

# Синдром навязчивой мелодии — Lurkmore

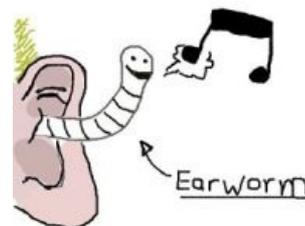
«Это не музыка, это триппер — быстро цепляется и трудно отделаться.»

— Гия Канчели о своей «*Что-звучит*»<sup>[1]</sup>

«Мой «ушной червь» начался с песни Джорджа Харриса, которую вы играли вчера. Я проснулся в половине пятого утра с этой песней в голове. Пожалуйста, никогда не играйте ее больше!»

— Отзыв участника опроса радиостанции BBC 6 Music по исследованию синдрома

**Синдром навязчивой мелодии** (*Earworm, sticky jingles, когнитивная чесотка, мозговой зуд, произвольные музыкальные образы*) — оккупация мозга какой-нибудь ритмичной песенкой. Может продолжаться от нескольких минут до нескольких дней, сопровождаясь мучительными попытками выбросить проклятый набор нот из головы. 99% людей сталкиваются с этим феноменом по два-три раза в неделю.



Злой и коварный ушной червь

## ...только песня остаётся с человеком

«Дядя Валя и дядя Леша, сидевшие рядом, вдруг неожиданно переглянулись и тихо запели: «Динь-динь-динь, динь-динь-динь, колокольчик звенит...» Мама заорала «не смейте, изверги!» и убежала из комнаты. Через минуту вернулась и с мстительной ухмылкой затянула: «Белые кораблики, белые кораблики...» Тут уже орали оба дяди, тетя Зина и бабушка. Убегать они не хотели, так что убежала опять мама, зловеще смеясь. Причину смеха я понял, когда минут через пять дядя Валя машинально затянул «белые кораблики» и получил салфеткой по голове от бабушки. Потом то же случилось с дядей Лешей. И со мной. Очень приставучая мелодия! Значит, боевые ментальные заклинания существуют и в жизни.»

— Михаил Дулепа, «Хранитель порталов»

С того самого момента, как первобытный человек научился издавать осмысленные звуки и получил первое представление о ритме, музыка и песня стали его неразлучными друзьями. И в беде, и в радости, и в тепле, и в холоде человек всегда что-нибудь да мурлыкал себе под нос или, на худой конец, проигрывал у себя в голове. И уже тогда было подмечено, что довольно часто человек, сам того не замечая, может напевать одну и ту же мелодию час, день, месяц, а то и всю жизнь. Это обстоятельство наших предков особо не волновало, так как время тогда текло медленно, жизнь была скучной и обыденной, а тут хоть какое-то развлечение.

Постепенно человечество активизировалось, стало жутко занятым, у всех появились разнообразные обязанности, и понемногу занимательное свойство нашего мозга начало мешать. Это в расслабленном, ничегонеделающем состоянии прокручивать одну и ту же песенку весело и задорно, а вот когда нужно срочно сдавать квартальный отчёт, готовиться к экзамену или писать очередную статью на лурке, становится как-то не до песен. Но вот беда — раз включённая песня не выключается! То есть вообще никак. И хоть башку об монитор разбей, хоть подавись клавиатурой — ничто не поможет. О том, чтобы сконцентрироваться на работе в таком состоянии, речи, конечно же, не идёт. Но даже после того, как бросил все свои дела и пошёл отдыхать, надоедливая мелодия ещё долго будет крутиться-вертеться в голове, повреждая различные нервные узлы и узелочки. Не случайно в тюрьме Гуантанамо проигрывание одних и тех же мелодий использовалось как **орудие пыток**. Так, один из истязаемых, Рухал Ахмед, вспоминал, что для него было страшным испытанием



Ещё один заразился...

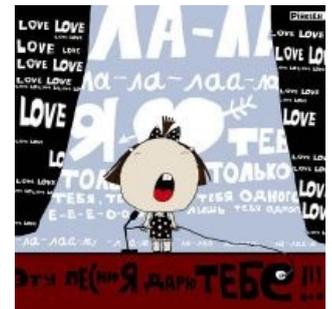
слушать песню Бритни Спирс «[Baby One More Time](#)».

