

РИТМЫ ТРАНСФОРМАЦИИ

DRUM AND BASS В ПСИХОТЕРАПИИ ИЛИ ЗОВ ПРЕДКОВ



RUHX

Ruh x

**Ритмы трансформации: Drum
and Bass в психотерапии
или зов предков**

«Автор»

2026

х R.

Ритмы трансформации: Drum and Bass в психотерапии или зов предков / R. х — «Автор», 2026

Что общего у шаманского бубна и саб-баса? Почему ломаный бит заставляет тело двигаться, а душу- встречаться с тем, что она прятала годами? Эта книга- путешествие на стыке юнгианской психологии, архаических техник экстаза и Drum and Bass. Автор, диджей и продюсер Ruxx, показывает, как ритм становится проводником к Тени, а рейв- современным ритуалом. Вы найдете разборы поджанров Dnb через архетипы, практические кейсы и техники работы с музыкой как инструментом исцеления. Это не учебник. Это приглашение услышать то, что звучит между ударами.

© х R., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Ритмы трансформации: Drum and Bass в психотерапии или зов предков.	5
Архаические техники экстаза.	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ruh x

Ритмы трансформации: Drum and Bass в психотерапии или зов предков

Ритмы трансформации: Drum and Bass в психотерапии или зов предков.

*Я долго искала язык, чтобы описать
то, что чувствую. И нашла его в
двух местах: в звуке и тишине.*

Ruhx

Предисловие.

Концепцией и целью данной книги является исследование, помогающее понять, как архетипы проявляются в Drum and Bass культуре и как эта музыка может использоваться в психотерапии для проработки теневых аспектов личности и других архетипов.

Целевая аудитория: Психологи, психотерапевты: расширить их инструментарий и предложить инновационный подход к работе с клиентами. Показать, что музыка, в частности, Drum and Bass, может быть мощным терапевтическим инструментом. Вдохновить на дальнейшие исследования в области музыкальной терапии. Музыканты и поклонники dnb: повысить их осознанность относительно глубины и влияния музыки. Показать, что их любимый жанр имеет потенциал для личностного роста и исцеления. Способствовать более глубокому пониманию связи между музыкой и психологией. Широкая аудитория, а также все, кто интересуется архетипами и их влиянием на культуру и личность. Популяризировать тему архетипов и их влияния на культуру. Показать, что психология может быть интересной и доступной. Вдохновить на самопознание и личностный рост.

Сочетание юнгианской психологии и dnb культуры- это уникальный подход, который ранее не был подробно исследован. Представление dnb как инструмента психологии- это инновационная идея, которая может открыть новые возможности в этой области. Анализ под-жанров Drum and Bass с точки зрения архетипических образов- это оригинальный метод, который может помочь лучше понять музыку и ее влияние на человека. На данный момент, не существует научной базы, которая бы подтверждала, что dnb терапия может быть эффективным методом лечения, поэтому данная книга преподносится лишь в ознакомительном ключе, основываясь на собственных субъективных ощущениях и сопоставлении информации о психологии и музыке из открытых источников.

Объяснюсь сразу, я не психолог, и все же много лет самостоятельно изучаю вопросы психоанализа, осознанности, самоидентификации человека как личности. Что касемо музыки, то могу сказать, что бэйс за большое количество лет пребывания в "фанатском секторе" и в работе на Eleventh Radio (Санкт-Петербург), в частности, уже давно проник в каждую клеточку моего организма. Исходя из этого, читатель не удивляйся, что предложенная информация, возможно, будет без излишней научной терминологии и языком простого обывателя. Я считаю, что книга, которая исследует днб через призму архаических техник экстаза, шаманизма и юнгианских архетипов, обладает значительным потенциалом для позитивного влияния на мир. Книга может способствовать глубокому самопознанию, помогая читателю исследовать свои внутренние миры. Она может вдохновить на поиск новых способов самовыражения и новых способов развития.

