

Официальный сайт автора www.andreydanilov.org

Андрей Данилов

**ПСИХОЛОГИЯ
ГОЛОСОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ
И КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Монография

**ПЕРО
2018**

ВВЕДЕНИЕ

Начало XXI века в истории науки наверняка будет определено как время глобальных революций, в корне меняющих мировоззрение как простого обывателя, так и самих ученых. Собственно, перманентные и локальные революции происходили в самых разных областях науки в течение всего предыдущего века, но именно в наше время обилие публикаций, доказывающих несостоятельность ньютоновско-картезианского метода научного исследования, дает основание полагать, что почти четырехсотлетний спор «физиков» и «лириков» в науке завершится созданием концепции, гармонично объединяющей материальное и духовное.

Психология голосовой трансформации и коррекции личности, обоснованию принципов которой посвящена эта работа, может быть рассмотрена только с учетом всех моментов, обозначенных выше. Голос человека представляет собой одну из величайших загадок, решение которой может осуществиться только на междисциплинарном уровне, с учетом знаний из области психологии, физиологии, медицины, акустики и многих других наук. Влияние голоса, звучащего на уникальной индивидуальной частоте тембра, на психические и физиологические системы человека, с которым автор сталкивается в своей повседневной работе, настолько велико, что для анализа механизмов такого воздействия потребовался анализ достижений многих научных дисциплин.

Психология голосовой трансформации и коррекции личности может быть отнесена к направлению музыкальной психологической терапии – одному из древнейших методов воздействия на психику человека, возникшему задолго до оформления психологии в самостоятельную научную дисциплину.

«Самая древняя притча, связанная с использованием музыки как лечебного средства, представлена в Ветхом Завете. В ней говорится, что Давид, играя на арфе, излечил Саула от нервной депрессии. В мифологии древних греков образы Аполлона (покровителя искусств) и его сына Асклепия (покровителя врачевания) являлись символами связи искусства и медицины» [139, стр. 1]. Здесь необходимо отметить, что музыка, по всей вероятности, для древних являлась не только жанром искусства, но, в первую очередь, способом гармонизации окружающей действительности. Бозций и Царлино приводят множество свидетельств того, что игра на музыкальных инструментах и пение способствовали исцелению душевных и физических недугов: «Итальянский музыкальный теоретик Средневековья Дж. Царлино (1517–1590) описывает, как Сенократ звуками трубы возвратил здоровье безумным, а Талет звучанием древнего музыкального инструмента кифары излечил чуму. Пророк Давид

игрой на кифаре и пением помог библейскому царю Саулу избавиться от депрессии» [139, стр. 3].

Литература о терапевтическом воздействии музыки на здоровье человека представлена внушительным количеством работ, среди которых нам хотелось бы отметить [5, 85]. Исследование воздействия музыки на физиологические системы организма человека представлены работами В.Б. Поляковой [202], М.Р. Могендовича [150-157], В.П. Лапшина [120], А.С. Казариновой [95], Н.Н. Захаровой [90], И.М. Догеля [78], И.М. Гриневой [57], Л.С. Брусиловского [26-27] и др. Наиболее значимыми трудами отечественных специалистов в вопросах музыкальной психотерапии и психологии музыкального восприятия нам представляются работы [166-170]. Большой вклад в исследование вопроса воздействия музыки на психику человека внес В.П. Морозов – известный биоакустик и физиолог, автор теории резонансного пения, которую мы считаем самой интересной и обоснованной теорией голосообразования [156-164]. Интересные работы, освещающие данную тему, встречаются и в популярной литературе. Книга известного австрийского музыковеда Ф. Штеге представляет собой уникальный, энциклопедически разносторонний труд по воздействию музыки на человека и историю цивилизации [267].

Работы зарубежных авторов представлены значимыми трудами Alvin [285-286], Haschec [296], Licul [302], Nordoff, Robbins [305-306], Priestly [309], Schwabe [310] и др.

И отдельно хотелось бы отметить вклад в изучение вопроса воздействия музыки на человека бывшего солиста Большого театра, врача и специалиста в области музыкальной терапии С.В. Шушарджана [269-277].

С.В. Шушарджан научно обосновал терапевтическое воздействие музыки и пения на организм человека, он провел множество опытов, подтверждающих эффект такого воздействия. Им был введен в научную терминологию термин «вокалотерапия», разработаны основные принципы этой методики и организовано обучение специалистов.

Вокалотерапия является методикой, наиболее близкой по своим принципам рассматриваемому нами методу голосовой психологической коррекции. Различие заключается, прежде всего, в присутствии в голосовой психокоррекции большого количества разнообразных телесно-ориентированных практик, большую психологическую ориентированность, и работу с простыми гласными, составляющую основную часть терапевтического процесса. Самым существенным отличием, на наш взгляд, является ориентация в голосовой психокоррекции на индивидуальную частоту тембра, которая представляет собой фундаментальный принцип терапевтической работы.

В наше время музыкальная терапия широко распространена в медицинских учреждениях США и Европы. Музыка применяется во время проведения

хирургических операций и в период реабилитации, в Европе даже небольшие стоматологические клиники оснащены аппаратурой для воспроизведения музыки классического направления. После резонансного эксперимента – концерта симфонического оркестра штата Юта в Солт-Лейк-Сити для 175 душевнобольных, по окончании которого было зафиксировано резкое улучшение их состояния, в США в 1950 году была основана Ассоциация музыкальной терапии (НАМТ), ставшая первым официальным объединением музыкотерапевтов в мире. Спустя девять лет эту инициативу поддержала Австрия, создав в Вене Австрийское общество содействия музыкальной медицине при Академии музыки и изобразительного искусства [267, стр. 111].

В 1975 году в Лондоне был открыт Центр музыкальной терапии, в функции которого входила разработка методик для специализированных клиник, в Германии в 1985 году создается Институт музыкальной терапии при медицинском факультете университета Виттен/Хердеке. В России в 1997 году была открыта Международная академия интегративной музыкотерапии (МАИМ), ректором которой стал С.В. Шушарждан [143, стр. 12].

Феномен воздействия музыки на человека, при всей технической оснащенности экспериментов, производящихся в этом направлении, и большого количества теоретических работ, остается мало исследованной темой. Духовный компонент этого искусства, сплавляющийся из интуиции, мощи личности исполнителя и его технической оснащенности, дающей возможность донести до слушателя всю богатую палитру своих эмоций, плохо поддается формализации. Как поэтично выразился Ф. Штеге: «Музыка, обнажая в нас все прекрасное, предстает перед нами не просто как чисто акустически-физический феномен. А «стремление к чуду» в конечном счете – это не что иное, как желание человека в музыкальном просветлении встретиться снова с самим собой, со своим «я» и научиться видеть в нем чудо собственного существования. Даже если вера в волшебство музыки, бытовавшая во все времена и у всех народов, у нас поколеблена, она все равно бессмертна. Она жива для всех, кто умеет «тайно внимать», она выводит нас за пределы собственного «я» в природу, в звучащий космос, она поднимает нас над звездным шатром, где «живет любимый Отец». [267, стр. 104].

В данной работе мы исследуем воздействие комплекса голосовых, дыхательных, телесно-ориентированных и речевых практик, составляющих основу психологии голосовой трансформации и коррекции личности, на психику и физиологические системы человека, а также на его личную и социальную самореализацию, определяем параметры влияния голоса человека, настроенного специальным образом, на состояние его психики и здоровья, и выявляем механизмы, способствующие гармонизации его психологического и физического состояния.

Достижение данной цели предполагает решение следующих задач:

- 1) изложение общих принципов психологии голосовой трансформации и коррекции личности;

2) концептуальное обоснование роли индивидуальной психофизиологической вибрации, выявляемой в процессе настройки голоса, на гармонизацию психофизиологической сферы человека;

3) выявление принципов структурирования психоэмоциональной сферы под воздействием голосовых и телесно-ориентированных практик, входящих в метод голосовой психологической коррекции;

4) определение и теоретическое обоснование роли блуждающего нерва (вагуса) в гармонизации психофизиологических систем человека и выявление механизмов направленной стимуляции вагуса при помощи голосовых практик;

В качестве методологической основы исследования использовалась комбинация метода восхождения от абстрактного к конкретному и индуктивный метод построения теоретической модели на основе эмпирических данных, полученных в ходе проведения специализированных тренингов и индивидуальных консультаций. Также в качестве теоретической основы исследования были использованы постулаты резонансной теории пения В.П. Морозова [156-164], интегративной психологии В.В. Козлова [106-112], телесно-ориентированной психотерапии В. Райха [213-215], трансперсональной психологии С. Грофа [58-59], транзакционного анализа Э. Берна [19-20], квантовой физики и теории систем [99-101], теории нелинейных взаимодействий [45, 176, 205], нейрогастроэнтерологии [279, 293] и др.

В книге подробно рассматриваются следующие воп-росы:

1) Голос человека, настроенный специальным образом, является фактором, гармонизирующим психосферу и физиологические системы человека;

2) Определение индивидуальной частоты психофизиологической вибрации, выявляемой с помощью звучания голоса, является базовым принципом психотерапевтической и медицинской коррекции основных систем жизнеобеспечения и самореализации человека;

3) Направленная стимуляция блуждающего нерва (вагуса) в процессе голосовой психологической коррекции является основным физиологическим механизмом процессов гармонизации психики и физиологических систем организма человека;

4) Осознанное расслабление зон психосоматических зажимов в области нижней челюсти, гортани и диафрагмы с помощью голосовых практик способно решить большую часть психологических проблем человека;

5) Искусство пения является действенным средством гармонизации психосферы человека.

Научная новизна работы заключается:

1) в формулировании принципов психологии голосовой трансформации и коррекции личности;

2) теоретическом обосновании роли голоса в стимуляции блуждающего нерва (вагуса), влияющего на большинство психических и физиологических процессов, происходящих в организме человека;

3) концептуальном обосновании значения индивидуальной психофизиологической частоты человека, определяемой с помощью звучания его голоса, в процессе гармонизации психосферы человека;

4) формулировании принципов экспериментального исследования влияния голоса на структурирование психосферы человека.

В процессе нашего исследования были решены следующие задачи:

1) определены основные принципы комбинации голосовых, дыхательных, телесно-ориентированных и речевых практик, входящих в методику голосовой психологической коррекции;

2) исследована роль голоса в гармонизацию психосферы человека и его влияние на физиологические системы;

3) изложена программа исследования влияния психоакустического феномена голоса на изменение биохимического состава крови и волн мозговой активности.

4) Концептуально сформулирована и теоретически обоснована гипотеза об индивидуальной психофизиологической вибрации человека и изложена программа экспериментального подтверждения ее существования.

В процессе написания данной работы были использованы сведения, содержащиеся в ранее опубликованных книгах и статьях автора [60-70].

**ПСИХОЛОГИЯ ГОЛОСОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ
И КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ:
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И СТРУКТУРА
ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

Психология голосовой трансформации и коррекции личности представляет собой комплекс голосовых, дыхательных, телесно-ориентированных и речевых практик, направленных на ликвидацию психологических зажимов человека и структурирование его психоэмоциональной сферы с учетом природной одаренности для полноценной личной и социальной реализации.

В данной главе мы рассмотрим основные принципы и практические приемы, составляющие суть психологии голосовой трансформации и коррекции личности.

**§ 1. Общие положения психологии
голосовой трансформации и коррекции личности**

Психология голосовой трансформации и коррекции личности представляет собой комплекс голосовых, дыхательных, телесно-ориентированных и речевых практик, структурированных в форме группового тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос», индивидуальных консультаций и дистанционных занятий по скайпу. Каждый из этих форматов является логическим продолжением предыдущего и структурируется именно в такой последовательности: тренинг – личные индивидуальные занятия – консультации по скайпу. В исключительных случаях мы начинаем работу с индивидуальных занятий, но клиент все равно проходит программу базового тренинга.

Такой порядок коррекционного процесса продиктован тем, что во время группового тренинга мы работаем с личными проблемами участников тренинга с одновременным встраиванием получаемых результатов самосовершенствования в социальную среду. Это происходит максимально безболезненно, поскольку клиент наблюдает людей со схожими проблемами, и это снимает барьер социальной адаптации личности, вышедшей на новый уровень ментального и психологического развития. Тот уровень эмпатии, который демонстрируют участники тренинга по отношению к своим коллегам, при индивидуальном консультировании достичь невозможно.

Тренинг состоит из четырех модулей, каждый из которых направлен на решение ограниченного набора задач, четко структурированных по возрастанию их сложности. Число участников тренинга варьируется от 5 до 12 человек, большее количество участников нецелесообразно, так как работа ведется с каждым участником тренинга индивидуально, объем работы, выполняемой каждым клиентом, превышает его стабильную психологическую нагрузку, и для достижения значимых результатов необходимо уделять каждому участнику достаточное количество времени. По окончании тренинга каждый его участник получает набор инструментов для решения психологических проблем, возникающих в его жизни, включая техники избавления от застарелых эмоциональных блоков, основанные на индивидуальных ощущениях схемы структурирования положительных и отрицательных эмоций и получения ресурса для жизнедеятельности из эмоций любого качества, эффективной коммуникации с социумом, выступления перед публикой и т.д.

Индивидуальные консультации направлены на решение личных проблем клиента, прошедшего тренинг «Путь к себе. Развитие личности через голос», уже знакомого с технологией авторских голосовых практик. Индивидуальная работа представляет собой комплекс голосовых и телесно-ориентированных практик, с помощью которых клиент отрабатывает навык решения проблем, возникающих в его жизни. Также мы используем модифицированные с учетом специфики голосовой психокоррекции приемы транзакционного анализа Э. Берна и психоанализа.

Конечной целью этапа индивидуальных консультаций является полная автономность клиента в полноценной личной и социальной реализации, базирующейся на четком понимании уникальной структуры своей психики, и отработанных навыках осознанного управления ресурсами своей психики. Приблизительное время коррекционной работы – 1,5 года при двух консультациях в неделю с невротическими и депрессивными расстройствами на начальном этапе, и 2 года по тому же графику при обращении с проблемами, входящими в сферу компетенции психиатрии.

Этап дистанционных консультаций с использованием скайпа не является вынужденной практикой, связанной с отсутствием психолога в одной локации с клиентом, а представляет собой самостоятельный и очень действенный метод психологической коррекции связанный со спецификой терапевтической работы с участием голоса человека. Более того, некоторые проблемы клиента лучше всего поддаются решению именно с помощью дистанционной работы.

Связано это, прежде всего, с тем, что такая работа мобилизует ресурсы психики клиента, не имеющего возможности непосредственного контакта с психологом. К моменту начала работы в этой фазе, клиент достаточно уверенно владеет своим голосом и телом, хорошо знает все сильные и слабые стороны своей психики, и дистанционная работа позволяет ему отрабатывать навыки структурирования своей личности при минимальной поддержке психолога. Это дает чувство уверенности в

своих силах и резко повышает самооценку. Необходимо отметить, что этап дистанционной работы с клиентом наступает в завершающей фазе терапии.

Теперь, когда мы кратко рассмотрели основные формы работы в психологии голосовой трансформации и коррекции личности, необходимо изучить практические приемы, используемые нами на каждом из рассмотренных этапов в отдельности.

§ 2. Тренинг «Путь к себе.

Развитие личности через голос»

Базовым понятием психологии голосовой трансформации и коррекции личности является постулат о том, что голос представляет собой идеальный инструмент для максимально качественного выражения эмоций. Этот инструмент, образцово настроенный природой в момент рождения человека, по мере его интеграции в социум деформируется запретами на звучность голоса, проявляемую в неподобающее время и в неподобающем месте, и слишком интенсивно выражаемыми эмоциями, создающими неудобство близким и родным. Насильственное регламентирование звучности голоса и способов выражения эмоций, подкрепляемые на каждой из ступеней восхождения по социальной лестнице, создает многочисленные психологические блоки и зажимы, служащие фундаментом возникновения невротических и депрессивных состояний. Этот вопрос был подробно рассмотрен нами в монографиях и статьях [61, стр. 26-31, 62, 68, стр. 17-22].

Тренинг рассчитан на людей, не имеющих вокального опыта, он никак не связан с профессиональной вокализацией и направлен на выработку ощущений, связанных с максимально естественным пропеванием гласных звуков. Голос в данном случае является инструментом спонтанного выражения эмоций, психологического и физического раскрепощения человека. Учитывая то, что в числе участников тренинга зачастую находятся люди, имеющие серьезные психологические проблемы, программа построена на простых приемах, доступных любому человеку и воздействующих на психику максимально мягко.

Рассмотрим каждый из модулей тренинга в отдельности.

2.1 Первый модуль тренинга. Настройка дыхания, тембра голоса и разблокирование психологических зажимов

2.1.1. Дыхание

Начинается тренинг с настройки базовых элементов звучания голоса. Первым из таких элементов является дыхание. Нами определены три вида проблем при организации процесса дыхания, которые, в том или ином виде, присутствуют у каждого участника тренинга. Прежде всего, это набор воздуха через нос,

провоцирующий поверхностное, ключичное дыхание, не задействующее нижние отделы легких, и перегружающее бронхиальную систему.

Вторым пороком дыхания современного человека является дыхание в трехфазном режиме: вдох-задержка дыхания – выдох. При таком типе дыхания основная нагрузка приходится на поперечнополосатые мышцы диафрагмы, что приводит к быстрой утомляемости и некачественной организации процесса дыхания из-за больших энергозатрат.

Третьей проблемой является набор слишком большого количества воздуха в процессе вдоха. Это связано с усталостью мышц диафрагмы, неизбежной при трехфазном дыхании, и приводит к нарушению автоматизма процесса дыхания, чреватом гиперемией легочной ткани.

При настройке дыхания участников тренинга, мы используем комбинированный тип дыхания, объединяющий связное и парадоксальное дыхание.....

....Подробнее процесс организации дыхания освещается нами в работах [61, стр. 44-47, 68, стр. 32-35].

2.1.2. Индивидуальная частота тембра

Следующим этапом первого модуля тренинга является настройка голоса участников на индивидуальную частоту тембра. Как уже отмечалось выше, интеграция в социум искажает природный тембр голоса человека до неузнаваемости, и на этом этапе мы возвращаемся к естественной частоте звучания.

При настройке голоса мы акцентируем внимание на двух параметрах его звучания:

- 1) качество тембра;
- 2) общая звучность голоса.

Исходное звучание голоса клиента в момент начала тренинга являет собой полное отсутствие спонтанности и естественности звуковой эмиссии. Голоса звучат напряженно, основная частота либо завышена, либо, что встречается значительно реже, занижена. Обычно голос человека звучит выше своей естественной частоты, что обусловлено психологической неуверенностью и желанием «докричаться» до окружения. Высокие частоты в тембре более полетны, и именно они подсознательно выбираются человеком в качестве способа быть услышанным.

Звучность голоса в исходном состоянии также далека от естественности. Обычно человек говорит намного тише своего природного уровня громкости. Достаточно редко встречаются голоса с неестественно завышенным уровнем звучности, что свидетельствует о желании доминировать, не имея для этого достаточных оснований.

Настройка тембровых характеристик начинается с теоретической вводной информации о том, что в процессе звукоизвлечения резонатором должно служить все наше тело, а не отдельная его часть. Традиционно человек привык направлять звуковой поток вверх, и выводить его в окружающую среду через голову. Это кажется самым естественным и прямым путем. Однако, такой способ голосообразования

приводит к зажиму диафрагмы, которая блокирует распространение звуковой волны в ноги, и перегружает верхнюю часть тела человека.

Для исправления такого положения вещей мы отработываем с клиентами навык направления звуковой волны в ноги, создавая визуальный образ этого процесса и расслабляя диафрагму способом, освоенным нами на предыдущем этапе, во время настройки дыхания. Применяя парадоксальное дыхание, мы добиваемся мягкого и естественного распространения звуковой волны во всем теле, ориентируясь на вибрационные ощущения, которые в вокальной терминологии называются «вокальным эхом».

Этот термин ввел в обиход великий итальянский певец, педагог и историк искусства Дж. Лаури-Вольпи, определяющий его так: «Очень немногие певцы постигли секрет вокального эха. Когда раздается удар колокола, его звук производит эхо там, где оказывается наилучший резонанс. Это физическое явление известно всем и должно бы представлять полезный пример для тех, кто изучает характер певческого голоса. Когда слышат нутряной, фарингальный или носовой звук, обычно не размышляют над причиной дефекта. А дефект вызывается тем, что вибрации, исходящие из гортани, встречают на пути своем преграды. То же самое будет, если внутрь колокола или хрустального бокала поместить перед ударом или во время удара постороннее тело. Звук колокола неизбежно окажется задавленным, умерщвленным, и распространение волны остановится в самом своем начале. Роль постороннего тела в человеческом горле играют те мускульные спазмы и сокращения, которые препятствуют вибрациям гортани, вызванным потоком воздуха из легких, свободно достичь черепных полостей; именно там звук находит свое эхо, усиливающее и рассеивающее в пространстве благозвучные тембры. Обучение пению должно сопровождаться настойчивыми, старательными, неустанными поисками вокального эха.» [122, стр. 239-240].

Этот же принцип постулируется в резонансной теории пения В.П. Морозова [157-158], являющейся, на наш взгляд, самой полной и физиологически обоснованной теорией пения.

Для работы по настройке индивидуальной частоты звучания тембра голоса человека, помимо организации акустического пространства для максимально комфортного распространения звуковой волны, необходимо четкое понимание структуры звука. Любой звук не является монолитной, жестко определенной структурой. Он состоит из основной частоты звучания и второстепенных частот, придающих ему различные качественные характеристики, такие как резкость или бархатистость, звонкость или глухость и т.д. Эти второстепенные частоты носят название обертонов или гармоник. Именно благодаря обертонам наш голос становится совершенным инструментом выражения эмоций, одним из способов их «материализации».

Таким образом, осознанное управление обертонным составом тембра является важнейшим навыком в процессе настройки голоса на уникальную частоту его звучания. Органом, ответственным за частотные характеристики тембра голоса является гортань, и правильная организация положения гортани дает голосу возможность звучать на той частоте, которая присуща ему, исходя из индивидуальных психофизических особенностей каждого человека.

В исходном состоянии голосового аппарата, с которым мы начинаем работу на тренинге, можно выделить два состояния – жесткая фиксация гортани, и ее завышенное положение. Голос человека, говорящего не своим голосом, звучит глухо и сипло, либо высоко и пронзительно, в зависимости от степени зажатости гортани. Нашей задачей на этом этапе тренинга является обретение звучного и красивого голоса, звучащего без малейшего напряжения и доставляющего физиологическое и эмоциональное наслаждение от своего звучания его обладателю и окружающим людям.....

.....После выполнения всех вышеописанных манипуляций, голос человека приобретает характеристики, кардинально отличающиеся от первоначальных:

1) Голос человека «льется» без мышечных и эмоциональных усилий, как бы «сам по себе», без участия поющего.

2) Звучание голоса сопровождается эмоциональным подъемом.

3) Существенно увеличивается время фонации.

4) Изменение динамических оттенков голоса (увеличение или уменьшение звучности) происходит без мышечных усилий благодаря умению использовать резонаторные возможности всего организма.

5) Человека не нужно убеждать в том, что именно этот звук и является его настоящим голосом. Подобное утверждения является очевидным и неоспоримым как для самого поющего, так и для его слушателей.

Подробнее процесс настройки голоса на индивидуальную частоту тембра описан в работах автора [61, стр. 48-53; 68, стр. 36-50].

2.1.3. Разблокирование психологических зажимов

Финальный этап первого модуля тренинга представляет собой практику, ставящую целью устранение психологических блоков и зажимов. После того, как участники тренинга настроили свои голоса на индивидуальную частоту звучания, мы начинаем чистку их психики от чужеродных элементов, не соответствующих этой частоте. Для этого в процесс звукоизвлечения включатся сфера, которая наполняет звук жизнью и дает смысл его существованию. Речь идет об эмоциях, полноценное выражение которых составляет, по нашему мнению, высший смысл звуку, издаваемому человеком.

Для выполнения этой задачи мы используем древнейший прием, неосознанно используемый каждым человеком, и составляющий основу народного певческого творчества – стон. В нашем случае стон не является произвольной звукоформой, мы

организуем его с учетом навыков, отработанных участниками тренинга на предыдущем этапе.

Этот этап также является первым опытом вхождения клиента в измененное состояние сознания (ИСС)....

... Практика «простанывания» имеет аналоги в различных направлениях психологии, в числе которых можно назвать холотропное дыхание С. Грофа [58-59] и ДМД (дыхание – музыка – движение) В.В. Козлова [111]. Отличие нашего метода от вышеупомянутых, весьма эффективных методик психотерапии, оперирующих дыханием, заключается, прежде всего, в направленном использовании именно голоса, настроенного на индивидуальную частоту тембра человека. Более подробно техника «простанывания» описана в монографиях автора [68, стр. 60-64, 61, стр. 54-60].

Освоив этот инструмент избавления от эмоционального шлака, участники тренинга получают в свое распоряжение инструмент работы и с застарелыми психологическими блоками, и с новоприобретенными последствиями стрессов, который они могут использовать самостоятельно. Практикой «простанывания» завершается первый модуль тренинга.

2.2. Второй модуль тренинга. Звучание голоса в движении и составление эмоциональной шкалы

Второй модуль тренинга посвящен знакомству человека с базовыми эмоциями, составляющими уникальную суть его личности. Человек проживает жизнь, ежедневно испытывая эмоции различного характера и интенсивности. Относясь к своей эмоциональной сфере как к данности, управление которой возможно только путем налагания запретов на проявление определенных эмоций, он создает базу для возникновения депрессивных и невротических состояний, разрушающих ее психику. Максимально осознанная дифференциация эмоций, являющихся наиболее характерными для психосферы каждого индивидуума, их структурирование, является одним из способов избежать негативных последствий эмоционального хаоса, на котором основаны многие проявления психической деятельности человека.

Нам кажется, что мы очень хорошо знаем себя. Однако, обладая этим знанием, мы все равно страдаем от нереализованности и непонимания окружающими, традиционно виня в этом внешние силы – родителей, партнеров, государство и т.д. Просьба рассказать о своих достоинствах и недостатках обычно выливается в длинный монолог, во время которого человек оперирует книжными шаблонами, имеющими интеллектуальную природу, и практически совсем не затрагивающими область чувств.

Человека описывает свою, чаще чужую реакцию на определенные события, но абсолютно игнорирует свое чувство тех или иных событий. Эмоции и чувства, существующие на уровне абстрактных интеллектуальных категорий, всегда будут работать против человека. Только проживание их на телесном уровне способно

поставить эту мощную энергию под контроль и сделать ресурсом для реализации жизненных задач.

Это утверждение является базисом многих психологических практик, среди которых и телесно-ориентированная психотерапия В. Райха [213-215], и биоэнергетический анализ А. Лоуэна [131-134], и ДМД В.В. Козлова [111], и многие другие направления практической психологии. К данному постулату мы хотим добавить еще несколько важных элементов.

Процесс психологической терапии и психологической коррекции представляется нам действием, заключающимся в осознанном структурировании своей эмоциональной сферы. И этот процесс будет максимально действенным при включении в него таких компонентов как голос человека, мимика его лица и пластика его тела.

Реализации этой задачи и посвящен второй модуль тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос». Этот модуль состоит из двух практик. Первая представляет собой спонтанные движения и пение гласной о или а в среднем регистре в сопровождении музыки различного характера. Этот этап делится на три упражнения. Вначале звучит легкая инструментальная музыка медитативного характера. Во время пения и движения под эту музыку участники тренинга учатся чувствовать эмоционально-звуковой поток в динамике, подготавливая тело и психику к более интенсивному звучанию и движению.....

... Второе упражнение этого этапа тренинга представляет собой интенсивное движение и громкое пение под ритмичную музыку барабанов. Во время его выполнения перед участниками тренинга ставится задача максимально спонтанного звучания и движения, не подчиняющегося жесткому диктату ритма, но и не противоречащему ему явным образом....

Следующее упражнение включает в себя элементы двух предыдущих. Музыкальная композиция состоит из чередующихся быстрых и медленных частей и включает в себя вокальную партию. Участники тренинга поют те же самые гласные, что и в предыдущих упражнениях, и движутся, чередуя плавное движение с интенсивным.

Перед началом упражнения мы даем им установку на произвольное пение, не подчиняющееся мелодии, ритму и тональности звучащего произведения. Получив это право на ошибку, возможность быть несовершенным, человек, как бы ни парадоксально это не выглядело для его сознания, поет в рамках гармонической и ритмической структуры исполняемого произведения, движется абсолютно свободно, достаточно часто достигая результата, имеющего объективную эстетическую ценность.

Инсайт, который участники тренинга испытывают во время этого упражнения, заключается в осознании того, что человек, не обладающий певческим голосом и вокальным слухом, испытывающий проблемы в общении с другими людьми, в

течение часа смог создать свой небольшой личный шедевр, намного превосходящий рамки возможностей, которые он считал реальными для себя. И произошло это только потому, что он позволил себе быть собой, убрав внутренние ограничения, навязанные извне, и проявив свой потенциал в форме физического действия, заключающегося в объединении звучания голоса, движении тела и свободном выражении эмоций.

Следующая практика посвящена непосредственно структурированию эмоциональной сферы каждого участника тренинга.

Это упражнение основывается на методах, применяемых в практической психологии, и системе профессиональной подготовки актеров театра и кино. В технике его выполнения задействованы голос и пластика тела человека в практической фазе и аналитическая работа в подготовительной.....

.....На этом этапе участник тренинга, выполняющий эту практику, осознает несоответствие своих представлений о приоритетах своей эмоциональной сферы, реальному положению дел. Для иллюстрации этого положения считаем необходимым привести несколько примеров из нашей практики.

... Молодая девушка, субтильного телосложения, внешне напоминающая персонажа детской сказки, пришедшая на тренинг, по ее словам, для улучшения навыков оратора, настолько мощно и реалистично воплотила гнев и ярость, что от ее звука застыла кровь в жилах у бывшего десантника, прошедшего несколько горячих точек, также участвовавшего в тренинге. Об остальных участниках можно умолчать – потрясение, которое они испытали, стало, по их словам, одним из самых значимых впечатлений в жизни, наглядно показавших им, как далека психологическая реальность от благостной картины, которую демонстрирует нам наше сознание. Девушка, осознавшая, что ей необходимо разобраться с неожиданно открывшимся филиалом ада в ее душе, сделала описываемую практику ежедневным упражнением, и научилась извлекать ресурс из отрицательных эмоций такой чудовищной силы.

... Одна из групп, состояла практически полностью из молодых экологов, искренне заботящихся об окружающей среде и ведущих очень здоровый образ жизни. Во время перерывов в тренинге участники этой группы постоянно говорили о недопустимости причинения вреда всему живому, и были очень естественны и органичны в своих светлых помыслах и устремлениях. Однако, во время пропевания шкалы эмоций, ни один из них не смог сразу воплотить ни одну положительную эмоцию, в то время, как «попадание» в отрицательные эмоции было мгновенным и очень достоверным. Инсайта, последовавшего за таким открытием, оказалось достаточно для того, чтобы члены этой группы стали теми, кем они являлись на самом деле – добрыми и незащищенными людьми, маскирующими свою уязвимость социально приемлемой терминологией.

Дальнейшая работа выстраивалась с учетом открывшихся нюансов психологической структуры участников тренинга, и, в настоящее время, регулярно встречаясь с членами этой группы, мы можем констатировать, что такое освещение

темной стороны своей психики повысило уровень их эмпатии и стрессоустойчивости, выразившихся в осознанном принятии негативных черт характера и у себя, и у окружающих.....

После составления индивидуальной шкалы эмоций, мы приступаем ко второй части этой практики – овладению навыком нейтрализации воздействия на психику отрицательных эмоций и перевода их в положительное качество....

