąjį ir trečiąjį, visus keturis arba tik pagal aštuntąjį takto kirtį. Geriausiai pasirodė insultą išgyvenęs 66 metų vyriškis. Jo žingsniavimas pagerėjo nuo 30 sekundžių tarp žingsnių iki 2-3 sekundžių. Tyrime dalyvavo ir saujelė vaikų. Septynmečio vaiko su *spina bifida* diagnoze tarpas tarp žingsnių nuo 17 sekundžių sumažėjo iki 8.

♪ Per didelis svoris

Savo svoriu ypač rūpinasi paauglės. Labai paplitusi su svorio problemomis susijusi anoreksija, bulimija ir apkūnumas. Anna roku kovojo su emociniu uždarumu ir dėl antsvorio atsiradusia depresija. Kuo bjauriau ji jautėsi, tuo garsiau įjungdavo grotuvą. Ilgainiui ji ėmė lankytis pas gydytoją Joy Gardner-Gordon, kuri išmokė ją skausmą išreikšti garsu, naudojant intonavimo metodą. Kai ji šiuo metodu verbalizavo jausmus, depresija palengvėjo, pasitikėjimas savimi ir savigarba išaugo, ir ji pasijuto it naujai gimusi. „Roko žvaigždės daro viską, ką paaugliams draudžia tėvai, – aiškina Gardner-Gordon. – Kai Anna leido sau klykti ir rėkti, jai nebereikėjo roko žvaigždžių, kurios tatai atlikdavo už ją.“ Kompulsyvus Annos persivalgymas liovėsi: per du mėnesius ji numetė 40 svarų. Kartais ji

[365] “Grand March.”
[366] “The Music Man.”

pasiklauso roko muzikos, tačiau nebe žudančiai garsiai ir ilgai.

Kone pusė šiuolaikinės visuomenės narių yra perdėm apkūnūs. Besivystančiose šalyse per didelis svoris ir nutukimas taip pat tampa problema. Siekdami muzikos terapijos priemonėmis sumažinti antsvorį, vieną pirmųjų šios srities tyrimų atliko Kinijos mokslininkai. 34 metų amžiaus gydytoja Chen buvo 51 su puse pėdos ūgio, o svėrė 168 svarus. Ketverius metus ji nuolat storėjo. Ji buvo išbalusi, apatiška ir sunkiai kvėpavo. Nutukimo požymiai buvo nereguliarus pulsas, sutinusios rankos ir kojos, apsinešęs liežuvis, viduriavimas ir depresija.

1993 metų gegužės pirmąją Chen pradėjo visuminio gydymo kursą, į kurį įėjo muzikos terapija, pratimai ir dieta. Tris kartus prieš valgymą ji klausėsi kinų storuliams skirtos kompaktinės plokštelės[367] pirmosios dalies ir tuščiu skrandžiu atliko vidutiniško sunkumo fizinius pratimus. Moteris gėrė tradicinę vaistažolių arbatą. Po mėnesio jos svoris nukrito 7.7 svaro. Nuo birželio 5 dienos Chen spaudomieji taškai buvo stimuliuojami du kartus per dieną elektros aparatu, kuris kartu su muzika veikė akupunktūros taškus. Iki rugpjūčio 30 dienos jos svoris nukrito iki 128 svarų. Mokslininkai šį pagerėjimą priskyrė pirmiausia muzikos terapijai.

♪ Paranoja ir karo propaganda

[367] “Obesity.”

Williso Conoverio vardas, bent jau Jungtinėse Valstijose, nėra tapęs bendriniu. Tačiau Rusijoje ir buvusiose Sovietų respublikose populiarumu Conoveris pralenkė net Mikhailą Gorbachevą: jis yra laikomas žmogumi, kuris užbaigė šaltąjį karą. Nuo 1955 metų Conoveris buvo *Amerikos balso* „Džiazo valandėlės“[368] vedėjas. Maždaug trisdešimčiai milijonų už „geležinės uždangos“ įkalintų žmonių jis kas vakarą vedė programą, kurią sudarė džiazo ir kitos ritminės muzikos, oficialiai vadinamos „dekadentine“ ir smerkiamos valdžios, kompozicijos. 1996 metais Conoveriui mirus, *New York Times* apie jį rašė kaip apie žmogų, kuris „vėsia muzika kariavo šaltąjį karą, uždegė širdis ir išlaisvino dvasią milijonų klausytojų, uždarytų už „geležinės uždangos“.“ Vedamajame buvo teigiama, jog Conoverio veikla buvo „veiksmingesnė, nei B-29 laivynas. Tatai nenuostabu: šešis vakarus per savaitę jis įsėsdavo į Traukinį, kuriuo riedėjo tiesiai į komunistų šalies širdį.“ Istorijoje galime rasti pavyzdžių, kai muzika įrodė esanti tokia galinga, jog įstengė išlaikyti gyvą pavergtų žmonių dvasią. Panašiai kaip Jericho sienos griuvo nuo trimito garso, Berlyno siena ir visas komunizmo statinys subyrėjo akompanuojant Duke Ellingtonui, Johnui Coltrane ir Billy Taylorui.

♪ Parkinsono liga

Filosofijos mokslų daktaras Ronaldas Price, profesoriavęs Šiaurės Ilinojaus universitete, įpusėjęs trečią

[368] “Jazz Hour.”

dešimtį susirgo degeneracine nervų liga, vadinamąja Parkinsono liga. Dėl Ronaldo sveikatos kovoję gydytojai nustatė, jog jis sirgo ir cerebraliniu paralyžiumi. Price pūtė valtorną, tačiau susidomėjo senoviniu gydomuoju instrumentu arfa. Jis įsitikino, kad keletą valandų braukant per stygas, jo ligų simptomai išnyksta. Priverstas į savo „vaistą“ pažvelgti rimčiau, Price tapo profesionaliu arfininku ir išsiugdė ištvermę keletą valandų per dieną skambinti arfa. Tatai iš dalies jam padėjo išvengti simptomų, tačiau kai tik jis liaudavosi grojęs, negalavimai atsinaujindavo. Kalbėdavo jis neaiškiai, viena veido pusė suglebo, ir jis nebevaldė kairės kojos ir rankos.

Medicinos mokslo tyrėjai žino, kad arfa labai padeda atgauti motorinius įgūdžius Parkinsono liga sergantiems ligoniams. Iš ankstesnių knygos skyrių sužinojome, kad neuronai aktyvuojami muzikiniu principu. Kalbant paprastai, arfos garsai padeda šiems ligoniams iš naujo susiderinti.

Turėdamas tai galvoje, Price sukūrė „Gydančių arfų“ ansamblį,[369] kuriame muzikuoja kiti neįgalūs atlikėjai. Grupė aktyviai dirba su klinikų gydytojais ir padeda jiems gilintis į terapinius procesus.