Исследование экстатических состояний может привести к пониманию неординарных психических состояний. А также к пониманию различных культур и традиций, связанных с шаманизмом и архаическими практиками. Она может разрушить стереотипы и предрассудки, связанные с субкультурами и нетрадиционными формами искусства. Понимание юнгианских архетипов способствует пониманию коллективного бессознательного, следовательно, к лучшему взаимопониманию между людьми. Книга может вдохновить музыкантов и художников на создание новых произведений, сочетающих в себе элементы Dnb и архаических практик. Может способствовать развитию новых форм искусства и культуры. Такое исследование способно привести к новым терапевтическим практикам и помочь людям лучше понимать свои эмоции и переживания, связанные с музыкой. Может предложить новые способы справиться со стрессом и тревогой, осознать и разрешить внутренние конфликты. Книга может создать платформу для обмена идеями и опытом, и способствовать развитию сообществ, объединенных интересом к днб и архаическим практикам. В целом, книга, которая сочетает в себе научный подход и творческое исследование, может оказать значительное влияние на мир, способствуя развитию сознания, культуры и психологического благополучия.

Введение.

Коротко о Drum and Bass и его культуре.

Drum and Bass, как феномен, возник в начале 1990х годов в Великобритании, в самом центре пульсирующей рейв-сцены. Его корни уходят в Jungle, жанр, который в свою очередь, появился как эволюция Breackbeat и Hardcore. Молодые, дерзкие музыканты, погруженные в эксперименты со звуком, решили ускорить брейкбитовые ритмы и усилить басовые линии, создав нечто совершенно новое и революционное.

Drum and Bass унаследовал от джангла любовь к сложным, синкопированным (ломаный бит) ритмам и глубокому басу, но при этом придал им еще большую скорость и интенсивность. Появление новых технологий, таких как семплы и секвенсоры, позволило музыкантам более точно манипулировать звуком, создавая сложные и многослойные композиции.

Драм стал саундтреком к рейв культуре, отражая ее энергию, свободу и стремление к новым ощущениям. А Лондон и Бристоль стали колыбелью dnb, где в клубах на андеграундных вечеринках формировался его характерный звук. В России такой цитаделью являются Санкт-Петербург и Москва.

Драм характеризуется уникальным сочетанием элементов, которые создают его неповторимое звучание:

- * Breackbeat: Сложные, синкопированные барабанные ритмы, создающие ощущение постоянного движения и напряжения. Это «сердце» Drum and Bass, его пульсирующий ритм.

- * Басовая линия: Глубокая, пульсирующая, часто суббасовая, создающая физическое ощущение вибрации. Бас- это фундамент Drum and Bass, его мощная ощутимая основа, часто доминирующая в композиции.

- * Синтезаторы: Использование разнообразных синтезаторов для создания мелодий, атмосферы и звуковых эффектов. Синтезаторы позволяют создавать богатые и разнообразные звуковые ландшафты.

- * Семплы: Использование семплов из различных источников (фильмы, музыка, звуки природы, да даже голоса известных политиков) для создания уникальной звуковой палитры и триггеров. Они придают Drum and Bass эклектичный и многослойный характер.

- * Темп: Высокий темп (160-180 BPM и выше), создающий ощущение энергии и движения. Скорость- это одна из ключевых характеристик dnb, его драйв и динамика.

Драм- это не монолитный жанр, а скорее экосистема, состоящая из множества под-жанров, каждый из которых имеет свои особенности и атмосферу. Он оказал значительное влияние на другие жанры электронной музыки, а также на поп-культуру в целом. Его элементы можно услышать в других жанрах электронной музыки, саундтреках к фильмам и видеоиграм, в рекламных роликах.

Этот жанр продолжает развиваться и эволюционировать, оставаясь одним из самых динамичных и влиятельных жанров электронной музыки.

Что такое рейв-культура Drum&bass?

