

ВИКТОРИЯ
УИЛЬЯМСОН

Мы— Это— Музыка

КАК МУЗЫКА ВЛИЯЕТ
НА НАШ МОЗГ, ЗДОРОВЬЕ
И ЖИЗНЬ В ЦЕЛОМ

[<<>](http://kniga.biz.ua)

Victoria Williamson

You Are the Music

How Music Reveals What
it Means to be Human

London
Icon Books Ltd
2014

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Виктория Уильямсон

Мы — это музыка

Как музыка влияет на наш мозг,
здоровье и жизнь в целом

Перевод с английского
Юлии Корнилович

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2015

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Оглавление

Введение	9
Часть I. Музыка в начале жизни	15
Глава 1. Первые шаги	16
Глава 2. Музыка в детстве	35
Глава 3. Музыка в юности	56
Часть II. Музыка в жизни взрослых	77
Глава 4. Музыкальные взрослые	78
Глава 5. Музыка на работе	105
Глава 6. Музыка на досуге	130
Часть III. Музыка, проходящая сквозь жизнь	155
Глава 7. Музыка и память	156
Глава 8. Музыка и благополучие	182
Благодарности	208
Примечания	210

Введение

Вы — это музыка,
Пока она играет.

Т. С. Элиот, «Четыре квартета»

Вы решили прочесть эту книгу — и я очень рада, поэтому рискну предположить, что это вызвано интересом к музыке: почему мы так ее любим и как она на нас влияет. Меня тоже увлекает музыка!

Обещаю: отныне вы не услышите о себе никаких выводов. Чтобы усвоить эту книгу, не нужны особые знания или образование в области музыки, психологии, наук о мозге или какой-либо другой учебной дисциплины. В нашем путешествии понадобится только желание побольше узнать о музыке.

Написать настоящую книгу, да и выбрать профессию, меня побудила страстная любовь к музыке. Я играю на любительском уровне; обожаю свою классическую гитару (называю ее «Профессор»), но сейчас редко занимаюсь из-за нагрузки на работе, так что мои музыкальные вкусы нельзя назвать предпочтениями профессионала. Кроме того, не могу сказать, что очень хорошо разбираюсь в предмете. Я не искушенный слушатель — скорее, музыкальный хамелеон: мне редко встречается произведение, которое хоть чем-то не понравилось бы.

В таком моем пристрастии, несомненно, «виноват» папа. Когда я родилась, он приобрел замечательную книгу — «Укрощение младенцев»¹ (она так называлась, честное слово!), где утверждалось, что громкая музыка перед сном помогает ребенку спать крепче и реже просыпаться. Я понятия не имею, есть ли хоть капля правды в подобном перле популярной психологии — насколько мне известно, это заявление никогда не проверялось на практике, — но папу не нужно было долго уговаривать ежевечерне врубать колонки Celestion Ditton 66 и ставить очередную пластинку.

Благодаря этой книге о малышах и любви папы к винилу меня с первого дня жизни окружает музыка. Не столько занятия ею или исполнение, так как родители не умели ни на чем играть; скорее, сама атмосфера в семье была пропитана мелодичными звуками.

Мне повезло: в начальных классах школы предоставлялась возможность бесплатно брать уроки игры на любом инструменте; я выбрала гитару, хотя еще пробовала мандолину, экспериментировала с блок-флейтой и флейтой. Я брала уроки игры на классической гитаре у прекрасного учителя — Эндрю Форреста, привившего мне любовь к испанской музыке, особенно к Фернандо Сору, Франсиско Тарреге и Исааку Альбенису. Эти уроки вдохновляли меня до 18 лет, но экзамены по музыке я не сдавала: они вызывали слишком сильное волнение.