Ушной червь может вредить даже тогда, когда его носитель пока ещё получает от него удовольствие — на этот раз уже окружающим. Слушать, как ваш совершенно безголосый, со зверски растоптанным медведями ухом, сосед полчаса бормочет какой-нибудь модный припевчик, нещадно перевирая текст и мелодию, вредно как для слушателя, так и для исполнителя, особенно если слушатели вооружены. К тому же, песня может быть заразна...

С наступлением того долгожданного времени, когда из каждого дерева начало что-то звучать и трещать, опасность подцепить какого-нибудь ушного червя многократно увеличилась. Тем паче что многие недобросовестные делатели так называемой **музыки** стараются сделать свой шедевр понавязчивее и прокрутить свою «Чумачечую весну» на возможно большем количестве радиостанций. Точно так же поступают и рекламодатели — результатом могут стать колыбельные в стиле: «Кокос и масло жожоба — и кожа вновь обновлена». Запомните — чем больше песенка мелодична, ритмична и одновременно проста, тем больше шансов, что вам от неё не отделаться. Конечно, мелодии **Вагнера**, Баха, Шопена и Бетховена тоже могут насиловать мозг, но случается это, увы, гораздо реже. Однако, у Моцарта и Штрауса такие мелодии есть.

## Скажи, откуда ты взялась?

Вопросом **ЗА ЧТО?** «Отчего это возникает?» учёные занялись совсем недавно и пока далеко не продвинулись. Предположения хоть и возникают, но не очень убедительные. Так, **профессор МакГилл** считает, что связано это с историей эволюции человека. Тысячелетиями, даже после появления письменности, люди запоминали нужные им сведения, перекладывая их на музыку. Яркий пример — творения Гомера и ему подобных бродячих музыкантов. Сочетание ритма, рифмы и мелодии запоминается гораздо лучше, чем отдельные слова, вот и рефлекс, мол, такой занятный образовался. Не доказано, но довольно интересно.



Источник головных болей

Зато механизмы возникновения синдрома изучены хорошо. Во-первых, что само по себе очевидно, привязка может возникнуть от недавнего или неоднократного прослушивания одной мелодии. Именно поэтому, выходя из кинотеатра, люди повально напевают саундтрек фильма. Во-вторых, во время какого-нибудь стрессового события — в моменты радости, грусти, острой скуки, монотонных действий — или воспоминаний (например, повторный проезд дороги). Вспомнив событие через время или испытав схожие ощущения, человек воскрешает в голове подзабытую мелодию, и та служит фоном для переживаний. Третья причина чисто **фрейдистская** — ассоциация. Яркий пример: у человека заиграла песня «P.U.T.» Майкла Джексона после того, как он увидел автомобильный номер, заканчивающийся на три буквы EUC. И наконец, четвёртое — тупо невнимательность. Пребывая в состоянии мечтательности или полудрёмы, индивид может ненамеренно синтезировать в мозгу определённые музыкальные образы.

## Доктор, что же делать?

- Самый простой и эффективный способ — это заслушать ненавистную песню. Не более 4-х часов — и любая, даже до безумия любимая, композиция вылетает из головы вместе с желанием её послушать на ближайшие несколько лет. Единственный минус — можно избавиться и от действительно хороших песен. Кроме всего прочего, метод отлично подходит для излечения от других подобных болезней. Например, от излишней любви к Серёженьке Лазареву или, не дай б-г, Джастинчику **Бибери**. Гарантировано — три дня бесконечного просмотра концертов «звезды» приведёт к стойкому рвотному рефлексу даже при упоминании имени оной.
- Более оперативный и весьма действенный метод — мысленно прокрутить песню **задом наперёд** или хотя бы произнести её слова в обратном порядке. Мозг начинает заниматься делом, и песня исчезает сама собой. Внимание! Не рекомендуется применять **в случае, если песня — «Отче наш»**.
- Ещё более действенный метод — поставить песню вместо будильника. Заразность и желание слушать отбиваются меньше чем за неделю.
- Другой способ — «поставить другую пластинку», поменять шило на мыло. Или сильно сосредоточиться на чём-то, требующем немалого внимания. Для этой благой цели создан даже специальный сайт.
- Самый жестокий вариант — передать заразу другому. Давно известно, что вид того, как другой человек мучается, оздоравливает тело, веселит душу и улучшает пищеварение. По крайней мере, Марку Твену это помогло.
- Музыкальный психолог Айра Хайман и учёные из Западного вашигтонского университета провели исследования, которые показали, что нетривиальные задачи делают мозг менее восприимчивым к навязчивым мелодиям, однако они не должны быть слишком трудными. Лучший результат по итогам исследования показали анаграммы (причем лучше других работают анаграммы слов из пяти букв) и чтение.
- Довольно редкий и суровый метод — мысленным усилием очистить содержимое головы. Навыки ментального контроля, прокачанные спортом, зарядкой, медитациями, порою помогают.
- Также, в том случае, если навязчивая мелодия **ещё и со стихами**, и она на другом, неизвестном тебе языке, то можно посмотреть её перевод. Желание слушать эту ахинею отпадает почти что всегда.

