

Андрей Данилов: 90% людей говорят чужим голосом

Вчера, 14:10

Источник: [Радиоточка](#)

Иллюстрация: [из личного архива](#)



На "[Радиоточке](#)" рубрика, куда приглашаются люди с мнением. **Андрей Данилов** считает, что путь к себе и даже к успеху в делах лежит через... голос. Андрей Данилов – музыкальный педагог, почётный творческий деятель России, почётный член Ассоциации психологов Узбекистана, тренер личностного роста – учит людей управлять голосом, работать с ним, проводит тренинги, семинары. Что значит "говорить чужим тембром" и какая связь между тем, как мы говорим и нашей карьерой, например? – об этом в беседе.

- Один из ваших тренингов называется: "Развитие личности через голос". Личность можно развить через голос?

- Через голос можно развить вообще всё что угодно. По крайней мере, моя практика это показывает. Это длинный такой путь. Если идти от истоков... Маленький ребёнок звучит очень громко. Куда потом исчезает этот голос? Куда потом исчезает эта звучность? Маленькая кроха, которая рождается полметра длиной и весом три-четыре килограмма, и какая мощь голоса?!

- И куда это девается потом?

- Зажимы. Психологические зажимы. Пока ребёнок находится в неосознанном состоянии, родители не могут на него повлиять никак. Невозможно ему сказать ему: "Потише звучи! Замолчи! Сейчас не до тебя". Он просто орёт – сигнализирует о своих потребностях.

- Он таким образом с миром общается – по-другому не может "сказать", что ему холодно, он хочет кушать... А когда мы говорим подростку "Не кричи! Потихонечко!", мы, получается, воздействуем на его громкость и...

- Останавливаем свободное выражение эмоций. Причём, происходит это на психологическом уровне. Есть два основных органа, которые ответственны за звукоизвлечение – диафрагма и гортань. И если сейчас мы будем увлечённо о чём-то говорить, а я сделаю так "А!" (кричит), что с вами будет?

- Я испугаюсь.

- Вы испугаетесь, и у вас подожмётся живот, и в горле остановится ком. То же самое происходит с ребёнком, когда он начинает бурно радоваться, в общественном месте плакать, а нужно быстро его успокоить, родитель очень агрессивно ему говорит: "Ну-ка, тихо!" (говорит сквозь зубы). Именно в этот момент происходит блокировка – поджим диафрагмы и гортани. Это происходит со всеми людьми. Со всеми нами это происходило.

Но, кроме этого, формируется определённый паттерн в голове, в подсознании, что выражение чувств – это неудобно, неправильно. Возникает такая связь физиологическая и психологическая. Когда мы начинаем выражать эмоции открыто, феерично, у нас всплывает в голове эта схема, происходит поджим, звучность голоса становится ниже. На каждой ступени социального развития ребёнка голос становится тусклее. Потому что звучность загоняют в рамки.

- Интересный поворот. Даже не предполагала, что мы по этой дорожке пойдём. Вы считаете, что ни в коем случае ребёнку не нужно делать замечаний? Пусть он говорит с той громкостью, с которой ему хочется?

- Да. Эта связь – глобальная. Когда мы каким-то образом прерываем поток эмоционального всплеска у ребёнка, то даём ему на всю оставшуюся жизнь программу, что эмоции – это нехорошо. И ко мне приходят на сеансы, на индивидуальные занятия, тренинги люди – от 19-ти до 65 лет – которые имеют одни и те же психологические проблемы. И корень этих проблем в том, что в своё время ограничивалась звучность их голоса, и зажимался эмоциональный поток.

- Вы видите голос инструментом выражения чувств?

- Это основной инструмент выражения эмоций. Основной. То, что мы можем сделать взглядом, мимикой, пластикой, жестикуляцией – это 30% от того, что мы можем выразить голосом.

- Людям, которые к вам приходят, вы помогаете восстановить голос, и за счёт этого они решают свои психологические проблемы?

- Да. Мы просто идём в обратном направлении: посредством голоса, перестройки физиологического аппарата звукоизвлечения, эмоциональной картины, которая сильно взаимосвязана с голосом, мы выводим его на ту дорожку, которая будет для него комфортна.

- Ваши тренинги не специализированная вещь для радиоведущих, певцов?

- Нет. Это для всех. Это может быть интересно любому человеку, который озабочен саморазвитием, ликвидацией блоков эмоциональных и стремится жить более полноценной жизнью.

- Допустим, человек вас нашёл, записался, вы с ним познакомились. По тому, как он звучит, вы можете определить, что это за человек, в каком он эмоциональном состоянии?

- Конечно.

- По мне сможете что-нибудь определить?

- По вам?! Это вещь достаточно интимная.

- Тогда не будем травмировать слушателей. Не хотела пользоваться случаем. Спросила для наглядности.

- Я могу после того, как выключится запись, много вещей рассказать. Этот навык получают практически все мои ученики в процессе работы над голосом. И многие бизнесмены, политики, те, кому нужно работать с аудиторией, приходят за вот этим навыком – создание психологического портрета по звучанию его голоса.