С возрастом я получала все больше доступа к любимым мелодиям благодаря стремительному развитию «сжатых» форматов звукозаписи и созданию портативных устройств. Эта революция в прослушивании звуковых файлов продолжается и сейчас благодаря таким событиям, как появление облачных хранилищ. В наши дни легко получить доступ к нужным произведениям, и я в полной мере пользуюсь этим преимуществом. Я пишу это введение, наслаждаясь пением великолепных трех теноров; сегодня по пути на работу слушала музыкальное радио BBC. А любимые папины колонки Celestion Ditton 66 теперь занимают почетное место в моей гостиной.

Но моя страсть — не только музыка. Я ищу и анализирую причины своей любви. (О таких, как я, говорят: «Им всегда нужно докопаться до сути!») На это меня вдохновил ряд ученых, которых посчастливилось

встретить, — когда я изучала психологию человека, психологию музыки и, наконец, начала исследовательскую карьеру. Не могу назвать всех поименно, потому что их слишком много; но вдохновлявшие меня «учебные отцы» заслуживают особого упоминания — это профессора Аллан Бэддели и Грэм Хитч.

Я посвятила свою карьеру изучению того, как и почему музыка настолько прочно вошла в нашу жизнь. Уже вышло много специализированных книг, где рассматриваются аспекты психологии музыки — молодой и активно развивающейся науки, которая исследует отношения между музыкой и умом, мозгом и телом. Есть также превосходные подборки материалов, сборники статей и методички для студентов, которым я как лектор очень рада. Но мне нужна была книга, которую можно было бы порекомендовать другу, желающему узнать о воздействии музыки на повседневную жизнь: человеку, который слушает iPod по пути на работу и не представляет себе долгой поездки на машине в тишине; маме или папе, которые водят ребенка в музыкальный кружок или оплачивают уроки музыки; человеку, который слушает радио даже в душе, предвкушает поход на концерт, совершает покупки под музыкальный аккомпанемент и тщательно выбирает фоновое сопровождение для романтического вечера, чтобы создать максимально соблазнительную атмосферу; человеку, который помимо воли мысленно переносится в «тот прекрасный день», когда услышал «ту самую песню». Мне нужно было удобное руководство, где каждый мог бы найти ответы на повседневные вопросы музыкальной психологии. И я решила сама его написать.

Здесь подобран ряд теорий и данных, с помощью которых исследователи стремились раскрыть значение музыки в нашей жизни. Создавая эту книгу, я поставила цель — разобраться, почему мы так живем. Хочу попытаться раскрыть механизмы той власти, которую волшебные звуки имеют над нами.

Мы подробно рассмотрим теорию, что музыка в любом возрасте развивает мозг; этот факт связывают с повышением остроты слуха, более эффективным изучением языка и двигательным контролем. У детей уроки музыки связываются с улучшенным развитием многих физиологических

навыков, навыков познавания и общения, а у взрослых, например, повышение спортивных показателей благодаря музыке может составить до 15 процентов. Музыка помогает общаться тем, кому трудно объясняться вербально, и способна значительно облегчать боль — как физическую, так и душевную. Она положительно влияет на выздоровление и восстановление в случае болезней и травм, поддерживает и ведет человека при переходе от одного жизненного этапа к другому. И наконец, музыка — основа вашего личного саундтрека, на котором запечатлеваются важные, судьбоносные мгновения.

Практически каждый вольно или невольно ежедневно контактирует с музыкой. Люди посвящают время ее созданию, исполнению и прослушиванию. В разных странах празднуют национальные дни музыки, отдавая должное музыкальному наследию своей земли, талантам и пристрастиям. Поэтому не стоит задаваться вопросом, взаимодействуем ли мы с музыкой, — мы поглощаем ее огромными порциями. Секреты музыкальной психологии отвечают на вопрос, почему этот вид искусства так на нас влияет. Почему мы так любим музыку? Почему она повсюду? И в чем причина ее многостороннего воздействия на наши мозг, тело и поведение?

В основу книги положена концепция «музыка нашей жизни»: от рождения до поздней зрелости. Так я создаю последовательный рассказ, в котором, надеюсь, каждый найдет для себя что-нибудь полезное.