- Ну и наконец, просто расслабиться и **попытаться получить удовольствие**. Некоторые люди несколько не страдают от привязавшейся песни, и вдобавок ещё и сами начинают бесконечно напевать её припев или несколько самых въедливых строчек (чем очень **радуют** окружающих).

## Как хорошо! Споём, товарищ!

Собственно, за исключением помятых нервов и расстроенного внимания, синдром зачастую бывает очень даже полезен, ибо неумолимая **биомашина естественного отбора** не обходит стороной и его: инфа сохраняется дольше, если ассоциируется с легко узнаваемой мелодией, ведь словесная и музыкальная память идут рука об руку. Не случайно для многих людей первая школьная песня — это алфавит.

Мировой справедливости ради, многие люди, склонные к этому синдрому и сильно от него страдавшие, часто становятся известными музыкантами или певцами. Первые, стараясь заглушить чужую мелодию, создают свою, вторые от песен в душе переходят к выступлениям на стадионах.

Кроме того, многие исследования показывают, что музыка помогает восстановить память после инсульта или сохранить её при наступлении старческого слабоумия. Ведь ритм, застрявший в голове, служит как тренажёр для бегуна. Левая половина мозга работает, чтобы вспомнить песню и, соответственно, становится лучше для словесного обучения вообще. Так что попса не только убивает, но и лечит.

Особенно полезен этот синдром, если анонимусу вздумалось **выучить английский язык**. К примеру, если ты фанатеешь от музыки пары-тройки американских исполнителей, то, заучивая наизусть эти поп-шедевры, ты рискуешь между делом выучить несколько полезных иностранных слов. Позже, узнав дословный перевод текста, можно повторять иностранные слова, лишний раз прослушав любимого исполнителя.

И наконец, если вступить в гармонию с самим собой и окружающим миром, то можно превратить самые мерзкие и навязчивые мелодии в саундтрек к своей жизни, слушать их и радоваться. Метаморфоза минуса в плюс зависит только от тебя, читатель.

## Маэстро, вам слово

И в завершение предлагаем читателю классический рассказ Марка Твена, описывающий сей синдром.

*«Режьте, братцы, режьте!»*

Я попрошу читателя бросить взгляд на следующие стихи, пускай он попробует отыскать в них чтонибудь зловерное:

Кондуктор, отправляясь в путь, Не рви билеты как нибудь; Стриги как можно осторожней, Чтоб видел пассажир дорожный. Синий стоит восемь центов, Желтый стоит девять центов, Красный стоит только три. Осторожней режь, смотри!

Припев:

Режьте, братцы, режьте! Режьте осторожно! Режьте, чтобы видел пассажир дорожный!