♪ Nėštumas ir gimdymas

Muzikos terapijos ir įtakos panaudojimas smarkiausiai auga nėštumo, gimdymo ir kūdikystės srityje. Nėščioms moterims ypač tinka Tomatis klausymosi metodas. Vesulio ligoninėje dirbę prancūzų mokslininkai pranešė, kad nėščios

[369] “Healing Harps.”

moterys, dalyvavusios keturių savaičių Tomatis lavinimo programoje aštuntame nėštumo mėnesyje, ligoninėje išbuvo trumpiau ir patyrė mažiau komplikacijų. 50 moterų sudarė tris grupes. Pirmoji gavo įprastą ikigimdyminę priežiūrą, antroji nedarė nieko, o trečiajai grupei buvo taikoma Tomatis klausymosi technika. Pirmosios grupės moterys gimdė pagal įprastą laiko vidurkį – gimdymas truko vidutiniškai tris su puse valandos. Antrosios grupės moterys gimdė keturias valandas, o Tomatis grupės moterims užteko dviejų valandų su puse. Taip pat šiai grupei teko tik keturi Cezario pjūvio nuošimčiai; tuo tarpu parengtai grupei teko 13 % ir neparengtai – 15 %. 60 % Tomatis grupės moterų nereikėjo vaistų – priešingai nei 46 % normaliai ruoštų ir 50 % visai neruoštų moterų. Tomačio metodu dirbusios moterys mažiau bijojo gimdyti.

Po šio ir kitų tyrimų ligoninės ir motinystės klinikos muzikos terapiją įsileido į savo valdas. Teksaso valstijoje, Ostine, konsultantai Hope Young ir Karena May dirba su moterimis ir jų pribuvėjomis. Jų tikslas – išvengti komplikacijų. Tėvai ruošiasi iš anksto: pasirenka mėgiamos muzikos įrašus, kurie gali tikti gimdymo metu. *Journal of the American Medical Association* Young aiškina, jog muzikos terapeutai naudoja įvairiausius įrašus – klasikinę muziką, rokenrolą, kántri ir bliuzą, atliekamą fortepijonu, gitara ir pučiamaisiais instrumentais.

Terapijos metu muzikos garsumą rankinio valdymo pulteliu nustato pati motina. Tai jai suteikia aplinkos valdymo pojūtį. Pradinėje gimdymo stadijoje muzika yra lėta, atpalaiduojanti ir raminanti, jos tempas ir garsumas

beveik nesikeičia. Vėliau tempas greitėja, aiškūs ritminiai kirčiai gelbsti motinai dedant fizines pastangas. Kūdikiui gimus, motina ir jos partneris klausosi reikšmingos dainos arba kūrinio, kurį jiedu buvo pasirinkę iš anksto, norėdami pažymėti svarbų įvykį.

Beverly Pierce moko lauktis kūdikio – tai jos profesija. Tris metus savo klasėje ji mokė intonavimo, ir moterų bei sutuoktinių porų atsiliepimai buvo teigiami. Daugelis moterų, kurios intonavo būdamos nėščios, potyrius apibūdino kaip raminančius. Jos mokėsi išlikti ramios tuo metu, kai viduje vyko gilūs pokyčiai. Pavyzdžiui, Belinda labiausiai mėgo penkias ar penkiolika minučių niūniuoti *mormorando* žemiausiais jai pasiekiamais tonais. Virpesiai ataidėjo liemenyje nuo kaklo iki pilvo apačios. Ji gyveno neįprastai intensyvų šeimyninį gyvenimą, tačiau intonuodama visą nėštumo laikotarpį jautėsi saugi ir sveika.

Karen dirbo įtemptą darbą pramogų versle ir nuolat abejojo, ar teisingai pasielgė, nusprendusi gimdyti. Ji intonavo po dešimt minučių aštuonis kartus per savaitę. Sesijos ją apramino ir dėmesį sutelkė į vidinius pojūčius. „Karen atveju intonavimas buvo įsiklausymo į save praktika“, – sako Pierce.

Priscilla intonavo, norėdama veiksmingai susidoroti su įprastais nėštumo keliamais nepatogumais. Labai skausmingą kojų mėšlungį ji stengėsi įveikti balsiu „o“, pasiųsdama garsą į kojas. „Tai man padėjo“, sako ji. Kita moteris, Sarah, intonavo „a“ ir „o“ balsius vėlyvo nėštumo sąrėmių metu. Tai jai padėjo ištiesinti kūną ir išlaikyti dėmesį.

Kai kurios nėščiosios neintonuoja, nes tai jas verčia jaustis kvailai. Tačiau išmokytos šios technikos, jos – galite būti tikri – garsą prisimena, kai gimdymo skausmai sustiprėja. Katherine, kuriai intonavimas atrodė esąs „kvailas daiktas“, pasijuto tęsianti žemą balsį „u“ tuo metu, kai prasidėjo kankinami sąrėmiai. Užsimerkusi ir susitelkusi į save, ji leido garsui sklisti kūnu ir sušvelninti skausmus. Sykį stumiant jos tonas pasidarė aukštas ir smarkus, ir tai tik pablogino reikalą. Pierce viską stebėjo ir pamokė Katherine pažeminti bei sušvelninti toną, kuris padėjo jai vėl atsipalaiduoti ir atsiverti.

Naujai iškeptos motinos pamatė, kad intonavimas veiksmingas ir po gimdymo, nes kartais padeda nuraminti kūdikį. Linda, intonavusi kiekvieną vakarą būdama nėščia, vėl pradėjo intonuoti, kai jos kūdikiui suėjo keli mėnesiai. Jai patiko, kai kūdikis pradėjo jai antrinti. Šešių mėnesių kūdikis kartais vienas pats migdydavosi intonuodamas!

♪ Prietarai ir diskriminacija

Autobiografijoje „Lengva našta“[370] didžiai gerbiamas Andrew Young, artimas daktaro Martino Lutherio jaunesniojo bendražygis, aprašė galingą vaidmenį, kurį muzika suvaidino pilietinių teisių judėjime: „Girdėjome šią vienybę dainuojančių ir kalbančių žmonių balsuose; atrodė, kad girdime ją kylančią iš pačios žemės, kaip švelnų dūzgimą, ritmingą būgnijimą, atsklindantį iš visų Pietų. Su nepaneigiamu ir nesvyruojančiu įsitikinimu žinojome, kad

[370] “An Easy Burden.”

atėjo mūsų valanda. Pietūs niekada nebebus tokie, kokie buvo anksčiau.“

Aprašinėdamas kovą kaip „dainuojantį judėjimą“,[371] Young teigia, kad muzikoje žmonės atrado didžiąją paslaptį: „Juodaodžiai, kurie kitais atvejais, akis į akį susidūrę su nesuskaičiuojamomis ir neįveikiamomis kliūtimis, būdavo susigūžę ir nedrąsūs, su daina galėjo įveikti visus sunkumus ir priimti naujus sprendimus, įgyti naują tikėjimą ir stiprybę.“