Это не просто вечеринки, это целое движение, объединяющее людей, любящих энергичную и динамическую электронную музыку. Это место, где люди могут почувствовать себя частью сообщества, объединенного общей любовью к музыке. Здесь царит атмосфера дружелюбия, взаимопонимания и свободы, что создает ощущения единства с другими людьми. Это возможность найти единомышленников и почувствовать себя частью сообщества.

Drum&bass- это музыка, под которую невозможно устоять на месте. Танцы- это неотъемлемая часть рейв-культуры, способ выразить свои эмоции, слиться с музыкой, выплеснуть эмоции и пережить катарсис.

Рейвы часто сопровождаются световыми и визуальными эффектами, которые создают атмосферу погружения и усиливают эмоциональное воздействие музыки. Часто на крупных фестивалях, подключается еще и тематическое театральное шоу, что оказывает еще больший эффект отрыва от обыденной реальности и погружает в мир фэнтезийный, это дает почувствовать свободу от повседневных забот и ограничений. Высокий темп и мощные басы Drum&bass могут вызвать ощущение эйфории и прилива энергии.

Такие мероприятия могут проходить в самых разных местах: от клубов, заброшенных складов и бункеров до открытых площадок на природе. Крупные Drum&bass фестивали такие как Let It Roll, собирают тысячи людей со всего мира, создавая мощное чувство общности. Рейвы часто включают в себя сеты, охватывающие различные под-жанры, что создает динамичную и разнообразную атмосферу.

В дополнение к офлайн мероприятиям, онлайн сообщества играют огромную роль в современной рейв культуре. Онлайн трансляции, форумы и группы в социальных сетях, позволяют людям по всему миру участвовать в этой культуре.

Рейв-культура, в том числе и Drum&bass имеет свои корни в андеграундной культуре, что добавляет ей элемент бунтарства и дух свободы, инклюзивности и самовыражения.

Принцип PLUR (Peace, Love, Unity, Respect- мир, любовь, единство, уважение) остается важным для драм-н-бэйс сообщества.

Многие люди описывают свои ощущения от посещения рейвов днб, как уникальное физическое переживание, чувство, что музыка проникает в них, вызывая мурашки и дрожь. Некоторые описывают переживание транса и измененного состояния сознания. Люди говорят о том, что они могут быть собой, не боясь осуждения.

На рейвах часто можно встретить людей в различных карнавальных костюмах, темы могут быть самыми разнообразными: от супергероев и персонажей фильмов или видеоигр до футуристических киберпанк-образов. Некоторые люди создают сложные и детализированные костюмы, в то время как другие предпочитают более простые и удобные варианты. Часто можно увидеть людей с ярким боди-артом. Это добавляет элемент веселья, творчества, самовыражения и уникальности в атмосферу вечеринок. Люди часто общаются друг с другом, фотографируются и делятся своим творчеством.

Несмотря на свою интенсивность и иногда «темное» звучание, Drum&bass обладает удивительной способностью объединять людей. Люди разных возрастов, национальностей и социальных слоев собираются вместе, чтобы насладиться музыкой и поделиться своей страстью.

Архетипы и коллективное бессознательное.

Архетипы- это универсальные, врожденные модели поведения, символы, мотивы или паттерны поведения, которые повторяются в человеческой культуре на протяжении всей истории. Они являются частью коллективного бессознательного, концепции, разработанной швейцарским психиатром Карлом Густафом Юнгом. Они проявляются через символы, которые имеют глубокий смысл и вызывают сильные эмоциональные реакции. Влияют на наше поведение, мышление, восприятие, часто неосознанно.

Коллективное бессознательное- слой психики, который является общим для всех людей, содержит врожденные знания и опыт человечества. Юнг полагал, что помимо индивидуального бессознательного (личные воспоминания), существует коллективное бессознательное, общее для всего человечества. Его содержание передается из поколения в поколение, формируя основу человеческой психики. Оно проявляется в сновидениях, мифах, сказках, искусстве и религиозных символах.