На днях эти звучные вирши попались мне на глаза в одной газете, и я прочел их раза два подряд. Они мгновенно и неизгладимо врезались в мою память. Все время, пока я завтракал, они вихрем кружились в моей голове, и когда я наконец свернул салфетку, то не мог толком вспомнить, ел я чтонибудь или нет. Вчера вечером я долго думал и решил, что буду писать сегодня один потрясающе драматический эпизод в начатом мною романе. Я ушел к себе в кабинет, чтобы совершить кровавое злодеяние, взялся за перо, но не мог написать ничего, кроме: «Режьте, братцы, режьте!» Целый час я ожесточенно сопротивлялся этому, но без всякой пользы. В голове у меня гудело: «Синий стоит восемь центов, желтый стоит девять центов» и так далее и так далее, без отдыха и без остановки. Рабочий день пропал даром — я это понимал как нельзя лучше. Я сложил оружие и поплелся в центр города, причем тут же обнаружил, что шагаю в такт этим неумолимым виршам. Я терпел, сколько мог, потом попробовал шагать быстрее. Однако это не помогло, стихи как то сами применились к моей новой походке и терзали меня по прежнему. Я вернулся домой и промучился весь день до вечера; терзался в течение всего обеда, сам не понимая, что ем; терзался, рыдал и декламировал весь вечер; лег в постель, ворочался, вздыхал — и все так же декламировал вплоть до полуночи; потом встал вне себя от ярости и попробовал читать, но буквы вихрем кружились передо мной, и ничего нельзя было разобрать, кроме: «Режьте, чтобы видел пассажир дорожный». К восходу солнца я окончательно рехнулся и приводил в изумление и отчаяние всех домашних навязчивым и бессмысленным бредом: «Режьте, братцы, режьте! Режьте осторожно!» Дня через два, в субботу утром, я встал с постели совершенно разбитый и вышел из дому, как это было заранее условлено с моим близким другом, его преподобием мистером Х., чтобы отправиться на прогулку к башне Толкотта, милях в десяти от нас. Мой друг посмотрел на меня пристально, но ни о чем не спросил. Мы отправились в путь. Мистер Х. говорил, говорил, говорил без конца, по своему обыкновению. Я ни слова не отвечал ему: я ничего не слышал. После того как мы прошли около мили, мой друг сказал: — Марк, ты болен?

Я в жизни не видывал, чтобы человек был до такой степени измучен, бледен и рассеян. Скажи хоть чтонибудь, ну пожалуйста! Без всякого одушевления, вялым голосом я произнес: — «Режьте, братцы, режьте! Режьте осторожно! Режьте, чтобы видел пассажир дорожный!»