Young pateikia vieną pavyzdį apie laisvės judėjimo dalyvių susirinkimą Džordžijos kaimo vietovės bažnyčioje, kurį nutraukė atvykęs šerifas su savo atstovais. Žmonės persigando, kai šerifas pagrasino jiems ir uždraudė kalbėti apie registravimąsi balsuoti; jis prisiekė, kad jo apygardoje nebus jokių laisvės raitelių.[372] Tačiau susirinkusi bendruomenė pamažu pradėjo niūniuoti „Niekada negrįšime atgal.“[373] Niūniavimui garsėjant, prie jo prisidėjo dainos ir skundai, ir garsai tiesiog stumte išstūmė iš bažnyčios pareigūnus. „Šerifas nežinojo, ko griebtis, – rašo Young. – Atrodė, kad jis bijo žmonėms liepti nutilti. Galų gale jis ir jo vyrai tiesiog apsisuko ir išėjo. Tie nuostabūs žmonės paprasčiausiai išdainavo šerifą iš savo bažnyčios!“

♪ Priešlaikinis gimdymas

Ne tik motina – ir kiti šeimos nariai, broliai bei sesės, gali padėti muzikavimu tuo metu, kai mama laukiasi. Kay

[371] “The Singing Movement.”
[372] *Freedom Riders*.
[373] “We’ll Never Turn Back.”

nešiojo antrą vaiką, o jos trimetis pirmagimis Michaelas kiekvieną vakarą dainavo dainą negimusiam kūdikiui. Nėštumas ėjosi sklandžiai, tačiau gimdymo metu atsirado komplikacijų. Tik ką gimusi mažylė buvo skubiai nuvežta į Tenesyje, Noksvilio Šv. Marijos ligoninėje esantį intensyvios naujagimių slaugos skyrių. Nepaisant gydytojų pastangų mergytės būklė blogėjo, todėl vaikų gydytojas šeimai pranešė, kad ji neišvengiamai mirsianti.

Ligoninėje mažasis Michaelas nuolat prašė leidimo pažiūrėti į mažąją sesutę. Praėjus savaitei, tėvai apvilko jį kiek per dideliu kostiumėliu ir nusivežė į INSS. Gydytojų komanda pyko, kad trimetis buvo įleistas į skyrių, tačiau motina atsisakė jį išvesti: „Jis neišeis tol, kol nepadainuos savo sesutei," pasakė ji. Michaelas priėjo prie lopšio ir pradėjo dainuoti:

Tu mano džiaugsmas, vienintelis gėris,
Tu suteiki man laimę, kai dangūs pilki.
Niekada nesužinosi, brangioji, kaip tave myliu,
Prašau, neatimk iš manęs saulės šviesos.[374]

Žurnalas *Woman's Day* vėliau tai pavadino „brolio dainos stebuklu." Tai, kas nutiko, dievota metodistė Kay palaikė Dievo meilės pasireiškimu. Na, o gydytojai paprasčiausiai pasakė, jog įvyko stebuklas. Kitą dieną, kai jie jau bene būtų pradėję ruoštis laidotuvėms, mažąją Michaelo

[374] *"You are my sunshine, my only sunshine,*
You make me happy when skies are gray.
You'll never know, dear, how much I love you,
Please don't take my sunshine away."

sesutę tėvai parsivežė namo. Ji iškart atsiliepė į pažįstamą brolio balsą!

Iš naujagimio svorio galima nuspėti, ar jis išgyvens ir augs. Gydytojas Lee Salkas, vienas iš mokslininkų, tyrusių garso poveikį kūdikiui įsčiose ir po gimimo,[375] nustatė, kad širdies plakimą girdintys kūdikiai greičiau priauga svorio ir vystosi sparčiau, nei nuo motinų atskirti kūdikiai. Niujorko universiteto doktorantė Jacqueline Sue Chapman ištyrė, kad per anksti gimusiems vaikeliams muzika padeda greičiau augti ir stiprėti. Trijose ligoninėse buvo ištirti 153 nelaikšiai. Kūdikiai, šešis kartus per dieną klausęsi Brahmso „Lopšinės“, į namus buvo išrašyti savaite anksčiau, nei mažyliai, negirdėję jokių lopšinių. *American Health* rašė, kad muzika kūdikius nuramina, jie liaujasi verkę ir darę nereikalingus judesius, todėl sukaupia išgyventi reikalingą energiją.

♪ Psichosocialinis ugdymas

Neįgalūs vaikai dažniausiai atsilieka nuo kitų vaikų, užsisklendžia ir neišsiugdo visuomeninių įgūdžių. Mokslininkai ištyrė, kaip muzika veikia socializacijos eigą. Į muzikos programą, kurioje dalyvavo penkiolika keturmečių ikimokyklinės grupės vaikų, buvo pakviesta 12 neįgalių vaikų nuo trejų iki penkerių metų. Aštuonis mėnesius auklėtiniai susitikdavo kartą per savaitę. Socialinis bendravimas nuo 69 % pradžioje padidėjo iki 93 % tyrimo

[375] Vienas žymiausių amerikiečių vaiko ir šeimos autoritetų, pediatrijos ir psichiatrijos psichologijos profesorius ir filosofijos mokslų daktaras, dirbęs Niujorko Cornellio universiteto medicinos centre. Parašė aštuonias knygas. (vert. past.)

pabaigoje. Vienos grupės auklėtiniai žaidimų partneriais pasirinko kitos grupės narius (pasirinkimas padidėjo nuo 7 iki 46 %). Mokslininkai padarė išvadą, kad muzikos besiklausantys ir su kitais vaikais žaidžiantys neįgalūs vaikai atsipalaiduoja ir darosi draugiškesni.

♪ Reabilitacija

Pensilvanijoje, Malverne esančiame Bryn Mawr Rehab reabilitacijos centre muzikos terapijos specialistė Connie Eichenberg naudoja muzikos ir vaizduotės technikas, kurios pacientams padeda sutelkti dėmesį į skausmo įveiką. Neseniai grupinės sesijos metu ji, Peteriui Patane talkinant, ligoniams leido išsirinkti muzikos instrumentus iš pirkinių vežimėlio, jų tarpe būgnus, varpelius ir kitus namų darbo instrumentus.

Edas Ghamyemas, sergąs stuburo meningitu ir kenčiąs nuo vidinio ūžesio galvoje, išsirinko medinį būgną ir lazdeles, o insultą išgyvenęs Richardas Flemingas, buvęs bitininkas, pasirinko didelį baltai dažytą rankų darbo būgną su jam pritaikytomis didelėmis lazdelėmis kempine aptrauktais galais. Eichenberg ir Patane akompanavo jiems, imituodami banguojančio vandenyno garsus, o abu vyrai mušė savo būgnus. Vizualizuodami skausmą ir mokydamiesi nuslopinti jį garsais, jie išmoko valdyti fizinę negalią ir išplėtojo gilios vidinės ramybės pojūtį.

♪ Schizofrenija

Maždaug prieš 40 metų medicinos mokslų daktaras, ausų, nosies ir gerklės specialistas Paulas Mosesas Stanfordo universiteto medicinos mokykloje tyrė dainuojamuosius garsus ir neurozes. Schizofrenija[376] sergančių ligonių balsuose jis aptiko pasikartojančius piešinius, mat jie buvo veikiau ritmingi, nei melodingi. Vyravo aukšti tonai, nosinis rezonansas buvo menkas. Pacientai negalėjo balsu atlikti *glissando* (slydimo); jų balsai šokinėjo iš registro į registrą, jie keistai pabrėždavo žodžius.