... Необходимо отметить, что целью этого модуля является создание условий для максимально личного, независимого от интерпретации ведущего тренинга осознания базовых эмоций, определяющих уникальный ландшафт личности каждого человека. Инсайты, испытываемые членами группы, на наш взгляд ценны тем, что являются следствием личной практики участника тренинга, исключают множественное толкование и создают платформу, базирующуюся на собственном чувственном и интеллектуальном опыте, для самостоятельной всесторонней и осознанной работы со своей эмоциональной сферой.

На этом второй модуль тренинга завершается. Мы даем здесь максимально краткое описание технических нюансов выполнения упражнений, так как они были подробно освещены нами в работах [61, 68].

2.3. Третий модуль тренинга. Определение тотема и архетипа с помощью голоса и практика межличностной коммуникации

Упражнением, с которого начинается третий модуль тренинга, является практика определения тотема и архетипа каждого его участника с помощью голосового и телесно-ориентированного инструментария, отработанного нами на предыдущем модуле.

Для определения тотемных животных мы применяем смешанную классификацию, включающую классы насекомых, птиц, пресмыкающихся, отряды парнокопытных, хоботных и приматов (обезьян), и семейства кошачьих, псовых, заячьих и медвежьих. Это наиболее распространенные виды животных, с которыми человек может почувствовать внутреннюю связь.

Предлагая список архетипов, мы используем систему, разработанную американским маркетологом К. Пирсон [47], включающую 12 архетипов: Творец, Заботливый, Правитель, Шут, Славный малый, Любовник, Герой, Бунтарь, Маг, Простодушный, Искатель, Мудрец, как наиболее близкую мироощущению современного человека....

... Этот этап переводит к более крупному масштабу все достижения, которые человек получил в прошлом модуле. Эмоции и чувства представляют собой атомы нашей психики, и, настроив вибрацию этих мельчайших частиц, мы можем переходить к

уровню молекул, который выражается сложными и многосоставными образами тотема и архетипа.

На пути к полноценному слиянию с тотемом и архетипом, участники тренинга проходят все этапы коррекции компонентов этих многомерных образов. Корректируется качество тембра и звуковысотность голоса, мимика и положение тела. Практически всегда присутствует несоответствие представлений человека о масштабе своей личности реальным возможностям его психологической структуры. Причем это несоответствие в большинстве случаев проявляется в умалении собственных достоинств.

Одна из участниц тренинга – пенсионерка, посвятившая жизнь детям и внукам, очень сложно проходила все этапы тренинга. Ей не хватало энергии даже на самые простые упражнения, она долго отдыхала, и в перерывах между практиками, нам постоянно приходилось восстанавливать ее энергетический потенциал. При выборе тотема она остановилась на бабочке и колибри, причем аргументация выдавала ее полное самоуничижение и неверие в свою способность служить себе, а не другим.

Когда мы попросили ее спеть тотем сокола, она, преодолевая большое внутреннее сопротивление, выполнила эту задачу. В тот момент, когда ее слияние с тотемом произошло полностью, с ней произошла разительная перемена – осанка, пластика тела, тембр голоса изменились до неузнаваемости. Во время следующего упражнения, отрабатывающего навыки межличностной коммуникации, мы поставили ее в пару с молодым человеком, гораздо более высокого роста и внушительной комплекции. После первой же сессии юноша попросил поставить его в пару к другому участнику тренинга, мотивируя это тем, что не может выдерживать энергетику этой женщины, она буквально «съела» его мощью своей харизмы.

Таких примеров занижения своих возможностей в нашей практике огромное количество. Корректируя характер звучания голоса и пластику тела, нам часто приходится предлагать варианты тотемов и архетипов, кардинально отличающиеся от изначально выбранных участниками тренинга. Необходимо подчеркнуть, что окончательный вариант тотема и архетипа утверждается на основании личных ощущений участника тренинга, выбирающего из всех проработанных образов самый ресурсный.

Следующее упражнение третьего модуля тренинга посвящено отработке навыков невербальной коммуникации. Основу для этого упражнения мы взяли в методах, существующих в технологиях обучения латиноамериканским танцам, в частности танго, системе подготовки актеров театра и кино, и практиках восточных единоборств....

...Во время выполнения этого упражнения участники тренинга получают наглядное, основанное на собственных ощущениях, доказательство того, что любой социальный контакт может превратиться в шедевр, если он строится на платформе уникальной вибрации человека, ни при каких обстоятельствах не меняющего частоту

этой вибрации. Выполнение разнообразных задач, моделирующих распространенные схемы социальных коммуникаций, как то чередование роли ведущего и ведомого в паре, нейтрализация акта агрессии со стороны партнера и т.д., является для участников тренинга доказательством того, что для наиболее экологичного разрешения любой ситуации необходимо просто оставаться самим собой.

Высшим достижением во время выполнения этой практики является то, что энергетика людей, составляющих пару, абсолютно синхронизируется на физическом, психическом и ментальном уровнях. Они начинают пульсировать на одной частоте, при этом у человека возникает впечатление, что он ощущает мысли и чувства партнера всем телом, объемно и целостно, не нуждаясь в привычном составлении мозаики из кусочков информации, которую ему дают по отдельности зрение, слух, обоняние и осязание.

Если у участников тренинга возникает запрос на отработку навыка коммуникации с представителями противоположного пола, пары вновь объединяются, но уже по гендерному принципу, и практика повторяется с учетом специфики общения мужчины и женщины. В этом случае, общая синхронизация движения и звучания голосов участников пары приводит к повышению черт феминности и маскулинности опять таки на основе транслирования индивидуальной психофизиологической вибрации каждого человека.

Это упражнение завершает третий модуль тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос». Детальное описание специфики упражнений, рассмотренных нами в этом пункте, представлено в монографиях [61, стр. 76-92; 68, стр. 80- 91].

2.4. Четвертый модуль тренинга.

Развитие навыков речевой коммуникации

Модуль, завершающий тренинг, посвящен работе со словом. Речевая коммуникация представляет собой сферу, которая не затрагивалась в предыдущих модулях, однако, тот уровень владения звуком, пластикой тела и умением транслировать эмоции невербальным способом, которые участники тренинга отработали на предыдущих этапах, позволяет перейти к работе со словом максимально безболезненно.

Предварительно мы просим участников тренинга выучить несколько куплетов протяжной медленной песни и короткое стихотворение. Работа начинается с песни, причем исполнение имеет ряд особенностей. Поскольку речь не идет о подготовке вокалистов, мы не обращаем внимания на чистоту интонации, точное следование темпоритму и другим критериям профессионального пения. Основным навык, который необходимо освоить участникам тренинга на этом этапе – ощущение пластичности пропеваемого слова. Зачастую песня звучит вообще на одной ноте, никак не

приближаясь к мелодии оригинала, однако условие пропевания слова соблюдается неукоснительно.

Далее мы переходим к чтению подготовленного стихотворения. Этот этап также не преследует своей целью получение какого бы то ни было художественного результата. Основным навыком, который получают участники тренинга во время декламации – понимание темпоритмических закономерностей построения речевой фразы. Подчеркивание сильных и слабых долей метра стихотворения, работа с паузами и интонационной окраской слова рождает понимание четко сформулированной структуры концентрации энергии в слове.

Финальным этапом четвертого модуля и всего тренинга является выступление перед группой с произвольной речью на интересующую оратора тему. Во время выступления мы подробно разбираем закономерности ораторского мастерства, такие как регулирование темпоритма начала речи, ее кульминации и завершения, особенностей модуляции тембра голоса, положения тела, мимики и жестикуляции, интонационной окраски слова и др. После завершения речи, участники тренинга задают оратору вопросы по теме выступления, и здесь мы прорабатываем навык быстрого реагирования в нештатной ситуации.

Целью этого модуля является понимание четкого алгоритма вдохновенной речи и осознание того факта, что ораторское мастерство не является продуктом особого дара, а подчиняется закономерностям, которые делают это искусство доступным каждому человеку. На этом этапе участники тренинга получают еще одно подтверждение мысли о том, что любое дело следует делать, опираясь на внутренние ощущения своей уникальной психофизиологической вибрации, которые отрабатывались нами на протяжении всего тренинга.

Мы сделали описание практик, входящих в тренинг «Путь к себе. Развитие личности через голос», максимально кратким, так как они подробно освещены нами в предыдущих работах [61, 68], и, завершив изложение структуры тренинга, переходим к рассмотрению нюансов индивидуального консультирования по методу голосовой психологической коррекции.

§ 3. Индивидуальное консультирование в психологии голосовой трансформации и коррекции личности

Как уже отмечалось выше, индивидуальное консультирование является этапом, следующим за тренингом, во время которого мы решаем конкретные задачи, определенные клиентом в качестве приоритетных, в процессе его полноценной личной и социальной реализации. При невозможности прохождения тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос», клиент проходит основные практики тренинга в индивидуальном порядке. Такой подход продиктован необходимостью изучения

технических аспектов психологии голосовой трансформации и коррекции личности, овладения инструментарием этого метода, с помощью которого решаются коррекционные и терапевтические задачи.

После получения необходимых навыков владения голосом, пластикой тела и первичной настройки эмоциональной сферы, мы приступаем к работе по индивидуальному плану. На этом этапе диапазон методов расширяется, так как отсутствует ограничение во времени, характерное для тренинга, и сложность задач, стоящих перед нами, существенно повышается.

При индивидуальном консультировании мы используем систему понятий, существующих в методах, имеющих обоснованный высокий авторитет в психологии, таких как психоанализ, транзакционный анализ, психосинтез и телесно-ориентированная психотерапия. Необходимо отметить, что обозначенные методы подвергаются существенной корректировке в соответствии со спецификой голосовой психологической коррекции.

Рассмотрим эти направления подробнее.

3.1. Психоаналитический метод в голосовой психологической коррекции

Данное направление является вспомогательным и служит для интерпретации терапевтических процессов и контроля за развитием клиента. Нами используются все основные методы традиционного психоанализа.

Метод свободных ассоциаций в голосовой терапии имеет особую технологию вхождения в трансное состояние, в котором и осуществляется проговаривание логически несвязанного ряда ассоциаций с разбираемой проблемой. Для вхождения в ИСС нами применяется техника «простанывания», описанная в предыдущем параграфе и являющаяся важнейшей частью первого модуля тренинга....

.... При разборе свободных ассоциаций мы задаем клиенту корректирующие вопросы, стремясь к тому, чтобы аналитические выводы были сделаны им самостоятельно. Так как аналитическая стадия этой практики проходит непосредственно сразу после проговора ассоциаций, клиент находится в состоянии, пограничном между трансным и сознательным. И ответы на вопросы в этом состоянии достаточно часто рождают мощные инсайты, существенно облегчающие процесс терапии.

Толкование сновидений осуществляется нами так же, как и в традиционном психоанализе, за исключением сновидений, являющихся, по нашему мнению, особо значимыми для данного этапа терапии..... После этой практики сон редко нуждается в толковании со стороны терапевта, в основном клиент на основе своих ощущений дает точную и объемную интерпретацию сновидения. От терапевта

требуется несколько корректирующих вопросов и уточнений при отклонении клиента от обсуждаемой темы.

Как уже отмечалось, интерпретация результатов, полученных при помощи методов психоанализа, осуществляется самим клиентом при минимальной помощи терапевта. Однако при интерпретировании мы не исходим из базовых догм психоанализа, утверждающих приоритет вытесненных сексуальных импульсов [244]. Исследование конкретной жизненной ситуации, либо актуальной для клиента проблемы, включает методы психоанализа наряду с другими инструментами терапии, но исключает привязку к идеологии конкретного метода.

3.2. Трансакционный анализ в голосовой психологической коррекции

Будучи знакомым с теорией Э. Берна и относясь к ней с большим уважением, автор данной работы до определенного момента не видел точек пересечения между трансакционным анализом и голосовой психокоррекцией. Перелом наступил во время проведения одного из тренингов, когда молодая девушка, находящаяся в трансовом состоянии при «простанывании» психологических блоков, начала демонстрировать все черты поведения, характерные для младенческого периода жизни человека. Ее голос, движения и мимика полностью соответствовали реакциям ребенка, живущего от 2-х недель до 4-х месяцев, как подсказали нам другие участницы тренинга, имеющие опыт материнства.

С этого момента мы стали внимательно наблюдать не только за ходом процесса разблокирования психики во время «простанывания», но и за внешней формой проявления этого процесса. Данные, полученные во время этого исследования, можно структурировать следующим образом:

1. Во время проведения практики «простанывания» осуществляется не только разблокирование психологических зажимов. В этот момент, посредством изменения характера звучания голоса, пластики тела, мимики и жестикуляции проявляется определенная ситуация жизни человека, в которой была получена психологическая травма, являющаяся базовой для его психофизиологической структуры.

2. Подобное «овеществление» травмирующего события, провоцируемое ИСС, является спонтанным и органичным, позволяющим предположить высокий уровень достоверности в получении информации о событии, кардинально меняющем структуру психики человека.

3. Информация о конкретных жизненных обстоятельствах получения травмирующего опыта проявляется в очень редких случаях, в основном процесс связан с проживанием нюансов психологического состояния в момент получения травмы.

4. Анализ приблизительного возраста получения травмы показал преобладающую динамику возрастного диапазона от 3 до 8 лет.

5. Анализ проявления состояний, определяющих доминирующие тенденции в психосфере, проведенный во время индивидуальных консультаций, показал подавляющую роль субличности или эго-состояния, определенного Э. Берном и его последователями [19-20, 127] как Раненый Ребенок.

На данном этапе нашего исследования необходимо определиться с терминологией. Наши наблюдения за проявлениями состояний, отмеченных в транзакционном анализе, дают основания для их трактовки не в качестве эго-состояния, а именно в качестве субличности – жестко детерминированной структуры, обладающей четким набором поведенческих реакций и определенной степенью автономности.

Э. Берн и такие видные представители транзакционного анализа как П. Кроссман, супруги Гулдинг, супруги Шифф [19-20, 127] и другие корифеи этого направления психологии определили три базовых состояния психики человека, рассматриваемой с точки зрения транзакционного анализа: Родитель, Взрослый и Ребенок. На основании нашего опыта мы можем подтвердить утверждение Берна о том, что «... Родитель, Взрослый и Ребенок – это не то же самое, что Сверх-Я, Я, Это или концептуальные построения Юнга, а феноменологические реальности. Таким же образом времяпрепровождение, игры, сценарии – не абстракции, а рабочие социальные реальности» [20, стр. 15].

Однако, наша практика показала крайне редкое присутствие в поле психики наших клиентов субличности Родителя. В момент выявления этой субличности в измененном состоянии сознания клиента мы пытались выявить все ее черты, но в определенный момент проработки этого состояния проявлялась субличность Ребенка. Нахождение клиентов в фиксированном состоянии Родителя составляли настолько незначительный процент, что мы вынуждены были скорректировать типологию субличностей Берна в соответствии с наблюдаемыми нами результатами.

Наша практика выявляет наличие в психике человека трех базовых субличностей: Раненного Ребенка, Счастливого или Здорового Ребенка и Взрослого. Эти субличности определялись исходя из звучания голоса, пластики тела и мимики человека, находящегося в ИСС, и последующих их проявлений в осознанном состоянии. Рассмотрим их подробнее.

Раненный ребенок. Субличность, доминирующая в структуре психики большинства людей, вне зависимости от того, осознают ли они наличие психологических проблем в своей жизни, или нет. Основной характеристикой РР является сложный сплав поведенческих паттернов, который вкратце можно охарактеризовать как инфантильную агрессию по отношению к себе и социуму. В момент травмирующего события, происходящего в детстве, складывается алогичный стиль поведения, состоящий из требования повышенного внимания к своей персоне с одновременным подсознательным ощущением себя недостойным этого внимания.

Имеет очень широкий диапазон проявления, на одном полюсе которого находится крайнее самоуничтожение и жертвенность, на другом – высокомерие и эгоизм. Однозначно может быть ресурсным состоянием, с помощью которого человек, бессознательно что-то доказывающий себе и окружающим, способен достигать значительных высот социальной реализации, однако, не испытывая при этом удовлетворения от достижений и продолжающий бесконечно изнурять себя покорением новых вершин.

Внешние проявления РР характеризуются повышением тембра голоса с присутствием истеричных либо плачущих интонаций, ускоренным и сбивчивым темпоритмом речи, пластикой тела, мимикой и жестикуляцией, характерных для детей. В стрессовых ситуациях и введении в измененное состояние сознания четко проявляются базовые реакции, созданные стрессовой ситуацией в раннем детстве, которые и создали почву для проявления данной субличности.

Счастливый Ребенок. Субличность, в зону ответственности которой входит все, связанное с творческой реализацией, полетом фантазии, креативностью. Образом, выражающим суть этой субличности, может быть ребенок, пылливо исследующий окружающий мир, и искренне считающий, что невозможного не существует. Ребенок, идущий к радуге, чтобы влезть на нее, и посмотреть на мир сверху.

Проявление субличности СР характеризуется звонким и звучным голосом, порывистыми, но очень гармоничными движениями и заражительной улыбкой. Является самым ресурсным состоянием психики, автоматически вводящим человека в «поток» состояние сознания, быстрой реализацией поставленных целей без видимых внешних усилий, искренней благодарностью себе и окружающим за свои достижения.

Взрослый. Субличность, гармонизирующая крайние проявления РР и СР. В функции Взрослого входит обеспечение безопасности детей, выстраивание стратегии реализации планов и разрешение конфликтов. Он никогда не обвиняет и не критикует, его стиль поведения – дружеский совет и забота, воссоздание ощущения того, что у ребенка есть тыл и защита, благодаря которым он может без опасения исследовать окружающий мир. Внешние проявления Взрослого – низкий тембр голоса, размеренный и естественный темпоритм речи, плавные движения.

Отдельно стоит отметить такую черту проявления Взрослого, как сексуальность. К сожалению, наши наблюдения показывают, что проявления сексуальности в наше время управляются, в большинстве случаев, субличностью Раненного Ребенка, демонстрирующего либо инфантильную беспомощность, либо агрессию и стремление к доминированию. Передача этой сложной сферы личности человека в ведение Взрослого гармонизирует ее, придает черты естественности и спонтанности, базирующихся на чувстве собственного достоинства. Секс – дело взрослых, ребенок может только имитировать проявления сексуальности, и именно в неосознанной

передаче этой сферы во владение РР нам видится корень огромных проблем межличностного общения, которые мы наблюдаем в последнее время.

Мы рассмотрели краткие характеристики базовых субличностей, наблюдаемых нами в процессе голосовой психотерапии, относящиеся к психике, функционирующей с небольшими отклонениями от нормы. В случае диссоциативных расстройств, базовые субличности расщепляются на более мелкие субличности, которые группируются по принципу принадлежности к той или иной базовой субличности.

В одном из случаев, наша клиентка имела 4 побочные субличности, относящиеся к Счастливному Ребенку, около 10 принадлежало Раненному Ребенку, и 5 субличностей выражало проявление Взрослого. Практически каждый из этих образов имел четко идентифицируемые черты характера и внешности, разный возраст и т.д. К примеру, наиболее динамичным состоянием Взрослого была красивая и раскрепощенная женщина, названная клиенткой Кармен, которая любую проблему, возникающую у Раненного Ребенка, решала общением с ним на равных с помощью юмора и ласки. Кармен противостоит Старуха – классическое проявление очень редко наблюдаемой нами субличности Контролирующего Родителя, описанного Берном, обвиняющая Кармен в распутстве, довольно часто с применением ненормативной лексики.

Многие из этих побочных субличностей имели ярко выраженные тембр голоса, манеру говорить и определенные черты характера. Разумеется, они не дифференцировались настолько четко, как это было описано в случае Б. Миллигана [104], однако имели множество черт характера, отделявших их друг от друга.

Практическая часть по работе с субличностями делится на несколько этапов. На первом этапе человек знакомится со своими субличностями, учится «узнавать их в лицо» и безошибочно определять доминирующее влияние той или иной субличности в конкретный промежуток времени....

....Поскольку на первом плане в качестве доминирующей субличности в большинстве случаев находится Раненный Ребенок, мы подробно фиксируем все проявления данной субличности с помощью телесных реакций. Автор является приверженцем концепции, сформулированной К.С. Станиславским [231, 232] в его методе обучения актеров, доказывающей, что изменение состояния психики человека происходит под воздействием последовательных и целенаправленных физических действий.

Это великое открытие, сделанное в другой сфере деятельности, на наш взгляд является для психологии таким же революционным, как и выявление роли подсознания в жизнедеятельности человека, осуществленное З. Фрейдом. Исходя из нашей практики, мы можем утверждать, что влияние на психосферу человека при помощи направленных физических действий является кратчайшим путем гармонизации его психики....

..... На основе полученных нами навыков структурирования субличности Раненного Ребенка мы начинаем работу по выявлению Счастливого Ребенка и Взрослого.

... Второй этап нашей работы заключается в отработке клиентом навыка растождествления, используя понятие, сформулированное Ассаждиоли [10]. На этом этапе клиент учится отслеживать проявления той или иной субличности в обыденной жизни. Понимание доминирующей роли какой-либо субличности в данный момент времени дает человеку возможность частично выйти из под ее влияния, оказаться вовне процесса и, тем самым, взять его под определенный контроль. Важнейшим на этом этапе является понимание того, что какие-то эмоциональные реакции не являются неотъемлемыми и объективными чертами нашей личности, а представляют собой паттерны поведения деструктивной субличности, и такие реакции можно и нужно корректировать.

Вначале мы предлагаем клиенту просто наблюдать за проявлениями субличностей, изучать их основные характеристики, просто знакомиться с ними ближе, не стараясь как-то воздействовать на них. Одна из наших клиенток начала записывать проявление субличностей в течение дня, отмечая срок нахождения в том или ином состоянии, черты субличностей, проявляющиеся наиболее явно, и другую информацию. Вечером она сводила все эти данные в таблицу, наглядно демонстрирующую все проявления субличностей и, при переходе к этапу терапии – динамику терапевтического процесса. Такой подход позволил нам завершить терапию в кратчайшие сроки, и с тех пор мы рекомендуем его всем своим клиентам.

После завершения этапа знакомства со своими субличностями наступает этап, собственно, терапии. Терапия представляет собой плавный и ненасильственный перевод внешних проявлений субличности РР в состояние СР или Взрослого.....

... Основным принципом такой трансформации является отсутствие жестких канонизированных схем. Мы предоставляем телу возможность решать, какая именно субличность должна проявиться вследствие трансформации и, поскольку у нас уже наработаны клише телесных реакций, характерных для той или иной субличности, эта трансформация происходит максимально естественным образом.

Подобный же принцип работы клиент использует и в обычной жизни....

Описанный процесс имеет еще несколько нюансов, которые необходимо обозначить. Борьба с Раненным Ребенком, либо какое-то проявление агрессии по отношению к этой субличности никогда не приводит к положительному результату. Отрицая что-то, сопротивляясь чему-то, мы неизбежно отдаем ему свою энергию. В случае с РР трансформация в позитивную субличность происходит при достижении баланса между искренним участием и сочувствием в сочетании с полной отрешенностью и сосредоточенностью на технических моментах трансформации.

Слишком активное соперевживание РР также не приносит плодов. Природа Раненного Ребенка такова, что, сколько бы он не получал любви и ласки, ему всегда будет мало. Эта субличность отличается крайней нелогичностью и в любом событии, происходящем с ней, прежде всего ищет предлог для страдания. Для иллюстрации этого утверждения приведем пример типичного диалога между субличностью Раненного Ребенка (РР) и Взрослого (В).

РР. – Я очень устал, я не могу все это тащить, я маленький.

В. – Правильно. Ты не будешь больше это тащить, ты ребенок, твое дело – играть и радоваться. Я – взрослый, теперь я сам буду решать все проблемы, а ты отдыхай.

РР. – Значит, я вам больше не нужен? Теперь вы все можете без меня, и я вам не нужен?!

В. – Ты нам очень нужен, мы тебя очень любим, и мы хотим, чтобы ты был счастливым и радовался жизни.

РР. – Нет, я вам не нужен, сейчас вы все можете без меня, и я остался один.

В. – Хорошо, давай ты будешь немного помогать мне в решении проблем, совсем чуть-чуть?

РР. Хорошо, но я очень устал.

Порочный круг аргументов, закольцованных на страдании, очевиден всем, кроме РР, ему эти аргументы кажутся очень логичными и обоснованными. Поэтому, клиенту необходимо балансировать на тонкой грани между состраданием и отрешенностью. Раненного Ребенка невозможно ликвидировать полностью – подобная терапия может занять долгие годы и потребует колоссальных усилий со стороны обладателя этой субличности. Но, вполне реально, перенаправлять энергетические потоки нашей психики от РР к здоровым сублиностям, возвращая и питая их. Задача этого направления голосовой психологической коррекции заключается в обучении клиентов практическим навыкам, основанных на четко структурированных действиях, с помощью которых проявление сублиностей можно взять под контроль и сделать этот процесс максимально управляемым.

Опыт семейной терапии показал, что в границах одной ячейки общества субличности имеют примерно одинаковую структуру и формы проявления. Нам сложно определить причины такой идентичности, так как мы вынуждены работать с уже сформировавшимися сублиностями, не имея возможности исследовать их зарождение, рост и развитие. Однако, можно высказать предположение о том, что, вступая в контакт при образовании семьи, субличности двух человек образуют некое общее поле, в котором они трансформируются, резонируя и «притираясь» друг к другу до тех пор, пока не образуют устойчивую и сбалансированную структуру. Дети, рождающиеся в семье, естественным образом усваивают основные черты сублиностей родителей, усиливая тем самым это гипотетическое поле. При работе со всеми членами семьи трансформация сублиностей идет намного успешнее, так как супруги, владеющие навыком дифференцирования сублиностей, являются

дополнительным «контролером» фактов их проявления и совместными усилиями достаточно быстро меняют структуру «общего поля» семьи.

После перехода проявления субличностей под контроль человека, в его жизни происходят значительные изменения. Прежде всего, это отражается на большем принятии себя. Также нами отмечено резкое повышение уровня социальной реализации и развития творческого потенциала человека.

Очень интересный результат работы по структурированию субличностей был достигнут во время занятия с известным петербургским предпринимателем А. Ковалевым. После проработки РР и укрепления субличности СР во время тренинга, А. Ковалев буквально за час написал песню в жанре рэп о социальных условиях, провоцирующих проявление Раненного Ребенка. Запись этой песни, названной «Мир взрослых» продюсировалась автором данного исследования и, на наш взгляд, она представляет собой интересный продукт художественной реализации одной из самых болезненных тем, входящих в компетенцию психологии. На сегодняшний день песня «Мир взрослых» [105] популярна не только как музыкальное произведение, но, как нам стало известно, используется некоторыми нашими коллегами в терапевтической работе в качестве катализатора психологических процессов.

Завершая описание этого направления терапевтической практики, хотелось бы отметить, что основным принципом работы здесь служит не следование жестким концептуальным схемам, а внимательное наблюдение за естественным процессом проявления и трансформации субличностей, провоцируемых голосовыми и телесными практиками. Наш голос и тело гораздо мудрее нашего мозга, и результат их слаженной работы выходит за рамки любой, самой проработанной теории. В качестве примера можно привести следующий случай из нашей практики.

Во время индивидуальной работы с клиенткой, находящейся в длительной депрессии после смерти мужа, во время процедуры «простанывания» мы услышали настолько искренний и заразительный смех, что поначалу приняли его за истерику.

Этот смех никак не соответствовал суровому, сдержанному человеку, думающему об уходе из жизни. Удерживало этот порыв от реализации только наличие маленькой дочери. Однако, когда он начал стабильно повторяться на каждой консультации, мы вынуждены были признать, что этот радостный смех маленького ребенка является выражением базовой субличности СР в психике нашей клиентки, никак не проявлявшийся в течение ее жизни. Самым ценным в этом открытии был инсайт, испытанный клиенткой, и выразившийся фразой: «Оказывается, я никогда не жила своей жизнью!». Сейчас эта женщина показывает впечатляющие результаты терапии, опираясь на проявившуюся таким неожиданным образом субличность СР.

Подобные случаи наглядно показывают, что опыт терапевта в априорном прогнозировании доминирующих тенденций в психике человека может быть бессилён, и увеличительным стеклом, показывающим истинную карту уникального

психологического ландшафта, является симбиоз голосовых и телесных реакций, наблюдение и следование за которыми делают терапию успешной.

3.3. Телесно-ориентированные практики в голосовой психологической коррекции

Телесно-ориентированная терапия является направлением психологии, оказавшим огромное влияние на развитие этой науки. Психологические блоки, локализующиеся в определенных местах нашего тела, изучались и описывались такими специалистами как основатель направления телесно-ориентированной психотерапии В. Райх [213-215], его последователем, развившим этот метод в самостоятельное направление – биоэнергетический анализ А. Лоуэном [131-134]. Многие положения телесно-ориентированной психотерапии легли в основу психосоматической медицины Ф. Александера [4], на них базируются такие терапевтические методы как рольфинг Иды Рольф, биодинамика Герды Бойсен, розен-метода Мэрион Розен, и многие другие направления психологии [241].

В психологии голосовой трансформации и коррекции личности есть раздел, близкий основным положениям телесно-ориентированной психотерапии. Это работа с эмоциональными блоками, локализующимися в определенных зонах тела человека. Но, в отличие от В. Райха, выделявшего 7 зон тела, в которых концентрируются такие зажимы [215], мы акцентируем внимание на трех таких зонах – нижней челюсти, горле и области диафрагмы. Эти зоны непосредственно связаны с процессом звукоизвлечения и, по нашему мнению, опосредованно влияют на расслабление остальных 4 зон мышечных зажимов, отмеченных В. Райхом.

Три выделенные нами области зажимов определяются нами как основные еще и потому, что их спазм влияет на функциональное состояние блуждающего нерва, и, соответственно, их расслабление приводит в нормальный тонус этот нерв, влияющий на большинство процессов, происходящих в психике и физиологии человека. Влияние мышечных зажимов на функционирование голосового аппарата человека описано нами в монографии [68, стр. 28-29], воздействие разблокирования этих зон на физиологические системы нашего организма будет рассмотрено во 2 главе данной работы, а сейчас нам хотелось бы перейти к описанию телесно-ориентированных практик, входящих в инструментарий, используемый нами во время индивидуальных консультаций по методу голосовой психокоррекции.

Внешне эти практики напоминают упражнения, больше характерные для восточных единоборств и систем оздоровления, таких как цигун и ушу. Их отличительной особенностью является достаточно высокая динамика движения и проработка не локальных блоков, а многосоставных ведущих паттернов психики

человека. Для более точного понимания принципов работы в этом направлении, мы будем иллюстрировать теоретическое описание приемов этих техник примерами работы с конкретными клиентами.

Базовым принципом телесно-ориентированных практик в психологии голосовой трансформации и коррекции личности является нахождение центра тяжести и выработка навыка «заземления» энергетических потоков организма человека. Центр тяжести тела в данном случае представляет собой ощущение концентрации энергии в области бедер. Это понятие имеет огромное значение для представителей всех без исключения видов боевых искусств и спорта. Это то место, куда стекаются все потоки энергии со всего тела. Для визуализации этого понятия мы просим представить себе бедра, наполненные густым и тягучим маслом, которое медленно колышется от любого движения человека.

Заземление представляет собой ощущение выхода всех энергетических потоков тела человека вниз, в землю, давая разрядку накопившимся застоям энергии и психологическому напряжению. Понятие «заземления» широко используется в телесно-ориентированной психотерапии и связанных с ним методах. Этот термин применялся В. Райхом, А. Лоуэном, К. Левиным [124] и др. Естественным и органичным видом заземления, на наш взгляд, является народный танец. Движения русских, африканских, ирландских, индийских танцоров, шаманов и других представителей языческих культов, представляют собой энергичные и ритмически организованные удары ногами по земле, ведущие к организации движения энергии человека вниз и разрядке ее в землю.