Мистер Х. сначала уставился на меня растерянным взглядом, не находя слов, потом сказал: — Марк, я не совсем понимаю, к чему ты клонишь. Как будто в твоих словах нет ничего особенного, и, уж, конечно, ничего печального, а все таки... может быть... ты так их произносишь — ну прямо за сердце хватает. В чем тут... Но я уже не слышал его. Я весь ушел в беспощадное, надрывающее сердце чтение: «Синий стоит восемь центов, желтый стоит девять центов, красный стоит только три. Осторожней режь, смотри». Не помню, как мы прошли остальные девять миль. Вдруг мистер Х. положил руку мне на плечо и закричал: — Проснись, проснись, да проснись же! Не спи на ходу! Ведь мы уже пришли к башне. Я успел наговориться до хрипоты, до глухоты, чуть не до слепоты, а ты мне так ни разу и не ответил. Посмотри, какой вокруг чудесный осенний пейзаж! Да посмотри же, посмотри! Полюбуйся на него! Ты же много путешествовал, видел в других местах прославленные красоты природы. Ну, выскажи свое мнение: нравится тебе или нет? Я устало вздохнул и пробормотал: — «Желтый стоит девять центов, красный стоит только три. Осторожней режь, смотри!» Его преподобие мистер Х. остановился и посмотрел на меня долгим и очень грустным взглядом, как видно сожалел обо мне, потом сказал: — Марк, тут есть что то непонятное для меня. Это почти те же самые слова, что ты говорил и раньше, в них как будто нет ничего особенного, а между тем они прямо таки надрывают сердце. «Режьте, чтобы видел...» — как это там дальше? Я начал с самого начала и повторил все до конца. Лицо моего друга засветилось интересом. Он сказал: — Какие пленительные рифмы! Это почти музыка. Они текут так плавно. Я, кажется, тоже запомнил их наизусть. Повтори, пожалуйста, еще разок, тогда я уж наверняка все запомню. Я повторил. Потом мистер Х. прочел их сам. В одном месте он слегка ошибся, я его поправил. Во второй и третий раз он читал стихи уже без ошибки. И тут словно огромная тяжесть свалилась у меня с плеч. Мучительные вирши вылетели у меня из головы, и блаженное чувство мира и покоя снизошло на меня. На сердце у меня сделалось так легко, что я даже запел, и пел всю обратную дорогу домой, целых полчаса. После этого мой язык развязался, и слова после долгих часов молчания потекли рекой. Речь моя лилась свободно, радостно и торжествующе до тех пор, пока источник не иссяк и не пересох до самого дна. Пожимая на прощанье руку моему спутнику, я сказал: — Правда, ведь мы провели время просто по царски! Хотя я припоминаю теперь, за последние два часа ты не сказал ни слова. Ну же, ну, скажи хоть чтонибудь! Его преподобие мистер Х. обратил ко мне потускневшие глаза, тяжело вздохнул и сказал без всякого оживления и, как видно, бессознательно: — «Режьте, братцы, режьте! Режьте осторожно. Режьте, чтобы видел пассажир дорожный!» Сердце мое болезненно сжалось, и я подумал про себя: «Ах, бедняга, бедняга! Теперь вот к нему перешло». После этого я не виделся с мистером Х. дня два или три. Но во вторник вечером он вошел ко мне пошатываясь и, теряя последние силы, рухнул в кресло. Он был бледен, измучен; от него оставалась одна тень. Он поднял на меня свои угасшие глаза и начал: — Ах, Марк, каким погибельным приобретением оказались эти жестокие вирши. Они все время терзали меня, словно кошмар, днем и ночью, час за часом, вплоть до этой самой минуты. С тех пор как мы с тобой расстались, я мучаюсь, как грешник в аду. В субботу утром меня неожиданно вызвали телеграммой в Бостон, и я выехал с ночным поездом. Умер один из моих старых друзей, и я должен был исполнить его просьбу — сказать на его похоронах надгробное слово. Я занял свое место в вагоне и принялся за сочинение проповеди. Но я так и не пошел дальше вступительной фразы, потому что, как только поезд тронулся и колеса завели свое «та та, тра та та! та та, тра та та», так сейчас же эти проклятые вирши приспособились к стуку колес. Целый час я сидел и подгонял под каждое отдельное стуканье каждый отдельный слог. От этого занятия я так измаялся, будто колот дрова целый день. Голова у меня просто лопалась от боли. Мне чудилось, что я непременно сойду с ума, если буду так сидеть, поэтому я разделся и лег. Я растянулся на койке... ну, ты сам должен понять, что из этого вышло. Продолжалось все то же «тра та, та та, синий стоит, тра та, та та, восемь центов; тра та, та та, желтый стоит, тра та, та та, девять центов», — и пошло, и пошло, и пошло: «Режьте, чтобы видел пассажир дорожный». Сон? Ни в одном глазу. Приехал я в Бостон окончательно свихнувшимся. Насчет похорон лучше не спрашивай. Я делал все, что мог, но каждая торжественная фраза была неразрывно спутана и сплетена с «Режьте, братцы, режьте, режьте осторожно!» А самое плачевное было то, что моя дикция подчинилась размеренному ритму этих пульсирующих стихов, и я видел, как некоторые рассеянные слушатели мерно кивают в такт своими безмозглыми головами. И верь или не верь, Марк, дело твое, — я еще не добрался до конца, а уже все мои слушатели, сами того не зная, кивали торжественно и в унисон — все как один, даже гробовщик и факельщики. Договорив, я выскочил в прихожую в состоянии, близком к исступлению. И надо случиться такому счастью: я тут же наткнулся на старую деву, тетюшку покойного, всю в слезах, — она только что приехала из Спрингфилда и опоздала в церковь. Тетюшка громко зарыдала и начала: — Ах, ах, он скончался, а я так и не повидалась с ним перед смертью! — Да, — сказал я, — он скончался, он скончался, он скончался, — неужели эта мука никогда не прекратится? — Ах, так вы его любили! Вы тоже любили его! — Любил его! Кого его? — Ах, его! Моего бедного Джорджа, моего несчастного племянника! — Гм, его! Да... о да, да! Конечно, конечно! «Режьте, братцы...» О, эта пытка меня доконает! — Благослови вас господь, сэр, за ваши сердечные слова. Я тоже страдаю от этой невозвратимой утраты! Скажите, вы присутствовали при его последних минутах? — Да! Я... при чьих последних минутах? — Его, нашего дорогого покойника. — Да! О да, да, да! Полагаю, что да, думаю, что