Į pacientų kalbą ir niūniavimą buvo įvestas naujas stilius, ir Mosesas pamatė, kad kai kurie neurotiniai bei psichotiniai balso piešiniai išnyko. Dainavimas padėjo nežymiai, tačiau niūniavimas, kalbėjimas ir kūrybinis vokalinis dialogas su pacientais pakeitė jų elgesį.

Naudodamasi Moseso įžvalgomis, Jungtinių Valstijų alkoholio, narkotikų ir psichinės sveikatos administracija[377] paskelbė tyrimų rezultatus: tyliai sau niūnuojantys schizofrenikai mažiau linkę girdėti haliucinacinius balsus. Valstybinėje Kamarilo ligoninėje esančio Los Andželo Kalifornijos universiteto tyrimų centro[378] gydytojai nustatė, jog niūniavimas užgožia kitus garsus, pavyzdžiui, normalių žmonių negirdimą raumenų veiklą, kuri gali būti palaikyta balsais. Labai tylus *mormorando* 59 nuošimčiais sumažino garsines hospitalizuotų ligonių haliucinacijas.

---

[376] Tas pats, kas *šizofrenija*. (vert. past.)
[377] *Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration*.
[378] *UCLA Research Center* at Camarillo State Hospital.

Škotijos Karališkoje Edinburgo ligoninėje ir Edinburgo universitete buvo atlikti kontroliniai tyrimai su 41 suaugusiu schizofreniku. Mokslininkai ataskaitoje pažymėjo, jog dešimt savaičių individualius muzikos terapijos užsiėmimus lankę schizofrenikai patyrė klinikinį pagerėjimą. Pastarieji kartą per savaitę dalyvavo muzikos sesijose, tuo tarpu kontroliniai ligoniai – tik pirmą ir paskutinę savaitę.

Pacientai buvo skatinami improvizuoti įvairiais instrumentais: bongo būgnais, bosiniais ir šoniniais mušamaisiais, cimbolais, marimbomis ir ksilofonais. Užsiėmimų metu pradėję improvizuoti, jie pagerino klausos ir bendravimo su kitais pacientais įgūdžius. Įdomiausia tai, kad ypač pasitaisė sunkiausi ligoniai, mat muzikavimas padėjo išplėtoti intymias žodžiu neišreiškiamas tarpusavio sąsajas ir pagerino bendravimo įgūdžių kokybę.

♪ Insultas

Ypač veiksmingai muzika padeda atsigauti ligoniams po insulto. *Journal of the American Medical Association* aprašomi Kolorade atlikti tyrimo rezultatai. Mokslininkai nustatė, kad tris savaites po pusvalandį per dieną ritminiu garsu stimuliuojami insultą išgyvenę pacientai, palyginti su kontroline grupe, pademonstravo geresnius ritmingo ėjimo, žingsniavimo ir kojos statymo rodiklius. Ritminį akinimą, arba „sukabinimą“, tvarkė į muzikos audinį įvesti metronomo dūžiai, parinkti pagal pacientų pageidavimą, kurie buvo įrašyti į juosteles ir leidžiami per ausines. Terapijos poveikis buvo išliekamojo pobūdžio. Ligoniai

išsaugojo pratybų metu išmoktą vaikščiojimo manierą ir galėjo ją tiksliai pakartoti vėliau. Gydytojas Michaelas Thautas, žymus muzikos terapijos specialistas ir tyrimų vadovas, pagerėjimą priskyrė „sukabinimo“ poveikiui, kuris atkuria insulto suardytą normalų smegenų mechanizmą.

Žurnale buvo pateikta ataskaita apie Škotijoje atliktą kontrolinių atvejų tyrimą su po insulto ilgą laiką ligoninėje praleidusiais ligoniais. Žmonės buvo pasirinkti laisvai. Po muzikos terapijos jie jautėsi mažiau prislėgti ir neramūs, emociškai stabilesni bei labiau linkę bendrauti, nei įprastai slaugomi ligoniai.

♪ Piktnaudžiavimas kenksmingomis medžiagomis

Garsas ir muzika gali suvaidinti svarbų vaidmenį gydant alkoholizmą, rūkymą ir narkotikų vartojimą, taip pat sprendžiant su piktnaudžiavimu kenksmingomis medžiagomis susijusias problemas. Sietle dirbanti Ginny Helfrich, šalyje pripažinta patarėja cheminės priklausomybės klausimais, daugeliui klientų žalingą gyvenimo būdą padėjo pakeisti į sveiką gyvenseną. Ji ištyrė, kad pamokyti „atskambėti“ jaučiamas problemas – įsiklausyti į nemaldomą skausmą – žmonės lengviau įsisąmonina su priklausomybe susijusius sunkumus. „Dažnai palikti likimo valiai rūpesčiai juos persekioja metų metus, – teigia ji. – Vidinį skausmą jie mėgina numalšinti narkotikais, alkoholiu, persivalgymu arba įvairiais neigimo ir perkėlos mechanizmais pagrįstu elgesiu bei nuostatomis. Šiems užrakintiems negatyviems jausmams

leidę pasireikšti, žmonės gali pradėti gyventi teigiamesnį ir sveikesnį gyvenimo būdą.“

Vienas jos klientų buvo Tedas, depresijos kamuojamas trisdešimt ketverių metų vyriškis, besigydąs nuo alkoholizmo ir priklausomybės nuo narkotikų. Du metus jis gyveno blaiviai ir buvo veiklus anoniminių alkoholikų klubo narys. Jo žmona, 14 metų jaučianti potraukį cheminėms medžiagoms, paliko jį nusprendusi, kad jis jai buvo mielesnis, gyvendamas „nerūpestingą“ ir neatsakingą gyvenimą. Tedas labai išgyveno ir svarstė, kaip skyrybos atsilieps trims jų vaikams. Be to, šie poslinkiai iškėlė į paviršių vaikystėje patirtą blogį, kuris niekur nedingo. Nuo šeštos klasės jis išmoko savo skausmą slopinti gerdamas alkoholį ir rūkydamas marihuaną. Per visus kenksmingų cheminių medžiagų vartojimo metus jį dažnai ištikdavo nevaldomo įtūžio priepuoliai, kuriuos lydėjo destruktyvus fizinis elgesys.

Stiprėjant jo gydomiesiems ryšiams su Helfrich, Tedas išmoko susitapatinti ir susisieti su nuslopintais jausmais bei išleisti negatyvią energiją, iškvėpdamas ją sulig ilgu balsiu. Vieną intonavimo sesiją įvyko persilaužimas: jis prisiminė įvykius, intonavo ir išlaisvino žiaurų vaikystės potyrį: tai buvo fizinė ir seksualinė prievarta. Tedas pamatė, kad gali kasdien intonuoti anoniminių alkoholikų klube meditacijų metu, darbe pajutęs baimę arba tuomet, kai artėjančios skyrybos grėsė depresijos, kurią jis taip pergalingai įveikė, atkryčiu.