Вообще, народное искусство, во всех его проявлениях, являет собой, как нам представляется, способ структурирования энергии человека и организации его взаимодействия с энергопотоками окружающей среды. Сложно себе представить, что первобытный человек, с трудом выживающий в среде, полной опасностей, мог позволить себе заниматься каким-либо делом, не имеющим для него практического, даже утилитарного значения. Трудно вообразить, что крестьяне после тяжелого рабочего дня садятся в круг и начинают петь, или начинают водить хороводы, преследуя отвлеченные эстетические цели. Структурирование энергетических потоков своего организма посредством голоса и ритмически организованных и эстетически оформленных телесных практик составляет суть народного искусства, к сожалению, утраченную искусством современным.

С точки зрения голосовой психологической коррекции, выявление центра тяжести и поиск ощущения «заземленности» человека представляется одним из неперемных условий его полноценной личной и социальной реализации. На том этапе, когда человек уже хорошо знаком с голосовыми и телесными практиками, когда его голос, эмоции и тело уже соединены достаточно хорошо, встает вопрос о центрировании энергии, которую представляет объединенная звуковая, эмоциональная и биофизическая энергия человека.

Несмотря на «материальность» мировоззрения современного человека, практически ни один человек энергетически не заземлен. Хождение практически на цыпочках, высокий тембр голоса, поднятые вверх плечи, вывернутые бедра – все это признаки малого заземления, искривляющего энергетические потоки в теле. Восстановление заземления центрирует физиологические и психические процессы, дает человеку чувство устойчивости, уверенности и значимости.....

....Такова последовательность действий, настраивающих ощущения центрирования потоков энергии в теле человека, и их заземления. Далее мы, используя приобретенные навыки, начинаем работу по выявлению паттернов поведения, блокирующих личную и социальную реализацию человека. Для иллюстрации этой работы мы рассмотрим пример одного из наших клиентов.

Клиент – мужчина 47 лет, менеджер иностранной компании. Потребность в помощи психолога возникла по причине неустроенности личной жизни, проблемах в общении и недовольстве уровнем своей профессиональной реализации. Клиент прошел тренинг автора «Путь к себе. Развитие личности через голос», и в течение полугода проходил индивидуальный курс психотерапии. К моменту описываемых событий он хорошо владел своим голосом, избавился от многочисленных неврозов, однако имел сложности в процессе социальной реализации.....

... После детальной проработки обозначенных проблем,клиент обрел необходимую пластичность движений, что отразилось на его психическом самочувствии и достижениях в социуме. Расширился круг его общения, он прочно утвердился в качестве «лидера мнений» в значимой для него социальной сфере, клиент спланировал улучшение своих жилищных условий, и этот план на момент написания данной работы успешно реализуется.

При проработке левой части тела нам удалось ликвидировать большинство его подсознательных страхов, существенно расширить диапазон эмоций, которые клиент разрешил себе испытывать и выражать при помощи голоса и пластики тела, что привело его к обретению внутренней психофизической целостности и реализовалось в социальной сфере. Время работы над вышеописанной практикой составило 2 месяца (16 индивидуальных сессий и самостоятельная работа клиента в промежутках между занятиями).

Необходимо отметить, что звучание голоса в данном упражнении играет главнейшую роль. Мы проводили эксперимент «молчаливого» выполнения данной практики, однако, после двух таких упражнений, клиент попросил разрешения вернуться к его «звучащему» варианту.....

К этой же сфере объединения голосовых и телесно-ориентированных практик относится упражнение, применяемое нами для вывода клиента из стрессового состояния в острой фазе.....

... Ощущение полета и счастья, достигнутые во второй фазе упражнения, контрастирующее с безысходностью в первой фазе, показывают бессмысленность

длительного переживания стрессовой ситуации. Этот инсайт возникает на основе телесных реакций, он не требует интеллектуальной аргументации и построен на основе личных ощущений клиента. Именно поэтому, данный прием очень часто используется нашими клиентами для самостоятельной нейтрализации последствий стрессовых ситуаций.

Подобная работа по «утилизации» продуктов стрессовых состояний дала нам возможность выявить феномен огромной энергоемкости отрицательных эмоций, который можно рассматривать как ресурсное состояние человеческой психики. На сегодняшний день можно выделить две фазы восприятия негативных эмоций. Первая – глобальное их отрицание, продиктованное доминирующей социальной установкой западной цивилизации, которую можно назвать «культурой смайла» (smile – улыбка, англ.). Демонстрация отличного настроения, вне зависимости от реального состояния психики, как некоего атрибута «успешности», является, на наш взгляд, одной из основных причин глобальной эпидемии депрессивных состояний, поразивших экономически развитые страны [27]. Исследования, регулярно проводимые Всемирной Организацией Здравоохранения, показывают ужасающую картину прогрессирующей динамики развития депрессивных состояний, оказывающих огромное влияние на экономическое благополучие стран Европы и США. Однако, выводы, которые содержатся в данных исследованиях, на наш взгляд, не вполне точно отражают причины этого явления.

В качестве основных причин нарушения психического здоровья в докладах ВОЗ называются социально-экономические факторы, в частности, глобальный экономический кризис, начавшийся в 2007 году, и продолжающийся в тех или иных формах, в настоящее время [278]. Однако, рассматривая данные о депрессивных состояниях в более благополучные времена, мы можем констатировать, что экономический кризис не может быть назван в качестве основной причины возникновения таких состояний. «Культ успешности», делающий социально неприемлемым любое проявление негативных эмоций, на наш взгляд, внес гораздо больший вклад в динамику развития депрессии.

Итак, первой фазой взаимодействия человека с собственными негативными эмоциями, является их блокирование и камуфлирование внешней демонстрацией безмятежности. Когда последствия такой тактики поведения приводят к возникновению невротических и депрессивных состояний, следует вторая фаза – обращение к психологу с целью ликвидации негативного воздействия на здоровье человека его отрицательных эмоций. Техника терапии таких состояний представляет собой прекрасно зарекомендовавшие себя и очень действенные многочисленные методы работы с психической и телесной сферой, от психоанализа до телесно-ориентированной терапии и т.д.

Автор данной работы считает эти методы абсолютно обоснованными в теоретической части и, безусловно, эффективными в части практической. Более того,

основные практики метода голосовой психотерапии построены на нейтрализации негативных эмоций и трансформирование их в позитивные. Однако, и во время проведения тренинга, и при индивидуальной работе с клиентами, мы в большинстве случаев наблюдали поразительную энергоемкость отрицательных эмоций, дававших человеку гораздо большее количество энергии, по сравнению с эмоциями положительными.

Необходимо подчеркнуть, что речь идет не об эмоциях, приводящих к так называемому «позитивному стрессу», сопровождающему любой творческий акт. Мы имеем в виду эмоциональный заряд, имеющий однозначно деструктивное влияние на состояние психики человека. Во время проведения тренинга и индивидуальных консультаций мы неоднократно отмечали, что работа с негативными эмоциями посредством голосовых и телесно-ориентированных практик дает человеку огромный энергетический ресурс. Исходя из концепции ликвидации воздействия на психику отрицательных эмоций посредством их психологического и телесного «проживания», мы интерпретировали такой эффект как следствие освобождения от негативных эмоций, их утилизации.

Этот подход практиковался нами до индивидуальной консультации с клиентом, который находился в завершающей стадии терапии, прекрасно умел работать с негативным эмоциональным фоном и осознавал все сильные и слабые стороны своей психофизической структуры. С данным клиентом мы работали над проблемами социальной реализации, применяя в качестве инструмента пение музыкальных произведений эстрадного жанра. Во время описываемой консультации, клиент пожаловался на стабильный негативный фон небольшой интенсивности, который мы предложили ему не переводить в позитив, а максимально реализовать в пении эстрадной композиции. Во время пения мы следили за тем, чтобы отрицательные эмоции выражались с предельной интенсивностью, пресекая попытки перевести их в положительные эмоции, как это обычно нами практиковалось.

После завершения пения, клиент признался, что никогда еще собственное пение не доставляло ему столько удовольствия и не оценивалось им как технически и эстетически совершенное. Автор также может утверждать, что пение нашего клиента представляло разительный контраст с предыдущими вариантами, и имело несомненную художественную ценность. Эффект от такой работы с отрицательными эмоциями длился неделю, в то время, как пролонгированность результата перевода отрицательных эмоций в положительные, в среднем составляла 3-4 дня.

С этого времени мы перестали относиться к негативным эмоциям как неизбежному злу, нуждающемуся в «обеззараживании» и нейтрализации при помощи перевода в положительные эмоции, и стали использовать негативный эмоциональный фон как мощный ресурс для психики человека.

Этот феномен имеет множество примеров в различных жанрах искусства. Литераторы Р.М. Рильке, Э. Гофман, Э. По, Э. Хемингуэй, композиторы Ф. Шопен, С.В. Рахманинов, дирижеры В. Фуртвенглер, К. Клайбер и бесчисленное множество исполнителей в разных жанрах музыки создавали шедевры, используя в качестве «двигателя» творческого процесса стабильный негативный эмоциональный фон. При необходимости этот список может быть существенно расширен и дополнен представителями изобразительного искусства, театра и кино. Да и устойчивые стереотипы творческой реализации, формулируемые как «настоящий художник должен быть голодным», «пока он не был известным, он создавал шедевры», и др., указывают на то, что творческий процесс, базирующийся на негативном эмоциональном фоне, во многих случаях приводит к созданию исключительных образцов искусства.

Разумеется, создание гениальных шедевров представляет собой исключительное, аномальное явление, которое трудно соотнести с жизнью человека, не обладающего подобным уровнем одаренности. Однако, рассматривая эволюцию психической сферы *homo sapiens*, мы можем увидеть, что такие гормоны и нейромедиаторы стресса как адреналин, кортизол, норадреналин и др., имеют на психофизиологию человека гораздо большее влияние, чем традиционно относимые к проявлениям положительных эмоций дофамин, серотонин и т.д. Это объясняется тем, что «гормоны стресса» помогали выживать первобытному человеку, и, следовательно, имеют более древнюю историю и эволюционное преимущество перед «гормонами радости».

Если мы обратимся к еще более древнему периоду жизни нашей планеты, когда экосистема Земли только формировалась, мы обнаружим, что бактерии, создававшие условия для появления живых организмов в том виде, в котором мы можем их наблюдать, использовали в качестве «строительного материала» элементы, обладавшие изначальной токсичностью. Сегодня нам трудно представить, что кислород в свободном состоянии является сильнейшим ядом, губительно воздействующим на состояние атмосферы молодой планеты, на которой только начала зарождаться жизнь.

« Поначалу Земля легко поглощала кислородные отходы. Вулканические и тектонические источники поставляли достаточно металлов и серных соединений, которые быстро связывали свободный кислород, не давая ему закрепиться в воздухе. Однако абсорбируя кислород в течение миллионов лет, связывающие кислород металлы и минералы насытились, и тогда токсичный газ стал накапливаться в атмосфере.

Около двух миллиардов лет назад кислородное загрязнение привело к катастрофе в беспрецедентных глобальных масштабах. Многочисленные виды исчезли полностью, и всей бактериальной паутине пришлось фундаментально перестраиваться, чтобы выжить. Было развито множество защитных механизмов и адаптивных стратегий, и, наконец, кислородный кризис привел к одной из величайших и наиболее удачных инноваций во всей истории жизни.

Осуществляя один из величайших переворотов всех времен, [сине-зеленые] бактерии изобрели метаболическую систему, которой требовалось то самое вещество, которое представляло собой смертельный яд... Дыхание кислородом – это исключительно эффективный способ отвода и использования реактивности кислорода. Это – идеально контролируемое сгорание, в котором расщепляются органические молекулы и производятся углекислый газ и вода, а в придачу огромное количество энергии... Микрокосм сделал больше, чем просто приспособился: он изобрел работающую на кислороде машину, которая навсегда изменила саму жизнь и ее земную обитель.

С этим замечательным изобретением в распоряжении сине-зеленых бактерий оказались два дополнительных механизма – генерация свободного кислорода через фотосинтез и его поглощение через дыхание. Теперь они могли приступить к формированию петель обратной связи, которые впредь будут регулировать содержание кислорода в атмосфере, поддерживая здесь тонкий баланс, необходимый для развития новых форм, дышащих кислородом» [101, стр. 236].

Другим примером преобразования изначально токсичного химического элемента в базовый компонент эволюции всего живого, является использование ранними животными кальция: «Подобно тому как сине-зеленые бактерии преобразовали токсичный загрязнитель, кислород, в жизненно важный ингредиент своей дальнейшей эволюции, так ранние животные преобразовали другой серьезный загрязнитель, кальций, в строительный материал для новых структур, которые давали им огромные преимущества в ходе отбора. Раковины и другие твердые части использовались для защиты от хищников, тогда как скелеты, впервые появившиеся у рыб, впоследствии эволюционировали в важные поддерживающие структуры всех крупных животных» [101, стр. 245].

Таким образом, мысль о том, что негативные эмоции представляют собой мощный источник энергии для нашей психики, не только не нуждающийся в утилизации, но и, при правильном использовании, являющийся фактором, обладающим положительным потенциалом, перестала казаться нам чрезмерно экзотической. Проверая эту концепцию на практике, мы увидели, что, при подобном позиционировании отрицательных эмоций, наши клиенты не только перестают видеть в негативном эмоциональном фоне деструктивный элемент, но и устраивают своеобразную охоту на негативные эмоции, стремясь реализовать их творческий потенциал. Понимание того, что эмоция интерпретируется нами как негативная при несоответствии объективной реальности нашим ожиданиям, дало нашим ученикам инструмент для работы с отрицательными эмоциями, базирующийся не на страхе и отрицании, а на принятии и конструктивном взаимодействии.

Необходимо отметить, что подобный подход действует на завершающих этапах терапии, когда клиент прошел стадию нейтрализации негативных эмоций и научился освобождаться от их токсичного воздействия на психику, провоцируемого социальной

установкой на их отрицание. Без точного понимания базовых установок своей психики, определяемых нами в процессе создания индивидуальной шкалы эмоций, описанном нами выше, структурирование негативных эмоций с целью использования их энергопотенциала для личной и социальной реализации, является абстракцией, не имеющей практического применения.

При реализации задачи структурирования отрицательных эмоций нами используется набор описанных нами практик, применяемых с учетом индивидуальных особенностей психофизиологической структуры человека. Основу этой работы составляет установка на использование негативных эмоций себе во благо. Рассматривая многообразие структурных связей экосистемы нашей планеты, мы можем констатировать, что в природе отсутствует понятие «отходов», не находящихся дальнейшего применения. Продукты жизнедеятельности одних звеньев экосистемы используются в качестве пищи другими звеньями [101]. Этот безотходный круговорот объединяет атмосферу, почву, микроорганизмы, животных и растения. И нам кажется, что психика человека вполне может существовать по такому же принципу. Излагая концепцию ресурсного состояния психики, достигаемого при помощи осознанного структурирования негативных эмоций посредством голосовых и телесно-ориентированных практик, мы наблюдаем формирование устойчивого позитивного психологического паттерна, оказывающего большое влияние на личную и социальную самореализацию человека.

Рассмотрев техники, относящиеся к блоку телесно-ориентированных практик голосовой психологической терапии, мы переходим к описанию приемов, применяемых нами при дистанционном консультировании клиентов.

§ 4. Дистанционное консультирование клиентов

Формат дистанционного консультирования посредством скайпа на первых порах был вынужденной мерой, связанной с частыми перемещениями автора, вынужденного на время своего отсутствия прерывать индивидуальное консультирование. При возникновении острых ситуаций в терапии клиентов во время нашего отсутствия, мы связывались с ними дистанционно и решали возникшую проблему.

Однако, по мере погружения в специфику дистанционного консультирования мы обнаружили в данном формате множество неоспоримых достоинств, которые не были достижимы в «очной» работе, и это позволило нам выделить такую работу в самостоятельный формат психологического консультирования в рамках голосовой психологической коррекции. Дистанционное консультирование широко применяется и в других направлениях психологии, однако специфика психологического консультирования на основе голосовых практик имеет ряд своих особенностей:

- 1) Звучание перед монитором компьютера, без ощущения личного присутствия психолога, после преодоления первого ощущения дискомфорта, включает ресурсы психики, резко повышающие самооценку. Достижение значимых результатов в

терапии, полученных практически самостоятельно, без визуальной ощущаемой помощи терапевта, переводит клиента на новый уровень самоуважения.

2) Во время дистанционного консультирования автор никогда не включает видекамеру своего компьютера. По отзывам клиентов это создает особую атмосферу «разговора с самим собой», мобилизирующую психику и способствующую глубинной проработке психологических процессов.

3) В течение консультации, обычно проводимой без включения видео как со стороны психолога, так и со стороны клиента, в определенные моменты мы просим клиента включить видео-трансляцию, и это дает возможность клиенту наблюдать выражение своего лица, что приводит к мощным инсайтам.

Иллюстрируя третий пункт, необходимо описать один из случаев нашей практики. Клиентка – молодая женщина, проходившая тренинг и индивидуальные консультации, в перерыве между которыми проводились занятия по скайпу. Изначально она имела множество телесных и лицевых зажимов, которые в процессе терапии постепенно ликвидировались. Особенностью работы с данной клиенткой являлось то, что лицевые зажимы во время консультации ликвидировались очень быстро, но нам не удавалось зафиксировать этот результат. Она отмечала изменение своей внешности, слышала отзывы других людей, однако ощутить контраст между своим настоящим лицом и маской, которую она носила, и которая трансформировалась достаточно медленно, не могла.

Во время одной из наших консультаций по скайпу, мы попросили клиентку включить видео в начале нашей работы, и в момент, когда лицевые зажимы «разошлись», предложили посмотреть на себя в камеру. Эта консультация затянулась надолго, так как клиентка изучала свое новое лицо и пела свои ощущения от этого образа, который мы никак не могли ей продемонстрировать во время «очной» работы. Затем она наблюдала, как мышцы лица опять начинают стягиваться в привычную маску, и отслеживала изменение своего голоса во время этого процесса.

Инсайты, полученные нашей клиенткой во время описываемой консультации, стоили месяцев индивидуальной «очной» работы. Полученный навык моделирования процесса ликвидации лицевых зажимов при помощи звучания голоса, наглядное наблюдение его в максимально контрастном виде, вывели терапевтический процесс на совершенно иной качественный уровень.

Упражнение, которое является основной практикой, применяемой нами в дистанционном консультировании, неоднократно опробовалось нами во время «очной» работы, однако его эффект в этом формате серьезно снижался. Очень сложно точно сформулировать причины этого явления, видимо дело, все-таки в ощущении большей свободы, и, одновременно, большей ответственностью, испытываемыми клиентом, однако этот факт был настолько очевиден и для нас, и для наших клиентов, что с некоторого времени мы применяем это упражнение только в формате дистанционного консультирования.....

....Рассмотрев практическую часть психологии голосовой трансформации и коррекции личности, мы переходим к изучению ее физиологических аспектов, оказывающих влияние на состояние здоровья наших клиентов.

Глава 2

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ ГОЛОСОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ И КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ

Голосовые и телесно-ориентированные практики, входящие в методику голосовой психологической коррекции, оказывают влияние не только на психические, но и на физиологические системы организма человека. В данной главе мы рассмотрим основные параметры этого влияния, а также изложим свое видение физиологических механизмов, задействованных в этом процессе.

§ 1. Теоретическое обоснование исследования влияния работы с голосом человека на состояние его физиологических систем, и его практическая реализация

Во время проведения тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос» и индивидуальных консультаций нами неоднократно отмечались реакции организма наших клиентов, которые могут быть отнесены к компетенции не только психологии, но и медицины. После работы с удалением психологических блоков и зажимов посредством «простанывания» у многих участников тренинга поднималась температура тела и проявлялись симптомы, напоминавшие ОРЗ. Спустя 3-4 дня здоровье приходило в норму и клиенты чувствовали себя «обновленными».

Одна из наших учениц, во время работы с которой автор впервые задумался о влиянии голоса на психику человека, имела диагноз «бесплодие». Молодая женщина посещала уроки вокала, никакой работы над ее психологическим состоянием не проводилось, это было только пение распевок и музыкальных произведений эстрадного жанра. Изначально наша клиентка обладала ярко выраженными лидерскими качествами, в ее случае выразившихся в жестком отношении к себе и окружающим. Это неизбежно отражалось на звуке ее голоса, который был очень резким, пронзительным и кричащим, ее звукоизвлечение было построено на запредельных мышечных усилиях.

Во время нашей работы мы последовательно расслабляли ее голосовой аппарат, добиваясь мягкого, плавного, женственного звука. На начальном этапе занятий,

клиентка уже несколько лет не имела личных отношений, все свободное время отдавая занятиям спортом и вокалом, и планировала усыновление ребенка из детского дома, имея медицинское заключение о своем бесплодии, не поддававшемуся медикаментозному лечению.

В процессе занятий, по мере того, как ее голос приобретал женственное, мягкое и бархатистое звучание, с данной клиенткой стали происходить перемены, фиксируемые на уровне внешних проявлений. Изменилась осанка, ушло множество лицевых зажимов, что неоднократно отмечалось окружающими. Наша клиентка полностью сменила стиль одежды, причем это явилось следствием внутренней потребности, без советов и рекомендаций окружающих. Изменилась и ее личная жизнь – она вышла замуж и родила очаровательную и абсолютно здоровую девочку, то есть медицинский диагноз «бесплодие» был снят без применения медикаментозного лечения. Необходимо еще раз подчеркнуть, что работа с данной клиенткой велась только в сфере обучения пению, без применения какого-либо корректирующего или терапевтического воздействия на ее психику и физиологию.

По мере работы уже в сфере психологического консультирования наш архив стал пополняться отчетами клиентов о воздействии голосовых и телесно-ориентированных практик, входящих в метод голосовой психокоррекции, не только на психику, но и на физиологические системы их организма. Один из наших клиентов поделился данными о том, что за 3 месяца до начала нашей работы, он прошел обследования состояния своей простаты, которая оказалась в очень плачевном состоянии. Спустя 9 месяцев, во время которых он проходил терапию у автора данного исследования, были сделаны повторные анализы, которые выявили возвращение простаты в состояние нормы. Никакого медикаментозного лечения в этот период клиентом не проводилось, мы также не работали с ним над этой проблемой, поскольку автор узнал о ее существовании в тот момент, когда проблема уже была решена.

Одна из наших коллег после прохождения тренинга начала присылать нам регулярные отчеты о динамике изменения своего состояния, охватывающие не только психологические, но и физиологические параметры, которые претерпели изменения в процессе ее самостоятельной работы по методу голосовой психокоррекции. Эти отчеты особенно интересны тем, что сделаны весьма компетентным специалистом, и позволяют проследить динамику процессов, происходящих в психике и организме человека.

Когда таких отзывов клиентов, напрямую связывающих изменения в состоянии своего здоровья с голосовыми практиками, в нашем архиве собралось достаточное количество, стало очевидным, что они не могут быть следствием случайных факторов, и воздействие голоса не только на психику, но и на физиологию человека является объективной реальностью, нуждающейся в исследовании этого феномена.

Подобные исследования уже существуют, многочисленные факты воздействия музыки и пения на здоровье человека зафиксированы и проанализированы в работах

С.В. Шушарджана [269-277] и сотрудников возглавляемого им 1-го Научно-исследовательского института музыкальной терапии и традиционной медицины. В частности, была сформулирована нейрогуморально-резонансная теория, раскрывшая «многоуровневый механизм музыкально-акустических воздействий на организм человека» [276], выявлено воздействие музыки на клеточные структуры и кровь *in Vitro*, открыт алгоритм музыкально-акустического воздействия, активирующий жизнедеятельность клеток, определено новое научное направление – клеточная акустика и т.д. [276]

Однако метод голосовой психологической коррекции существенно отличается от метода вокалотерапии С.В. Шушарджана, прежде всего, присутствием, помимо голосовых, большого количества телесно-ориентированных практик, что, по нашему мнению, может оказать определенное влияние на механизмы физиологических реакций, нуждающихся в исследовании.

Такие исследования были проведены нами совместно со специалистом по гемосканированию А.А. Ключевой в первой половине 2017 года. Эксперимент представлял собой исследование образца периферической крови под микроскопом до начала работы с клиентом по методу голосовой психологической коррекции, и после ее завершения. Данный опыт показал существенные изменения состояния крови в положительную сторону в процессе применения голосовых и телесно-ориентированных практик, входящих в методику голосовой психологической коррекции. В частности, при изначальной агрегации (склеенности) эритроцитов и тромбоцитов до начала работы, после ее завершения дезагрегация наступила в 98% случаев. Также увеличилась скорость движения эритроцитов и прозрачность плазмы.

Результаты данного исследования были изложены нами с А.А. Ключевой в статьях [69, 70].

Эксперимент, описанный нами, выявил глубинное воздействие голосовых и телесно-ориентированных практик на состояние жидкостных сред организма в сторону увеличения их функциональных возможностей, однако он не мог дать ответа на вопрос о механизмах такого воздействия и о преобладающей роли таких составных элементов голосовой психологической коррекции как дыхательные, голосовые, телесно-ориентированные и речевые практики по отдельности. Для получения объективного и аргументированного ответа на эти вопросы необходима серия междисциплинарных экспериментов в лабораторных условиях.

Мы предполагаем, что, при исследовании данного феномена необходимо провести полноценный биохимический анализ крови, регистрирующий изменение уровня ряда гормонов, нейромедиаторов и изменение уровня рН крови. Также, несомненно, ценной будет информация об изменении молекулярной структуры ДНК и волн активности мозга. При разделении практик, входящих в методику голосовой психокоррекции, можно будет с достаточной долей уверенности определить вклад в гармонизацию психологических и физиологических систем организма человека таких элементов

процесса гармонизации как настройка дыхания и голоса человека, различные виды движения и направленное структурирование его речи.

Несомненным для нас является то, что главнейшая роль в этом процессе принадлежит эмоциям человека, которые, в ходе их структурирования, оказывают глубинное воздействие на его психику и физиологию. Именно этим, на наш взгляд, объясняется действенность любого метода практической психологии, гармонизирующего эмоциональную сферу человека, вне зависимости от технических приемов, используемых в этом методе.

При исследовании механизмов влияния голосовых и телесно-ориентированных практик, входящих в метод голосовой психокоррекции, на физиологические системы организма человека, мы опирались и на результаты, полученные учеными в смежных областях науки. Помимо работ С.В. Шушарджана, отмеченных выше, большой интерес, на наш взгляд представляют исследования П.П. Гаряева в области молекулярной генетики, еще в 80-х годах прошлого века выявившие лингвистико-волновую структуру генома человека [39-41] и подтвердившие его выводы работы группы генетиков из университета Каролины, возглавляемой А. Джолмой [249]. Несомненные параллели можно проследить и в работах таких авторов теорий систем самоорганизации как Дж. Лавлок (Гей-теория), У. Матурана и Ф. Варела (теория аутопоэза), Дж. Чу (концепция бутстрапа). Аналогии с концепциями, созданными экологами, биологами и физиками, на наш взгляд заключаются в том, что при воздействии голосовых практик на психику и физиологию человека запускаются сложнейшие механизмы саморегуляции этих систем, которые можно описать, опираясь не на терминологический инструментарий традиционной медицины, физиологии или биологии, а применяя понятия, описывающие поведение сложных систем.

Так, в начале нашей работы по исследованию влияния голоса на жизнедеятельность человека, мы не ставили никаких конкретных задач по гармонизации его психосферы. В настоящее время мы никогда не преследуем цели излечить конкретный физический недуг. И, при выполнении определенной последовательности голосовых и телесно-ориентированных практик мы можем наблюдать ликвидацию широкого спектра психологических и физиологических проблем, причем актуальность решения терапевтических задач, приоритеты в последовательности их решения и т.д., система саморегуляции организма решает самостоятельно, при минимальном корректирующем воздействии терапевта.

Это позволяет предположить, что в подобном воздействии голоса человека на его организм принимает участие сложный комплекс психических, физиологических, акустических и лингвистических феноменов, имеющих, несомненно, определенный уровень локализации на уровне нашего тела. Теоретическое исследование данного вопроса показало, что такой системой, способной объединить воздействие на наш организм обозначенных феноменов, может быть блуждающий нерв.

§ 2. Функции блуждающего нерва и исследование его роли в обеспечении процессов жизнедеятельности

Блуждающий нерв – *nervus vagus* (лат.) представляет собой парный нерв, идущий от мозга к брюшной полости. Такое название связано с тем, что этот нерв имеет множество ответвлений, влияющих практически на все физиологические сферы жизнедеятельности человека. В частности: «Блуждающий нерв снабжает двигательными волокнами мышцы гортани, глотки, пищевода, желудка, кишечника, кровеносных сосудов, сердца (тормозят деятельность сердца, регулируют кровяное давление). Чувствительными волокнами блуждающий нерв иннервирует затылочные отделы твёрдой мозговой оболочки, органы шеи, желудок, лёгкие. Блуждающий нерв участвует: во многих рефлекторных актах (глотании, кашле, рвоте, наполнении и опорожнении желудка); в регулировании сердцебиения, дыхания; в образовании солнечного сплетения» [15].

Также «..Блуждающий нерв рассылает сигналы по всему организму, а затем передает их обратно в головной мозг. Он запускает работу парасимпатической нервной системы (ПНС) и участвует в сохранении здоровья иммунных клеток, органов, тканей и стволовых клеток. Этот нерв регулирует сердцебиение, речь, потоотделение, кровяное давление, процесс пищеварения, выработку глюкозы и дыхание. Помимо того, что блуждающий нерв обеспечивает выход к различным органам, он также составляет 90% афферентных (центростремительных) нервов, которые передают сенсорную информацию о состоянии внутренних органов в центральную нервную систему» [216].

Через блуждающий нерв осуществляется как прямая, так и обратная иннервация: «Блуждающий нерв постоянно отправляет чувствительную информацию о состоянии органов тела в мозг. На самом деле, 80-90% нервных волокон в блуждающем нерве предназначены для передачи информации от внутренних органов в мозг. Такая же цепь связи существует и в обратном направлении – через блуждающий нерв также поступают сообщения от мозга во внутренние органы, содержанием которых является команда успокоиться или подготовиться к обороне в стрессовых ситуациях» [15].

Блуждающий нерв является важнейшей частью парасимпатической нервной системы, ответственной за расслабление, восстановление и накопление энергии нашим организмом. О его влиянии на организм можно судить, рассмотрев схему его расположения, взятой нами из классического труда по неврологии [174, стр. 630].

Исследование роли блуждающего нерва в процессе жизнедеятельности и его влияние на психическую и физиологическую сферы нашего организма имеет богатую историю. Еще в начале XX века выдающиеся австрийские физиологи Ф. Краус и С.Г. Цондек описали роль вагуса в функционировании вегетативной нервной системы [116,

стр. 273-274]. Опираясь на их открытия, В. Райх также исследовал роль блуждающего нерва в расслаблении «мышечного панциря», противопоставляя его возбуждающей симпатической системе на уровне психики и физиологии: «В глубоком психологическом слое расширение и сжатие вызываются деятельностью соответственно вагуса и симпатикуса. Согласно данным Крауса и Цондека, функция вагуса может быть заменена воздействием группы ионов калия, а функция симпатикуса – группы ионов кальция. Так создается убедительная и впечатляющая картина единого функционирования – от высочайшего психического ощущения до глубочайшего биологического реагирования...» [215, стр. 112].

На основании этих выводов, В. Райх формулирует свою «биологическую гипотезу»: «В соответствии с ней вагус всегда иннервирует органы, если весь организм находится в состоянии приятного расширения или открытия. При этом безразлично, вызывает он напряжение или снимает его. Напротив, симпатикус возбуждает соответствующий орган биологически целесообразно в том случае, если весь организм находится в состоянии сжатия или закрытия. Жизненный процесс, в особенности дыхание, осмысливается, следовательно, как состояние колебания организма между вагусным расширением (экспирацией) и симпатическим сжатием (инспирацией) [215, стр. 113].