да. Не знаю, право! Ах да, конечно, я там был, да, да, был! — Ах, как я вам завидую, как завидую! А его последние слова? Скажите же мне, скажите, ради бога, какие были его последние слова? — Он сказал... он сказал... ох, голова моя, голова... Да, он все твердил: «Режьте, братцы, режьте, режьте осторожно!» Ах, оставьте меня, сударыня! Во имя всего святого, оставьте меня с моим безумием, с моей мукой, с моей пыткой! «Желтый стоит девять центов, красный стоит только три...», нет сил терпеть более. «Осторожней режь, смотри!» Унылые глаза моего друга безнадежно взирали на меня в течение целой томительной минуты, затем он сказал с трогательным укором: — Марк, ты ничего не говоришь. Ты не подаешь мне никакой надежды. Впрочем, боже мой, не все ли это равно, не все ли равно! Ты ничем не можешь мне помочь. Давно прошло то время, когда меня можно было утешить словами. Что то подсказывает мне, что язык мой навеки осужден болтаться, твердя эти безжалостные стишонки. Вот, вот... опять на меня находит: «Синий стоит восемь центов, желтый стоит...» Бормоча эти слова замирающим шепотом, мой друг постепенно затих и впал в транс, в блаженном небытии позабыв о своих страданиях. Как же я спас его в конце концов от сумасшедшего дома? Я свел его в университет по соседству, и там он передал бремя преследовавших его стихов внимательным ушам несчастных, ничего не подозревавших студентов. И что же с ними стало теперь? Результаты настолько печальны, что лучше о них не рассказывать. Для чего же я об этом написал? Цель у меня была самая достойная, даже благородная. Я хотел предостеречь вас, читатель, на случай, если вам попадутся эти беспощадные вирши, — избегайте их, читатель, избегайте, как чумы!

## Злоупотребление

Естественно, эффектом можно пользоваться для доведения случайных жертв до умоисступления. Для этого достаточно создать тупой, лишённый художественной ценности, но весьма привязчивый высер и заразить им ограниченное количество жертв. Жалуясь на то, «какая дрянь сегодня с утра прилипла», они сами разнесут заразу. Примеров — выше крыши:

- «[Як-цук-цоп](#)» (не оригинальная «Полька Евы», а клип и особенно флэшка);
- «[Numa Numa](#)»;
- «[Путін — хуйло](#)»;
- «[Caramelldansen](#)»;
- «[Арам-зам-зам](#)»;
- «[Кроты-хомяки](#)»;
- «[Cheetamen](#)»;
- Тысячи их!

## Увези меня в даль светлую

- [Сайт от навязчивых песен.](#)
- [Хороший пример](#) современной вариации сабжа от Васи Обломова.
- [Ещё лучше пример](#) от «Regular Show».
- [«Мануал» к избавлению.](#)
- [SCP-012](#) — образец теримнальной стадии СНМ.
- [SCP-1009](#) — позитивный пример.

## Примечания

1. ↑ Цит. с сокр. по: [Георгий Данелия, «Безбилетный пассажир».](#)

Шаблон:Доктор



Музыка

3 сентября 7:40 8-bit Amazing Horse Amen break Backmasking Badger Bananaphone  
Bitches Don't Know Caramelldansen Copyright Core Crabcore Crazy Frog Crypto-Fascists  
Dimmu Borgir - 51k DIY DJ Epic Rap Battles of History Everyone else has had more sex than me  
Fender Stratocaster FL Studio Gachimuchi Gangnam Style Geddan Gibson Golimar Guitarr  
Harlem Shake J-Rock Jingle Bells Jizz In My Pants Last.fm Lobachevsky Misheard lyrics Mp3  
Mu Nerdcore Nightwish Nord'N'Commander Numa Numa Oi! Party Hard Pope song  
Prisencolinensinainciusol Rhythm game Rick Roll Robot Unicorn Attack Rock'n'roll R'n'B S-90  
Stop! Hammertime! Surfin' Bird Tape delay TB-303 True Norwegian Black Metal  
TRUE-DEATH-PRIMITIVE-LINUX-MITOLL Tunak Tunak Tun Versus Battle Yellow Submarine  
Ёбаный насос Альтернативная музыка Аниме — говно Арам-зам-зам Артемий Троицкий  
Аудиофил Барабанщик Бард Басист Бони Нем Борода Брейк-данс Валера, ты где?

Винилофилия Вирус Ти Вокалист Вуузела Гитара Гитара «Урал» Гитараст  
Главная проблема музыки в России Глэм-метал Говнарь Голос Гот Грайндкор Гранж  
Группа одного хита Дабстеп Дарк-фолк Джаз Дизентерия Драм-энд-бэйс Евровидение  
Евродэнс Жанрозадротство Зайцев.нет Зум 505 Инди Йожин с Бажин

[urban:Earworm](#) [tv:Earworm](#)