Kita besigydanti alkoholikė Trudi buvo šešiasdešimt penkerių metų amžiaus išėjusio į atsargą kariuomenės

generolo „karo nuotaka“. Kasdien išgerdama stiklą ar du vyno, ji numalšindavo nerimo priepuolius, kurie ją kamavo ilgus metus. Sunku buvo pildyti reikalavimus, kuriuos kėlė viršininko žmonos padėtis. Priepuoliai sustiprėjo, ir vyno vaistas nebepadėjo. Kurį laiką liovusis gerti Trudi įsitikino, kad užėjus nerimo priepuoliui „kvėpavimas su tonu“ jai padeda išlaikyti ryšį su teigiamomis mintimis ir neprarasti energijos. Taip pat intonavimas jai padėjo išlikti blaiviai.

Muzikos klausymasis, ypač siejamas su vadovaujamaja vaizduote ir meditacija, gali padėti atsikratyti rūkymo. Keturių vaikų motina Loretta grįžo į bendruomenės koledžą Kalispelyje, Montanoje, baigti mokyklos. Ji ėmė lankyti Chris Brewer muzikos užsiėmimus. Paprašyta išskirti kurį nors gyvenimo aspektą, kurį ji norėtų pakeisti, Loretta nurodė rūkymą.

Studentai klausėsi trijų muzikos kūrinių rinkinių. Jie sėdėjo, ramiai gulėjo arba apskritimo viduryje piešė vaizdus. Žurnale dalyviai užrašinėjo patirtas įžvalgas. Vėliau Loretta Brewer pasakė, kad matė save „pripildytą juodulių“: ji tarsi duso nuo tabako dūmų. Išvydusi savo vaikus, ji pajuto poreikį išsilaisvinti iš šios „tamsybės.“ Įsivaizdavusi save metusią rūkyti, ji pajuto nuostabų laisvės, švaros ir lengvumo jausmą. Noras rūkyti praėjo. Kai tik ji išvysdavo rūkalių, jai prieš akis iškildavo regėtos juodumos vaizdas ir pojūtis, todėl moteriai dingo bet koks noras griebtis cigaretės.

♪ Ūžesys ausyse

Vienas labiausiai paplitusių klausos negalavimų yra ūžesys ausyse. Nustatyta, jog 10 nuošimčių žmonių kuriuo nors gyvenimo laikotarpiu būtinai nukenčia nuo šio skausmingo ir iš proto varančio sutrikimo. Tarp nukentėjusiųjų yra tokios žinomos asmenybės, kaip Williamas Shatneris ir Leonardas Nimoy, vaidinę kino filme „Žvaigždžių kelionė“,[379] aktorius Steve Martinas ir buvusi pirmoji dama Rosalynn Carter.

Šią būklę sukelti gali daug dalykų: aukštas kraujospūdis, arterijų aterosklerozė, kvėpavimo takų infekcijos, raumenų sklerozė, mitybos trūkumai, apatinio žandikaulio sukandimo sindromas,[380] migrena, anemija ir Pedžeto (kaulų) liga. Garsai ausyse gali atsirasti dėl sprogimo arba garsaus triukšmo. *The Physician's Desk Reference* yra išvardyta daugiau nei 70 vaistų rūšių, kurie gali sukelti arba padidinti spengimą. Jų tarpe yra aspirinas, chininas, šlapimą varantieji vaistai ir aminoglikozidų grupės antibiotikai. Kava, arbata, cigaretės ir kai kuriuose maisto produktuose esanti gliutamino rūgštis,[381] gimstamumą reguliuojančios tabletės, marihuana ir dirbtiniai maistiniai dažai yra laikomi veiksniais, sustiprinančiais spengimą ausyse.

Ūžesiai būna labai įvairūs, todėl nėra standartinių juos gydančių priemonių. Lėtiniai atvejai gali tęstis metų metus. Įkyrūs garsai daugelį aukų pavertė tiesiog neįgaliais

[379] "Star Trek."
[380] Temporo-mandibular Joint Syndrome (TMJ).
[381] Monosodium Glutamate (MSG).

asmenimis ir kai kuriuos žmones privedė net iki savižudybės. Ši „Dievo rykštė“ yra retai išgydoma, tačiau gali būti suvaldoma. Į šiuo metu taikomą gydymą įeina įvairios klausos priemonės, biologinis grįžtamasis ryšys, vaistai, maisto papildai, slopinimas elektra ir akupunktūra.

Viena perspektyviausių gydymo rūšių – „pridengimas.“ Nuo senų laikų yra žinoma, kad išoriniai garsai slopina ūžesį ausyse. Medicinos tėvas Hipokratas klausia: „Kodėl tasai zvimbimas ausyse išnyksta, kai išleidžiame garsą?“ Šiuolaikiniam šio principo taikymui pradžią davė lemtingas mokslininko Jacko Vernono, ūžesį tiriančio Nacionaliniame sveikatos institute, ir nuo šio sutrikimo kenčiančio daktaro Charleso Unice, Amerikos spengimo ausyse asociacijos[382] vadovo, susitikimas. Kartą vieno pasimatymo Portlende metu jiedu ėjo per parką priešpiečių. Eidamas pro kaskadomis krintantį fontaną Unice susigriebė, kad nebegirdi ūžesio ausyse. Švelnus krintančio vandens teškenimas jį visiškai nuslopino!

Iš šio potyrio gimė idėja sukurti mažą prietaisėlį ausims, kuris leistų savo garsą ir slopintų nepageidaujamą spengimą. Vernonas susisiekė su daugeliu prietaisus ausims gaminančių kompanijų. Taip atsirado mažytis nešiojamas daikčiukas, pavadintas „kauke“.[383] Ankstyvieji slopintuvo modeliai leido garsų spektrą, į kurį įėjo specifinis ūžesio dažnis. Vėlesni Japonijoje atlikti tyrimai parodė, kad kai kuriems pacientams labiau padeda panašūs, tačiau netapatūs jų patiriamam spengimui dažniai. Šiuo metu galima įsigyti

[382] *American Tinnitus Association*.
[383] “Masker.”

abiejų modelių prietaisus. 70 nuošimčių nuo ūžesio ausyse kenčiančių žmonių teigia pagaliau atradę nors dalinį palengvėjimą.

♪ Higienos įpročiai

Sherri buvo viena iš daugelio vaikų, aplaidžiai atliekančių gamtinius reikalus. Nevilties apimti tėvai kreipėsi į Deforia Lane, muzikos terapijos specialistę iš Klivlendo Vaikų ligoninės ir Vaivorykštės kūdikių institucijos.[384] Lane atkreipė dėmesį, kad išgirdusi muziką Sherri susikaupia ir nusiramina, ir sumeistravo nešiojamą muzikinį tualetą. Kai Sherri imdavo tuštintis, skambėdavo dainelė „Meri turėjo avelę.“[385] Suvokusi, kad ji yra šio muzikinio nuotykio priežastis, mergaitė nudžiugo ir liovėsi grąžyti rankas. „Palaipsniui, – rašo Lane knygoje „Muzika vietoj vaistų“, – ji išmoko ne tik eiti ant puoduko, bet viską daryti lėtai, idant muzika skambėtų kuo ilgiau.“

♪ Sugedę dantys

Daugelyje stomatologijos klinikų muzika iš priimamojo jau persikelia į operacijų kambarį. Prieš ketvirtį amžiaus dantistas iš Bostono Wallace J. Gardneris paskelbė, jog muzika „visiškai veiksmingai“ nuslopino skausmą 65 nuošimčiams iš tūkstančio pacientų, kuriems prieš tai reikėjo suteikti vietinį nuskausminimą arba duoti azoto suboksido.