Особенно ценным нам кажется выявленная В. Райхом в процессе исследования вегетативной нервной системы связь между психическими и физиологическими процессами: «Под психической структурой мы подразумеваем своеобразие стихийных реакций, сил, действующих в одном и том же или противоположных направлениях и типичных для человека. Психическая структура тем самым является одновременно и определенной биофизической структурой, она представляет собой определенное состояние игры вегетативных сил в духовном мире личности. Несомненно, большинство из того, что привычно называется «задатком» или «инстинктивной конституцией», окажется приобретенным вегетативным поведением. Изменение структуры характера, которое мы осуществляем, есть не что иное, как изменение взаимодействия сил в вегетативном жизненном аппарате [215, стр. 115].

В наше время роль блуждающего нерва в психических и физиологических процессах организма исследуется представителями разных научных дисциплин. Наиболее впечатляющими нам представляются работы профессора университета Питтсбурга Р. Фрая, обнаружившим связь между IQ, социальным статусом, состоянием здоровья, продолжительностью жизни, и активностью парасимпатической нервной системы – «..Он утверждает, что истоки всех различий – в мутациях всего лишь одного гена, связанного с тонусом вагуса» [15].

Гипотезе Фрая предшествовали две экспериментально подтвержденные теории о роли блуждающего нерва в обеспечении жизнедеятельности человека – теория Трэйси, обнаружившего снижение интенсивности воспалительных реакций при высоком тонусе вагуса, и теория Тэйера, выявившего связь между эмоциональным и

физическим состоянием человека, которая осуществляется посредством блуждающего нерва.

Все эти открытия были объединены Р. Фраем в так называемой «вагусной гипотезе CHMR2». Согласно этой гипотезе «..средний уровень IQ, средняя продолжительность жизни, тонус вагуса и социальный статус зависят от одного нуклеотида в положении rs8191992. Если это аденин (А-вариант гена), то количество рецепторов в клетках организма снижается, тонус блуждающего нерва падает и частота атеросклероза, диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний возрастает – одновременно со снижением интеллектуальных способностей (внимания, способности к концентрации, памяти). Если же это тимин (Т-вариант), то – наоборот.

Чтобы связать генетику с расой, Фрай воспользовался ... данными Элисон Келли-Хеджпет, изучавшей эти аллели в аспекте хронического воспаления. «Иерархия» осталась неизменной: у черных частота «неудачного» А-варианта – 0,86, у белых – 0,57, а самыми счастливыми оказались долгоживущие и мудрые восточноазиаты с 0,12. Новая теория объясняет и так называемый парадокс испанского здоровья: испаноговорящие жители США, равно как и индейцы, несмотря на относительно низкий по сравнению с белыми средний IQ и социальный статус, живут достоверно дольше. Но у них же частота «плохого» А-варианта оказалась равной 0,33» [15].

Интересные исследования о влиянии тонуса блуждающего нерва на состояние психики человека провела профессор психологии университета Северной Каролины Б. Фредриксон. Она предположила существование взаимосвязи между тонусом вагуса и позитивными характеристиками эмоциональной сферы человека. Эта связь была подтверждена ею экспериментально: «Тонус блуждающего нерва предсказывал изменения в социальной связанности (связях и отношениях) и позитивных (но не негативных) эмоций в течение эксперимента. Чем он был выше – тем больше позитивных изменений прибавилось. Но даже у людей с тонусом ниже среднего выросли и социальные связи и позитивные эмоции, и снизилось число негативных эмоций, и улучшился тонус вагуса.

Паттерн результатов говорит, что тонус вагуса – ключ к персональным ресурсам: он управляет объёмом позитивных эмоций и социальных связей, которые мы испытываем каждодневно. Предположительно, он повышает уровень окситоцина и снижает уровень воспалительных процессов в организме, улучшает работу иммунной системы и укрепляет сердечнососудистую систему, увеличивает защиту от стресса и производит другие благотворные изменения. Например: блуждающий нерв играет важную роль в производстве инсулина, и соответственно регуляции сахара в крови, и вероятности заболевания диабетом. Обнаружена сильная корреляция между слабым тонусом блуждающего нерва и смертью от сердечнососудистых заболеваний [15].

Уже упоминавшийся нами К. Трэйси доказал взаимосвязь активности блуждающего нерва и воспалительными процессами широкого спектра. Причем речь в его исследованиях идет не только о физиологических проявлениях воспалительных

процессов, но и о развернутом спектре этих процессов, носящих название «системных воспалений», куда входит депрессия и болезнь Паркинсона [48]. Основную роль в этом механизме, по его словам играет нейромедиатор ацетилхолин, активизирующийся вагусом: «Стимуляция эфферентов *vagus* имеет важное значение в реализации противовоспалительного ответа при эндотоксическом шоке, локальном воспалении кожи; модуляция активности периферических холинергических рецепторов – анафилаксии, появлении «стрессовых язв». Центральные М-холинорецепторы и эффекты ненейрональной холинергической системы могут быть вовлечены в регуляцию активности иммунной системы, опосредуя таким образом иммуномодулирующие функции *perivus vagus* в развитии воспаления ... любая стимуляция парасимпатической нервной системы, приводящая к повышению уровня ацетилхолина, подавляет вышеназванный воспалительный рефлекс, в том числе, и аутоиммунные процессы. Подобное явление получило название «Cholinergic control of inflammation» [15].

Эксперименты К. Трэйси продолжаются по сегодняшний день, открывая новые факты влияния активности блуждающего нерва на воспалительные процессы. Так, его коллективом было открыто влияние вагуса на клетки иммунной системы, улучшения нейрогенеза и общей регенерации тканей.

«Группа доктора Кевина Трэйси (Kevin Tracey) доказала, что мозг непосредственно взаимодействует с иммунной системой. Он высвобождает вещества, контролирующие воспалительные реакции, которые развиваются при инфекционных и аутоиммунных заболеваниях. Результаты лабораторных экспериментов и продолжающихся до сих пор клинических испытаний свидетельствуют о том, что стимуляция блуждающего нерва может блокировать неконтролируемые воспалительные реакции и излечивать некоторые заболевания, в том числе опасный для жизни сепсис» [15].

Уже в начале нашего века было сделано несколько революционных открытий в области нейрогастроэнтерологии, также позволяющих оценить огромную роль блуждающего нерва в обеспечении процессов жизнедеятельности человека, которую необходимо рассмотреть особо, так как она затрагивает непосредственно эмоциональную сферу нашей жизни.

§ 3. Роль блуждающего нерва в функционировании энтерального мозга и микробиома

Энтеральная нервная система изучается медиками и физиологами уже более 150 лет. Начало этим исследованиям было положено открытием Ауэрбахом и Мейсснером двух нейронных сетей, расположенных в подслизистом слое и стенке кишечника. В конце XIX века английские физиологи Бейлис и Старлинг, а также немецкий фармаколог Тренделенбург открыли и описали перистальтический рефлекс. Далее последовал практически столетний перерыв в совершении значимых, революционных

открытий в изучении свойств энтеральной нервной системы, но в конце XX века физиологи совершили ряд глобальных открытий, меняющих представление о роли нервной системы желудочно-кишечного тракта.

Эти открытия связаны с именами австралийца М. Коста [292], германского ученого М. Шенеманна и американскими исследователями М. Гершоном [293], Э. Майер и А. Дамазио [77]. Эти ученые в качестве основы взяли исследование английского физиолога Н. Лэнгли, в начале прошлого века подсчитавшего количество нервных клеток ЖКТ, которых оказалось 100 миллионов, то есть больше, чем в спинном мозге и периферической нервной системе.

Изучив связь энтеральной нервной системы с головным мозгом, ученые пришли к выводу, что она автономна: «Энтеральная нервная система (ЭНС) рассматривается как автономная область интеграции и управления нейронными процессами. В отличие от ЦНС эти сплетения не обязаны следовать всем командам, полученным от головного мозга. Они отправляют сигналы о реакции на полученную информацию наверх в ЦНС и действуют на основе этих данных, активизируя некую совокупность эффекторов, которые контролируются только на уровне этих сплетений» [77].

И, что представляется немаловажным для нашего исследования, каналом передачи информации от энтерального мозга к головному является блуждающий нерв: «90% волокон блуждающего нерва несут информацию от пищеварительного тракта в головной мозг, а не наоборот» [77].

Относительная автономность функционирования ЭНС и другие характеристики, позволяющие описать ее как самостоятельный физиологический орган, породили череду названий этого органа, и во всех них фигурировало слово «мозг». Это были нейрогастроэнтерологический мозг (НГЭМ), брюшной мозг, висцеротонический мозг и т.д. Но самым распространенным стало название «второй мозг», введенное профессором Колумбийского университета М. Гершоном, одним из самых успешных исследователей энтеральной нервной системы. В 1998 году Гершон выпустил книгу, имевшую название «Второй мозг» (The second brain). Эта книга получила большую популярность, и самым распространенным названием ЭНС сейчас является именно «Второй мозг».

На данный момент исследователями феномена «второго мозга» были получены следующие данные о строении и функциях ЭНС: «В ней присутствует более 30 нейромедиаторов, подобных тем, что присутствуют в головном мозге. Многочисленность нейромедиаторов позволяет предположить, что информация, которой обмениваются клетки ЭНС, очень богата и разнообразна и сходна с той, которой обмениваются клетки головного мозга. Многие психоактивные вещества, вырабатываемые ЭНС, оказывают сильнейшее влияние на высшие органы ЦНС и на психические процессы.

Некоторые нейроны ЭНС секретируют гормоны. ЭНС обеспечивает на 70% работу иммунной системы организма. Было доказано, что взаимодействия между ЭНС и

местными иммунными клетками ответственны за адаптивные функциональные изменения, включая подвижность и секрецию, а энтеральные нейроны вовлечены в регуляцию воспалительного процесса и могут косвенно влиять на местные нейроиммунные реакции» [77].

«Второй мозг» обладает независимыми от головного мозга рефлексомы и ощущениями, их устойчивость позволяет говорить о специфическом виде памяти, при этом данные механизмы не относят к проявлению сознательной деятельности. Профессор физиологии и психиатрии Калифорнийского университета Э. Майер серией экспериментов подтверждает гипотезу об ответственности энтерального мозга за эмоциональную сферу человека: «Большая часть наших эмоций, возможно, находятся под влиянием нервов в нашем кишечнике» [77]. В комментарии к книге М. Герсона, Майер отмечает, что основной задачей психиатрии в ближайшем будущем является поиск методов коррекции психосоматических реакций с учетом работы не только головного, но и «кишечного мозга» [235].

Исследования Э. Майер подтверждают предположение известного специалиста в области онтопсихологии А. Минегетти, еще в 80-х годах прошлого века писавшего: «.. необходимо помнить, что в стенках ЖКТ содержатся специфические нейроны, которые осуществляют синтез и передачу сигналов об организмическом состоянии субъекта (опасность, уверенность, эротизм, голод, благодать, вред). Внутрикишечный мозг функционирует как автономная цепь, связанная с блуждающим нервом, который является основным, но не единственным, коллектором разнообразной афферентной информации, идущей от висцеротонического аппарата к ЦНС. Нейромедиаторы, специфические белки мозга и клетки, наподобие клеток иммунной системы, миллионы нейронов, более высокоорганизованных, чем в спинном мозге, гарантируют этому мозгу возможность работать автономно» [144].

Очень многие болезни, имеющие физиологическую и психологическую природу, зависят от состояния ЭНС: «Исследования показали, что проблемы со здоровьем более чем у 40% пациентов, обращающихся за помощью к специалистам по внутренним заболеваниям, носят гастроэнтерологический характер. От 30 до 70% пациентов, обратившихся к гастроэнтерологам, страдают нарушениями функциональной природы и около половины этих больных нуждаются лишь в коррекции эмоционального состояния» [77].

Открытие автономной энтеральной нервной системы меняет многие базовые постулаты физиологии и медицины : «... если раньше существовала тенденция искать линейную зависимость между причиной и заболеванием (как еще постулировал Кох в 1882 г., открыв взаимосвязь между инфекцией туберкулеза и заболеванием), то сегодня рассматривается многофакторность большинства заболеваний с характерными для них факторами риска.

Признается, что грань, разделяющая физиологические реакции от патологических, размыта, и многие функциональные расстройства пищеварительного тракта могут

представлять собой плохо садаптированный ответ на стимулы окружающей среды» [77].

Открытия, сделанные в области изучения энтеральной нервной системы, впечатляют, но изучение влияния области желудочно-кишечного тракта на физиологическое и психологическое состояние человека ими не ограничивается. Параллельно с открытием «второго мозга» был открыт и «третий мозг», представляющий собой совокупность микроорганизмов, обитающих в ЖКТ, и носящего название «микробиом». Эти опыты связаны с именем ирландского ученого Дж. Крайана, осуществившего серию интереснейших экспериментов, доказавших влияние микробиома на эмоциональную сферу живых существ.

Его опыты получили общее название «плавающая мышь». Мышь опускали в таз с водой и фиксировали время, в течение которого они делали попытки выбраться из воды. Половину подопытной группы он кормил бактериями *Lactobazillus rhamnosus* JB-1, остальные мыши этой бактерии не получали. «Мышки, у которых в кишечнике селилась данная бактерия, не только дольше и активнее плавали, но также у них в крови фиксировался значительно сниженный уровень гормонов стресса. Кроме того, в учебных тестах на запоминание у них были выше результаты, чем у мышей из второй группы. Рассечение блуждающего нерва у подопытной группы сводило на нет все результаты...

Спустя два года после известного опыта с плавающими мышами руководители исследовательской группы решили провести эксперимент на людях, и результаты удивили не только их самих, но и весь научный мир. Через четыре недели приема коктейля из различных полезных бактерий наблюдались выраженные изменения в определенных зонах головного мозга. Прежде всего, в областях, отвечающих за чувства, эмоции и восприятие боли» [279, стр. 159-162].

Разумеется, у людей никто блуждающий нерв не рассекал, однако его ведущая роль в связи микробиома с головным мозгом человека представляется неоспоримой.

В 2016 году группа ученых, возглавляемая Крайаном, провела эксперименты, доказывающие участие микробиома в процессе миелинизации нервных волокон.

«Миелин является жировым веществом, которым «обматываются» нервные волокна, предотвращая «утечку» электрического тока и облегчая проводимость. Процесс миелинизации, с помощью которого образуется миелин и оборачивается вокруг аксонов, имеет решающее значение для развития и созревания головного мозга. Миелинизация также имеет важное значение для нормального, повседневного функционирования мозга. Миелин повышает скорость проводимости нервного волокна до ста раз, и поэтому, когда он «выходит из строя», то последствия могут быть разрушительными. При рассеянном склерозе, например, разрушение миелина в головном и спинном мозге может привести к трудностям со зрением и движением, а в тяжелых случаях к полной слепоте и параличу» [295].

Проводя опыты на мышах, Крайан, совместно с сотрудником Института микробиома Дж. Кларком, выяснили, что кишечные бактерии влияют на активность генов мозга, в частности, отвечающих за процесс миелинизации: «Мы расшифровали процесс, который тормозит формирование миелина в префронтальной коре, – говорит Крайан, – и нам известно, что это первое исследование, показывающее четкую взаимосвязь между микробиомом и миелинизацией в головном мозге.» Новые результаты могут логично привести к новым подходам к лечению рассеянного склероза и других демиелинизирующих заболеваний, – подходам, основанным на пребиотиках, пробиотиках, или даже фекальной трансплантации, каждый из которых потенциально может быть направлен на регуляцию точного бактериального состава в кишечнике» [295].

Кроме этого, была выявлена зависимость распределения миелина в мозге от социальных факторов: «Возникает все больше доказательств того, что распределение миелина в головном мозге может быть изменено в ответ на получаемый человеком опыт, и Крайан показывал еще в исследовании 2012 года, что социальная изоляция ослабляет миелинизацию в префронтальной коре у взрослых мышей. Таким образом, новые данные предлагают нам завораживающие признаки того, как кишечные бактерии могут регулировать пластичность мозга в ответ на исключение (изоляцию) человека и другие социальные факторы или стимулы из окружающей среды» [295].

Гипотеза о влиянии бактерий на эмоциональную сферу человека пока еще не доказана в полном объеме, однако, имеющихся данных вполне достаточно для того, чтобы применять определенные виды бактерий для коррекции его психологического состояния. Исследование влияния микробиома на организм человека активно ведется в наши дни, между тем, влияние бактерий на планетарную эволюцию было блестяще доказано в 70-х годах прошлого века американским биологом Л. Маргулис, своей теорией симбиогенеза удачно дополнившей Гей-гипотезу Дж. Лавлока. Маргулис сформулировала стройную теорию о ведущей роли бактерий в возникновении современной формы жизни, описав механизм эволюционирования бактерий, преобразовав окружающую среду до того состояния, которое мы можем наблюдать сегодня [101, стр. 210-247].

Именно поэтому роль микробиома в осуществлении широкого спектра процессов жизнедеятельности не кажется нам преувеличенной. И роль блуждающего нерва в осуществлении связи между энтеральным мозгом, микробиомом и головным мозгом, отмеченная многочисленными исследованиями и подтвержденная экспериментально, представляется нам чрезвычайно важной для понимания процессов, прямо влияющих на состояние психики и физиологических систем нашего организма.

§ 4. Стимулирование блуждающего нерва при помощи голосовых практик

Исследовав влияние блуждающего нерва на состояние психической и физиологической систем организма человека, мы можем перейти к рассмотрению вопроса о способах воздействия на его тонус. На данном этапе развития психологии для активизации вагуса в основном применяется его аппаратное стимулирование: «С 2010 года в Европе практикуется терапевтический метод коррекции депрессивных состояний, основанный на раздражении блуждающего нерва, в результате чего у пациентов, страдающих депрессией, улучшается самочувствие» [279, стр. 160].

В области телесных заболеваний, вызванных неправильным функционированием блуждающего нерва, выделяют два вида болезней: «Заболевания блуждающего нерва подразделяются на два класса: заболевания, вызываемые недостаточной активностью нервов или наличием нефункционирующих нервов, и заболевания, вызываемые чрезмерной активностью блуждающего нерва. Чрезмерная активность блуждающего нерва приводит к обморокам. Недостаточная активность может вызывать тошноту, пироз, боль в животе, потерю веса, а также приводит к снижению частоты сердечных сокращений» [216].

В этом случае также применяется электростимуляция вагуса: «Если блуждающий нерв не реагирует на стимуляцию надлежащим образом, следует обращаться к врачу для получения направления к невропатологу. Также возможно прохождение неврологической терапии. Неврологическая терапия предполагает стимуляцию нервов. К нерву подсоединяется устройство, генерирующее электрические импульсы, которые регулируют сигналы, посылаемые нервом. Для предотвращения уменьшения и поддержания частоты сердечных сокращений может быть необходим кардиостимулятор. Также могут требоваться препараты, гарантирующие надлежащую работу пищеварительной системы» [216].

Теперь давайте рассмотрим методику исследования состояния блуждающего нерва, применяемую в современной медицине: «Методика исследования. IX и X пары черепных нервов имеют отдельные общие ядра, которые заложены в продолговатом мозге, поэтому они исследуются одновременно.

Определяют звучность голоса (фонация), которая может быть ослабленной (дисфония) или совсем отсутствовать (афония); одновременно проверяется чистота произношения звуков (артикуляция). Осматривают нёбо и язычок, определяют, нет ли свисания мягкого нёба, симметрично ли расположен язычок. Для выяснения сокращения мягкого нёба обследуемого просят произнести звук «э» при широко открытом рте. Прикасаясь шпателем к нёбной занавеске и задней стенке глотки, можно исследовать нёбный и глоточный рефлекс. Следует иметь в виду, что двустороннее снижение рефлексов может встречаться в норме. Их снижение или отсутствие, с одной стороны, является показателем поражения IX и X пар. Для оценки функции глотания просят сделать глоток воды. При нарушении глотания (дисфагия) больной поперхивается при первом же глотке. Исследуют ощущение вкуса на задней трети языка. При поражении IX пары утрачивается ощущение горького и соленого на

задней трети языка, а также чувствительность слизистой оболочки верхней части глотки. Для выяснения состояния голосовых связок применяют ларингоскопию» [174].

Симптомы поражения вагуса также определяются посредством оценки функционального состояния гортани пациента: «При поражении периферического двигательного нейрона нерва нарушается глотание вследствие паралича мышц глотки и пищевода. Жидкая пища попадает в нос в результате паралича нёбных мышц (дисфагия), главное действие которых в норме сводится к разобщению носовой полости и полости рта и зева. Осмотр глотки позволяет установить свисание мягкого нёба на пораженной стороне, что обуславливает носовой оттенок голоса. Не менее частым симптомом следует считать паралич голосовых связок, вызывающий дисфонию, – голос становится хриплым. При двустороннем поражении возможны афония и удушье. Речь становится невнятной, неразборчивой (дизартрия). К симптомам поражения блуждающего нерва относится расстройство деятельности сердца: ускорение пульса (тахикардия) и, наоборот, при его раздражении – замедление пульса (брадикардия). Следует отметить, что при одностороннем поражении блуждающего нерва эти нарушения нередко выражены незначительно. Двустороннее поражение блуждающего нерва ведет к выраженным расстройствам глотания, фонации, дыхания и сердечной деятельности. Если в процесс вовлекаются чувствительные ветви блуждающего нерва, возникает расстройство чувствительности слизистой оболочки гортани и боль в ней, а также боль в ухе» [174].

Нетрудно заметить, что в определении состояния блуждающего нерва ведущую роль играет гортань. При лечении дисфункции вагуса, помимо электростимуляции нерва в условиях стационара, применяется еще один способ: «Недорогим способом стимуляции блуждающего нерва является обычное вдыхание. При осуществлении глубокого вдоха через рот следует освободить и расправлять диафрагму. Это активизирует блуждающий нерв. Выдыхать нужно через нос. При помощи этого способа можно ощущать, как стресс покидает организм. Головной мозг оказывает исцеляющее воздействие, вызывая чувство расслабления» [216].

Дело в том, что вагус воздействует в основном на гладкую мускулатуру нашего организма, входящую в зону влияния вегетативной нервной системы, и не подчиняющейся контролю сознания. Однако, есть в нашем теле два органа, способные оказывать влияние на блуждающий нерв при помощи поперечно-полосатой мускулатуры, регулирующейся сознанием. Это – гортань и диафрагма, играющие основную роль в процессе голосообразования и, как мы только что выяснили, имеющие ключевое значение при диагностике состояния вагуса и ликвидации его спазмирования в стандартной медицине.

Выше мы отмечали, что работа по настройке голоса на индивидуальную частоту тембра (ИЧТ) осуществляется при помощи последовательного устранения мышечных зажимов в области гортани и диафрагмы. Еще одной важнейшей зоной тела, без расслабления которой невозможно полноценное звукоизвлечение, является нижняя

челюсть. Работа нижней челюсти регулируется тройничным нервом, не управляющимся вагусом непосредственно, но имеющим с ним связь посредством ядра спинномозгового пути тройничного нерва [рис. 1, стр. 89].

Из этого следует, что механизм голосообразования является идеальным способом стимуляции блуждающего нерва, приводящего его в состояние рабочего тонуса. В наших работах [61, 68] неоднократно отмечалось, что основным принципом настройки голосового аппарата, применяемого в психологии голосовой трансформации и коррекции личности, является последовательное расслабление и синхронизация работы нижней челюсти, гортани и диафрагмы. Рассмотрим этот вопрос подробнее....

..... Как показало наше теоретическое исследование, по всей видимости, в это время происходит стимулирование блуждающего нерва, приводящее к общей гармонизации психологической и физиологической систем организма человека. Этот процесс примечателен тем, что он не контролируется сознанием и запускает глубинные механизмы саморегуляции, во время которых организм сам определяет последовательность выведения психологических блоков и регулирования физиологических процессов.

Разумеется, данная гипотеза нуждается в тщательной экспериментальной проверке, предполагающей измерение проводимости блуждающего нерва и выделение нейромедиатора ацетилхолина [11], продуцируемого деятельностью вагуса, во время процедуры настройки голосового аппарата по методу голосовой психологической коррекции.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ВИБРАЦИИ
ЧЕЛОВЕКА И ЕЕ СТИМУЛИРОВАНИЕ
КАК СПОСОБ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ
В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В данной главе мы рассмотрим концепцию автора настоящей работы об индивидуальной психофизиологической вибрации человека как сумме понятий, объединяющих его психологическую, физиологическую и ментальную сферы в едином ключе. Мы дадим основные характеристики этой величины, концептуально обоснуем ее существование и рассмотрим процессы самоорганизации и структурирования психической и физиологической систем человека на основе гипотезы об индивидуальной психофизиологической вибрации. Изучив теоретические и эмпирические исследования, проводившиеся в данном направлении, в различных областях науки, мы определим конструктивные и деструктивные параметры этого процесса.

**§ 1. Основные тенденции развития
научной мысли в начале XXI века**

Перед тем, как приступить к описанию основных характеристик индивидуальной психофизиологической частоты вибрации, мы считаем необходимым кратко осветить вопрос развития научной мысли, на идеологической платформе которой строится наша концепция. Люди, живущие на рубеже двух тысячелетий, являются свидетелями завершения грандиозной многовековой битвы между сторонниками механистической картезианской концепции реальности и приверженцами идеи одушевленной, динамичной и нелинейной Природы. И финальную точку в этой борьбе, по нашему мнению, суждено поставить психологии, как единственной научной дисциплине, свободной от жестких догм, в тисках которых находятся многие естественные науки.

Спор этот длится очень давно. Философы Милетской школы в Древней Греции в шестом веке до н.э. считали науку, философию и религию единым знанием, с помощью которого они пытались постичь истинную природу вещей, не делая различия между материальным и духовным [9, стр. 6]. Немного позже греческие атомисты все же разделили материю и дух, высказав предположение о существовании базовых частиц материи, из бесчисленных комбинаций которого и состоит материальный мир. Многомерная философия Аристотеля уравнивала эти два подхода почти на две тысячи лет, однако в XVI и XVII веках хрупкий баланс был нарушен открытиями Коперника, Галилея, Декарта и Ньютона. Галилей постулировал приоритет в исследовании тех явлений, которые могут быть измерены и

зафиксированы языком математики [101, стр. 20]. Декарт сформулировал метод аналитического мышления, разделивший сознание и материю на две изолированные друг от друга сферы бытия и предлагающий анализировать сложное явление путем его расчленения на простые составные части.

Эта концепция мира-машины, все феномены которого можно исследовать при помощи разбиения на простые составляющие и описать языком математических формул получило мощное подтверждение открытиями Ньютона. Стройная концепция ньютоновской механики, поддержанная множеством экспериментов, доказавших ее безусловную правоту, оказало влияние не только на физику и смежные с ней отрасли знания, но и на всю науку, философию и социальный уклад жизни людей, стала доминирующей концепцией мировоззрения как академического ученого, так и простого обывателя.

У. Гарвей своим открытием феномена кровообращения экстраполировал механистическую концепцию на область биологии, физиологии и медицины, Ф. Бэкон ввел в науку метод рационального анализа объективных данных, К. Маркс свел многообразие общественной жизни к товарно-денежным отношениям, А. Смит выдвинул концепцию саморегулирующегося рынка [227], до сих пор являющуюся доминирующей экономической теорией.

Разумеется, механистическая теория не была принята единогласно. Видные представители искусства и философии, среди которых в первом ряду стоят имена И.В. Гете и У. Блейка были последовательными сторонниками аристотелевской концепции. Шотландский геолог Дж. Хаттон настаивал на взаимосвязанности геологических и биологических процессов и проводил параллель между течением воды на планете и движением крови в живых организмах. А. Гумбольдт пришел к выводу о том, что климат, живые организмы и земная кора составляют единую взаимосвязанную систему [101, стр. 24], предвосхитив таким образом, основные положения теории ноосферы В.И. Вернадского и Гея-гипотезы Дж. Лавлока. И, тем не менее, кртезианско-ньютоновская концепция не только устояла, но и вышла победительницей из этой схватки.

Механистическая модель мира была ясной и простой. Она давала человеку возможность вычленять себя из окружающей действительности и бесконечно экспериментировать с окружающим миром, препарирова живое и пытаясь заменить одни блоки и шестеренки на другие, искренне веря в то, что сломанную машинку можно будет выбросить на свалку и заменить новой. Объяснение ее силы нам видится в том, что она максимально удобна для всех – ученых, политиков, офисных клерков и домохозяек, вне зависимости от того, знает человек о существовании такой концепции или нет. Законы механики Ньютона прекрасно работают в той физической реальности, которую мы можем непосредственно наблюдать. Сведение процессов, происходящих в живом организме, к сумме физических и химических реакций, которыми можно управлять, является базисом современной медицины, биологии, физиологии, генетики

и многих других смежных научных дисциплин. Геология, гидроэнергетика, климатология в их практической сфере также рассматривают окружающий мир как машину, над которой ставятся бесконечные эксперименты по бесконтрольной добыче полезных ископаемых, изменении естественного течения воды и искусственной корректировке климата. Политики и экономисты свято уверены в том, что алгоритмы социальных и экономических процессов давно известны и преподаются им на соответствующих кафедрах в профильных вузах.

Суровая реальность, наступившая в XX веке, доказала, что механистическая концепция справедлива только в физике средних величин – мире, который мы можем непосредственно наблюдать, то есть именно там, где находили ей практическое применение ее творцы. В микромире и на межпланетарном уровне эта концепция оказалась полностью несостоятельной. И уж тем более непригодной она оказалась в сферах знания, связанных с исследованием живых организмов.

Первый удар этой теории, был нанесен из лагеря, ее и породившего. В начале XX века А. Эйнштейн опубликовал несколько статей, в которых сформулировал сначала специальную, а затем общую теорию относительности. Гениальный физик доказал влияние гравитации на пространство и время, разрушив тем самым постулат Ньютона о неизменном абстрактном времени и неизменном и неподвижном абсолютном пространстве, описываемом трехмерной евклидовой геометрией [99, стр.23]. Физики пошли вглубь вещества в поиске его базовых элементов, таких «строительных кирпичиков» мироздания, и обнаружили, что на молекулярном уровне материя превращается в энергию. Эффект корпускулярно-волнового дуализма, зафиксировавший поведение фотона одновременно и как волны и как частицы, в зависимости от способа измерения, представил материю как одно из состояний энергии. Более того, выяснилось, что зафиксировать основные характеристики частицы можно только используя понятие «вероятности». Физик и историк науки Ф. Капра пишет об этом: «Внутри атома материя не существует в определенных местах, а, скорее, «может существовать»; атомные явления не происходят в определенных местах и определенным образом наверняка, а, скорее, «могут происходить». Язык формальной математики квантовой теории называет эти возможности вероятностями и связывает их с математическими величинами, предстающими в форме волн. Вот почему частицы могут в то же время быть волнами» [99, стр. 29]. А выявленный в ходе экспериментов «эффект наблюдателя», зарегистрировавший изменение поведения частиц в присутствии экспериментатора, доказал гипотезу о влиянии сознания на свойства материи, звучащей для представителей картезианско-ньютоновского течения просто дико.

Необходимо отметить, что все данные, так радикально меняющие базовые парадигмы науки, не были следствием умозрительных теорий, они были получены экспериментальным путем и не давали возможности отрицать очевидное. Усилиями А. Эйнштейна, Э. Резерфорда, Э. Шрёдингера, Н. Бора, М. Планка, В. Гейзенберга и

многих других исследователей картина материальной Вселенной была переписана кардинально, и это встретило однозначно негативную реакцию той части научного сообщества, которая стояла на позиции механистичности. Великий физик и философ В. Гейзенберг писал: «Бурная реакция, ученых на последние открытия современной физики легко объяснима: они сотрясают основы этой науки, и она, похоже, начинает терять почву под ногами» [298, стр. 167]. Ему вторит Н. Бор: «Грандиозное расширение наших знаний за последние годы выявило недостаточность наших простых механических концепций и, как следствие, пошатнуло основания общепринятого истолкования» [288, стр. 2].