- Если человек тихо говорит, он скромный или, наоборот, очень уверен в себе?

- Качество тембра играет роль. Любой звук состоит из мелких подзвучий, которые называются обертоны. Они дают краску голосу – он может быть глухим или звонким, бархатным, резким. По наличию определённых обертонов в голосе можно выстроить четкий психологический портрет человека. И во время тренинга мы создаём то звучание голоса, которое будет присуще конкретному человеку.

- Можно даже изменить имеющийся голос?

- Не "даже", а человек меняет. Что самое интересное – при этом меняются многие аспекты его жизни. Происходит такая вещь – человек начинает говорить своим голосом и начинает жить своей жизнью.

- Возможно, все мы говорим не своим голосом?

- Процентом девяносто говорят не своим голосом.



На фото (из личного архива): Андрей Данилов проводит семинар

- На вашей страничке в социальной сети Facebook одна девушка написала вам благодарность: "Вчера обрела вновь свой естественный голос". Она говорила чужим голосом?

- Она говорила более высоким тембром. И большинство людей говорят более высоким тембром. Это говорит о нервозности, об ощущении зависимости – человек выходит в детскую позицию.

Частоты вообще на организм действуют по-разному – высокие обертоны дают ощущение истеричности, низкие – медитативный эффект, то есть человек говорить размеренно, и подсознательно слушатель воспринимает информацию практически всем телом. То есть более низкий тембр расслабляет.

- Вы человека этому учите, он делает какое-то усилие?

- Он делает не усилие, а расслабление. Это очень важный момент – мы как раз не должны делать никаких физических усилий. Мы должны расслабить тело, чтобы звук в нём тек беспрепятственно.

- И потом это становится человеку свойственно, и он, не задумываясь, говорит, как должен?

- Да-да. Сначала это тренировка, а потом переходит в автоматизм – человек говорит своим голосом.

- Вы упомянули политиков. Занимались с какими-то политическими фигурами Казахстана?

- Я занимался с людьми, которые хотели идти в политику, и с бизнесменами, которые достаточно публичны.

- Насколько для политика важен голос?

- Я думаю, что это большая часть успеха.

- Большая часть успеха не в том, что он говорит, а как?

- Каким тембром он говорит. После моего тренинга одна девушка – она серьёзную должность занимает в Москве – сказала, что по-другому стала относиться к слову. У неё изменилась лексика. Меняется сама структура речи.

И для политика, я думаю, это важно. Я в своё время изучал этот вопрос – насколько в политике, в искусстве важен тембр голоса. Вы знаете, например, что **Клеопатра** (во время записи Андрей Данилов сказал "Нефертити", но, очевидно, что это оговорка, он имел в виду Клеопатру: редакция позволила внести исправления в текстовую версию. – *Ред.*) не была красивой женщиной. Большая часть её очарования – а, действительно, же это гениальная женщина, которая последовательно соблазнила **и Цезаря, и Марка Антонио**, двух людей, которые правили миром в то время – крылась в голосе. У неё был совершенно потрясающий, магический голос.

Габриеле Д'Аннунцио. Когда я на семинарах показываю слайд с его портретом и спрашиваю женщин "Какое он на вас производит впечатление?", все говорят: "Фу!"... А этот человек был самым выдающимся донжуаном своего времени.

- Это знакомая история. Говоря по телефону, например, ты представляешь человека другим...

- Да. Но его все видели, тогда-то и телефонов не было – муж посмотрел, внешность не презентабельна, оставил с женой. После этого с рогами ходил.

- А вы своим голосом когда-нибудь пользовались?

- Зачем?

- Обретя истинный голос, начиная звучать так, как должен от природы, человек приходит в гармонию с собой, он учится у вас распознавать по голосу, кто перед ним, и это его приводит к успеху в делах, в бизнесе? В этом секрет?

- Да.

- Это же, наверное, не дешево?

- Ну, в общем-то... Я могу сказать, что гораздо дороже я работаю за пределами Казахстана.

- Вы как-то между делом сказали, что в нашей стране услуга, которую вы предлагаете, большой популярностью не пользуется?

- Нет, она пользуется популярностью, всё идёт. Просто за пределами Казахстана я чувствую другой уровень вовлечённости в процесс. Естественно, у нас это востребовано – индивидуальная работа у меня здесь не прекращается. Если я выезжаю куда-то, бросаю здесь своих учеников, они, бедные, тут маются, потом я быстро прилетаю, собираю их, поработаю и улетаю. Но мне бы хотелось более качественно здесь работать.

- Сколько времени нужно, чтобы человек изменился?

- По-разному – в зависимости от проблем. Кто-то приходит просто ликвидировать какие-то небольшие проблемы, кто-то приходит от стремления к суициду избавиться – это серьёзные вещи.

- А почему люди с таким анамнезом идут к вам, а не к доктору?

- Их доктора ко мне отправляют. У меня много учеников-психологов. Когда нужно где-то что-то подкорректировать, они отправляют ко мне.