[384] *Rainbow Babies*.
[385] “Mary Had a Little Lamb.”

Kiti 25 nuošimčiai pasitenkino girdimuoju nuskausminimu ir jiems nereikėjo jokių kitokių priemonių. Pacientai laikė mažą kontrolinę dėželę ir per ausines klausėsi muzikos bei visokių garsų, pavyzdžiui, krioklio ūžesio. Prie Gardnerio eksperimento prisidėjo aštuoni Bostono apskrities gydytojai ir pateikė ataskaitą, kad 5000 pacientų garsas buvo vienintelis pageidaujamas nuskausminamasis preparatas. Į žurnalą *Science* Gardneris parašė straipsnį, kuriame teigia, jog jis ištraukęs daugiau nei 200 dantų „be jokio vargo arba priekaištų dėl sukelto nepageidaujamo skausmo.“

Dantistas Robertas A. Worztelis iš Samito, Njū Džersio, Mozarto poveikį paleido į darbą tvarkydamas danties šaknį pacientui Dave, grojančiam gitara vietiniuose klubuose. Po pirmojo vizito Dave prisipažino jaučiąs baisią baimę ir pareiškė norą laikyti gitarą ir ja groti gydymo metu. Worztelis sutiko, kad gydant šaknies kanalą skambinimas gali nuslopinti trikdančius garsus, todėl užsakė dviejų pėdų ilgio kelioninę elektrinę gitarą ir ausines su garsintuvu. Kito apsilankymo metu viskas ėjosi kaip iš pypkės. „Dave buvo kitame pasaulyje, – sako Worztelis. – Jo kūnas ir žandikaulis buvo visiškai atsipalaidavę, tad galėjau visiškai laisvai atlikti savo darbą.“ Taip pat Worztelis užsakė sukurti garsajuostę vaikams „Kelionė pas dantistą gali būti linksma!“[386] Joje pateikiami linksmi pokštai apie baimę keliančius garsus, susijusius su apsilankymu pas dantistą.

Intonavimas ir net paprasčiausias dūsavimas užgožia ir atitolina chaotiškus atsitiktinius triukšmus, kurie atsiranda gręžimo metu (pavyzdžiui, primenančius griaustinį ir

[386] “A Trip to the Dentist Can Be Fun!”

staugiantį vėją). Kartais save generuojantys garsai net pakeičia gydymo poreikį. Alexas Jackas, mokytojas iš Kushi instituto Bekete, Masačūsetse, įsitaisė skausmingą pūlinį virš danties kairėje žandikaulio pusėje. Praeityje sėkmingai taikytos dietinės priemonės nepadėjo. Vieną rytą, važiuodamas automobiliu, jis pradėjo niūniuoti pagal skambančią juostelę „Senovinės Kalėdos“,[387] į kurią buvo įrašytos džiugios tradicinės kalėdinės giesmės. Po penkiolikos minučių skausmas gerokai sumažėjo, ir jis pirmą kartą per kelias dienas atsipūtė. „Giesmės „Tyli naktis“ niūniavimas daro stebuklus, – sako jis. – Gerą dietą papildžiau veiksmingais garsais,[388] ir pūlinys pradėjo valytis.“

♪ Traumos

1939 metais vienoje vokiečių katalikų šeimoje gimė neišnešiota mergaitė. Netrukus Marios motina ligoninėje mirė. Ją augino teta, kuri sutiko ištekėti už jos tėvo, kad vaikui būtų suteikta reikiama globa. Dėl kiškio lūpos Maria negalėjo gerti iš buteliuko su speniu, įkištu į burną, todėl inkubatoriuje duste duso.

Maria šnekėjo taip nesuprantamai, kad ją suprato tik šeimos nariai. 1940 metų pradžioje Vokietiją užvaldė genocido beprotybė. Ji mirčiai pasmerkė ne tik žydus, bet ir visus žmones, kurie buvo laikomi „netinkama žaliava“

[387] “Ancient Noels.”

[388] Žodžių žaismas: „through a combination of *sound* diet and nutritious *sounds*.” (vert. past.)

tėvynei. Į pasmerktųjų gretas pateko neįgalūs ir darbui netinkami žmonės, kuriuos naciai siuntė į „ligonines“, iš kurių jie neišvengiamai dingdavo.

Vieną dieną, kai mažoji Maria žaidė sode, ji išgirdo, kaip kaimynas pasakė: „Kaip jie leidžia šitai būtybei gyventi?“ Mergaitė žinojo, kad jai šiukštu negalima verkti, skųstis ar skleisti kitus „netinkamus“ garsus, antraip ją nušaus. Tai buvo panašu į užtrenktas spąstų duris; ji buvo permatomos dėžės viduje, kur ją visi matė, bet negirdėjo.

Praėjus keleriems metams Mariai buvo atlikta lūpos operacija, ji išmoko pakankamai normaliai kalbėti. Edukologijos mokslų daktarė Molly Scott, psichoterapijos specialistė, dainininkė, kompozitorė ir rezonansinės terapijos kūrėja, kūno ir proto praktiką sutelkė į balsą. Marią ji sutiko Hamburge, kur pastaroji buvo atvykusi į konsultaciją. Scott jai pasiūlė pamėginti atrasti sąryšį su savo kūnu, kuris, ji tikėjo, talpino išmintį, o jos reikėjo norint išsigydyti pačiai. Maria visa drebėdama atsistojo. Iš pradžių ji tarė menką „u“, po to – „a“. Sulig šiuo balsiu tonai garsėjo pramaišiui su trūksmingais kūkčiojimais, nes dusinamos vaikystės sielvartas ir baimė per balsą ėmė eiti iš jos kūno. Kartas nuo karto ji liaudavosi intonuoti ir sustingdavo, todėl Scott pasiteiravo, ar ji nori tęsti užsiėmimą. Maria pasakė, kad taip. Ji žinojo, kad turi save įveikti.

Po kelių sesijų saugioje studijoje Maria ėmė pasitikėti savo sugebėjimais. Balsą ji atvėrė be baimės, kad šis veiksmas sukels atsakomąjį smūgį, ir ji bus nubausta. Ypač svarbu buvo tai, kad šis procesas vyko šalia esant kitam žmogui. Dabar Maria pati valdė balso įrankį, „įgarsindama“

savo jausmus namuose, automobilyje ir įstaigoje – įrankį, kuris jai leido pasinaudoti teise gimti iš naujo. Ji jau nebebuvo vaikas, kuris manė, kad turi tylėti, jei nori išgyventi.