Но прежде чем пуститься в это путешествие, нужно рассмотреть несколько основных вопросов.

Что такое музыка

Однажды, когда мне пришлось отвечать на этот интригующий вопрос в радиопередаче профессора лорда Роберта Уинстона, меня заклинило намертво. Что же сказать? Имея за плечами больше десяти лет специализированных исследований, я так и не смогла сформулировать ни одного приличного ответа. Я ругала себя на всем пути домой со студии и потом еще несколько дней.

Позже я обдумала возможный ответ на превосходный вопрос профессора Уинстона с учетом накопленных знаний. Получилось такое определение: *музыка — это универсальная человеческая динамическая система звуковых сигналов, имеющая многоцелевое назначение*. Это не окончательная формулировка, работа над ней продолжается; пока же пусть послужит отправной точкой для путешествия, которое мы совершим в этой книге.

Откуда взялась музыка

Предположений о том, как музыка стала частью нашего мира, более чем достаточно. Выдвинутая Чарльзом Дарвином теория эволюционного отбора утверждает, что музыка развилаась как способ демонстрации отличной формы для привлечения потенциальных партнеров. А может, она появилась как способ успокаивать и обучать своих малышей. Возможно, была ценным средством самоопределения и социального взаимодействия, которым могли воспользоваться племена и семьи. Или музыка развилаась из пракзыка, позволявшего передавать необходимые сигналы еще до того, как у людей появились слова и предложения.

На различных этапах своей карьеры я твердо верила в разнообразные гипотезы происхождения музыки. И это лучшее состояние для ученого. Нет ничего скучнее человека, который годами цепляется за одни и те же заезженные идеи, отказываясь отступить от них или признать, что они, возможно, нуждаются в пересмотре.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, предпочитаю объяснение Марка Чангизи, размышляющего о происхождении музыки и языка в замечательной книге «Приручение»². Он предполагает, что наше увлечение музыкой возникло, потому что она «приручила» большую часть природы вокруг и использовала существующие древние механизмы мозга в новых и увлекательных целях.

В этом смысле музыку можно считать неотъемлемой частью человеческой жизни не потому, что она — часть нашей души или «язык любви», как бы ни было заманчиво прибегнуть к таким романтичным понятиям.

Чангизи убежден, что музыка — наша часть, потому что мы создали ее исходя из человеческой сущности и ежедневных потребностей. Развитие музыки определили особенности животного под названием «человек», эволюционные изменения нашего мозга и тела.

Мне нравится идея, что музыка — один из факторов, превративших нас в современного человека. Чангизи предполагает, что именно она, наряду с языком и чтением, превратила обезьян в людей. Согласно этому определению человек — музыкальное животное.

Мы — единственные музыкальные создания?

Мы не единственные, издающие музыкальные звуки, хотя можно утверждать, что склонны очеловечивать такие действия. Птицы, мыши и киты поют, гориллы исполняют дуэты, тюлени и слоны двигаются под ритмы и так далее (см. главу 6).

Несмотря на эти примеры, насколько я знаю, на Земле нет другого животного, которого так бы воодушевляли, увлекали и трогали звуки музыки. Никто не трудится так много, чтобы создавать или извлекать мелодичные ноты; мы тратим драгоценную энергию на изготовление инструментов, составление музыкальных ансамблей, производство музыки для легкого потребления и совершенствование сольного исполнения.

Я не утверждаю, что другим созданиям недоступны аспекты восприятия, создания музыки или получения удовольствия от нее. Было бы очень странно, если бы у людей развился навык, которого нет ни в каком виде у остальных животных; это означало бы, что мы — музыкальные инопланетяне. Я же в этой книге исхожу из предпосылки, что мы, бесспорно, самые музыкальные создания, которых когда-либо видела эта планета. В этом смысле наша музыкальная жизнь дает уникальный шанс получить представление о том, что такое быть человеком.