Концепция коллективного бессознательного вызывает споры среди ученых. Некоторые критики считают, что она не имеет достаточных научных доказательств и основана на субъективных интерпретациях символов и мифов. Но несмотря на критику, концепция коллективного бессознательного оказала значительное влияние на психологию, философию, литературу и искусство. Она помогла расширить понимание человеческой психики и подчеркнуть важность культурного и исторического контекста в формировании личности.

Примеры архетипов по Юнгу:

Самость (Self): целостность, объединение сознательного и бессознательного. Стремление к самореализации и гармонии. Символизируется мандалой, кругом.

Тень (Shadow): Подавленные, отрицаемые аспекты личности. Темная сторона, инстинкты, неприемлемые желания. Необходимо интегрировать тень для целостности.

Анима (Anima) и Анимус (Animus): Анима- женский архетип в мужском бессознательном. Анимус- мужской архетип в женском бессознательном. Отражают противоположный пол, внутренние отношения.

Персона (Persona): Социальная роль, «маска», адаптация к нормам.

Герой (Hero): Борьба со злом, защита слабых. Мужество, сила, самопожертвование.

Мудрец (Sage): Знание, мудрость, стремление к истине.

Мать (Mother): Забота, защита, плодородие.

Дополнительные архетипы:

Исследователи, такие как Кэрол Пирсун и Маргарет Марк, в своей книге «Герой и бунтарь: создание бренда с помощью архетипов» развили теорию, выделив дополнительные архетипы:

Искатель: Стремящийся к свободе, приключениям и самопознаниям.

Любовник: Страстный, романтический и стремящийся к близости.

Творец: Инновационный, творческий и стремящийся к созданию чего-то нового.

Правитель: Контролирующий, организующий и стремящийся к власти.

Шут: Веселый, игривый и стремящийся к радости.

Бунтарь: Независимый, мятежный и стремящийся к разрушению статус-кво.

Маг: Преобразующий, вдохновляющий и стремящийся к изменениям.

Трикстер: Озорной и обманчивый персонаж, нарушающий правила.

Невинный: Оптимистичный, верящий в добро и счастье.

Славный малый: Дружелюбный, общительный и стремящийся к принадлежности.

Опекун: Заботливый, защищающий и помогающий другим.

Все архетипы применяются в психологии, для понимания психики и поведения, в литературе и искусстве для создания уникальных образов, в маркетинге- создание устойчивых образов брендов, резонирующих с аудиторией, и много где еще.

Например, Джозеф Кэмпбелл, опираясь на работы Карла Юнга, показал, что мифы и легенды различных культур имеют общую структуру- «мономиф», или «путешествие героя». Этот мономиф состоит из архетипических образов и мотивов, которые повторяются в разных историях. Его книга «Тысячеликий герой» оказала огромное влияние на литературу, кино и искусство.

Примерами воплощения «тысячеликого героя» являются Нео из фильма «Матрица» или Фродо Бэггинс из «Властелина колец», Гарри Поттер. Даже сам Джордж Лукас, не отрицает, что он использовал идеи Кэмпбела при создании «Звездных войн». И по сей день Голливуд продолжает использовать «мономиф» для создания своих фильмов.

Таким образом, связь архетипов и «тысячеликого героя»- это связь между универсальными паттернами человеческой психики и их проявлением в мифах и легендах. Практически любой фильм в жанре приключений, фэнтези или научной фантастики можно проанализировать с точки зрения «тысячеликого героя».

Часто используются архетипические образы, такие как:

Герой (главный персонаж, проходящий трансформацию).

Наставник (мудрый персонаж, помогающий герою).

Тень (антагонист, воплощающий темную сторону героя).

Трикстер (озорной персонаж, нарушающий правила).

Женский архетип (может быть представлен в виде разных образов, от спасительницы, до темной силы).

Фильмы часто затрагивают универсальные темы, такие как:

Борьба добра со злом.

Поиск идентичности.

Преодоление препятствий.

Любовь и самопожертвование.

Использование этого шаблона позволяет Голливуду создавать фильмы, которые являются одновременно развлекательными и глубоко значимыми.