Elena taip pat kentėjo nuo priverstinės tylos. Panašiai kaip Anne Frank iš Olandijos, jos gyvenimas pasikeitė per vieną dieną, kai jos šeima buvo priversta palikti savo patogius namus Belgijoje ir slėptis nuo nacių. Dienos metu šeima tūnojo tamsiame rūsyje su uždengtais langais, kad niekam nekiltų įtarimas, jog čia gyvenama. Elenai buvo dveji metukai. Tokio amžiaus vaikai pradeda kalbėti ir tuo džiaugtis. O ji privalėjo visą laiką tylėti, nes nuo tylos rūsyje priklausė jos ir visos šeimos gyvybės. Labai retai, naktį, jie atsargiai išeidavo į gatvę, tačiau dieną prabūdavo tamsoje ir tyloje.

Po daugelio metų Elena, pati tapusi gydytoja, atvyko pasimatyti su Molly. Ji jautė vokalinius trukdžius ir buvo tikra, kad garsas yra raktas į išgijimą. Scott parodė bazinę balsą atveriančią techniką – ilgą kelionę nuo labai žemų iki labai aukštų tonų ir atgal. Apimta siaubo Elena nukrito ant grindų: ją purtė rauda. Garsas sužadino prisiminimus apie kaukiančias miesto sirenas prieš bombonešių antskrydį. „Dėl įkalinimo ir priverstinio tylėjimo ji nežinojo, ką reiškia pratrūkti juokais, vaikiškai rėkti iš pykčio ar baimės, kikenti iš malonumo, pasakė Scott, — tad nenuostabu, jog garsas jos atžvilgiu slėpė tokias paslaptis.“

Muzikos sesijų metu Elena iš naujo išgyveno nuslopintus atsiminimus ir atpalaidavo jausmus, kurie susitelkė per du metus, kai ji su šeima gyveno požemyje.

Atveriant jos balsą teko gerokai paplušėti, tačiau galiausiai jis baigėsi atradimu. „Atgavusi prarastą savojo rezonanso dalį, – padarė išvadą Scott, — Elena pradėjo atgauti ne tik trūkstamą augimo dalį, bet įžengė į atsinaujinusią gyvybingumo, kūrybingumo ir džiaugsmo versmę.“

Sesuo Mary Elizabeth skundėsi keliu, kurį prieš dvidešimt metų susižalojo nelaimingo atsitikimo metu, mat po jo būtinai reikėjo pašalinti atšokusią kremzlę. Suprantama, kelis sustingo ir į jį įsimetė artritiniai skausmai. Ypač tai trukdė bažnyčioje, kurioje ji turėjo klauptis, dešinę koją ištiesusi už savęs. Sesuo atliko muzikos terapijos darbą didelėje miesto ligoninėje. Ji tikėjo gydomosiomis muzikos galiomis ir matė jų poveikį vaikams, paaugliams ir ligoniams, sergantiems nepagydomomis ligomis. Norėdama pagerinti darbo įgūdžius, ji įsirašė į dvejų metų muzikos ir vaizduotės sertifikavimo programą. Ji tikėjosi, kad tai pagelbės ligoninėje, ypač nudegimų skyriuje.

Pratybų metu ji nustebo dėl to, ką sužinojo apie save. Ji nesitikėjo išplaukusių vaizdų ir jausmų, susijusių su vaikyste. Ji buvo įvaikinta dar būdama kūdikis. Paskui daug metų ieškojo savo tikros motinos, kurią atrado tada, kai sulaukė dvidešimt vienerių. Jos motina gyveno prieglaudoje. Jai buvo paskutinė encefalito stadija. Tikrajai jos gimdytojai buvo 55 metai, tačiau ji negalėjo kalbėti ir bukai spoksojo į dukrą, kurią kažkam atidavė prieš daugelį metų. Giminaičiai jai papasakojo visą istoriją. Jos motina pastojo praėjus ketveriems metams po vyro mirties. Tuo metu nevedybinis nėštumas buvo gėdingas dalykas, todėl ji gimdė slapčia. Iškart po gimdymo Mary buvo įvaikinta.

Praktikuodama vaizduotę ir muziką Mary susidūrė su emocijų prisotintais baimės ir aplaidos vaizdiniais. Vienos sesijos metu ji staiga sustingo, tarsi apimta mėšlungio. Vėliau ji sakė, kad pajuto per kūną perėjusią elektros srovę. Užsiėmimui vadovavusi Carol A. Bush susirūpino, ar jos neištiko širdies priepuolis. Tačiau jam pasibaigus Mary atrodė rami ir kone palaimingos būsenos. „Neturėjome kada aptarinėti šios kelionės detales, nes ji skubėjo į vakaro pamaldas netoliese esančioje bažnyčioje, – sakė Bush. – Kai vėliau kalbėjomės apie pratybas, ji su pagarbia baime prisiminė, kad kuo ramiausiai praklūpėjo pusę mišių, kol susivokė, kad klūpi ant nesveikojo kelio. Pirmą kartą po dvidešimties metų jai nebeskaudėjo!“

Vėliau Mary gydytojai išreiškė nuostabą dėl kelio, kuris tapo lankstus ir neskausmingas. Medicinos požiūriu buvo neaišku, kaip kelio problema siejasi su ilgai kauptomis emocijomis. Tačiau Rytų medicinoje kelius ir alkūnes valdo kepenys, kurios yra laikomos pykčio buveine. Gali būti, kad išleisdama vaikystės pyktį dėl to, kad motina ją apleido, Mary išsivadavo nuo sąstingio, kuris daugelį metų kaupėsi šioje kūno dalyje. Bush padarė išvadą, jog „sesuo Mary Elizabeth pajuto gyvenimo pokytį, kuris buvo darbo su vaizduote ir muzika padarinys. Ji pasijuto lengvesnė kūnu ir dvasia, o išgydytas kelis jai parodė, kad iš tikrųjų Dievas ir muzika visada buvo su ja, pasiruošę padėti.“

♪ Rašytojų trukdžiai

Vidutinio amžiaus vieniša motina Elaine atvyko į Finikso garsų klausymo ir mokymosi centrą, ieškodama pagalbos savo devynmečiui sūnui Rossui. Jis dar neskaitė, tačiau jau turėjo nemaža problemų mokykloje ir visai negalėjo bendrauti su motina. Išklausiusi laisvą pusvalandžio programą tėvams, Elaine paprašė ją įrašyti į individualią pilnos trukmės programą. Ji intuityviai jautė, kad Tomatis metodas jai padės ne ką mažiau, nei jos sūnui. Direktoriui Billie M. Thompsonui ji prisipažino, kad jau seniai jaučiasi išsekusi, nematanti gyvenime prasmės ir nepatenkinta moksliniu darbu, kurio metu ji sistemino tekstus. Jos ir sūnaus sunkumai ją varė į neviltį, ji nuolat išgyveno pasikartojantį ciklą – kuo nors susižavėdavo, imdavosi veiklos, liaudavosi ir galiausiai pasiduodavo depresijai.

Elaine gyvai atpasakojo sapną, kuriame ji žiūri į lauke šokinėjantį žiogą: jis niekur nepatenka, tik šokinėja iš vienos vietos į kitą. Vienas jos tikslų buvo tapti rašytoja, tačiau ji bijojo, kad vėl pateks į užburtą nesėkmės ratą. Ji manė, kad rašo nepakankamai gerai ir negali imtis universiteto lygio poezijos.