На фото (из личного архива): Андрей Данилов

- Вы же певец? В нескольких словах о себе расскажите, пожалуйста.

- Я окончил нашу алматинскую консерваторию имени Курмангазы. У [Ермека Бекмухамедовича Серкебаева](#). Не пел я, наверное, только в Америке, Австралии, а так в общем-то по всему миру. Был у меня этап работы в опере, но в основном – это концерты. Потому что сложно совмещать сейчас эту работу с мероприятиями, где задействовано много исполнителей. Да, я певец.

- Вы эту теорию сами придумали или чей-то опыт позаимствовали?

- Естественно, я базировался на работах людей, которые где-то вокруг ходили. Мне просто важно было понять для самого себя. Потому что во время обучения я потерял свой тембр. Потом мне пришлось его восстанавливать, и вернулся я к нему в достаточно взрослом возрасте – уже когда пел.

Когда начал преподавать, то шёл по той же схеме, по которой меня учили в консерватории. Занимался с людьми, у которых есть голос – выводил их на определённый уровень. А потом мне позвонил мой друг – **Айдос Сагатов**, он в то время продюсировал команду. Создали группу под мальчика, и папа очень сильно захотел, чтобы он запел. Мальчик – гитарист, рок-н-рольщик, петь не хотел. А папа на "слабо" меня взял, честно говоря.

Я попробовал – получилось, голоса не было вообще, но я его мальчику сделал, мы записали альбом. И я понял, что, оказывается, певческий голос есть у каждого. Я стал исследовать, откуда это, как так получается.

Начал набирать людей, которые голоса не имели, но петь очень хотели. Потом ко мне пришла заниматься одна молодая женщина, которая истово хотела петь – в процессе занятий я заметил, что она начала внешне сильно меняться, внутренне. Она запела кардинально другим голосом – когда она впервые мне позвонила, я принял её за подростка: высокий пищащий голос. А заговорила она глубоким меццо-сопрано, запела неплохо. И практически все сферы жизни её поменялись. Я на семинарах ставлю её видео, сложно представить, что она была другой – а она, действительно, была другой.

- Из этого родилась гипотеза?

- Я не мог понять – как звук может так действовать. Я с ней ничем таким не занимался. Просто пела она и всё... Стал исследовать все возможные аспекты проблемы и понял, что голос может поменять практически любую сферу жизни.

- Вы можете разным голосом говорить?

- Да в принципе. А зачем?

- Допустим, с детьми, с которыми имеете дело, вы другим голосом разговариваете?

- Нет. Нужно говорить всегда своим голосом. Важно держать центр тяжести звуковой и личностный. Когда мы начинаем говорить другим тембром, мы выходим из состояния личности, в котором находимся. Чем отличается своё состояние от чужого? Голос звучит, и такое ощущение, что он звучит сам по себе. Вот у меня человек начинает звучать, и ему не нужно говорить, что это его голос, он сам понимает – легко, мощно, без усилий, у него льётся. Когда он начинает говорить другим тембром, какой-то дискомфорт.

- А когда человек кричит?

- Кричать тоже нужно своим голосом. Чем более естественным он будет, тем и более роскошным и убедительным.

- Интересно будет узнать ваше мнение об эстраде, даже о нашей – популярных певцах, вам нравятся эти голоса, они как надо поют?

- Любая эстрада – зарубежная, российская, казахстанская – это не голосовой жанр. Пение само по себе – на втором, третьем месте. Там важно быть личностью, иметь харизму. Голос –

вспомогательный инструмент, который в студии делается, звукорежиссёром. Я вам могу назвать много абсолютно безголосых эстрадных певцов, которые фантастически артистичны.

- И они безголосые?

- Ну а у **Утёсова (Леонид)**, советский эстрадный артист, певец, чтец, руководитель оркестра, киноактёр, народный артист СССР. – *Ред.*) какой голос? У **Бернеса (Марк)**, советский актёр, певец. – *Ред.*) какой вокальный голос? А что они товили – это фантастика. Просто слушаешь, и мёд в уши.

- Есть такое понятие "приятный голос" – это субъективная оценка?

- Приятный голос – это тот, который соответствует типу личности. У меня часто случается, что бизнес-леди для придания себе женственности начинают говорить голосом **Мэрилин Монро** – таким (изображает) – с придыханием. Я пытаюсь их убедить – то, что было естественным для Мэрилин Монро им не очень идёт. Понимаете, можно попытаться сделать голос приятным, но это вряд ли будет восприниматься органично со стороны.

Естественный голос, который соответствует типу личности, всегда будет приятным. Женщина может говорить очень высоким голосом, но это будет настолько замечательно. Мужчина может говорить глубоким, низким, гудящим звуком, и это будет шикарно звучать. Мужчина может говорить высоким голосом, но это будет обаятельно.

Но это только этап. Закончу ещё один научный проект. И потом будет запись эстрадного альбома и видеоподборка классических арий. Естественно, я параллельно занимаюсь музыкой – без этого не могу.

Марина Михтаева