Архетипы не статичны, они меняются и развиваются. Они могут проявляться как в позитивном, так и в негативном свете. В целом, архетипы- это мощные силы, формирующие наше восприятие мира и поведение. Они могут указать нам на наши сильные и слабые стороны, а также на наши потенциальные возможности. Понимание их помогает глубже понять себя и других.

Архаические техники экстаза.

«Тот, кто знает силу ритма, знает тайну творения»

Руми.

Это совокупность практик, используемых в различных культурах для достижения измененных состояний сознания. Они часто связаны с религиозными или духовными ритуалами и направлены на установление контакта с миром духов, получения видений или обретения исцеления.

Одним из ключевых аспектов архаических техник экстаза является шаманизм. Это, пожалуй, наиболее известный пример. Шаманы используют различные методы, такие как танцы, музыку, пение, барабанный бой, употребление психоактивных веществ, чтобы войти в транс и путешествовать в духовные миры.

Помните, книга несет только ознакомительный характер и никак не призывает вас к незаконному употреблению веществ!

Ритмичные звуки барабанов и других ударных инструментов играют центральную роль в шаманских ритуалах. Повторяющиеся ритмы помогают войти в транс, отключая сознание от повседневной реальности. Считается, что вибрации могут резонировать с духовным миром, открывая каналы для общения.

Шаманы часто используют пение, напевы и горловое пение для создания звуковых ландшафтов, способствующих трансу. Звуки голоса могут имитировать голоса духов, животных или природных явлений, что усиливает связь с духовным миром. Музыка помогает шаману в исцелении больных, изгоняя злых духов или восстанавливая баланс энергии в теле. Все это сопровождается танцами и движениями, которые помогают шаману высвободить энергию и достичь экстатического состояния. Танцы могут имитировать движения животных или духов.

Шаманизм проявляется в разных культурах по-разному, и музыкальные традиции также различаются. Это сложная и разнообразная практика, и его понимание требует глубокого изучения культурного контекста.

Некоторые исследователи считают, что шаманские практики связаны с коллективным бессознательным. Например, архетипические образы, которые являются шаманам в видениях, могут происходить из коллективного бессознательного. А все их ритуалы могут быть направлены на активацию и интеграцию архетипических энергий.

Многие шаманские практики включают в себя символы, которые встречаются в культурах по всему миру, например, мировое древо, путешествие в подземный мир, общение с животными-духами. Это указывает на то, что шаманизм обращается к глубинным, общим для всех людей структурам психики.

Современные интерпретации шаманизма могут отличаться от традиционных практик. Для более глубокого изучения шаманизма я рекомендую ознакомиться с книгой Мирчи Элиадэ «Шаманизм: архаические техники экстаза». Ко мне в руки эта книга попала еще 2011 году, причем я ее распечатала на принтере, ух и краски на нее ушло. В этой книге автор подробно анализирует шаманские техники экстаза и их роль в различных культурах.

Ритуальные практики могут быть не только шаманскими. Многие культуры используют ритуалы, включающие танцы, пение, музыку и другие формы коллективного выражения, чтобы вызвать экстатические состояния. Например, танцы дервишей в суфизме, танцы с бубнами у сибирских народов, а также различные формы ритуальных танцев в африканских и австралийских культурах.

Пост, бессонница и другие формы телесного аскетизма могли использоваться для достижения измененных состояний сознания. Эти практики могли вызвать физическое и эмоциональное истощение, которое, в свою очередь, могло приводить к трансу и экстазу.

В некоторых культурах медитация и созерцание использовались для достижения измененных состояний сознания и связи с духовным миром.

В общем и целом, во многих культурах болезни и исцеление рассматривались, как духовные процессы, и ритуальные практики, связанные с ними, могли вызвать экстатические состояния. Эти техники часто использовались в сочетании друг с другом и были глубоко укоренены в культурных и религиозных традициях.

Музыка, как форма искусства, способна пробуждать архетипы и вызывать глубокие эмоциональные реакции, которые выходят за рамки индивидуального опыта. Композиторы и музыканты могут черпать вдохновение из коллективного бессознательного, создавая произведения, которые резонируют с переживаниями других людей.