Tomatis klausymo pratybų metu Elaine pradėjo sklandžiai rašyti. Paskui ji universitetui pateikė poemų paketą ir buvo priimta į kursą. Jai taip gerai sekėsi, kad gavo pasiūlymą ruoštis gauti literatūros magistro laipsnį Njū Meksiko universitete. Taigi siekdama tapti studente ir įgyvendinti svajonę būti rašytoja, Elaine metė savo neturintį ateities darbą. Šiuo metu ji dirba su dviems dideliais

projektais. Vienas jų – parašyti knygą. Įgavusi pasitikėjimo, ji Tomatis komandai atsiuntė poemą apie savo naujus santykius su sūnumi. Daugeliui žmonių, kaip Elaine, tereikia tarpininko, kad įveiktų nerimą, abejonę savimi ir leistų sau būti kūrybingiems.

Senovės Graikijoje Apolonas buvo laikomas ir medicinos, ir muzikos dievu. Dangiškoji ir žemiškoji harmonija sutapo. Nuo tų laikų gydymas ir menas, kūnas ir protas, analitiškumas ir intuityvumas pamažėle plėtojosi kas sau. Šio skyriaus pradžioje cituotas Apšvietos amžiaus filosofas Novalis sakė, jog kiekviena liga yra muzikinė problema. Daugelis šioje knygoje pateiktų ataskaitų, mokslinių tyrimų ir pasakojimų liudija, kad visos muzikos rūšys turi gydomąją potenciją. Idealiai žvelgiant, kiekvienam žmogui, jei ne kiekvienai ligai, egzistuoja muzikinis vaistas.

Dono Campbello išleistos knygos ir garso įrašai

Knygos

Music and miracles

100 Ways to Improve Teaching Using Your Voice and Music: Physician for Times to Come

Rhytms of Learning (with Chris Brewer)

The Roar of Silence

Master Teacher, Nadia Boulanger

Introduction to the Musical Brain

Kalbamosios garsajuostės

The Power of Music (5 garsajuosčių rinkinys)

Healing Yourself with Your Own Voice

Healing with Great Music

Healing with Tone and Chant

Sound Pathways: Accelerated Learning and Music

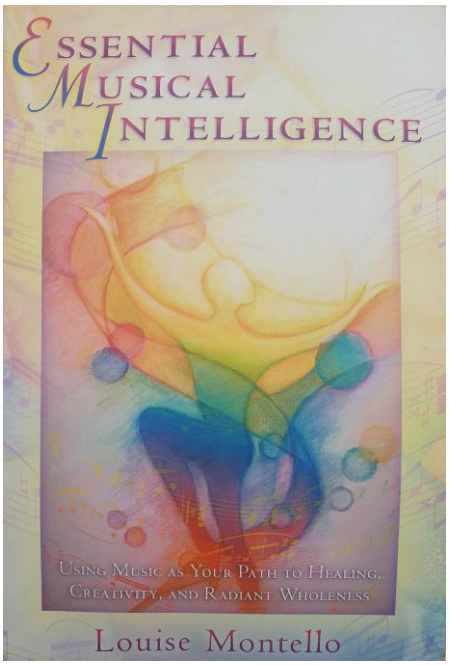
Mozart as Healer

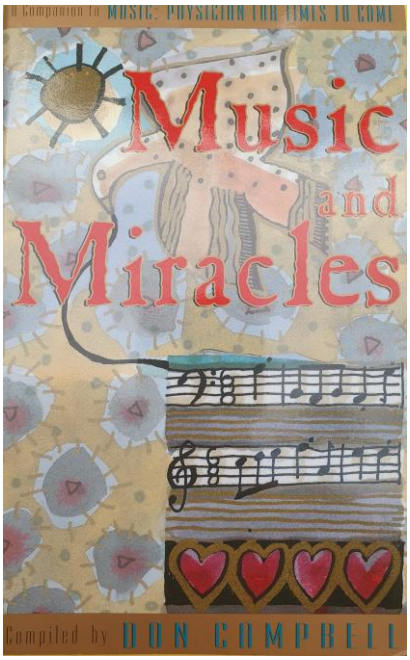
Muzikos garsajuostės ir kompaktinės plokštelės

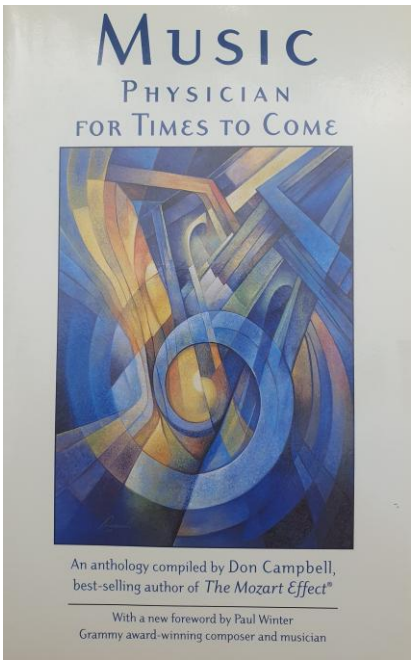
Essence: The Ambient Music of Don Campbell
Music for the Mozart Effect
Vol. I – Strenghten the Mind: Music for Intelligence and Learning
Vol. II – Heal the Body: Music for Rest and Relaxation
Vol. III – Unlock the Creative Spirit: Music for Creativity and Imagination
The Mozart Effect – Music for Children
Vol. I – Tune Up Your Mind
Vol. II – Relax, Daydream, and Draw
Vol. III – Mozart in Motion
The Mozart Effect – Music for Newborns
The Mozart Effect – Music for Babies

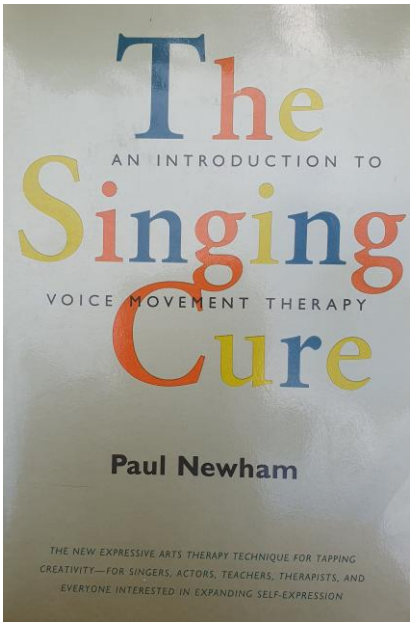
Įgarsintos knygos

The Roar of Silence
The Mozart Effect


Essential Musical Intelligence
Using Music as Your Path to Healing, Creativity, and Radiant Wholeness
Louise Montello


Music and Miracles
Compiled by Don Campbell


Music
Physician for Times to Come
An anthology compiled by Don Campbell, best-selling author of The Mozart Effect®
With a new foreword by Paul Winter
Grammy award-winning composer and musician


The Singing Cure
An Introduction to Voice Movement Therapy
Paul Newham
The new expressive arts therapy technique for tapping creativity—for singers, actors, teachers, therapists, and everyone interested in expanding self-expression