Резюмируя значение открытий квантовой физики можно привести слова Ф. Капра: «Таким образом, квантовая теория доказывает ложность классических представлений о твердых телах и о строгом детерминизме природных законов. На субатомном уровне вместо твердых материальных объектов классической физики наличествуют волноподобные вероятностные модели, которые, к тому же отражают вероятность существования не вещей, а, скорее, взаимосвязей. Тщательный анализ процесса наблюдения в атомной физике показал, что субатомные частицы существуют не в виде самостоятельных единиц, но в качестве промежуточного звена между подготовкой эксперимента и последующими измерениями. Так, квантовая теория свидетельствует о фундаментальной цельности мироздания, обнаруживая, что мы не можем разложить мир на отдельные «строительные кирпичики». Проникая в глубины вещества, мы видим не самостоятельные компоненты, а сложную систему взаимоотношений между различными частями единого целого. В этих взаимоотношениях непременно фигурирует наблюдатель. Человек-наблюдатель представляет собой конечное звено в цепи процессов наблюдения, и следует воспринимать свойства любого объекта атомной действительности, обязательно учитывая взаимодействие последнего с наблюдателем. Это означает, что классический идеал объективного описания природы отошел в небытие. Имея дело с атомной действительностью, нельзя следовать картезианскому разделению мира и личности, наблюдателя и наблюдаемого. В атомной физике нельзя сообщить информацию о природе таким образом, чтобы остаться при этом в тени». [99, стр. 29].

Параллельно процесс «одушевления» наших знаний о материи и выведения законов, единых для «живых» и «неживых» систем шел и в других отраслях науки. В начале XX века русский врач А. Богданов сформулировал теорию, описывающую общие принципы организации живых и неживых систем, названную им тектологией. К сожалению, революция 1917 года помешала полноценно донести открытия Богданова до международной научной общественности, и пальма первенства в этом вопросе традиционно отдается австрийскому биологу Л. фон Бергаланфи, своей общей теорией систем давшему старт направлению исследования законов, единых для физических и биологических систем [99, стр. 44-45].

Эти исследования были продолжены группой бельгийских и американских ученых, возглавляемой И. Пригожиным, разработавшим теорию самоорганизации в неравновесных открытых системах, позволившей понять законы, общие для физических, биологических, геологических, климатических, социальных систем [45, 176, 205]. В последнее время неоднократно высказывалось мнение о несомненной актуальности идей И. Пригожина в сфере психологии [125].

В биологии, несомненно, стоит отметить работу советского ученого А.Г. Гурвича, в ходе своих экспериментов зарегистрировавшего сверхслабое ультрафиолетовое излучение у зародышей растений, и на основе этого выдвинувшего теорию «морфического поля», которое также называлось им биологическим полем. Опыты А.Г. Гурвича выявили участие фотонов в процессе структурирования биологических систем и также доказали неравновесную природу биологического поля [38].

А.Г. Гурвич очень сильно опередил свое время. Будучи ученым с мировым именем, обладавшим непререкаемым авторитетом в научной среде, он, тем не менее, не смог найти понимания своих открытий и продолжить исследования, нашедшие блестящее подтверждение в конце XX века. Гораздо большую популярность получила теория морфогенетического поля британского биохимика Р. Шелдрейка [261, 262]. Этот тип поля, по представлению Шелдрейка, являет собой нематериальное поле, структурирующее биологические системы по законам «морфического резонанса». Теория Шелдрейка была с восторгом встречена учеными – сторонниками идеи «одушевленной» материи, и вызвала резкую критику приверженцев механистической концепции, усмотревшей в ней крайнее проявление витализма.

Подобную же негативную реакцию встретили работы французского биолога Л. Керврана. Кервран исследовал процессы, происходящие в биологии, геологии, почвоведении, которые невозможно было объяснить с позиций основополагающих законов физики, в частности, закона сохранения энергии [103]. Объяснение наблюдаемых им феноменов, в частности непостижимой трансформации калия в кальций в процессе формирования яичной скорлупы, было названо «эффектом Керврана» и состояло в гипотезе об участии в процессе биологических трансмутаций «слабых ядерных энергий», действующим по законам холодного термоядерного синтеза. В процессах, описанных Кервраном, по его мнению, принимали участие полевые образования, не входящие в сферу исследований традиционной физики и биологии, для описания которых необходима корректировка многих фундаментальных положений современной науки.

К сожалению, исследования Керврана практически полностью преданы забвению и ссылки на его труды можно встретить в очень ограниченном количестве источников. Такая же участь постигла и разработки великого австрийского гидроэнергетика В. Шаубергера. Этот исследователь свойств воды, в 30-е годы прошлого века занимавший должность главного лесничего Австрии, внес огромный вклад в понимание свойств энергии [89, 259]. Разработанная им концепция «безвзрывного»

получения энергии, управления силой гравитации и глобальные достижения в понимании важности свободного, не управляемого человеком, течения воды в руслах рек, в сочетании с ростом растений на их берегах, создающим нужную температуру воды, влияющую на ее энергетические свойства, наверняка могли бы коренным образом изменить и экономические и экологические условия жизни на нашей планете, будь они приняты современниками. К сожалению, в настоящее время оригиналы работ Шаубергера выкуплены частным американским фондом и недоступны широкой общественности.

Конец XX века был особенно богат на теории, меняющие наш взгляд на природу материи и сознания. Советский генетик П.П. Гаряев провел серию экспериментов над генами растений, в результате которых выявил волновую природу генома, структурирующуюся под влиянием эмоций человека и подчиняющаяся законам лингвистики [39-41]. Российские физики А.Е. Акимов и Г.И. Шипов разработали теорию торсионного поля, постулирующую идею энергопотоков вакуума, включающую в себя сознание как неотъемлемый компонент и физических и биологических систем [1-3, 263-265]. Британский эколог Дж. Лавлок, развивая идею Дж. Хаттона о Земле как саморегулирующемся суперорганизме, высказанную им еще в XVIII веке, сформулировал «гипотезу Геи», блестяще доказанную им с помощью математической модели саморегуляции роста цветка маргаритки. Немного позже американский биолог Л. Маргулис дополнила теорию Лавлока предположением о том, что связующую роль между биологическими, геологическими и атмосферными системами земли играют микроорганизмы. Они же являются основным двигателем эволюции [101, стр. 99-105].

Примерно в это же время чилийские биологи У. Матурана и Ф. Варела с большим трудом, встречая многочисленные отказы, опубликовали несколько статей, излагающих их теорию «аутопозиса», представляющей живые системы как самоорганизующиеся, не имеющие четкой иерархии и деления на производителя и продукт. Эти ученые утвердили приоритет процесса над результатом, и предложили идею о процессе самовоспроизводства живых систем, включающий и когнитивную составляющую, как о фундаментальном свойстве жизни. На основе этой концепции ими была сформулирована так называемая «теория Сантьяго», структурирующая представление о процессе познания [101, 142].

Американский физик Дж. Чу предложил во многом схожую с теорией Матураны и Варелы концепцию «бутстрапа» (bootstrap – обратная связь (англ.)). Теория бутстрапа, основанная на математической модели S-матрицы, разработанной В. Гейзенбергом, объединила основные положения квантовой механики и теории относительности. Она основана на отрицании фундаментальных величин в природе и рассматривает Вселенную как «динамическую сеть взаимосвязанных событий», акцентируя внимание на взаимодействии равнозначных частей, именно процессом взаимодействия и определяющих структуру целого. Революционность этой теории состоит в том, что:

«гипотеза бутстрапа не только отрицает существование фундаментальных составляющих материи, но и вообще отказывается от использования представлений о каких-либо фундаментальных сущностях – законах, уравнениях и принципах, – а значит, и от той идеи, которая на протяжении столетий была неотъемлемой частью естествознания» [99, стр. 123].

Особый интерес, на наш взгляд, представляет то, что в концепции бутстрапа огромная роль отводится сознанию: «Доведенная до своего логического завершения, гипотеза бутстрапа предусматривает, что существование сознания, наряду с существованием всех остальных аспектов природы, необходимо для самосогласованности целого» [294, стр. 736].

И завершить наш краткий обзор основных теорий, определяющих лицо современной науки, нам хотелось бы теорией, гармонично соединяющей материальный и духовный компоненты нашего мира – концепцией голографической Вселенной физика Д. Бома и нейрофизиолога К. Прибрама. Эта смелая теория утверждает, что весь материальный мир не имеет собственной объективной реальности, а является только проекцией глубинных слоев мироздания, объясняя принципом голографичности множество феноменов нашего мира, включая паранормальные явления [239]. Эта теория, на наш взгляд интересна тем, что она объединяет физику с психологией, создавая объемную, поистине «голографическую» модель мироздания.

Подводя итог этой краткой ретроспекции основных тенденций развития научной мысли, нам хотелось бы выделить несколько моментов:

1. Предмет научного исследования в последнее время настолько усложнился, что вряд ли представляется возможным составить адекватное представление о реальности, находясь в рамках какой-либо одной научной дисциплины. Как нам представляется, грядущие достижения науки связаны с междисциплинарными исследованиями.

2. Находясь в рамках идеологии картезианско-ньютонической концепции невозможно получить представление о реальности, которое будет адекватно самой реальности. Вместе с тем, данный метод имеет достаточное количество положительных черт, заключающихся, по нашему мнению, в четко отстроенной методологии проведения научного эксперимента. В данном вопросе необходимо соблюдать разумный баланс, не впадая в крайности идеологической зашоренности механистического метода, но и сторонясь чрезмерных проявлений витализма и эзотерических спекуляций.

3. Единственной, на наш взгляд, научной дисциплиной, избежавшей влияния идеологии механицизма, и наиболее соответствующей задачам, стоящим перед наукой в начале XXI века является психология.

Вряд ли можно отрицать то, что на сегодняшний день только психология имеет в своем арсенале методы, гармонично объединяющие и строгое ратио естественных наук, и спонтанность, интуитивность и чувственность духовных и мистических

практик. В естественных науках постоянно предпринимаются попытки объединения материального и духовного в рамках одной концепции. В качестве примера здесь можно привести работы знаменитого хирурга и автора метода регионарной анестезии В.Ф. Войно-Ясенецкого, затем принявшего духовный сан и ставшим архиепископом Лукой, написавшего работу, в которой он сделал попытку объединения научных открытий своего времени с догматами христианства [36]. Физик Ф. Капра также написал книгу, в которой провел параллель между новейшими открытиями физиков и положениями религиозных и мистических течений Востока, имеющих многовековую историю [99].

Нейробиолог Д. Диспенза является автором нескольких книг, в которых развивает идею о влиянии сознания на реальность [76], генетик Б. Липтон также рассматривает идею о влиянии мышления на структуру ДНК [128, 129], физики А.Е. Акимов и Г.И. Шипов в работах о структуре торсионных полей постоянно цитируют Библию и работы Е.П. Блаватской [1-3]. И все эти исследователи постоянно обвиняются в ненаучности и спекулятивности своих выводов.

Психология на сегодняшний день является единственной научной дисциплиной, в которой подобные обвинения представить очень сложно. И дело здесь не в неразборчивости и отсутствии четких научных критериев. Сам предмет исследования – человеческая психика и ее многочисленные проявления настолько объемны и многомерны, что успеха в его изучении можно добиться только изучая его как объективную реальность, выходящую за рамки любой, самой совершенной научной концепции, которая неизбежно будет ставить ограничения.

Психология имеет дело с живым человеком, объект изучения находится на одной ступени иерархической лестницы с исследователем и, следовательно, к нему не может быть применен высокомерный подход механицизма к животным, на которых проводятся опыты, или безликим частицам, которые разгоняют и сталкивают друг с другом. В психологическом процессе один «венец творения» имеет дело с другим «венцом творения», что предполагает определенные этические нормы и естественный отбор методов, которые оказывают реальное гармонизирующее воздействие на психику человека, будь то физиологически обоснованная аппаратная стимуляция участков головного мозга или имеющая все атрибуты эзотерики работа с метафорическими картами.

Психология многомерна и междисциплинарна по своей сути. Эта характеристика психологии очень точно определена в работах А.Л. Журавлева [87] и В.А. Мазилова [136]. В частности, А.Л. Журавлев пишет: «... сама проблема психического изначально является междисциплинарной. В ее исследовании у психологической науки нет и не может быть монополии: феномен психики по своей объективной природе предполагает междисциплинарность его изучения» [87, стр. 17]. И здесь очень важно соблюдать разумный баланс, избегая излишней эзотеричности, но и отказавшись от соблазна свести проявления психического только к

естественнонаучным концепциям. В.А. Мазиллов предостерегает: «Понимание психического исключительно как свойства материи делает невозможным изучение психического как реальности, объективно существующей. «Замыкание» психического на физиологию (имеются в виду попытки, совершаемые с упорством, достойным лучшего применения) лишает психического самодвижения, энергетических характеристик. Поэтому становится абсолютной неизбежностью обнаружение движущих «причин» в биологии, в социальных науках, в логике. В результате получается, что психическое лишается собственных законов: на психическое переносятся либо механические (химические, термодинамические, синергетические и пр.), либо герменевтические закономерности. Но главное, все же, в том, что психологическое при таком подходе неизбежно сводится к непсихологическому» [136, стр. 189].

Важнейшим качеством психологии нам видится отсутствие доминирующих теорий. В академической психологии можно иногда встретить горячих приверженцев какого-либо одного направления, отрицающего все остальные, но в сфере психологической практики автор не может припомнить ни одного психотерапевта, из большого количества профессионалов, проходивших у него обучение психологии голосовой трансформации и коррекции личности, либо консультировавшихся по конкретным вопросам терапии, которые отрицали бы какое-то из направлений психологии. Практический психолог находится в постоянном процессе осваивания новых методов терапии и психокоррекции, понимая, что, чем шире его арсенал, тем более качественно он сможет выполнять свою работу. Сама логика профессии предостерегает его от зашоренности деления методов психологии на истинные и ложные.

В.А. Мазиллов пишет: «.. если мы возьмем историю психологии, то обнаружим, что там нет не только правильных или неправильных концепций, но даже в более мягком варианте более правильных или менее правильных. Более ранние концепции не являются менее адекватными, чем более поздние. В истории психологии зафиксированы подходы, которые до сих пор актуальны и используются в науке. Иными словами, концепции Фрейда, Адлера и Юнга, к примеру, до сего дня с успехом применяются и в науке, и на практике, имеют научную ценность. Становится понятно, что обилие подходов и теорий, объясняющих одно и то же явление, порождается сложностью, многоаспектностью и многоуровневостью, множественностью числа степеней свободы предмета исследования, а не частотой революций.» [137, стр. 14].

Общая тенденция развития научной мысли такова, что изучение сознания как неотъемлемой части материи начинает входить в сферу компетенции и физики и биологии и наук, исследующих процессы, происходящие в сфере геологии, климатологии и экологии. Нам думается, что достаточно скоро любая научная дисциплина самой логикой своего развития столкнется с необходимостью изучения процессов, происходящих в сфере психического. И здесь методы, входящие в

обширный арсенал психологии, приобретут совсем другое значение. Трудно не согласиться с Б.Г. Ананьевым, написавшим: «Выдвижение проблемы человека в качестве общей для всей современной науки коренным образом изменяет положение психологии в системе наук, поскольку именно психология становится орудием связи между всеми областями познания человека, средством объединения различных разделов естествознания и общественных наук в новом синтетическом человекознании» [6, стр. 13].

Рассмотрев идеологическую платформу, на которой строится наша концепция, мы можем перейти к ее описанию.

§ 2. Определение индивидуальной психофизиологической вибрации человека и ее основных характеристик

По нашему представлению, индивидуальная психофизиологическая вибрация человека представляет собой сумму резонирующих друг с другом частот вибраций психологической, физиологической и ментальной систем человека, выражающую уникальный потенциал его личности. На нынешнем этапе развития науки не представляется возможным свести эти параметры к единому знаменателю, сформулированному языком какой-либо одной научной дисциплины, способной описать всю многомерность этого явления. Главную сложность в решении этой задачи представляет собой описание процессов, происходящих именно в психосфере человека, учитывая ее глобальное влияние на физиологическую и ментальную сферы жизнедеятельности, и признавая отсутствие полного и ясного понимания всех нюансов этого воздействия.

Основные паттерны структуры психики человека, способы его социальной реализации и выстраивания коммуникативных связей изучены и описаны достаточно полно. Однако, до сих пор не создано системы понятий, связывающих процессы, происходящие в психике человека, с изменениями, которые эти процессы вызывают в окружающей среде на уровне физических и биологических объектов. Также не сведены к единому знаменателю все закономерности воздействия окружающей среды на человека.

Нам представляется, что для решения этой задачи наиболее подходящей системой координат, с помощью которой можно будет выявить эту уникальную вибрацию каждой личности, является та часть естественнонаучных дисциплин, которая изучает процессы, происходящие на уровне взаимодействия поля, вибрации и энергии. К таким направлениям науки, по нашему мнению, следует отнести квантовую механику, теорию нелинейных систем И. Пригожина, рассматривающую широкий класс физических, химических и социальных взаимодействий, и некоторые теории систем, описывающих физические и психические процессы с единой позиции.

Таковыми теориями нам представляются, прежде всего, Гея-гипотеза Д. Лавлока, теория бутстрапа Дж. Чу, теория автопоэза У. Матураны и Ф. Варелы, и гипотеза голографической Вселенной Д. Бома и К. Прибрама.

В практической части реализации этой идеи предположительно может помочь метод голосовой психологической коррекции.....

..... Мы предполагаем использовать в данных опытах стандартный набор голосовых, телесно-ориентированных и речевых практик, описанных автором в 1 главе. На момент написания данной работы, нами начаты исследования в данном направлении, предварительные результаты представляют безусловный интерес, однако их изложение на нынешнем этапе невозможно в силу недостаточности данных для полноценного анализа.

Процесс гармонизации психофизиологической сферы человека представляет собой, на наш взгляд, ее структурирование на основе нахождения ее индивидуальной вибрации, включающей в себя уникальные паттерны проживания как положительных, так и отрицательных эмоций, индивидуального стиля мышления, физиологических реакций и способов социальной коммуникации. Ниже мы изложим наше видение общих принципов, по которым проходит процесс такого структурирования, с точки зрения данных, полученных в области физики, биологии, физиологии и теорий систем.

§ 3. Звук как воплощение индивидуальной вибрации человека

Мысль о том, что каждый человек имеет свою неповторимо звучащую ноту, выражающую всю его уникальность, вплетающуюся в величественный хор окружающей природы и находящуюся с ней в гармоничном единении, была очень привлекательна для поэтов, музыкантов и философов. Великий немецкий философ Герман Кайзерлинг выразил эту идею, на наш взгляд, наиболее поэтично: «Осознанно высекать основные тоны жизни как таковые – историческая задача, которая сегодня стоит перед человечеством. Как бы ни менялись мелодии, эти тоны во все времена были теми же самыми. Но еще никогда их не удавалось услышать сами по себе, проявляясь, они непременно были связаны с определенной мелодией. Сегодня люди, отвергшие все преемственное, вообще их уже не слышат. Их слух нарушен хаосом диссонирующих уличных песенок. Поэтому они должны сперва научиться слышать основные тоны. Это предпосылка каждой новой гармонизации, ибо если изменчивое во времени не настраивается на вечное, то из хаоса никогда снова не появится космоса. Но если люди научатся слышать их непосредственно, то в конце концов они услышат те звуки, бездонная глубина которых до сих пор заставляла пропускать их мимо ушей, тогда у них впереди будет будущее, полное неслыханных обещаний и исполнений. Прекратить заклинаниями бури этих диких времен неподвластно ни одному отдельному человеку, ни одной общности. Но может произойти нечто другое,

и этого будет достаточно: посреди бури из года в год мы можем добиваться того, чтобы в могучих, чистых ударах колокола звучали основные тона, которые нельзя исказать никаким визгом и воем. Затем, когда буря будет постепенно стихать, зов из глубин станет звучать все громче и проникновеннее. То, что вначале было слышно только вблизи, в конце концов услышат и вдалеке. Он будет отдаваться все более сильным эхом в душах и в конце концов непременно станет их личным основным тоном. Но тогда новые мелодии, которые будут возникать в огромном количестве, естественным образом начнут настраиваться на вечное – осознанное и осмысленное» [Цит. по 267, стр. 7].

Один из виднейших представителей антропософии Г. Вахсмут определяет этот уникальный звук любого существа как «личный тон» или «индивидуальную приму», утверждая, что каждое тело «...сверхчувственно издает совершенно определенный звук, возникающий вследствие своего внутреннего напряжения сил и структуры» [Цит. по 267, стр. 7]. Вахсмут рассматривает с этих позиций и взаимоотношения человека с миром: «Чем больше индивидуализируется человек, тем меньше на него влияет объективная „мировая душа“, тем больше гармония выступает в качестве единственного основного тона, в качестве единственной примы его индивидуальной души – особенного звука, который отдельный человек образует сам по себе. В этом смысле животные, растения, минералы “рецептивно образуют аккорд”...» [Цит. по 267, стр. 7].

Эти мысли Г. Вахсмута, по всей видимости, настолько сильно повлияли на его коллегу, основателя направления антропософии Р. Штейнера, что он, по свидетельству Вахсмута, пытался услышать свой основной тон, поднося к одному уху напряженное плечо, а другое зажимая большим пальцем [267, стр. 8]. Разумеется, такой практический прием своей прямолинейностью ничего кроме улыбки вызвать не может. Мысль о том, что можно услышать звук своего тела, используя только возможности слуха, способна прийти в голову человеку, имеющему чрезмерно мистический склад ума.

Очень поэтичной нам представляется армянская притча о мужчине, который каждый день брал в руки виолончель с одной струной, и часами играл на ней одну и ту же ноту. Его жена, которая с большим трудом выносила этот скучный и однообразный звук, сказала ему, что другие музыканты играют на инструменте с четырьмя струнами, постоянно перемещая пальцы в разные места его грифа. Муж посмотрел на нее мудрым взглядом и сказал: «Ты – женщина. Волосы твои длинные, а ум твой короткий. Конечно, другие постоянно двигают туда и сюда свои пальцы. Они ищут нужное место. Но я-то его нашел» [267, стр. 8].

Определение «личного тона» звучания занимало не только представителей мистических направлений философии. Французский физик Ф. Савье еще в XVII веке пытался создать метод косвенного определения абсолютной высоты звука: «Он [метод] доказывает, что посредством точного определения высоты звука колоколов

можно вывести их относительный и абсолютный вес, что из этого точно так же можно сделать вывод о количестве колебаний голосовых связок при пении и количестве движений губ при игре на духовых инструментах и насвистывании. Кроме того, таким образом можно распознать все собственные звуки одновременно звучащих резонаторов – инструментов, ваз, полостей человеческого тела – и даже едва различимые звуки птичьего пения», видя в этом не только задачу, имеющую прикладное значение, но придавая реализации этой идеи глобальное историческое и естественнонаучное значение: «Знание собственных звуков всего существующего на земле и их изменений облегчило бы познание не только человека и его изменчивых состояний, но и состояний животных и всех остальных земных явлений. Если бы еще в древности удалось зафиксировать все собственные звуки, то сегодня мы знали бы, какими были древние люди и важнейшие события» [Цит. по 267, стр. 9].

В работе Ф. Штеге приводятся данные об исследовании швейцарского геолога А. Хайма, который, сотрудничая с музыкантами, обладающими абсолютным слухом, зафиксировал закономерность звучания водопадов: «В разных местах мы просили людей с музыкальным слухом прислушаться к звучанию водопадов и бурных горных ручьев, к которым мы их приводили, и напеть нам услышанное, заранее не сообщая им о своем результате. То, что они напевали, с помощью специального прибора переводилось в ноты, и оказалось, что все они слышали те же самые звуки, что и мы. Если течение очень бурное, то проще всего различить фа, а если оно более слабое – до» [267, стр. 15].

Большое количество аналогий между закономерностями музыкальной гармонии и принципами построения физического и духовного мира содержится в восточных мистических учениях, наиболее полно осмысленных и обобщенных в работе суфийского философа и музыканта Хазрат Инайат Хана [246]. В популярной литературе регулярно появляются данные об исследованиях ученых, зафиксировавших звучание отдельных органов человека, сливающихся в один общий тон, однако в специализированной литературы эти данные не отражены. Следует признать, что на сегодняшний день мысль о существовании уникальной вибрации каждого человека, выражаемой нотой, имеющей фиксированную высоту, является красивой аллегорией, используемой романтическими направлениями искусства и мистическими течениями философии, и не имеющей экспериментального подтверждения.

Однако, звук представляет собой сложный и многомерный феномен, органично соединяющий в себе и бесплотную эмоциональную составляющую, и вполне осязаемые и поддающиеся измерению темпо-ритмические, волновые и частотные характеристики. Давайте попробуем разобраться в закономерностях взаимодействия живых организмов и окружающей среды с точки зрения проявления принципов резонирования и нелинейных взаимодействий, чтобы понять, возможна ли

гармонизация основных систем жизнедеятельности человека на уровне вибрационного воздействия.

§ 4. Резонанс и нелинейные взаимодействия как факторы проявления индивидуальной психофизиологической частоты

4.1. Биорезонансные частоты

Принцип резонанса является одним из основополагающих законов нашего мира. Он описывает явления, происходящие в области механики, оптики, акустики, астрофизики, электроники и т.д. Большинство процессов, протекающих и в микромире, и в среде крупных объектов, возможно описать с помощью закономерностей резонирования. В сфере психических и ментальных взаимодействий принцип резонанса, будучи измеряемой категорией, применяется, скорее в метафорическом смысле, так как приборов, способных достоверно зафиксировать проявления психической энергии, до сих пор не существует.

Однако, любой представитель искусства, непосредственно взаимодействующий с публикой, будь то драматический актер, певец, танцор, инструменталист или артист разговорного жанра, уходя со сцены за кулисы, бывает счастлив, когда может сказать фразу, ставшую в этой среде стереотипной: «Сегодня я «попал» в зал». «Попадание» в зал представляет собой совпадение его индивидуальной вибрации с полем, образующимся из сложения вибраций каждого зрителя, и настроившись на это поле, артист получает «отклик» публики, который, несомненно, может быть отнесен к категории психического резонанса.

Человек, приходящий на работу, где не чувствует себя реализованным, или возвращаясь в семью, где не встречает поддержки и душевного тепла, говорит о том, что чувствует себя «не на своем месте». В этом случае мы также можем рассматривать его жизнь с позиций отсутствия резонанса его вибрации с окружающей средой, которая гасит его индивидуальную волну. Что есть любовь, как не идеальное совпадение частот двух людей, когда две волны настолько совпадают друг с другом, что, взаимно усиливаясь, создают единое поле, обладающее огромной мощностью и энергией? Любой творческий акт, любое действие можно описать с позиций закона резонанса, однако, повторимся, что из-за отсутствия четких критериев измерения параметров проявлений психической деятельности на уровне физических величин, подобное описание будет очень субъективным и метафоричным.

Единственной сферой, в которой возможно опосредованно зафиксировать проявления многомерной деятельности нашей психики, является область физиологических реакций. И в этом направлении науки особый интерес, на наш взгляд, вызывают исследования биорезонансных взаимодействий. Наше

взаимодействие с окружающей средой, влияние на наш организм частот, имеющих устойчивые характеристики, может стать ключом к регистрации многообразных проявлений нашей психики. Для нас это направление представляет особый интерес, так как мы предполагаем перспективность исследования ментальных и психических факторов жизнедеятельности человека, фиксируемых с помощью звучания его голоса, имеющего физические характеристики, определяемые принципом резонанса.

Давайте рассмотрим данные, накопленные к настоящему времени, в области исследования влияния на организм человека частот, транслируемых окружающей средой.....

... Таким образом, фундаментальные исследования влияния биорезонансных частот могут быть взяты нами за основу при проведении экспериментов по выявлению единой психофизиологической частоты человека. Сравнение данных, полученных в ходе исследования акустических параметров голоса, звучащего на индивидуальной частоте тембра, изменения гормонального фона, проводимости мышечных волокон и, что особенно важно, диапазона волн активности мозга, с результатами экспериментов, описанных в данном параграфе, может внести ясность в вопрос о параметрах и основных принципах синхронизации психической и физиологической систем организма человека.

4.2. Принципы самоорганизации в концепции индивидуальной психофизиологической частоты вибрации

Изучая динамику психотерапевтического процесса в ходе работы по методу голосовой психологической коррекции, мы пришли к выводу, что она не может быть описана с помощью понятий и терминологии, присущих линейному картезианскому стилю мышления. При логической выстроенности практик, входящих в методику, сам ход коррекционного процесса подчиняется закономерностям, весьма далеким от жесткой детерминированности причинно-следственных связей. Анализируя динамику голосовой психокоррекции на примере конкретных клиентов, мы пришли к выводу, что этот процесс может быть описан с позиций положений квантовой механики, теории нелинейных систем [176, 205] и таких концепций самоорганизации как теория автопоэза и «Сантьяго теория» Ф. Варелы и У. Матураны [142].

Процесс голосовой терапии может быть рассмотрен с позиций теории «бутстрапа» Дж. Чу, «Гея-концепции» Дж. Лавлока, морфогенетических полей Р. Шелдрейка, теории торсионного поля Акимова-Шипова и других интереснейших концепций, описывающих закономерности самоорганизации энергии, однако, наиболее полные аналогии с феноменом формирования индивидуальной психофизиологической вибрации посредством голоса человека, которые мы имеем возможность наблюдать, мы встретили именно в работах И.Р. Пригожина, Ф. Варелы и У. Матураны.

Было бы чрезвычайно самонадеянным утверждать, что подобная нелинейная логика характерна исключительно для метода голосовой психологической коррекции. Большинство методик психотерапии также подчиняются принципам нелинейности, которая изначально присуща психике человека. Но, вместе с тем, влияние голоса на коррекционные процессы, имеет ряд отличительных особенностей. К таковым, прежде всего, следует отнести одномоментность психических, физиологических и ментальных преобразований, которые происходят в организме человека в кратчайшие сроки. Кроме этого, весь процесс таких преобразований осознается клиентом самостоятельно в непрерывной череде инсайтов, не нуждающихся в дополнительном толковании и формулируемых на основе той системы понятий, которая используется клиентом в повседневной жизни.

Голос в коррекционном процессе является основным элементом самоорганизации личности, нуждающимся только в технической настройке со стороны терапевта. Логика определения последовательности процессов терапии и приоритетность тех или иных задач не подчиняется терапевту, который может только следовать за процессом, по возможности не искажая его своими субъективными представлениями о предпочтении тех или иных приемов, используемых в терапии.

Структурирование индивидуальной психофизиологической вибрации человека, которое, предположительно, является основным принципом и, одновременно, целью голосовой психологической коррекции, является процессом, состоящим из многих составляющих, и мы сделаем попытку проанализировать закономерности этого процесса на основе теорий нелинейных систем и автопоэза.

И.Р. Пригожин начал изучение неравновесных состояний не со сложных живых систем, а с простейшего опыта тепловой конвекции, известного как «неустойчивость Бенара» и считающегося одним из классических подтверждений феномена самоорганизации. «В начале века (речь идет о XX веке. Прим. авт.) французский физик Анри Бенар обнаружил, что подогрев тонкого слоя жидкости может привести к образованию странным образом упорядоченных структур. Когда жидкость равномерно подогревается снизу, устанавливается непрерывный тепловой поток, направленный снизу вверх. Сама жидкость остается неподвижной, действует только теплопроводность. Тем не менее когда разность температур между нижней и верхней поверхностью достигает определенного критического значения, тепловой поток сменяется тепловой конвекцией, при которой тепло передается через последовательное движение огромного количества молекул.

В этот момент возникает поразительный упорядоченный паттерн шестиугольных ячеек («медовых сот»), в которых горячая жидкость поднимается вверх по центру ячеек, в то время как более холодная опускается вниз вдоль стенок ячеек...

... Подробный анализ Пригожиным бенаровских ячеек показал, что, удаляясь от состояния равновесия (т. е. от состояния с равномерной температурой по всему

объему жидкости), система в итоге достигает критической точки неустойчивости, в которой возникает упорядоченный гексагональный паттерн.