Музыка способна передавать эмоции и смыслы, которые сложно выразить словами. Она может служить, своего рода, «языком» коллективного бессознательного, позволяя нам общаться на глубинном, интуитивном уровне.

Различные музыкальные инструменты могут ассоциироваться с различными архетипическими фигурами, например, барабаны- с первобытной энергией, флейта- с духовностью.

Музыканты могут использовать эти архетипические связи, чтобы создавать музыку, которая вызывает определенные эмоциональные и психологические реакции.

Музыка способна усиливать эмоциональное воздействие и способствовать переживанию трансцендентного опыта.

Коллективное бессознательное формируется под влиянием культурных традиций и мифологии. Поэтому изучение музыки разных культур может дать ценную информацию о коллективном бессознательном различных народов.

Музыка способна пробуждать глубокие эмоции и смыслы, которые коренятся в нашем коллективном прошлом, и служить мощным средством для выражения универсальных человеческих переживаний.

Проще говоря, архаические техники экстаза, это способы, которыми древние люди «выходили за рамки» своего обычного восприятия мира, чтобы испытать и понять что-то большее. В современном мире потомком таких техник можно еще считать «Холотропное дыхание», разработанное Станиславом Грофом. Оно во многом опирается на принципы, которые использовались в древних культурах: интенсивное дыхание, ритмичные движения, звуки и музыка.

Холотропное дыхание создает измененное состояние сознания, которое, по мнению Грофа, позволяет получить доступ к глубинным уровням психики, включая коллективное бессознательное, где находятся архетипы, что предоставляет возможность исследовать и переживать их, а значит может привести к психологическим и духовным изменениям через исцеление и личностный рост.

Суфизм: танец как молитва, ритм как путь к Единству.

Ещё одной мощной традицией, использующей ритм и звук для трансформации сознания, является суфизм- мистическое течение в исламе, возникшее в VIII–IX веках. В отличие от ортодоксального ислама, суфизм делает акцент на личном, непосредственном переживании Божественного, и музыка, пение и танец в нём занимают центральное место.

Сама (араб. «слушание») - духовный концерт, включающий пение, игру на инструментах и кружение. Самый известный образ суфизма - танцующие дервиши (братство Мевлеви, осно-

ванное последователями поэта Руми). Их кружение - это не просто танец, а сложная психофизическая практика, где ритм, дыхание и движение сливаются в единый процесс.

Во время кружения дервиш снимает с себя плащ - символ эго - и остаётся в белой одежде, символизирующей саван и смерть для мирского. Его руки скрещены на груди, затем одна поднимается к небу, другая опускается к земле: он становится проводником между небесным и земным, принимая божественную энергию и отдавая её миру. Вращение происходит вокруг собственной оси - это путь к центру, к Самости. Каждый круг - это отказ от привязанностей, каждое дыхание - повторение имени Бога. В состоянии фана (араб. «исчезновение») дервиш перестаёт ощущать себя отдельным существом - его эго растворяется в Божественном, и он переживает единство со всем сущим.

Важно, что суфии сами описывают это состояние как музыку: «Мы слушаем не звук, а то, что за ним стоит» (Руми). Ритм, повторяющиеся мелодии, звук флейты и барабана - это не просто эстетика, а инструмент для остановки внутреннего диалога и доступа к глубинным слоям психики. Суфийская практика зикра - ритмического повторения имён Бога - напоминает мантры в индуизме или шаманские песнопения. Низкие, вибрирующие повторения могут входить в резонанс с телом и вызывать состояние, которое современный психолог назвал бы трансом или изменённым состоянием сознания.

Интересно, что суфизм, как и драм-н-бейс, - это не столько вероучение, сколько опыт. Ты не можешь понять суфизм, читая о нём, - ты должен его пережить. Так же, как нельзя понять драм-н-бейс, стоя в углу, - нужно выйти на танцпол, почувствовать бас в костях, позволить ритму вести твоё тело. В этом смысле кружение дервиша и танец под ломаный бит - не такие уж разные вещи. Оба - попытка выйти за пределы эго, пережить единство, раствориться в чём-то большем.