Неустойчивость в опыте Бенара представляет собой яркий пример спонтанной самоорганизации. Неравновесное состояние, поддерживаемое непрерывным потоком тепла через систему, генерирует сложный пространственный паттерн, в котором миллионы молекул движутся последовательно, формируя шестиугольные конвекционные ячейки» [101, стр. 82-84].

Необходимо отметить, что гексагональная структура является одной из важнейших форм структурирования энергии, очень часто встречающейся в природе. Известный новосибирский энтомолог и естествоиспытатель В.П. Гребенников обнаружил, что именно такая форма пчелиных сот организует потоки энергии, влияющие на способность пчел ориентироваться в пространстве, а также на самочувствие всех живых существ, включая человека [51-53]. А Р. Светлова в своей обстоятельной работе приводит многочисленные примеры гексагональных структур в геологических и атмосферных явлениях [224].

Также феномен самоорганизации был изучен Пригожиным и сотрудниками его лаборатории на примере так называемой реакции Белоусова-Жаботинского, представляющей собой спонтанно возникающие периоды упорядоченного поведения химического вещества, имеющего изначально хаотическую структуру. Описав процессы самоорганизации вдали от состояния равновесия, Пригожин выявил закономерности этого удивительного явления, доказывающего, что объективного хаотического состояния вещества в природе просто не существует. Достигая критического порога хаотического состояния, названного Пригожиным точкой бифуркации, любая система выбирает определенный вариант структурирования, основывающийся на изначальных условиях своего существования. Любая система усложняется через состояние хаоса, являющегося неотъемлемой частью процесса ее эволюционирования [45, 176, 205]....

.... Теория автопоэза и вытекающая из нее «теория Сантьяго» У. Матураны и Ф. Варелы опирается на достижения И.Р. Пригожина, а также на многие положения кибернетики. Эта теория базируется на утверждении, что основой природы любой системы является принцип самопостроения и самопроизводства, без разделения на производителя и продукт его работы. Согласно воззрениям Матураны и Варелы, смыслом жизнедеятельности любой системы является самовоспроизводство, строительство собственной индивидуальной структуры, которая является одновременно и целью процесса, и инструментом, с помощью которого этот процесс организуется [142].

« Как и пригожинская теория диссипативных структур, теория автопоэза показывает, что творчество – создание все новых и новых конфигураций – является ключевым свойством всякой живой системы. Особая форма такого творчества – порождение разнообразия через воспроизведение, начиная от простого деления клетки

и вплоть до чрезвычайно сложного танца полового размножения. Для большинства живых организмов онтогенез – это не линейный путь развития, но Цикл, и воспроизведение является жизненно важной частью этого Цикла» [101, стр. 214].

Особый интерес представляет определение процесса познания, данное в концепции чилийских ученых: «Согласно этому новому подходу, познание охватывает весь процесс жизни – включая восприятие, эмоции и поведение – и не обязательно нуждается в мозге и нервной системе. Даже бактерии воспринимают определенные характеристики своего окружения. Они ощущают химические различия и, соответственно, плывут в сторону сахара и сторонятся кислоты; они ощущают перегрев и избегают его, они движутся к свету или удаляются от него, а некоторые бактерии способны обнаруживать магнитные поля. Таким образом, даже бактерия творит мир – мир тепла и холода, магнитных полей и химических градиентов. Во всех этих когнитивных процессах восприятие и действие неразделимы, и, поскольку структурные изменения и связанные с ними действия, которые инициируются в организме, зависят от структуры организма, Франциско Варела описывает познание как «воплощенное действие» [101, стр. 261]....

... Ф. Варела в рамках теории автопоэза также выдвинул интересную гипотезу о наличии единого ментального пространства, некоей формы первичного сознания, которым обладают все высшие позвоночные. Она не является уникальной, подобные мысли высказывались и гуру восточных религий, мистических и эзотерических учений, и такими представителями академической науки как Р. Шелдрейк в рамках теории морфогенетического поля, А. Акимов и Г. Шипов в теории торсионных полей, Д. Бом в концепции «голографической Вселенной» и др.

Для нас особый интерес представляет та роль, которую Ф. Варела в своей гипотезе отводит эмоциям, чувствам и ощущениям: «Многочисленные недавние опыты над животными и людьми показали, что это ментальное пространство обладает многими измерениями; другими словами, оно создается множеством различных функций мозга. И все же это – единый, связный опыт. Например, когда аромат духов вызывает приятные или неприятные ощущения, мы испытываем единое, связанное ментальное состояние, в которое включены сенсорные ощущения, воспоминания и эмоции. Это переживание неустойчиво и, как мы знаем из опыта, может быть крайне непродолжительным. Ментальные состояния носят преходящий характер – они непрерывно возникают и исчезают. Однако не представляется возможным испытывать их иначе, чем на некотором конечном отрезке времени. Еще одно важное наблюдение заключается в том, что это эмпирическое состояние всегда «воплощено», т. е. включено в некоторое определенное поле ощущений. В самом деле, большинство ментальных состояний сопровождаются доминирующим чувством, которое дает окраску всему переживанию» [101, стр. 285]....

...Исследуя механизмы возникновения подобного состояния, Варела подтверждает некоторые предположения, высказанные нами выше: « переходные эмпирические

состояния порождаются резонансным феноменом, известным как фазовая синхронизация, при которой различные разделы мозга соединяются таким образом, что все их нейроны возбуждаются синхронно. Посредством такой синхронизации нейронной деятельности образуются временные клеточные сообщества, в которые могут входить обширные, распределенные по всему организму нейронные системы.

Согласно гипотезе Варелы, каждое когнитивное переживание основано на подобном клеточном сообществе, в котором различные типы нейронной активности (сопровождающие сенсорные ощущения, эмоции, память, телесные движения и т. п.) объединяются во временный, но согласованный ансамбль осциллирующих нейронов. Тот факт, что нейронные цепи, как правило, осциллируют в ритмичном режиме, хорошо известен нейробиологам, а последние исследования показали, что эти осцилляции не ограничиваются корой головного мозга, но распространяются на различные уровни нервной системы.

Многочисленные эксперименты, упомянутые Варелой в подтверждение этой гипотезы, показывают, что когнитивные эмпирические состояния возникают благодаря синхронизации быстрых осцилляций в гамма- и бета-диапазонах; такие осцилляции обычно очень быстро возникают и затухают. Каждой фазовой синхронизации соответствует характерное время затухания – оно и определяет минимальную длительность переживания» [101, стр. 286]....

... Рассмотренные нами данные показывают, что подобный подход, как и большинство теоретических постулатов психологии голосовой трансформации и коррекции личности, может считаться одним из объективных критериев реализации в процессе жизнедеятельности любой биологической системы.

§ 5. Способы структурирования энергии

Рассматривая психологию голосовой трансформации и коррекции личности как один из способов структурирования психофизиологической энергии, подчиняющегося законам самоорганизации, исследованных нами в предыдущем параграфе, нельзя обойти вниманием глобальные формы такой самоорганизации, присутствующие в описываемой нами методике в том или ином виде. Анализ закономерностей, единых для «материализованных» видов энергии и тех ее разновидностей, с которыми имеют дело психологи и люди искусства, позволит нам представить процессы, происходящие с психикой человека под воздействием его голоса в более полном виде.

5.1. Искусство как способ структурирования энергии

Великая сила воздействия искусства на духовную жизнь человека широко известна и многократно описана. Творцы в любом жанре искусства представляются

небожителями, напрямую общающимися с высшими силами, и обладающими уровнем одаренности, недостижимым для обычного человека. Элитарность высших образцов музыки, живописи и архитектуры, литературы и танца, недоступная человеку, не имеющему природного эстетического чутья или специальной подготовки, с одной стороны видится, безусловно, положительным фактором, формирующим некий идеал, к которому стремится человек, желающий развить свой духовный потенциал. С другой стороны, сложность восприятия многомерной информации, заложенной в шедеврах искусства, вызывает отторжение той части общества, которая не готова к духовным усилиям, необходимым для постижения всех граней эстетического совершенства.

Антагонизм, рожденный подобной дуальностью, возводит искусство в категорию величин, имеющих субъективный характер. Да и сама эволюция различных жанров искусства, в нынешнее время достигшая крайней степени стагнации и деградации, поддерживает такой субъективный и умозрительный взгляд на этот феномен человеческой цивилизации. Насколько же объективна природа искусства, и существует ли жизненная необходимость в эстетическом совершенстве, которым отличаются великие шедевры? Для ответа на эти вопросы давайте обратимся к истории.

До недавнего времени самым древним шедевром первобытной живописи, имеющим эстетическую ценность, считались рисунки, найденные археологами в Ласко. Они были созданы около 16 000 лет назад. Однако, в конце 1994 года в пещере Шове, расположенной на юге Франции, были найдены росписи, которым, как показал радиоуглеродный анализ, не менее 30 000 лет. Как пишет Ф. Капра: «Неожиданно древняя дата этих великолепных росписей означает, что высокое искусство было неотъемлемой частью эволюции современного человечества с самых первых его шагов. Как отмечают Маргулис и Саган:

«Одни только эти росписи ясно говорят о присутствии Homo sapiens на Земле. Только люди рисуют, только люди придумывают церемониальные походы в отдаленные уголки влажных, темных пещер. Только люди торжественно хоронят своих мертвецов. Поиск исторического предка человека – это поиск сказочника и художника» [101, стр. 256].

Даже имея чрезвычайно богатое воображение, сложно представить себе фрустрирующего кроманьонца, изливающего неизбывную тоску в наскальных рисунках. Во времена, когда такое простейшее действие, как добыча пищи или огня были связаны с реальным риском для жизни, неотъемлемым атрибутом существования могло быть только то, что имело не отвлеченную эстетическую, а только практическую, даже утилитарную ценность. В своих предыдущих работах мы рассматривали феномен пения крестьян во время полевых работ и во время отдыха, и даже самостоятельно существующего жанра «бурлацкой» песни [68, стр. 8]. Чем можно объяснить культовые ритуалы и наскальную живопись первобытного человека

как не тем, что для него это был сугубо практический способ структурирования своей психофизиологической энергии и энергии сил Природы, которые помогали ему выживать в суровом мире? Какое логическое обоснование можно дать пению крестьян после тяжелого рабочего дня, кроме того, что это было только способом восстановления своего энергopotенциала?

Насколько же важны эстетические критерии для функционирования природных систем? Ответ на этот вопрос можно получить, если проанализировать структуру систем, имеющих как биологическую, так и неорганическую природу...

... Нам думается, что знаменитый афоризм великого авиаконструктора А.Н. Туполева: «Некрасивые самолеты не летают», вполне возможно экстраполировать на фундаментальный принцип Природы, который можно сформулировать таким образом: «Обязательным условием полноценного функционирования любой органической и неорганической системы является ее эстетическое совершенство и соответствие канонам красоты и симметрии».

В нашей работе эта закономерность прослеживается довольно четко – корректирующее воздействие на психику человека начинается только при достижении такого звучания голоса или движений тела, которые имеют явно выраженную эстетическую ценность. Мы можем утверждать, что структурирование эмоционального фона человека в положительном направлении происходит в строгом соответствии законам искусства.

К сожалению, мы вынуждены констатировать, что состояние современного профессионального искусства весьма далеко от канонов красоты, изначально заложенных в этом виде деятельности человека, и на данный момент искусство не может служить объективным фактором структурирования психоэмоционального фона личности в положительном ключе. Причиной такой печальной картины, на наш взгляд, является всеобщая коммерциализация искусства. Достаточно ознакомиться с работами известного английского музыковеда Н. Лебрехта, подробнейшим образом препарирующего состояние классической музыки, чтобы увидеть ту бездну, в которую погружается оперный театр и инструментальная музыка [123].

Беспощадный анализ современному состоянию живописи дает в своей блестящей статье известный художник и писатель М. Кантор. Он также считает, что кризис этого жанра связан с современной формой менеджмента, в которой художнику отводится ничтожная роль: «Сложносоставной продукт, с которым имеет дело рынок искусств, по-прежнему именуется духовным, но духовное содержание рынок переместил из произведения в область менеджмента. Победившее третье сословие нуждалось в галереях, объясняющих клиентам, почему данную картину надо покупать. Лоренцо Великолепный в услугах галериста не нуждался, он сам понимал, что ему нужно; а вот Журдену, который хочет быть как Лоренцо Великолепный, галерея необходима» [98].

Великие и самобытные художники не находят признания, так как не вписываются в логику рынка: «Парадокс состоит в том, что лучшее не значит великое. Великие

произведения больше никому не нужны: великое ставит под сомнение продукцию соседа, быть великим невежливо и недемократично.

«... у рыночного демократического общества задачи обширнее – величие изымается отовсюду: из политики, из творчества, из жизни вообще. Рынку нужны адекватные функционеры. Распространено мнение, будто рынок двигает искусство, помогает выявить лучшее произведение. На деле все обстоит прямо наоборот – рынок всегда способствовал забвению крупных художников, концентрируя внимание на салоне. Салон (то есть усредненное представление о моде и потребностях общества) побеждал всегда. Штучный товар рынку неинтересен: Боттичелли, Эль Греко, Рембрандт были забыты и умерли в нищете» [98].

И особенно ценным нам представляется вывод о том, что такое положение в живописи является следствием доминирующих в обществе социальных установок: «Никакой сегмент рынка не существует отдельно от рынка в целом, в том числе рынок искусства непосредственно связан с основными пунктами торговли – рынком войны, рынком власти, рынком финансов. Надо принять как факт то обстоятельство, что нездоровое общество, принимающее неравенство и нищету внутри самого себя, но вразумляющее далекие народы при помощи убийств, поощряет самовыражение своих подданных в суммах, превышающих стоимость жизни многих бедных людей. Мы живем в мире, где стоимость не соответствует ценности, цена не соответствует качеству, значение не соответствует внешнему виду. Рынок искусств успешно воспроизвел эти обстоятельства внутри себя. Инсталляции Дамиена Херста стоят дороже, чем картины Петрова-Водкина или Модильяни, бессмысленный холст Джексона Поллока стоит больше, чем великий холст Рембрандта, – и это происходит ровно потому же, почему пенсии дешевле, чем обед в ресторане» [98].

Но, если сфера классической музыки и живописи не имеет решающего влияния на психологическое состояние среднестатистического человека в силу ее элитарности, то ситуация, складывающаяся в популярной музыке, наносит огромный урон психическому здоровью. И дело даже не в качестве музыкального материала, сначала называвшегося «песней», затем «композицией», а сейчас именуемого «треком». Основной деструктивный элемент, на наш взгляд, заключается в смене гендерной полярности. Женщины поют низкими голосами, демонстрируя агрессивную позицию завоевателя. Мужчины страдают, выражая позицию жертвы и объекта охоты с помощью анемичных голосов неясной половой принадлежности. Такая музыка незаметно, поскольку в основном звучит в фоновом режиме, создает подсознательные социальные установки, наносящие огромный урон взаимоотношениям мужчины и женщины.

К сожалению, необходимо признать, что на данный момент искусство практически полностью утратило то благотворное влияние, которое оно изначально было призвано оказывать на психику человека. Оно перестало быть чудом, в котором «результат больше, чем сумма слагаемых», будоражащим душу человека своей иррациональной

нелинейной непредсказуемостью. Функцию структурирования психоэмоциональной сферы личности сейчас, за редким исключением, выполняют жанры искусства, адаптированные в таких методах психологии как арт-терапия, психодрама и различные телесно-ориентированные практики.

5.2. Знаковые системы

Анализируя способы структурирования энергии, служащей источником проявления жизнедеятельности человека, невозможно обойти вниманием знаковые системы, обеспечивающие форматы самовыражения личности и его коммуникации с социумом. Традиционно, такие знаковые системы связывают с языком, хотя А. Соломоник в своей весьма интересной работе типологизирует знаковые системы в более расширенном виде, рассматривая этот феномен в виде философской системы [230]. Мы предлагаем рассмотреть знаковые системы с точки зрения их способности структурировать психоэмоциональную сферу человека, опираясь на эмпирический опыт психологии голосовой трансформации и коррекции личности.

С этой позиции можно выделить следующие типы знаковых систем, относящихся к области лингвистики: первый тип – это семантические единицы современных европейских языков, дробящиеся на мелкие составляющие (морфемы), и второй – символы, содержащие в себе многомерные образы и понятия, при применении которых возникают устойчивые эмоционально окрашенные ассоциации. К ним можно отнести такие семантические единицы восточных языков как иероглифы и некоторые разновидности рун.

Мы не видим смысла рассматривать вторую обозначенную нами категорию знаковых систем, так как в практической работе используем структуру европейских языков. Восточные языки интересны тем, что написанный иероглиф содержит многомерное и объемное понятие, а при его произнесении используется сложная система звуковысотного эмоционально окрашенного интонирования, неточное воспроизведение которого кардинально меняет смысл произнесенного слова.

В этой связи автор вспоминает свое участие в большом фестивале представителей культуры стран СНГ во Вьетнаме, когда российский ведущий сделал попытку поздороваться с аудиторией на вьетнамском языке. После завершения одного из концертов к нему подошли вьетнамские организаторы, и попросили не экспериментировать с этим сложным языком, имеющим до 16 интонационных модуляций одного слова, так как вместо приветствия у него получается ругательство.

Восточные языки представляются нам гораздо более сложным способом коммуникации, чем европейские, так как в одном иероглифе, выражаемом с помощью сложно интонируемой фонемы содержится очень широкий спектр образов, дающий возможность транслирования и, собственно, информации, и своей интерпретации этой

информации. Можно сказать, что восточные языки нелинейны, и с этой точки зрения, гораздо более точно выражают и мысли и чувства человека.

Как отмечает Ф. Капра: «Китайцы не питают любви к абстрактным логическим рассуждениям, и их язык совершенно не похож на западный. Слова могут выступать в нем в роли существительных, прилагательных или глаголов, не отличаясь при этом по формальным признакам частей речи, как в наших языках, а порядок слов определяется не столько грамматикой, сколько эмоциональным содержанием предложения. Слово в классическом китайском вовсе не абстрактный знак, соответствующий четко очерченному понятию. Скорее, это звуковой символ, богатый подтекстами и намеками, способный вызывать в сознании нерасчлененный комплекс красочных картин и эмоций. Говорящий стремится не столько сообщить некую цепочку интеллектуальных рассуждений, сколько поразить и удивить слушателя. Соответственно, на письме иероглиф представлял собой тоже не абстрактный знак, а органический образ, «гештальт», сохранявший весь набор изобразительных структур и иносказательные возможности слова» [99, стр. 44]....

... В наше время существует множество систем интерпретации значений, содержащихся в семантических и лексических единицах русского языка, однако единого подхода в этих исследованиях не наблюдается. В.П. Гоча с коллективом сотрудников в своем «Словаре сути слов» выделяет образный и религиозный аспект этого явления [228], М.М. Маковский находит в индоевропейских языках мифологическую символику [140], А.Д. Плешанов рассматривает язык с точки зрения физических и математических закономерностей [198, 199], К.И. Платонов изучает физиологический и лечебный эффект работы со словом [196]. Определенный интерес в этом вопросе представляет концепция известного казахстанского поэта и лингвиста О.О. Сулейменова, утверждающего, что слова в тюркских и славянских языках создавались не произвольно, как это предположил Ф. де Соссюр, заложивший основы этимологии, а базировались на сложном комплексе графических и образных символов, имеющих реальное воплощение в наблюдаемых жрецами явлениях [84].

Мы попробуем рассмотреть эту проблему с точки зрения структурирования психофизической энергии человека, не вдаваясь в глобальные вопросы возникновения и строения языка....

... Описываемый нами эффект воздействия слов с негативным оттенком на функционирование физиологических систем организма человека имеет гораздо более широкий спектр воздействия и охватывает большинство живых систем Природы. Впервые он был описан российским генетиком П.П. Горячевым в его широко известном опыте с воздействием негативно окрашенных слов на генную структуру семян арбидопсиса. Этот опыт встретил негативную реакцию научного сообщества, как, впрочем, и большинство работ П.П. Горяева. Дискуссия по поводу правомерности такой оценки не входит в число задач нашего исследования, однако некоторые выводы этого ученого, относящихся к теме нашей работы, необходимо осветить подробнее.

Одним из наиболее значимых открытий Гаряева мы считаем определение лингвистико-волновой структуры генома [41]. Исходя из этой теории, генетическая структура всех биологических систем имеет волновую природу и группируется по тем же самым законам, что и слова в языке. То есть, расположение хромосом в генетической цепочке представляет собой паттерн, обладающий всеми признаками осмысленности и напоминающий фразеологические обороты нашей речи, с единственным уточнением, что «язык» генов намного сложнее человеческой речи.

Эти исследования П.П. Гаряева, проведенные им в 80-е годы прошлого века, получили подтверждение в опытах группы ученых, возглавляемой профессором А. Джолмой. Отчет об этой работе был опубликован в 2003 году в самом авторитетном научном журнале мира Nature. Сложность декодирования «языковых паттернов» ДНК заключается, прежде всего, в гораздо более сложных, по сравнению с нашим языком, законах построения генетических «речевых оборотов»: «... когда наш организм соединяет два «слова» вместе, он не просто «стирает пробел» или «добавляет дефис» между ними – «слова» в ходе этого процесса видоизменяются, создавая уже совершенно новую структуру, которую невозможно сравнить с однокоренным или синонимом исходного слова.» [249]. Это описание процесса динамического структурирования «речи генов», по нашему мнению, очень напоминает нелинейные процессы, описанные И.Р. Пригожиным, У. Матураной и Ф. Варелой.

Еще одним значимым открытием Гаряева можно считать феномен дистантной передачи информации от одной генетической структуры к другой. Это открытие также было подвергнуто остракизму со стороны его коллег, как и зафиксированный немного раньше Гаряева эффект «дистантного межклеточного взаимодействия», сделанный в лаборатории В.П. Казначеева [96].

Эффект «квантовой телепортации», когда две частицы вещества, разнесенные на огромные расстояния друг от друга, синхронно меняют свое поведение, зафиксирован достаточно давно, и уже не кажется исключительным явлением в области квантовой физики [102]. Этот эмпирический факт, тем не менее, пока еще не нашел адекватного теоретического обоснования. Он является фундаментом концепции «голографической Вселенной» Д. Бома, считающего, что никакого расстояния между частицами не существует, так как они являются частью гигантской голограммы, где в части целого содержится вся информация, характерная для целого [239].

Но, если подобный эффект в области исследования свойств «косного вещества» не отрицается научным сообществом, то признание его существования в биологических системах встречает ожесточенное сопротивление, не взирая на статус ученого. Опыты П.П. Гаряева, причисляемого к представителям «лженауки» в 2011 году были независимо повторены лауреатом Нобелевской премии в области медицины и физиологии Л. Монтанье. Однако, травля, которую устроили его коллеги после опубликования препринта статьи, описывающей технологию квантовой телепортации генетической информации, на основании опытов, проведенных им в Китае [290],

видимо, повлияла на решение ученого не рисковать своей репутацией, и статья в печати так и не появилась.

Рассматриваемые нами явления дистантного переноса информации от одного биологического объекта к другому, представляют интерес прежде всего потому, что эта информация имеет определенную эмоциональную окраску. П.П. Гаряев транслирует ее в формате звуков, обладающих палитрой эмоций. В книге Г. Брейдена содержится упоминание о его встрече с руководителем группы американских военных Кливом Бакстером, проводящих засекреченные опыты по дистантному воздействию эмоций человека на структуру его ДНК.

Суть эксперимента состояла в следующем: «У испытуемого изо рта брали пробу ткани с ДНК. Образец помещали в другой комнате того же здания в специальной камере, снабженной электрическими датчиками, которые фиксировали, какие изменения происходят в наблюдаемом материале в ответ на чувства испытуемого, находящегося на расстоянии нескольких сотен метров.

Затем испытуемому показывали специальную подборку видеоматериалов, вызывающих у человека наиболее сильные чувства, – от жестоких военных документальных фильмов до комедийных и эротических сюжетов.

В моменты эмоциональных «пиков» испытуемого образцы его ДНК, которые, повторим, находились на расстоянии сотен метров, реагировали сильными электромагнитными возбуждениями. Иными словами, они вели себя так, будто по-прежнему оставались частью организма-хозяина» [25, стр. 27].

Вопрос о том, обладает ли первородная энергия, из которой состоят все материальные и нематериальные объекты нашего мира эмоциональными характеристиками, на данный момент не имеет ни концептуального, ни экспериментального ответа. Умозрительные и субъективные доводы о том, что всем известны случаи необъяснимой эмоциональной связи между человеком и какой-либо его любимой вещью, выражающейся, к примеру, в известной автомобилистам «обиде» машины на хозяина, желающего ее продать, и приводящей к нелогичным поломкам, не могут быть аргументом в обосновании такой концепции.

Также, не может подтвердить данную теорию и довод о том, что материальные произведения искусства, такие как картины, скульптуры и строения архитектуры, обладают определенным эмоциональным зарядом, зафиксированным в материалах, из которых они состоят. Даже обращение к широко известному «эффекту наблюдателя», когда частицы ведут себя по-разному в присутствии человека, наблюдающего за ходом эксперимента, и в его отсутствии, не сможет убедить скептиков в эмоциональности материи.

На наш взгляд, эта проблема не имеет разрешения потому, что в подобных проявлениях вещества человек ищет признаки сознания, то есть сложного комплекса эмоциональных и ментальных взаимодействий, которые мы можем однозначно интерпретировать с позиций нашей логики.

Поиск сознания как свойства материи, ведущийся многими специалистами [21, 73, 114, 304], на наш взгляд, не имеет особых перспектив, так как природа проявления такого сознания гораздо более сложна, чем это может представляться человеку. Нелинейные процессы сложно вписываются в нашу логику, «язык генов» превосходит по сложности любой из «человеческих» языков, принципы функционирования сложных биологических систем и вещества на квантовом уровне также с трудом подчиняются объяснению с использованием привычных для человека логических построений....

....Могущество эмоциональной энергии представляется нам абсолютным, влияющим на все процессы, происходящие в организме живых существ. Наука с осторожностью относится к признанию сложных проявлений эмоций, создающих красочную палитру самовыражения и социальной адаптации у животных и у детей, считая их уделом человека, достигшего определенного уровня развития личности [42]. Однако, многочисленные исследования известного приматолога Ф. де Вааля дают убедительные доказательства существования у животных таких сложносоставных сознательных феноменов как альтруизм, эмпатия, отсроченное вознаграждение, просоциальное поведение, и даже морали и социального кодекса [31]. Группа исследователей, включающая J.Kaminski, J. Hynds, P. Morris, B. Waller описала богатейший мимический язык собак, не оставляющий места для сомнения в сложной организации эмоциональной сферы этих животных [301]. В прессе можно найти множество интервью и статей легендарного грузинского зоолога Ясона Бадридзе, много лет прожившего в волчьей стае и свидетельствующего о богатстве проявления эмоций и сложной социальной организации, в которой проявление благородства и альтруизма является частью социального уклада волков [126]. В.Р. Дольник в своей работе дает развернутый анализ сложного поведения различных видов животных, в том числе и их эмоциональных проявлений [79].

Российский медик и психолог О.Г. Степанов, много лет исследующий поведение новорожденных, описал сложный язык выражения эмоций у младенцев, включающий в себя голосовые модуляции, мимику и жестикуляцию [233, 234]. Отрицание сложных проявлений эмоций у животных и детей, на наш взгляд, является инфантильной позицией поиска исключительности человека там, где она по факту не наблюдается. Как отмечает Ф. де Вааль: «... человечество прилагало немало сил, чтобы найти окончательное доказательство своей уникальности. Например, некогда создание орудий казалось настолько выдающимся качеством, что даже вышла книга под названием «Человек – творец орудий». Это определение продержалось лишь до тех пор, пока не было открыто, что дикие шимпанзе извлекают термитов из термитников при помощи веток, видоизмененных специально для этой задачи. Другие связывали уникальность человека с языком, определяемым в качестве символической коммуникации. Но как только лингвисты услышали об обезьянах, которые выучили «американский язык знаков», они отказались от символов как критерия и стали больше напирать на

синтаксис. Особое место человечества в мироздании – это место претензий, от которых пришлось отказаться, и постоянно меняющихся определений того, что значит быть человеком» [32, стр. 3]....

.... Рассмотренные нами в данные позволяют предположить, что знаковые системы, представленные в виде языковых паттернов, в процессе структурирования эмоциональной энергии человека используются не в полной мере. Феномены лингвистического строения ДНК, присутствие эмоций на микроскопическом уровне пептидных связей, обеспечивающих основные процессы жизнедеятельности человека, как и всеобъемлющее присутствие эмоциональных проявлений у животных и детей, также имеющих свою «языковую» систему, могут служить основанием для выдвижения гипотезы о том, что языковые паттерны способны оказывать колоссальное влияние не только на качество самовыражения и социальной коммуникации личности, но и на состояние его здоровья.

До определенного времени для нас являлось загадкой, каким образом наблюдаемое нами естественное изменение языковых паттернов, происходящее в процессе голосовой терапии, может влиять на общий физический тонус организма человека, как это отмечалось нашими клиентами. Изучение этого вопроса показало, что рассмотрение знаковых систем нашего языка только в части осознанного отношения к построению фразеологических оборотов и интонации речи серьезным образом сужает спектр их воздействия на качество жизни человека....

....Разумеется, данная гипотеза нуждается в тщательной экспериментальной проверке, которая позволит подтвердить или опровергнуть ее положения, а также уточнить механизмы такого воздействия. На сегодняшний день нами разработана программа проведения таких экспериментов, и мы надеемся, что в ближайшее время мы сможем провести подобные опыты.

5.3. Деструктивные факторы

До сих пор мы рассматривали принципы построения природных систем, характеризующиеся исключительной красотой, эргономичностью и экологичностью. Но наше исследование не будет полным без анализа факторов деструктивного влияния на психику человека, лежащим в области социальных взаимоотношений. Логичность и высшая целесообразность природных законов в обыденной жизни, к сожалению, уступает искусственным и фальшивым законам социальных взаимоотношений, создающих почву для возникновения многочисленных невротических и депрессивных состояний, принявших в наше время характер эпидемии.

На первое место в этом сомнительном рейтинге, на наш взгляд, следует поставить систему маркетинга, искусственно создающую культ неуверенного в себе человека. Выше мы приводили мнение М. Кантора, утверждающего, что рынку чуждо проявление великого. Это характерно и для искусства, и для политики, и для бизнеса.

В.В. Козлов отмечает: «Люди бояться проявить себя полностью. Многие опасаются быть реализованным, потому, что это связано с демонстрацией большой ресурсной витальности и становлением в позицию сильной личности – личности, которая обладает большой волей, энергией, сознанием, большим потенциалом и властью.

Возможные претензии на исключительность и независимость, к сожалению, подавляются всеми социальными системами и обыденной жизнью» [112].

Но, даже не имея претензий на исключительность, человек не получает возможности сохранять хотя бы относительный баланс своей психики. Культ успешного, личностно и социально реализованного человека имеет материальное воплощение в разнообразных атрибутах такой успешности. Это и новая модель iPhone, и престижная работа, комфортабельное жилье, статусный автомобиль, крепкая семья, интересное хобби и т.д. Разумеется, все перечисленные атрибуты замечательны, и создают комфорт. Зарабатывая их осознанно, как сопутствующий элемент своей гармоничной жизни, человек не только не наносит своей психике вреда, но и продуцирует ощущение социальной реализованности. Проблема в том, что мода на эти атрибуты успешности очень быстро меняется, вовлекая человека в гонку с постоянно отодвигающейся линией финиша. Кроме этого, список атрибутов настолько велик, что обладание ими всеми нереально даже для человека с выдающимися способностями.

«Отцом» современной философии потребления можно считать маркетолога Э. Бернейса, племянника З. Фрейда. Он полностью изменил идеологию продаж, отказавшись от рекламы реальных достоинств продукта, сделав процедуру принятия решения о покупке нерациональной и основанной на бессознательных мотивах. В 1928 году им была проведена гениальная кампания по рекламе табачных изделий среди женщин, навсегда изменившая идеологию маркетинга.

В это время в США курение женщин подвергалось общественному порицанию, что абсолютно не устраивало табачные компании, терявшие половину рынка. Для участия в Пасхальном параде, являвшимся значимым общественным событием, Бернейс нанял группу женщин, которые, дойдя до места наибольшего скопления публики и журналистов, одновременно закурили сигареты. Во многочисленных интервью, сопровождавших снимки курящих женщин, эта акция была представлена как символ уравнивания прав женщин с правами мужчин. Идеология феминизма набирала силу, и «факел свободы» в виде зажженной сигареты стал символом женской самодостаточности и независимости. Разумеется, после этой блестящей акции женщины Америки закурили, и табачные компании получили ощутимую прибыль.

«... Бернейс продолжил регулярно осуществлять подобные культурные перевороты на протяжении 1920-х, 30-х и 40-х годов. Он полностью революционизировал индустрию маркетинга и изобрёл поле общественных отношений, складывающихся в процессе. Платить знаменитостям за пользование Вашим продуктом? Это была идея Бернейса. Придумывать новостные статьи, которые содержат скрытую рекламу

продукта? Также его идея. Инсценировка противоречивых общественных событий как средство привлечения внимания? Тоже идея Бернейса. Почти все формы маркетинга или публичности, которые существуют сегодня, начинались с Бернейса» [86].

Отдавая должное гениальному чутью и новаторскому применению открытий З. Фрейда, заметим, что идеология продаж, разработанная Эдвардом Бернейсом, в корне изменила социальные установки и общественные отношения далеко не в лучшую сторону. А. Жвакин пишет: «Благодаря Фрейду, Бернейс понял, что воздействие на неуверенность людей, их глубочайшее чувство неполноценности, способно заставить их покупать всё, что Вы скажете.

Эта форма маркетинга стала основой всей будущей рекламы. Мужчины покупают большие автомобили, поскольку они ассоциируются с силой и надёжностью. Макияж позиционируется как способ, при помощи которого женщины могут стать более привлекательными. Пиво связано с весёлым времяпрепровождением» [86].

В современных инструкциях по продажам, охватывающих широкий спектр компаний – от гигантов с многомиллиардным бюджетом до кустаря-одиночки, продающего тренинги через интернет, используется универсальная схема, изобретенная Бернейсом. В начале составляется «аватар клиента», максимально подробно вычисляющий его психологический портрет, на основе аватара определяется «боль» клиента, формулирующая его насущные потребности, и затем приводится длинный список достоинств продукта, который призван ликвидировать эту «боль». Обязательно приводятся истории успеха клиентов, уже решивших подобную проблему с помощью рекламируемого продукта, для полноты картины рассказывается история успеха автора продукта, воспроизводящая историю Золушки в различных вариантах, и практически всегда ставится дедлайн для приобретения продукта с существенной скидкой.

Нетрудно заметить, что этот психологический рэкет, в разной степени элегантности исполнения основан на «боли» и испытываемым вследствие ее определения чувства неполноценности человека. А. Жвакин отмечает: «С годами я заметил одну вещь, что у большинства людей, на самом деле, нет никаких проблем. Они просто цепляются за причудливые и нереальные требования к себе. И подобное случается сплошь и рядом. Все рекламные ролики, предлагающие нам потребительские продукты, стараются сначала напугать, ввести в депрессию, и только потом они предлагают свой продукт, который волшебным образом оказывается решением всех проблем, которых не было ещё до начала этого рекламного ролика» [86].

Подобные приемы маркетинга в корне изменили психологию людей. Личность трансформировалась в Потребителя, и эта парадигма стала основой рыночных взаимоотношений. Теория А. Смита о «невидимой руке рынка», о саморегулирующихся рыночных отношениях ушла в небытие. Производственные аспекты отошли на второй план, уступив место психологии продаж, родив такие

концепции как «поведенческая экономика» Д. Ариели [7], «боевой нейромаркетинг» [303], и заслуженно сделав лауреатами Нобелевской премии по экономике психологов Д. Канемана и Р. Талера.

Сегодня мы можем констатировать, что доктрина капитализма базируется на идеологии искусственно созданного неудачника, вынужденного изнурительно работать для достижения также искусственно созданного миража успешности: «... капиталистической экономике свойственно подпитывать неуверенность, пороки и страхи людей, бить по самым уязвимым местам и постоянно напоминать им об их недостатках и неудачах. Становится выгодным устанавливать новые и нереальные стандарты, формировать культуру сравнения и неполноценности, поскольку люди, которые постоянно чувствуют себя неполноценными, являются наилучшими потребителями.

Люди покупают только то, что, по их мнению, способно решить проблему. Следовательно, если Вы хотите продать больше продуктов, чем существует проблем, значит, Вы должны заставить людей верить в то, что проблемы есть там, где их попросту нет» [86].

Вторым деструктивным социальным фактором мы считаем преднамеренно созданное гендерное противостояние. Невозможно отрицать существование идеологии маскулинности, доминировавшей в общественной жизни многие века, и принижавшей роль женщины. Но, тем не менее, вырвавшийся из бутылки джинн феминизма повел женщин по пути имитации мужских черт характера, полностью лишаящей их тех природных особенностей, которые составляли силу женщины.

Когда женщина становится сильной, мужчина слабеет, такая интерпретация закона сохранения энергии в сфере общественных отношений привела к существенному вырождению изначальных гендерных черт и мужчин и женщин. В странах развитого капитализма мужчина не решается ухаживать за женщиной, поскольку ощущает опасность обвинения в сексуальных домогательствах, корпоративная этика всячески избегает малейшего намека на сексизм и т.д.

Опять таки, изначально нужные и важные изменения социальных установок завели в тупик, поскольку на практике они строятся на принуждении и шантаже, создающих напряжение в отношениях мужчины и женщины. Идеология феминизма не могла прижиться на идеологической почве стран, когда-то составлявших СССР. В этом пространстве она трансформировалась в установки, якобы базирующихся на древней ведической философии. Сотни статей в популярных изданиях, описывающих энергообмен между мужчиной и женщиной, описывают правильные, на первый взгляд, вещи.

Женщина питает мужчину энергией заботы, любви и принятия, мужчина возвращает ей эту энергию в виде материальных благ. Автору приходилось десятки раз выслушивать эту концепцию от клиентов, обращавшихся к нему за консультацией по поводу разладившихся семейных отношений. Вред этой идеологии становится

очевидным тогда, когда понимаешь, что в ее практической части она построена на взаимных претензиях. Определяя долю своего вклада в этот процесс энергообмена, каждый его участник, естественно, преувеличивает свои заслуги и преуменьшает вклад партнера.

Автор никогда не обратил бы внимания на эту концепцию, если бы не столкнулся в своей практике с колоссальным уроном, который наносит эта теория, обернутая в привлекательную обертку мистической терминологии, отношениям мужчины и женщины. Ее деструктивное влияние, на наш взгляд, гораздо сильнее идеологических разногласий и естественных материальных трудностей, с которыми сталкивается большинство семей.

Позиционирование человека как автономной и самообеспечивающейся энергетической системы, максимально независимой от внешнего влияния и ощущающей центр тяжести своей личности внутри себя, а не во внешнем мире, нивелирует деструктивное воздействие этой идеологии, которая, при внешней красоте и логичности, провоцирует взаимные претензии и ограничения.

И третьим деструктивным фактором социальных отношений нам видится упразднение института инициации при переходе на иную ступень социальной иерархии, которая присутствовала в общественной жизни еще в начале прошлого века. ...

.... В данной главе мы рассмотрели все факторы, обуславливающие, на наш взгляд, те или иные проявления индивидуальной психофизиологической вибрации в жизни человека. Само существование этого феномена на сегодняшний день является гипотетическим и обоснованно только концептуально. Экспериментальное подтверждение нашей гипотезы в принципе возможно, и следующим этапом наших исследований будет выявление практических характеристик индивидуальной психофизиологической вибрации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной книги было изложение основных принципов психологии голосовой трансформации и коррекции личности. Описанное нами научное направление призвано служить средством терапевтического и корректирующего воздействия на психику человека с целью максимальной реализации во всех аспектах его жизнедеятельности. Данный метод включает в себя голосовые, дыхательные, телесно-ориентированные и речевые практики, комбинирующиеся в соответствии с индивидуальными задачами, стоящими перед клиентом в процессе его личной самореализации и социальной адаптации.

Практическая реализация обозначенных целей осуществляется в трех форматах – группового тренинга, очных индивидуальных консультаций и дистанционных консультаций по скайпу. Каждый из этих форматов представляет собой набор

определенных практик, решающий локальные задачи. Так, групповой тренинг «Путь к себе. Развитие личности через голос», способствует выявлению индивидуальных черт личности его участников с одновременным закреплением основных паттернов их социальной адаптации путем взаимодействия с остальными участниками тренинга. Индивидуальные консультации направлены на решение конкретных задач по определению уникальных характеристик личности человека и созданию на их основе набора осознанных стереотипов поведения, способствующих максимальной реализации личностного потенциала человека. Дистанционные консультации выполняют роль элемента методики, предполагающего самостоятельную работу клиента с минимальным контролем терапевта и являются завершающим этапом коррекционного процесса.

Основным инструментом психологии голосовой трансформации и коррекции личности является специальным образом настроенный голос человека, звучащий с использованием характеристик индивидуальной частоты тембра, определяющейся эмпирическим путем и обладающий такими параметрами как звучность, красота тембра и выходящая за пределы обычных возможностей длительность звучания, при минимальных затратах энергии на воспроизведение такого звука. Настройка на индивидуальную частоту тембра включает в себя последовательную синхронизацию работы диафрагмы, как органа, регулирующего процесс дыхания, гортани, управляющей частотными характеристиками тембра и звучностью голоса, и нижней челюсти, влияющей на артикуляцию.

Данный процесс представляет собой техническую организацию проявления эмоций человека посредством звучания его голоса, способом «голосовой материализации» эмоциональной сферы. Дальнейшая работа по коррекции психологического состояния клиента строится на основе найденной индивидуальной частоты звучания его тембра и включает в себя процедуру удаления эмоциональных блоков с помощью специальным образом организованной звукоформы стопа, составления индивидуальной шкалы эмоций, выявляющей базовые психологические паттерны, определение тотема и архетипа человека и т.д.

Телесно-ориентированные практики в психологии голосовой трансформации и коррекции личности тесно связаны со звучанием голоса и представляют собой импровизированные движения разной амплитуды, направленные на устранение мышечных зажимов как проекции в теле эмоциональных блоков. Характер движений диктуется задачами, решаемыми на том или ином этапе коррекции психики, и включает в себя как спонтанное движение, так и организованное посредством создания визуализированного образа.

Необходимо отметить, что вокализация в методике не имеет ничего общего с профессиональным пением и базируется на пропевании гласных в удобном для клиента регистре голоса. Во время индивидуальных консультаций мы используем более сложные способы вокализации, такие как пение в разных регистрах и различных

комбинациях темпо-ритма, однако, это практикуется нами только в случае работы с клиентами, уверенно управляющими своим голосовым аппаратом.

В методике голосовой психологической коррекции нами применяются адаптированные с учетом специфики метода, положения таких направлений психологии как психоанализ и транзакционный анализ Э. Берна. Нюансы этого симбиоза описаны нами в 1 главе.

Особенностью описываемого нами метода является то, что объединение голосовых и телесно-ориентированных практик приводит в действие глубинные механизмы саморегуляции организма человека, затрагивающие не только сферу его психики, но и физиологии. Зафиксированные нами примеры лечения болезней, входящих в сферу компетенции стандартной медицины, позволили нам предположить наличие эффекта воздействия на психофизиологические системы организма человека.

Необходимо отметить, что в процессе коррекции мы никогда не работаем над конкретной психологической либо физиологической проблемой, и о наличии болезни зачастую узнаем постфактум, уже после ее ликвидации. Это, на наш взгляд, может свидетельствовать о том, что специальным образом настроенный голос является ключевым элементом в запуске механизмов саморегуляции психофизиологических систем организма человека и инструментом регулирования этого процесса в оптимальном режиме.

Теоретическое исследование физиологических параметров этого явления, проведенное нами во 2 главе, показало, что вероятным основным инструментом этого феномена саморегуляции является блуждающий нерв (вагус), управляющий большинством психофизиологических процессов организма человека, включая недавно открытые энтеральный мозг и микробиом.

Данные факты позволили нам предположить гипотетическое существование индивидуальной психофизиологической вибрации человека, некоего «индивидуального тона» представляющего собой сумму резонирующих друг с другом частот вибраций психологической, физиологической и ментальной систем человека, выражающую уникальный потенциал его личности.

Анализ вероятностных характеристик этого явления, сделанный нами в 3 главе данной работы, показал, что принципы функционирования индивидуальной психофизиологической вибрации человека не могут быть описаны в терминологии картезианского метода исследования, доминирующего в науке в настоящее время. Наиболее адекватно процессы проявления индивидуальной психофизиологической вибрации могут быть описаны языком квантовой физики, теории нелинейных взаимодействий И.Р. Пригожина, теории «автопоэза» У. Матураны и Ф. Варелы и некоторых других направлений естественных наук.

В нашем исследовании мы рассматриваем психологию голосовой трансформации и коррекции личности в двух аспектах – как практический метод психотерапии, и как инструмент исследования взаимодействия психической и физиологической систем

человека..... Во 2 и 3 главах нами дано описание методологии проведения подобных экспериментов, и в данный момент мы осуществляем организацию этого междисциплинарного исследования.

За годы работы по методу голосовой психологической коррекции в нашем архиве скопилось большое количество свидетельств глубинных положительных изменений в психологическом и физическом состоянии наших клиентов. Часть из них опубликована в открытом доступе на нашем официальном сайте [64], некоторые отзывы не могут быть обнародованы по этическим соображениям. Анализ этого материала показал, что наиболее характерными изменениями являются четкое понимание уникальных черт структуры своей психики и вытекающая из этого факта полноценная личная и социальная реализация, проявляющаяся в улучшении состояния психики и здоровья, изменения внешности в положительную сторону, гармонизация личных отношений и бизнес-процессов, творческая самореализация.

В данной монографии мы рассмотрели большинство аспектов, составляющих суть психологии голосовой трансформации и коррекции личности. К положительным чертам этой работы можно отнести:

- 1) формулирование общих принципов психологии голосовой трансформации и коррекции личности;
- 2) описание практических приемов, входящих в методику;
- 3) концептуальное обоснование роли индивидуальной психофизиологической вибрации в процессе гармонизации всех сфер жизни человека;
- 4) выявление принципов структурирования психо-эмоциональной сферы под воздействием голосовых и телесно-ориентированных практик, входящих в метод голосовой психологической коррекции, и описание их с точки зрения теории нелинейных взаимодействий и теории систем;
- 5) определение и теоретическое обоснование роли блуждающего нерва (вагуса) в саморегуляции психофизиологических процессов человека и выявление механизмов направленной стимуляции вагуса при помощи голосовых практик;
- 6) описание программы экспериментальных исследований влияния голосовых и телесно-ориентированных практик психологии голосовой трансформации и коррекции личности на состояние психической и физиологической систем организма человека;
- 7) описание частных случаев нашей практики, таких как факты, позволяющие рассматривать негативные эмоции как ресурсное состояние психики, уточнение типологии субличностей в транзакционном анализе Э. Берна и др.

Основным недостатком нашего исследования можно считать отсутствие экспериментальных данных, подтверждающих наши теоретические положения.

И, в заключение данной работы, нам хотелось бы рассмотреть области применения психологии голосовой трансформации и коррекции личности. Прежде всего это, разумеется, сфера практической психологии. Описываемый нами метод является весьма сложным в части практической реализации, так как он требует от терапевта

наличия множества специальных навыков, не входящих в инструментарий практикующего традиционные методы психолога. Тем не менее, мы с удовлетворением можем констатировать, что многие наши коллеги, прошедшие тренинг и курс индивидуальных консультаций, с успехом применяют в своей работе многие приемы, входящие в методику голосовой психологической коррекции, включая даже такую сложную в исполнении практику как «простанывание».

Автор данной работы использует приемы психологии голосовой трансформации и коррекции личности в таких сферах как обучение пению [60], актерскому мастерству и применению специальных техник в психодраме [66], обучении специалистов в области массажа [67] и др. Эксперимент по объединению некоторых практик, входящих в метод голосовой психотерапии, с методикой гармонизации правого и левого полушарий мозга «Облик», разработанный известным психотерапевтом В.Ю. Ведутовым, дал очень обнадеживающие результаты. Нам регулярно поступают предложения об использовании методики в области педагогики, лечении аутизма и рака и т.д.

Мы видим широкие перспективы в использовании психологии голосовой трансформации и коррекции личности как инструмента исследования связи психической и физиологической систем организма человека и влияния голосовых практик на эти системы. Однако, основной функцией описанной нами методики, нам представляется практическая работа по гармонизации психофизиологической сферы и максимальной реализации того уникального личностного потенциала, который изначально заложен в каждом человеке.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Акимов А.Е.* Облик физики и технологий в начале XXI века. Выступление на научно-педагогической конференции. – Екатеринбург, 1997.
2. *Акимов А. Е., Бинги В. Н.* Сознание и психофизика. Сборник статей. – М.: Серия «Наука и «Живая Этика», 1995.
3. *Акимов А.Е., Шипов Г.И.* «Сознание, физика торсионных полей и торсионные технологии» // Сознание и физическая реальность. Т. 1. №1-2. 1996.
4. *Александр Ф.* Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. Psychosomatic Medicine it's Principles and Applications / Пер. с англ. С. Могилевского. – М.: Эксмо-Пресс, 2002.
5. *Алиев М. В., Прохорова Д. А.* Музыкальная терапия (история, основные направления) // Социальная психология XXI столетия. Т. 2 / Под ред. В. В. Козлова. – Ярославль: ЯрГУ, 2005.
6. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания – СПб.: «Питер», 2001.

7. *Ариели Д.* Поведенческая экономика. Почему люди ведут себя иррационально и как заработать на этом. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2012.
8. *Ариели Д.* Предсказуемая иррациональность. Скрытые силы, определяющие наши решения. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2010.
9. *Арнц У., Чейс Б., Висенте М.* Что мы вообще знаем? Наука, эзотерика и повседневная реальность. – М.: «София», 2007.
10. *Ассаджиоли Р.* Психосинтез. Принципы и техники. – М.: ЭКСМО-пресс, 2002.
11. Ацетилхолин. Интернет-статья – LifeBio.wiki <http://lifebio.wiki/%D0%B0%D1%86%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD> (дата обращения 3.10.2017).
12. *Бабкин О.А.* Височно-нижнечелюстной сустав: осанка при его дисфункции. Интернет-статья. <https://osteopatbabkin.blogspot.bg/2015/08/TMJ-postura.html> (дата обращения 12.10.2017).
13. *Багрунов В.П.* Азбука владения голосом. – СПб.: «Правда», 2002.
14. *Баткин Л. М.* Леонардо да Винчи и особенности ренессансного творческого мышления. М.: «Искусство» 1990.
15. *Беловешкин А.* Важный вагус: связь между стрессом и ресурсами здоровья, часть 1. Интернет-статья. <http://www.beloveshkin.com/2015/11/vazhnyj-vagus-svyaz-mezhdu-stressom-i-zdorovem.html> (дата обращения 22.10.2017).
16. *Беловешкин А.* Невидимая ось: Как наш кишечник разговаривает с нашим мозгом. Интернет-статья <http://econet.ru/articles/83015-nevidimaya-os-kak-nash-kishechnik-razgovarivaet-s-nashim-mozgom> (дата обращения 17.11.2017).
17. *Беловешкин А.* Позитивное мышление, фантазии и дофамин. Интернет-статья <http://www.beloveshkin.com/2015/11/pozitivnoe-myshlenie-fantazii-i-dofamin.html> (дата обращения 17.11.2017).
18. *Белоконева О.* Как устроено хорошее настроение // «Наука и жизнь». №6. 2009.
19. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: «ЭКСМО», 2013.
20. *Берн Э.* Трансакционный анализ и психотерапия. – СПб.: «Братство», 1992.
21. *Бобров В.В.* Полевая концепция механизма сознания // Сознание и физическая реальность. 1999. Т. 4. № 3.
22. *Божедай В.* Контакты второго рода. – Журнал «Наша психология» https://www.psyh.ru/rubric/14/articles/1705/?utm_source=facebook&utm_campaign=telo&utm_medium=statja&utm_term=kontakti+vtorogo+roda&utm_content=3_2013, 2013.
23. *Бодров В. А.* Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000.
24. *Борта Ю.* Грыжа – убийца. Как избавиться от остеохондроза и гипертонии без лекарств? // Аргументы и Факты. № 24. 14/06/2017.
25. *Брейден Г.* Божественная матрица: время, пространство и сила сознания. – М.: «София», 2008.

26. *Брусиловский Л. С.* Использование музыки при групповом аутотренинге в комплексном восстановительном лечении психических больных // Труды Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-та. – 1975. – Т. 76. – С. 97-101.
27. *Брусиловский Л.С.* О музыкотерапии и реадaptации психических больных// Труды Ленингр. НИИ психоневрол. 1969. Т. 49. С. 115-123.
28. В Китае осуществили квантовую телепортацию на расстояние 1,2 тысячи километров. Интернет-статья. Интернет-ресурс «Lenta.Ru» <https://lenta.ru/news/2017/06/16/phon/> (дата обращения 27.10.2017).
29. В это трудно поверить: так выглядят слезы под микроскопом. Интернет-статья <https://econet.ru/articles/61136-v-eto-trudno-poverit-tak-vyglyadyat-slezy-pod-mikroskopom> (дата обращения 21.11.2017).
30. *Вааль Франс де.* Достаточно ли мы умны, чтобы судить об уме животных? – М.: «Альпина нон-фикшн», 2017.
31. *Вааль Франс де.* Истоки морали: В поисках человеческого у приматов. – М.: «Альпина нон-фикшн», 2014.
32. *Вааль Франс де.* Политика у шимпанзе: Власть и секс у приматов. – М.: «Высшая школа экономики», 2016.
33. Ваготония (ваготоническая ВСД, дисфункция): что это, причины, признаки и проявления, лечение. Интернет-статья <http://sosudinfo.ru/arterii-i-veny/vagotoniya/> (дата обращения 3.11.2017).
34. Ваши пальцы волшебным образом влияют на ваши эмоции. Интернет-статья <http://www.greatpicture.ru/vashi-paltsyi-volshebnyim-obrazom-vliayut-na-vashi-emotsii-eto-interesno/> (дата обращения 23.10.2017).
35. *Вашкевич Н.Л.* Музыка ритмов сердца. Ритмы сердцебиения – неотъемлемая часть семантического словаря музыки романтизма // Музыка и время. №4. 2010.
36. *Войно-Ясенецкий В.Ф.* (Архиепископ Лука) Дух, Душа, Тело. – Т.: «Имидж Принт», 2013.
37. *Вульф В.* Холодинамика. Как развивать и управлять своей внутренней личностной силой. – Издательство ЛАС, 1995.
38. *Гавриш О.Г. А.Г. Гурвич:* подлинная история биологического поля. <https://scisne.net/a-1637> (дата обращения 17.11 2017).
39. *Гаряев П.П.* Волновой геном. – Энциклопедия русской мысли. Том 5. – М.: «Общественная польза», 1994.
40. *Гаряев П.П.* Волновой генетический код. – М.: «Институт проблем управления Российской академии наук», 1997.
41. *Гаряев П.П.* Лингвистико-волновой геном: теория и практика. – К.: «Институт квантовой генетики», 2009.
42. *Гиноян Р.В., Хомутов А.Е.* Физиология эмоций. Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского госуниверситета. 2010.

43. *Гладков Б.В.* Сферодинамика: Вводный курс. I часть / Учебное пособие. – СПб.: Изд. СПбГПУ, 2002.
44. *Гладков Б.В.* Теоретические и экспериментальные исследования шкалы натурального музыкального звукоряда / Научный доклад ... канд. тех. наук. /рукопись. – СПб.: ЛИТМО, 1995.
45. *Глейнсдорф П., Пригожин И.* Термодинамическая теория структуры, устойчивости и флуктуаций. – М.: «Мир», 1973.
46. *Говор В.Н.* Методология сферозвука. – Т.: «Областной учебно-методический центр», 2014.
47. *Голдмен Дж.* Целительные звуки. «София», 2003.
48. *Голованов Г.* Ученые выяснили, где зарождается болезнь Паркинсона. – Интернет-статья <https://hightech.fm/2017/04/28/parkinson-gut> (дата обращения 27.10.2017).
49. *Гостева А.* Ричард Дэвидсон: Как Ваши эмоции управляют мозгом. Интернет-статья <https://econet.ru/articles/114817-richard-devidson-kak-vashi-emotsii-upravlyayut-mozgom> (дата обращения 22.10.2017).
50. *Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э.* Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М. «Альпина Бизнес Букс», 2005.
51. *Гребенников В.С.* Мой мир. – Н., «Советская Сибирь», 1997.
52. *Гребенников В.С.* О физико-биологических свойствах гнездовой пчелопылителей. – «Сибирский вестник сельскохозяйственной науки», 1984.
53. *Гребенников В.С.* В стране насекомых. – М: «Колос», 1979.
54. *Гримак Л.П.* Магия биополя. Энергоинформационное лечение. – М: «Республика», 1994.
55. *Гримак Л.П.* Резервы человеческой психики. – М: Издательство политической литературы, 1989.
56. *Грин Б.* Элегантная Вселенная. Суперструны, скрытые размерности и поиски окончательной теории. – М.: Едиториал УРСС, 2004.
57. *Гринева И. М.* Изучение особенностей музыкального восприятия у больных с начальными проявлениями неполноценности кровоснабжения мозга: Дис. ... канд. мед. наук. – Л., 1981.
58. *Гроф С.* Путешествие в поисках себя. – М: «АСТ», 2008.
59. *Гроф С.* Революция сознания: Трансатлантический диалог / С. Гроф, Э. Ласло, П. Рассел. – М.: Изд-во АСТ и др. 2004.
60. *Данилов А.В.* Энергия звука. Наш голос творит новую реальность. – М.: «Перо», 2014.
61. *Данилов А.В.* Психология звука. – М., «Перо», 2015.

62. Данилов А.В. Социально-психологическое исследование роли голоса в возникновении и ликвидации психологических зажимов. – А.: «Вестник Каз НУ», №3 (54) 2015

63. Данилов А.В. Некоторые аспекты изменения стиля мышления человека в процессе настройки его голоса. – А.: «Вестник Каз НУ», №4 (55) 2015.

64. Данилов А.В. Официальный сайт. <http://www.andreydanilov.org/#!/comment/cvtz> (Дата обращения 7.11.2017).

65. Данилов А.В. «Вибрационный слух» как инструмент диагностирования и отслеживания динамики коррекции психологического состояния клиента в работе психолога. –

Я., Материалы 17 Международного Конгресса «Психология XXI столетия (Новиковские чтения)», 2016.

66. Данилов А.В. Методы голосовой психотерапии и обучения актерскому мастерству в работе психолога. – Я., Материалы 18 Международного Конгресса «Психология XXI столетия (Новиковские чтения)», 2017.

67. Данилов А.В. Концепция метода ликвидации мышечных и психологических блоков с использованием техник голосовой терапии и массажа // Научно-практический рецензируемый журнал «Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики». – М., 2016. – №4; <http://healthproblem.ru/magazines?text=103> (Дата обращения: 17.10.2017).

68. Данилов А.В. Голос человека как инструмент психологической коррекции личности и улучшения социальных коммуникаций. – М: Перо, 2016.

69. Данилов А.В., Клюева А.А. Краткий обзор результатов гемосканирования участников психологического тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос» // Научно-практический рецензируемый журнал «Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики». М., 2017. – №1; <http://healthproblem.ru/magazines?text=105> (Дата обращения: 17.10.2017).

70. Данилов А.В., Клюева А.А. Результаты исследования изменения внутренних сред организма в процессе корректировки психоэмоционального состояния человека. // Научно-практический рецензируемый журнал «Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики». М., 2017. №3; <http://healthproblem.ru/magazines?text=127> (Дата обращения: 17.10.2017).

71. Дельфины «исполняют вариации» на тему песен Бэтмана. Интернет-статья. <http://psy.tom.ru/bio/dolphin-music.html> (дата обращения 17.11.2017).

72. Депрессивные расстройства в Европе. – Сайт Всемирной Организации Здравоохранения.

<http://www.euro.who.int/ru/countries/tajikistan/news/news/2012/10/depression-in-europe> (дата обращения 12.11.2017).

73. *Джан Р.Г., Данн Б.Дж.* Границы реальности. Роль сознания в физическом мире. – М., 1995.
74. Диагностика и симптомы болезней вегетативной нервной системы. – Интернет-статья. <http://www.blackpantera.ru/diagnostika/15389/> (дата обращения 22.11.2017).
75. Диметилтриптамин. – Интернет-статья <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BF%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD> (дата обращения 28.10.2017).
76. *Диспенза Д.* Сила подсознания или как изменить жизнь за 4 недели. – М: «Эксмо», 2013.
77. *Дмитриева В. А, Одинцова В.В.* Кишечник и энтерическая нервная система. – М., Медицинский альманах. №1(14), 2011.
78. *Догель И.М.* Влияние музыки на человека и животных. – Казань, 1888.
79. *Дольник В.Р.* Непослушное дитя биосферы. Беседы о поведении человека в компании птиц, зверей и детей. Издание 4-е, дополненное. – СПб.: ЧеРо-на-Неве, Петроглиф, 2004.
80. *Дубсон И.* Генератор Лаховского – лечение волнами. – Практикум Здорового Образа Жизни. <http://health4ever.org/teorii-i-jeksperimenty/generator-lahovskogo-lechenie-volnami#generator-jelektromagnitnyh-voln-georgija-lahovskogo> (дата обращения 18.11.2017).
81. *Дубынин В.* Ацетилхолин. Интернет-статья <https://postnauka.ru/video/67105> (дата обращения 2.11.2017).
82. *Дубынин В.* Электрические свойства нейронов.- Интернет-статья <https://postnauka.ru/video/71182> (дата обращения 8.11.2017).
83. *Дэвидсон Д.* Свободная энергия, гравитация и эфир. <http://library303.narod.ru/third/rebirth77.html> (дата обращения 27.11.2017).
84. Есильбаев Е. Олжас Сулейменов: хочу успеть записать нашу историю. Древнюю и новейшую. Но пока невозможно. – А., «Экспресс К», https://express-k.kz/news/literatura/olzhas_suleymenov_khochu_uspet_zapisat_nashu_istoriyu_drevnyuyu_i_noveyshuyu_no_poka_nevozmozhno-107879 (дата обращения 23.09.2017).
85. *Евдокимова Ю., Мельниченко В.* Музыкальная терапия: что? зачем? как? // Музыкальная академия. 1993. № 1.
86. *Жвакин А.* Как продаётся и покупается Ваша неуверенность. Интернет-статья. <https://econet.ru/articles/112102-kak-prodayotsya-i-rokeruetsya-vasha-neuverennost> (дата обращения 21.10.2017).
87. *Журавлев А.Л.* Особенности междисциплинарных исследований в современной психологии // Теория и методология психологии: постнеклассическая перспектива / под ред. А.Л. Журавлева, А.В. Юревича. – М.: ИПРАН, 2007.