Интересно, что Liquid Funk, с его плавными басовыми линиями, меланхоличными мелодиями и текучей структурой, напоминает суфийскую поэзию - ту же тоску по единству, ту же красоту в печали. Это не агрессия нейрофанка и не хаос джангла. Это - созерцание. Как дервиш, который кружится в состоянии фана (исчезновения эго), слушатель Liquid Funk может погрузиться в состояние тихой, но глубокой трансформации.

Руми писал: «Мы рождаемся из звука, и к звуку возвращаемся». В Liquid Funk этот звук не бьёт тебя по лицу - он окутывает, несёт, уводит вглубь. Он позволяет тебе замедлиться, не останавливаясь. Это своего рода «зикр» для электронной эпохи: повторяющиеся паттерны, которые не надоедают, а углубляются с каждым тактом. Как в суфийской практике, где повторение имени Бога не притупляет сознание, а обостряет его, - так и в Liquid Funk повторяющиеся ритмические и мелодические фразы могут вызвать состояние осознанного погружения, где слушатель одновременно присутствует здесь и сейчас и ощущает связь с чем-то большим.

Юнг, суфизм и ритм: две парадигмы, один ритм.

Читатель, знакомый с юнгианской психологией, может заметить в суфийских практиках знакомые мотивы: кружение вокруг собственной оси как символ центра, отказ от эго как работа с Тенью, растворение в единстве как стремление к Самости. Это сходство не случайно. И Юнг, и суфии говорят об одном: о том, что человек-это не только его сознательное «я», но и нечто гораздо большее, что требует встречи, признания и интеграции.

Однако было бы ошибкой накладывать юнгианскую схему на суфизм. Их представления о том, что есть реальность в своей основе, принципиально различны.

Для Юнга архетипы-это самостоятельные, «одухотворённые» силы коллективного бессознательного. Они имеют свою волю, свою энергию и проявляются в снах, мифах, искусстве. Юнг говорил: «Бог есть психологическая реальность». Это означает, что для него божественное-это не трансцендентная сущность, а то, что переживается внутри психики.

Для ислама (и суфизма как его мистического ядра) такая позиция неприемлема. В исламском мировоззрении нет ничего, кроме Бога. Он-единственная подлинная реальность, Творец,

Который не имеет подобия и не ограничен никакими структурами, даже самыми глубинными слоями психики. Всё остальное-включая душу, разум, волю, эмоции-сотворено Им и зависит от Него.

Исламская психология-это самостоятельная, целостная традиция, имеющая:

- свою антропологию-учение о человеке, где душа (нафс), дух (рух), сердце (кальб) и разум (акль) находятся в сложном взаимодействии, требующем очищения и направления;
- свою этику-путь тазкии (очищения души) через покаяние, смирение, благодарность и любовь к Богу;
- свои практики-молитву, пост, зикр (ритмическое поминание Бога), сама (слушание), служение другим;
- свою цель-не индивидуацию как становление «уникальной личности», а приближение к Богу и обретение игра («довольства»), состояния внутреннего покоя и уверенности.

С точки зрения исламской психологии, нет никаких самостоятельных «архетипов», потому что нет ничего самостоятельного, кроме Бога. То, что Юнг называет Тенью, в исламской традиции-это нафс аммара би-с-су (душа, склонная к злу), которая нуждается в дисциплине и очищении. То, что Юнг называет Анимой или Анимусом, в суфизме-это разные аспекты души, связанные с любовью, интуицией и стремлением к Богу. То, что Юнг называет Самостью, в суфизме-это состояние фана, где эго исчезает и остаётся только Бог, а затем бака-«пребывание» в Боге, когда человек возвращается к обычной жизни, но уже преображённым.

Исламская психология не разделяет психику на сознательное и бессознательное как две враждующие силы. Она видит душу как единое целое, которое нуждается в постоянном напоминании о своей истинной природе-природе раба Божьего, сотворённого для поклонения и любви. Когда дервиш кружится-он не «активирует архетип». Он поминает Бога всем своим существом. Его сердце бьётся в такт зикру, дыхание синхронизировано с ритмом, мысли-это имена Бога. Это целостное действие, в котором нет разделения на «сознательное» и «бессознательное», на «эго» и «тень». Есть только душа, устремлённая к своему Создателю.

Исламская психология также не абсолютизирует «индивидуацию» как высшую цель. Для неё цель человека-не стать «уникальной личностью», не интегрировать все свои части в одну целостность, а подчинить свою волю воле Бога и обрести покой в этом подчинении. Это-смирение, которое в исламе называется ислам (буквально «предание себя Богу»). И в этом смысле исламская психология не эгоцентрична (не сосредоточена на «я»), а теоцентрична (сосредоточена на Боге). Это не умаление человека, а его возвышение через отказ от претензии быть центром всего.

И всё же, на самом базовом уровне, есть нечто общее. И в суфизме, и в шаманизме, и в современных ритмических практиках используется один и тот же принцип: ритм меняет сознание. Быстрое, повторяющееся движение, синхронизация дыхания со звуком, интенсивная физическая нагрузка-всё это создаёт условия, в которых обычный поток мыслей замедляется, а восприятие обостряется. Это не «доказательство» того, что все традиции говорят об одном и том же. Это просто наблюдение: человеческий организм устроен так, что на ритм он реагирует глубинно, независимо от культуры и эпохи. И каждая традиция интерпретирует этот опыт по-своему- в терминах своей веры, своей истории, своего языка.

Сам Юнг питал глубокое уважение к исламской мистике. Он не был её последователем, но он видел в ней нечто важное. Он писал, что исламская мистика «приближается к психологической истине». Однако он интерпретировал её в рамках своей собственной системы, что было неизбежно для западного учёного его времени. Сегодня мы можем сделать больше: мы можем признать, что исламская психология-это не «материал для анализа», а самостоятельный путь, имеющий право быть понятым на своих собственных условиях.

В этой книге я не утверждаю, что суфизм «доказывает» юнгианскую психологию. Я не утверждаю, что суфизм «правильнее» или «глубже». Я утверждаю, что он-иной, полный и само-

стоятельный, и что ритм, который мы исследуем в Drum and Bass, - это лишь один из множества языков, на которых человеческая душа говорит о своей тоске по единству и своём стремлении выйти за пределы самой себя.

Вернёмся к музыке. Liquid Funk, о котором мы говорили, - это не суфийский зикр. Но он создаёт состояние, которое можно назвать созерцательным погружением: повторяющиеся паттерны, плавные басы, меланхоличные мелодии - всё это работает как якорь для сознания, позволяя ему замедлиться, не останавливаясь. Это не «фана», не растворение в Боге. Это - опыт присутствия, который в DnB-культуре имеет своё название, свою эстетику и свою терапевтическую ценность. И этот опыт, как и суфийский, - не столько вероучение, сколько переживание. И в этом - их общий язык.

Drum and Baas- глубинный зов внутренней природы.

Мне очень импонирует идея рассматривать драм, как потомка архаических техник экстаза, хотя и в очень опосредованной форме. И вот почему: как уже упоминалось, ритм - это ключевой элемент архаических техник (шаманские барабаны, танцы), так и драм-н-бэйса. Повторяющиеся, гипнотические ритмы способны вызвать измененные состояния сознания, чувство транса и экстаза. Архаические техники часто использовали звуки природы, голоса, инструменты для воздействия на сознание. Драм, с его сложными звуковыми ландшафтами, синтезаторами и семплами, продолжает эту традицию, используя звук как мощный инструмент для эмоционального воздействия, создания атмосферы, напряжения, расслабления, что может приводить к состоянию экстаза.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.