88. Загадка монетных столбиков. Интернет-статья. <http://www.zoofirma.ru/biologija/geliobiologija/100-zagadka-monetnyh-stolbikov.html> (дата обращения 18.10.2017).
89. *Зайлер Б.* Шаубергер: Нескончаемая сила воды.
90. *Захарова Н.Н., Авдеев В.М.* Функциональные изменения центральной нервной системы при восприятии музыки // Журн. высш. нерв. деят. – 1982. – Т. 32. Вып. 5. – С. 915-929.
91. *Золотухин М.* Симптом как ретрофлексивная форма контакта с окружающим миром. – Интернет-статья. <http://gestaltclub.com/articles/psihoterapia/8665-simptom-kak-retrofleksivnaa-forma-kontakta-s-okruzausim-mirom> (дата обращения 23.10.2017).
92. *Ильчук М.В.* Феномен музыки в системе гуманизма. Дис. канд. филос. наук. – М: РГБ, 2003.
93. Имитация Большого Взрыва. – Интернет-статья. <http://daupic.ru/science/65615> (дата обращения 18.11. 2017).
94. Интересные факты о блуждающем нерве: зачем стимулировать вагус? – Интернет-статья. <https://estet-portal.com/statyi/fakty-o-bluzhdayushchem-nerve> (дата обращения 22.11.2017).
95. *Казаринова А.С.* Музыка в системе психопрофилактики // Труды Ленингр. НИИ психоневрол. – 1976. – Т. 78. – С. 89.
96. *Казначеев В.П., Шурин С.П., Михайлова Л.П.* «Открытие № 122. Дистантные межклеточные взаимодействия в системе двух тканевых культур» //«Открытия, изобретения, промышленные образцы, товарные знаки» – Офиц .бюл. Комитета по делам изобретений и открытий при Сов. Мин. СССР, 1973, № 19.
97. *Канеман Д.* Думай медленно... решай быстро. – М: «АСТ», 2014.
98. *Кантор М.* Продавцы вакуума. – М.: Журнал «Эксперт» 2015.
99. *Капра Ф.* Дао физики. Общие корни современной физики и восточного мистицизма. – М.: «София», 2008.
100. *Капра Ф.* Поворотный пункт. Наука, общество и зарождающаяся культура. 2005.
101. *Капра Ф.* Паутина жизни. Новое научное понимание живых систем. – М.: «София», 2003.
102. Квантовая телепортация. – Интернет-статья https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F (дата обращения: 15.10.2017).
103. *Кервран К.Л.* Доводы в биологии трансмутаций при слабых энергиях. – Париж: «Малуэн С.А», 1975.
104. *Киз Д.* Множественные умы Билли Миллигана. – М.: «Эксмо», 2014.

105. *Ковалев А.* Мир взрослых. Песня. – <https://soundcloud.com/user-233809928/mir-vzroslykh> (дата обращения: 27.11.2017).
106. *Козлов В.В., Бубеев Ю.А.* Измененные состояния сознания: системный анализ. – М., 2005
107. *Козлов В.В., Гиришон А.Е., Веремеенко Н.И.* Интегративная танцевально-двигательная терапия. – М.: РПФ «Титул», 2005.
108. *Козлов В.В.* Кризис личности – стадии преодоления. – ЯрГУ.
109. *Козлов В.В.* Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
110. *Козлов В.В.* Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души. «Международная академия», 2008.
111. *Козлов В.В.* Психология дыхания, музыки, движения. – М.: «Международная академия», 2009.
112. *Козлов В.В.* Проект Изобилие, 2015.
113. *Конец Л.* Эффект плацебо. Интернет-статья http://psyfactor.org/lib/placebo_effect.htm (дата обращения: 2.10.2017).
114. *Корнеев С.С.* Концепции сознания: сознание как особое свойство материи. Интернет-статья http://e-notabene.ru/psp/article_158.html (дата обращения: 25.08.2017).
115. *Корниенко С.* Химия эмоций. – Интернет-журнал «Этология.ру» <http://ethology.ru/library/?id=287> (дата обращения: 17.09.2017).
116. *Краус Ф.* Статья из Большой Медицинской Энциклопедии. Том XIV. – М.: «Большая медицинская энциклопедия», 1989.
117. *Кудрявцева К.* Марк Коберт: «В России рынка фотографий просто нет» // Интернет-портал FotoКомок <http://www.fotokomok.ru/mark-kobert-v-rossii-rynka-fotografij-prosto-net/> (дата обращения: 2.11.2017).
118. *Кэмпбелл Д.* Эффект Моцарта. ООО «Попурри», 1999.
119. *Лаговский В.* Сенсация от нобелевского лауреата: телепортация возможна // Газета «Комсомольская правда» <https://www.balkans.kp.ru/daily/25620.4/787873/> (дата обращения: 22.10.2017).
120. *Лапшин В.П., Левитан М.Х. и др.* Иглорефлексо- и музыкотерапия в лечении функциональных нарушений толстой кишки // Труды НИИ проктол. – 1992. – Т. 1. – С. 160.
121. *Латыпов И.* Нас приучили ломать себя. Интернет-статья <http://gestaltclub.com/articles/obsaa-psihologia/8739-nas-priucili-lomat-seba> (дата обращения 22.11.2017).
122. *Лаури-Вольпи Дж.* Вокальные параллели. Л.: «Музыка», 1972.
123. *Лебрехт Н.* Кто убил классическую музыку? М. «Классика-21», 2010
124. *Левин П.* Пробуждение тигра–исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания. – М: АСТ, 2007.

125. *Леонтьев Д.А.* Время, хаос, причинность: к 100-летию И. Пригожина. – Доклад на 11 Санкт-Петербургском саммите психологов. <https://psy.su/feed/6264/> (дата обращения 1.11.2017).
126. *Лесняк А.* Как прожить в волчьей стае. История учёного, которого приняли в семью дикие звери. – Журнал «Кот Шрёдингера», 2016. <https://rg.ru/2016/11/17/gruzinskij-zoolog-prozhil-dva-goda-v-volchej-stae.html> (дата обращения 18.10.2017).
127. *Летова И.* Современный транзактный анализ. – Интернет-статья <http://letova.com/priemnaya/sovremennyy-tranzaktnyj-analiz/> (дата обращения 28.11.2017)
128. *Липтон Б.* Биология веры: Недостающее звено между Жизнью и Сознанием. – М.: «София», 2008
129. *Липтон Б., Бхаэрман С.* Спонтанная эволюция. Позитивное будущее и как туда добраться. М.: «София», 2010.
130. *Лисицын Ю.П., Жилева Е.П.* Союз медицины и искусства. – М., 1980.
131. *Лоуэн А.* Психология тела. – М: Институт общегуманитарных исследований, 2004.
132. *Лоуэн А., Лоуэн Л.* Сборник биоэнергетических опытов. – М: ООО «Издательство АСТ», 2004.
133. *Лоуэн А.* Терапия, которая работает с телом. – М: Издательство «Речь», 2000.
134. *Лоуэн А.* Физическая динамика структуры характера. М.: Издательская фирма «Компания Пани», 1996.
135. *Льюис Дж., Вебстер А.* Мозг: краткое руководство. Все, что вам нужно знать для повышения эффективности и снижения стресса. М. «Манн, Иванов и Фарбер», 2015.
136. *Мазилев В.А.* Методология отечественной психологической науки: основные направления исследований и разработок. – Я.: «Ярославский педагогический вестник» – Том 2 (Психолого-педагогические науки) – №3, 2010.
137. *Мазилев В.А.* На пути к философии психологии.
138. *Мазилев В.А.* Психология академическая и психология практическая: поиск путей к взаимопониманию и взаимодействию. – С: «Известия Саратовского университета». Сер. «Акмеология образования. Психология развития». Т. 3, вып. 3 (11), 2014.
139. *Макайзек Т.* Наше подсознание заранее реагирует на эмоциональные события в будущем. – Интернет-статья. https://econet.ru/articles/161063-nashe-podsoznanie-zaranee-reagiruet-na-emotsionalnye-sobytiya-v-buduschem?utm_source=dlvr.it&utm_medium=facebook (дата обращения 27.10.2017).
140. *Маковский М.М.* Сравнительный словарь мифологической символики в индоевропейских языках. – М: «Гуманитарный издательский центр Владос», 1996.
141. *Марк М., Пирсон К.* Герой и бунтарь. Создание бренда с помощью архетипов. СПб., «Питер», 2005.

142. Матурана У., Варела Ф. Древо познания. – М.: «Прогресс-Традиция», 2001.
143. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комиссарова Л.Н., Добровольская Т.А. Краткий исторический обзор применения разных видов искусства в лечении и коррекции «Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании». – М.: Academia. – 2001. – С. 7-18.
144. Менегетти А. Учебник по мелодистике. М.: БФ «Онтопсихология». 2004.
145. Менский М.Б. Квантовая механика, сознание и мост между двумя культурами // Вопросы философии. 2004. № 6.
146. Ментс, Морри ван. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр: теория и практика ролевых игр. Психодрама, социодрама. Интерактивные ролевые игры = The Effective use of Role-play. – СПб: Питер, 2001.
147. Меримская О.С. Акутоника: исцеление звуком. Лечение камертонами по точкам акупунктуры. – М.:, 2015.
148. Мишанина Ж.Ю. Роль височно-нижнечелюстного сустава в психической и физической жизни человека. – Интернет-статья <https://www.b17.ru/article/52769/> (дата обращения 23.11.2017).
149. Мишин А.Н. Вихревая динамика. 2014. <http://samoiselenie.org.ua/index.php/420-elektrostatika-aleksandra-mishina/421-aleksandr-mishin-teoriya/1361-vikhrevaya-dinamika-elektrostatika-struktura-i-preobrazovaniya> (дата обращения 11.10.2017).
150. Могендович М.Р. К проблеме физиологии музыки. (Акустико-моторные и моторновисцеральные рефлексy) // Межкурортная научн.-практ. конф. по лечебной физкультуре и климатолечению, 3-я: Тез докл. – Ставрополь. 1966. – С. 108-111.
151. Могендович М.Р., Полякова В.Б. К физиологическому анализу влияния музыки на человека // Совещание по проблемам высшей нервной деятельности. 21-е: Тез. докл. – М.: 1966, – С. 204-205.
152. Молекула ДНК может исцелиться при помощи «ЧУВСТВ» человека. – Интернет-статья <http://kvantovuyj-skachok.ru/ezoterika/ezoterika-praktika/molekula-dnk-mozhet-iscelitsya-pri-pomoshhi-chuvstv-cheloveka/> (дата обращения 27.10.2017).
153. Мольц М. Психокрибернетика. Инструкция по сборке механизма успеха. – М.: «Прогресс», 1991.
154. Морено Я.Л. Психодрама / пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001.
155. Морин Р. Как кошачьи паразиты влияют на ваше поведение, психическое здоровье и сексуальное влечение.- Интернет-статья <https://www.vice.com/ru/article/nnqkjw/how-a-cat-parasite-affects-your-behavior-mental-health-sex-drive> (дата обращения 22.10.2017)
156. Морозов В.П. Биофизические основы вокальной речи. – Л.: «Наука», 1977.

157. *Морозов В.П.* Искусство резонансного пения. – М.: МГК, ИП РАН, Центр «Искусство и Наука», 2001.
158. *Морозов В.П.* Тайны вокальной речи. – Л.: «Наука», 1967.
159. *Морозов В.П., Кузнецов Ю.М.* Эмоциональная окраска голоса и феномен квазигармоничности обертонов // Международная конференция «Информатизация правоохранительных систем». М., 1999.
160. *Морозов В.П., Кузнецов Ю.М.* Феномен квазигармоничности обертонов и тембр певческого голоса // Художественный тип человека. Комплексные исследования. М., 1994.
161. *Морозов В.П.* Психологический портрет человека по невербальным особенностям его речи // Психологический журнал. М., 2001. №6.
162. *Морозов В.П.* Эмоциональный слух и методы его исследования // Проблемы экологической психоакустики. М., 1991.
163. *Морозов В.П.* Обертоны певческого голоса // Музыкальные кадры. 1962. № 4.
164. *Морозов В.П.* Вокальный слух и голос. Л., 1965.
165. Музыкальная эстетика западноевропейского Средневековья и Возрождения. М., 1966. – С. 157.
166. *Назайкинский Е.В., Рагс Ю.Н.* Восприятие музыкальных тембров и значение отдельных гармоник звука / Применение акустических методов исследования в музыкознании. – М.: Музыка, 1964
167. *Назайкинский Е.В.* О психологии музыкального восприятия. – М.: Музыка, 1972.
168. *Назайкинский Е.В.* О психологии музыкального восприятия. – М.: Музыка, 1972.
169. *Назайкинский Е.В.* Оценочная деятельность при восприятии музыки / Восприятие музыки. Под ред. В.Н. Максимова. – М.: Музыка, 1980.
170. *Назайкинский Е.В.* Социальная типология эстетического вкуса / Восприятие музыки. Под ред. В.Н. Максимова. – М.: Музыка, 1980.
171. *Налимов В.В.* Спонтанность сознания: Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектоника личности. – М., 1989. С. 134.
172. *Немеровский А.* Пластическая выразительность актера. – М: «Искусство», 1988.
173. Научный мир стоит на пороге грандиозного открытия: нас не существует! Интернет-статья. <https://econet.ru/articles/95489-nauchnyy-mir-stoit-na-poroge-grandiozno-go-otkrytiya-nas-ne-suschestvuet> (дата обращения 22.10.2017).
174. Неврология и нейрохирургия / под ред. А.Н. Коновалова, А.В. Козлова, Е.И. Гусев, А.Н. Коновалов, В.И. Скворцова: учебник. Т. 1. – 2009.
175. *Николаева У.Г.* Грозит ли России новое Средневековье? // «Независимая газета». 25.10.2016.

176. *Николис Г., Пригожин И.* Познание сложного. – М.: «Мир», 1990.

177. *Новицкая Л.П.* Влияние различных музыкальных жанров на психическое состояние человека // Психол. журн. 1984. № 6.

178. *Носуленко В.Н.* Психология слухового восприятия. – М: «Наука», 1988.

179. *Ньюмейер М.* Нарушай правила! – М: «Манн, Иванов и Фербер», 2015.

180. О чем говорит боль в разных частях тела. Интернет-статья. https://marketium.ru/bol-v-tele/?utm_source=mob (дата обращения 17.10.2017).

181. *Огулов А.Т.* Азбука висцеральной терапии или висцеральная хиропрактика в старорусской медицине или Мануальная терапия внутренних органов по методу Огулова. –

М.: Предтеча, 2016.

182. Органическая энергия. – Интернет-статья https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%8D%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D1%8F (дата обращения 28.10.2017).

183. *Пацюков В.* Сценарий рождения материи: Беседа с академиком Г.И.Шиповым // Знание – сила. 1995. № 7. С. 34

184. *Петров В.М.* Прямое и не прямое воздействие искусства. – М.: Русский мир, 1996.

185. *Петрушин В.И.* Моделирование эмоций средствами музыки // Вопросы психологии. 1988. № 5.

186. *Петрушин В.И.* Музыкальная психология. М., 1997

187. *Петрушин В.И.* Музыкальная психотерапия: теория и практика. – М.: Владос, 2001.

188. *Пискун П.Н.* Медитация в боевых искусствах. – Цикл статей <http://www.touyakwai.ru/> (дата обращения 9.09.2017).

189. *Плотников Р.И., Хлуновский А.Н., Юсупов Р.М.* Биомедицинская информационная система для оценки и прогнозирования динамики возможного развития процессов в организме и сознании // Биомедицинская информатика и эниология (проблемы, результаты, перспективы). – СПб.: 1995.

190. Психофизиометр – прибор, измеряющий эмоции. – Интернет-журнал «Gidmed». <http://gidmed.com/novosti/psihofiziometr-pribor-izmeryayushhij-emotsii.html> (дата обращения 27.10.2017).

191. Основные теории эмоций. – Интернет-журнал «Инфопедия» <https://infopedia.su/1x3a79.html> (дата обращения 17.10.2017).

192. *Петров М.* Самый чувствительный орган: Наши микробы больше знают о нас, чем мы сами. – Интернет-статья <https://econet.ru/articles/173903-samyu-chuvstvitelnyu-organ-nashi-mikroby-bolshe-znayut-o-nas-chem-my-sami> (дата обращения 8.11.2017).

193. *Петрушин В.И.* Моделирование эмоций средствами музыки // Вопросы психологии. 1988. № 5.
194. *Петрушин В.И.* Музыкальная психология. М., 1997.
195. *Петрушин В.И.* Музыкальная психотерапия: теория и практика. – М.: Владос, 2001.
196. *Платонов К.И.* Слово как физиологический и лечебный фактор. – М. : Гос. изд. мед. лит., 1962.
197. *Плеханова О.С.* Вокалотерапия при оказании психологической помощи. Реферат по курсу «Игротерапия и арт-терапия» – М: Университет Российской академии образования, 2011.
198. *Плешанов А.Д.* Русский алфавит как инструмент научного познания Вселенной. – М: «Новый центр», 2004.
199. *Плешанов А.Д.* Русский алфавит и руническая письменность. <http://www.noovisor.ru/download/%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%B0%D0%BB%D1%84%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82-%D0%B8-%D1%80%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BF%D0%B8%D1%81%D1%8C%D0%BC%D0%B5%D0%BD/> (Дата обращения 17.11.2017).
200. *Правдивцев В.* Никола Тесла, ионосфера и резонансы человеческого мозга. Интернет-статья <http://www.bastabalkana.com/2013/11/%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B9-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0-%D1%82%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B0-%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BE/> (Дата обращения 20.10.2017).
201. *Поздняков Э.А.* Извечные загадки науки глазами дилетанта. – М: 2005.
202. *Полякова В.Б.* К вопросу о влиянии музыки на мышечную и сердечную деятельность человека // Экспериментальные исследования по физиологии, биофизике и фармакологии. – Пермь. 1967. Вып. 7. С. 111-114.
203. *Полякова В.Б.* О возможности применения музыки для стимуляции умственной работоспособности // Физиологические характеристики умственного и творческого труда. – М., 1969. С. 103-104.
204. Понятие о нейрогуморальных отношениях и гормональной регуляции функций. Краткий обзор эндокринных желез. Интернет-статья. <http://dendrit.ru/page/show/mnemonic/ponyatie-o-neurogumoralnyh-otnosheniyah> (Дата обращения 20.10.2017).
205. *Пригожин И., Стенгерс И.* Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой. – М.: Прогресс, 1986.

206. *Прен А., Фреденс К.* Музыка мозга. Правила гармоничного развития. М.: «Манн, Иванов и Фарбер», 2015.
207. Психоаналитические термины и понятия: Словарь / Под ред. Б. Мура, Б. Файна. – М.: Класс, 2000.
208. Психонейроиммунология. – Национальная психологическая энциклопедия. <https://vocabulary.ru/termin/psihoneiroimmunologija.html> (Дата обращения 29.10.2017).
209. Психосоматика от А до Я. Интернет-статья. <http://tsuslik.ru/psihosomatica> (дата обращения 23.11.2017).
210. Психосоматика мышечных спазмов. – Интернет-статья. https://econet.ru/articles/121144-psihosomatika-myshechnyh-spazmov?utm_source=econet&utm_medium=econet&utm_campaign=econet (дата обращения 22.10.2017).
211. *Работнов Л.Д.* Основы физиологии и патологии голоса певцов. – М.: Государственное музыкальное издательство, 1932.
212. *Райкрофт, Чарльз.* Критический словарь психоанализа / Под ред. С. М. Черкасова. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1995.
213. *Райх В.* Анализ личности. – СПб.: Ювента, 1999.
214. *Райх В.* Анализ характера. – М.: «Эксмо», 2000.
215. *Райх В.* Функция оргазма. Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии. – СПб.: «Университетская книга», 1997.
216. Расположение и функции блуждающего нерва. Интернет-статья http://www.vitaminov.net/rus-anatomy-internal-nervous_system-25260.html (дата обращения 3.10.2017).
217. *Ритбергер К.* Сигналы тела. О чем говорят наши болезни. – М: «София», 2009.
218. *Рогожкин В.Ю.* Эниология. – Ростов-на-Дону:, «ЭНИО», 2001.
219. *Романова Е.* Психосоматика: вирусное заболевание – недостаток смысла жизни. Интернет-статья <https://econet.ru/articles/137886-psihosomatika-virusnoe-zabolevanie-nedostatok-smysla-zhizni> (Дата обращения 26.11.2017.)
220. *Ротенберг В.С.* Психонейроиммунология. <http://www.vsrotenberg.rjews.com//pn-immunologiya.html#.WeyTv1u0PIX> (Дата обращения 22.10.2017.)
221. *Рыбина Е.* Что важнее – IQ, EQ или VQ? Ответ: множественный интеллект. Интернет-статья <http://and.kz/special/chto-vazhnee-%E2%80%94-iq,-eq-ili-vq-otvet:-mnozhestvenniy-intellekt.html> (Дата обращения 18.10.2017.)
222. *Сандаков Д.Б., Ламан В.Ю.* Russia (Раша) – это величайшая диверсия против России // Интернет-журнал «образование.by». 2016. <http://obrazovanie.by/sandakov/russia-diversija-protiv-rossii.html> (дата обращения 27.10.2017).

D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F
(дата обращения 15.11.2017).

242. *Томас В.* Тайная жизнь ребенка до рождения. 1994. https://xn--80ahc0abogjs.com/sistemyi-pohudeniya-61_dietyi_819/taunyi-jizni-rebnka-69429.html (дата обращения 2.10.2017).

243. *Фельденкрайз.* Осознание через движение. – М., 1992.

244. *Фрейд З.* Введение в психоанализ. – М.: АСТ, 2014.

245. *Хабарова О.В.* Биоэффективные частоты и их связь с собственными частотами живых организмов // «Биомедицинские технологии и радиоэлектроника». 2002. № 5. С. 56-66.

246. *Хазрат Инайят Хан.* Мистицизм звука. – М.: Сфера, 1997.

247. *Хей Луиза.* Исцели себя сам. – М.: Олма-Пресс, 2006.

248. *Хлюстова Я.* Холокост и блокада засели в генах // Интернет-портал «Газета.ru» https://www.gazeta.ru/science/2015/08/24_a_7714835.shtml (дата обращения 22.10.2017).

249. *Хлюстова Я.* Язык генов сложнее человеческого // Интернет-портал «Газета.ru» https://www.gazeta.ru/science/2015/11/10_a_7882949.shtml (дата обращения 18.10.2017).

250. *Хмельник С.И.* Звук и гравитация // «Доклады независимых авторов». Серия «Физика и астрономия». Вып. 21. 2012.

251. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Сост. Баскаков В. – М., 1992.

252. *Царева Л.* 10 мыслей о человеческих слабостях и экономике Нобелевского лауреата Ричарда Талера. – Financial One <https://fomag.ru/news/10-mysley-o-chelovecheskikh-slabostyakh-i-ekonomike-nobelevskogo-laureata-richarda-talera/> (дата обращения 12.10.2017).

253. *Циммер К.* Паразиты. Тайный мир. – М: «Альпина нон-фикшн», 2011.

254. Частота вибраций человека и паразиты. – Интернет-статья. <http://www.healthfamily.ru/vibration/> (дата обращения 22.10.2017).

255. *Чижевский А.Л.* Структурный анализ движущейся крови. – М.: «Издательство Академии Наук СССР», 1959.

256. *Чиксентмихайи М.* Поток. Психология оптимального переживания. – М.: «Альпина нон фикшн». 2015.

257. *Чиксентмихайи М.* В поисках потока. Психология увлеченности повседневной жизнью. М.: «Альпина нон фикшн». 2017.

258. Что такое эмоции (чувства). Интернет-ресурс «Мир знаний» <http://mir-znaniy.com/chto-takoe-emotsii-chuvstva/> (дата обращения 18.10.2017).

259. *Шаубергер В.* Энергия воды. – М.: «Эксмо», 2007.

260. *Шевелев В.* Эксперимент «Вселенная-25»: как рай стал адом. Интернет-статья. <http://www.cablook.com/mixlook/eksperiment-vselennaya-25-kak-raj-stal-adom/> (дата обращения 25.11.2017).

261. *Шелдрейк Р.* Семь экспериментов, которые изменяют мир. – М.: «София» 2004.

262. *Шелдрейк Р.* Новая наука о жизни. – М.: РИПОЛ классик, 2005.

263. *Шипов Г.И.* Спин-торсионные поля и технологии. Статья. http://shipov-vacuum.com/?page_id=92

264. *Шипов Г.И.* Теория физического вакуума в популярном изложении. – М.: «Кириллица-1», 2002.

265. *Шипов Г.И.* Торсионные поля и технологии. Статья. http://shipov-vacuum.com/?page_id=92

266. *Штайнер Р.* Лечебная эвритмия: Лекции 1921-1922 годов. – М.: «Товарищество научных изданий КМК», 2008.

267. *Штеге Ф.* Музыка, магия, мистика. – М.: Райхль, Амрита, 2012

268. *Шуре Э.* Великие посвященные. Очерк эзотеризма религий. – Калуга, 1914.

269. *Шушарджан С.В.* Здоровье по нотам. – М., 1994.

270. *Шушарджан С.В.* Музыкаотерапия и резервы человеческого организма. – М., 1998.

271. *Шушарджан С.В.* Опыт применения вокалотерапии в клинике внутренних болезней. – СПб., 1995.

272. *Шушарджан С.В.* Психофизиологические и биофизические основы адаптогенно-восстановительных эффектов музыкально-вокалотерапии: Дис. ... д-ра мед. наук. – М., 1994.

273. *Шушарджан С.В.* Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека: Дис. ... канд. мед. наук. – М., 1994.

274. *Шушарджан С.В., Шушарджан Р.С.* Исследование влияния различных видов музыкальных воздействий на жизнедеятельность культивируемых клеток меланомы В КО. как модель изучения неспецифического акустико-биорезонансного эффекта // Теоретические и клинические аспекты биорезонансной и мультирезонансной терапии: Сб. докл. 5-й Международной конф. – М., 1999. С. 250-260.

275. *Шушарджан С.В., Шушарджан Р.С.* Влияние музыки на культуру опухолевых клеток. – М.: «Врач», 1999. С. 38.

276. *Шушарджан С.В., Шушарджан Р.С.* От эмпирики до науки – становление музыкальной терапии. – Материалы к конференции «Арт-терапия как фактор формирования социального здоровья».

277. *Шушарджан С.В., Стехин А.А., Яковлева Г.В., Ишутин В.А., Гинзбург В.Е.* Влияние некоторых видов музыки на жизненную активность микроорганизмов: *Staphylococcus* и *E. Coli*. Трансрезонансный феномен // Музыкаотерапия и

восстановительная медицина в 21 веке: сборник докл. 1-й Межд. Конференции. – М., 2000. С. 104-115.

278. Экономический кризис и психическое здоровье. Доклад Всемирной организации здравоохранения.

279. Эндерс Дж. Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами. – М.: Издательство «Э». 2017. – С. 152-174.

280. Юнг К.Г. Архетип и символ. «Ренессанс», 1991.

281. Юнг К.Г. Демонов привлекают массы. Интервью. <https://monocler.ru/karl-yung-demonov-privlekaют-massyi/> (дата обращения 22.10.2017).

282. Юнг К.Г. Психологические типы / Пер. с нем. Софии Лорне / Под общей ред. Зеленского В. – СПб.: «Ювента»; М.: Издательская фирма «Прогресс-Универс», 1995.

283. Юнг К.Г. «О психической энергии» // К.Г. Юнг. Структура и динамика психического / Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 200. С. 78.

284. Юнг К.Г. Синхронистичность: акаузальный, связующий принцип. «Ваклер, Рефл-бук», 1997.

285. Alvin J. Some aspects of music therapy in the social integration of the handicapped child // Excerpta Med. Sect. Rehab. – 1976. – Vol. 19. N 1.

286. Alvin J. Music Therapy. – 1966.

287. An Unexpected New Lung Function Has Been Found – They Make Blood. – Science Alert, 2017 <http://www.sciencealert.com/an-unexpected-new-lung-function-has-been-discovered-and-it-could-disrupt-decades-of-scientific-thought>

288. Bohr N. Atomic Physics and Human Knowledge. New York– John Wiley & Sons, 1958.

289. Breuning L.G. Habits of a Happy Brain: Retrain Your Brain to Boost Your Serotonin, Dopamine, Oxytocin, & Endorphin Levels. – Adams Media, 2016.

290. Coghlan A. Scorn over claim of teleported DNA. – New Scientist. 12 January 2011 <https://www.newscientist.com/article/mg20927952.900-scorn-over-claim-of-teleported-dna/> (дата обращения: 19.07.2017).

291. Cooper B. 8 Surprising Ways Music Affects and Benefits our Brains. – Buffer. 2013. <https://blog.bufferapp.com/music-and-the-brain> (дата обращения 22.10.2017).

292. Costa M. All together now: from pacemakers to gastric peristalsis //Journal of Physiology. 2006. № 571 (1).

293. Gershon MD: The Second Brain. Harper Collins, New York, 1998.

294. Chew, G. F. «Bootstrap»: A Scientific Idea? // Science. Vol. 161. Pp. 762-65. May 23. 1968.

295. Gut bacteria regulate nerve fibre insulation.- The Guardian <https://www.theguardian.com/science/neurophilosophy/2016/apr/05/gut-bacteria-brain-myelin> (дата обращения 4.10.2017).

296. Haschec H. Music and medicine // Wien. med. Waschr. – 1978. – Bd 128. N 1. – S. 1-9.

297. Hearing loss associated with development of dementia. – Medical Press, 2011.
298. *Heisenberg, W.* Physics and Philosophy. New York: Harper Torch– books, 1958.
299. *Hsiao E.* Mind-altering microbes: how the microbiome affects brain and behavior. – Speech at the TEDxCaltech https://www.youtube.com/watch?v=FWT_BLVOASI (дата обращения 8.10.2017).
300. *Huppenn G.* Possibilities of music therapy in internal medicine // *Med. Klin.* – 1977. – Bd 72. N 51-52. – S. 2186-2199.
301. *Kaminski J., Hynds J., Morris P., Waller B.* Human attention affects facial expressions in domestic dogs. – *Scientific Reports* 7, Article number: 12914 (2017) <https://www.nature.com/articles/s41598-017-12781-x> (дата обращения 24.10.2017).
302. *Licul F.* Music Therapy // *Lijesen. Vjesn.* – 1974. – Vol. 96. № 10-11. – P. 675-684.
303. *Mullin S.* How to Market to the Reptilian Brain. <https://conversionxl.com/blog/reptilian-brain/> (дата обращения 22.10.2017).
304. *Morch H.* Is Matter Conscious? Why the central problem in neuroscience is mirrored in physics. – <http://nautil.us/issue/47/consciousness/is-matter-conscious> (дата обращения 22.10.2017).
305. *Nordoff P., Robbins C.* Music Therapy in Special Educations - MacDonald fir Evans LTD. – London. 1975.
306. *Nordoff P., Robbins C.* Musik als Therapie fur behindene Kindder. – Kiett-Cotta, 1983.
307. *Pert, Candace, Michael, Ruff, Richard, Weber, and Miles Herkenham.* «Neuropeptides and Their Receptors: A Psychomatic Network». *The Journal of Immunolog.* Vol.135. Pp.820-26.1985.
308. *Pert, Candace.* Presentation at Elmwood Symposium, «Healing Ourselves and Our Society», Boston, December 9,1989 (unpublished).
309. *Pert, Candace.* «The Chemical Communicators», interview in Bill Moyers, *Healing at the Mind*, Doub-leday, 1993.
310. *Priestly M.* Music Therapy in Action. – London. 1975.
311. *Schwabe C.* Music therapy – therapeutic music pedacogy- teaching of music. An attempt of difination // *Psychiat. Neurol. med. Psvchol.* – 1974. – Bd 26. № 12. – S. 705-713.
312. *Strassman R.* DMT: The Spirit Molecule: A Doctor’s Revolutionary Research into the Biology of Near-Death and Mystical Experiences, 320 pages, Park Street Press, 2001.

Официальный сайт автора

www.andreydanilov.org

Канал YouTube

http://www.youtube.com/user/danilov10827

**По всем вопросам сотрудничества с автором этой книги:
организации тренингов, семинаров, лекций,
мастер-классов, очному и дистанционному обучению
и получению индивидуальных психологических консультаций**

Вы можете обратиться по электронным адресам:

danilov.18@mail.ru, andreydanilov.18@gmail.com

Андрей Викторович Данилов

**ПСИХОЛОГИЯ ГОЛОСОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ И
КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Монография

Официальный сайт автора www.andreydanilov.org