

Официальный сайт автора [www.andreydanilov.org](http://www.andreydanilov.org)

Андрей Данилов

**ГОЛОС ЧЕЛОВЕКА КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ И УЛУЧШЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ**

*Монография*

**ПЕРО  
2016**

**Данилов А. В.**

Голос человека как инструмент психологической коррекции личности и улучшения социальных коммуникаций. Монография. М.: «Перо», 2016. – 144 с.

ISBN

В монографии известного певца и исследователя возможностей голоса – академика МАИ, члена-корреспондента МАПН А. В. Данилова обобщается его многолетний опыт изучения воздействия голоса на психику человека. Эта книга представляет собой уникальный, не имеющий аналогов труд, в котором рассказывается о том, как осознанная работа с голосом может изменить нашу жизнь, избавив от последствий стрессов и неврозов, научить открыто выражать свои эмоции, входить в творческое состояние сознания, выстроить связь с социумом и в итоге прийти к себе – настоящему.

## ВВЕДЕНИЕ

Во все времена одной из главных целей любого вида искусства являлась гармонизация психики человека. Избавление от тягостных дум и переживаний, катарсическое очищение души и переживание ощущения эмоционального подъема было основной задачей различных жанров искусства, как в чистом виде, так и в качестве составных элементов множества религиозных и обрядовых культов. Древнегреческие мистерии и игра виртуоза вины в Индии, шаманские обряды многих народов мира и песни-плачи славян в основе своей имели целью очищение души человека и выстраивание гармоничных отношений с окружающей средой.

Не будет преувеличением сказать, что задолго до определения психотерапии в качестве самостоятельного метода лечебного воздействия на психику человека ее функции «врачевателя души» выполняли искусство и религия. Композиция картин Рафаэля и динамика скульптур Микеланджело по сей день вызывают у смотрящего на них человека экстатическое благоговение, а легендарное «сфумато» Леонардо да Винчи имеет такое воздействие на психику человека, секрет которого не могут разгадать и поныне. Разумеется, этот эффект глубокого воздействия на психику зрителей был не случаен. Мастера эпохи Возрождения точно знали, с помощью каких технических приемов можно добиться такого эффекта [6, 56]. То же самое можно сказать и о композиторах-романтиках, зачастую использовавших в своих произведениях темпо-ритмическую структуру, воспроизводящую физиологические ритмы организма человека, в частности ритмическую пульсацию сердца [13].

Отображение в музыке, архитектуре, живописи, танце наиболее гармоничных пропорций и форм, существующих в природе, а также огромной гаммы чувств, испытываемых человеком в различных жизненных ситуациях, имело колоссальное позитивное воздействие на психику человека. Конечно, психотерапевтический эффект такого воздействия был не прямым, косвенным, прежде всего потому, что эстетические цели в искусстве традиционно имеют приоритет перед всеми остальными. Однако в истории сохранилось несколько свидетельств того, как музыка осознанно применялась в качестве инструмента лечения психических недугов. Пифагор, с помощью величавой и торжественной спондеической мелодии исцеливший буйствовавшего от любви юношу, может быть назван первым из известных нам звукотерапевтов [97, 98]. А знаменитый певец-кастрат Фаринелли, своим пением вылечивший испанского короля Филиппа V от тяжелой длительной депрессии [65, 128], может считаться самым профессиональным и высокооплачиваемым звукотерапевтом.

Длительное время «врачевание души» человека было сферой компетенции искусства, религии и психологии. Однако к концу XX века искусство, к сожалению, во многом утратило свою роль эмоционального камертона, на который душа зрителя может настроиться во время посещения концертного зала, театра или картинной галереи. Утрата сакрального смысла, переход к внешне эффектной технической виртуозности в ущерб эмоциональной наполненности, коммерциализация искусства сделала его одной из форм развлечения и заполнения досуга [67]. Религия также потеряла то огромное влияние, которое она имела на протяжении многих веков, и забота о душевном здоровье человека практически целиком стала связываться со сферой деятельности психологии и психотерапии.

Методы воздействия на психику человека, отточенные многовековой историей искусства, не пропали даром. Современная психотерапия имеет в своем арсенале технические и

художественные приемы, использовавшиеся в различных жанрах искусства. Арт-терапия пользуется некоторыми техниками живописи, сказкотерапия – литературы, психодрама – театра, телесно-ориентированная терапия, хореотерапия и интегративная психология, в частности технология ДМД и интегративная танцевально-двигательная терапия использует технический арсенал танца [59, 62, 124, 127]. Вообще, на наш взгляд, интегративная психология В. В. Козлова является научной школой, во многом заместившей технологии работы с психикой человека, утраченные искусством и религией, поскольку одним из предметов ее исследования являются разные виды измененных состояний сознания [58, 60, 61], а в арсенале практической работы используются приемы, применявшиеся в музыке, танце и различных религиозных и обрядовых культурах [62]. И наиболее часто используемым в психотерапии видом искусства является музыка.

Музыка звучит во время групповых тренингов и индивидуальной работы психотерапевтов, выполняя широкий спектр задач – от релаксации психофизической системы пациентов до ее активизации и введения в различные виды измененных состояний сознания. Она используется в методике психосинтеза Ассаджиоли [3], в рамках интегративной психологии В. В. Козлова (ДМД, интегративная танцевально-двигательная терапия [59, 62]), телесно-ориентированной психотерапии [127]. Ее применяют при психо-профилактике неблагоприятных функциональных состояний человека (М. Горячева [28, 29], А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова [62,63]), педагогике (А. Н. Сохор [116,117], как средство помощи организации оптимальных условий труда на промышленных предприятиях [122] ( Г. А. Березина, И. А. Гольдварг, В. С. Раевский [8,25,108]).

Различные аспекты воздействия музыки на психику человека являются предметом изучения и психологов и музыковедов и достаточно подробно описаны в научных работах отечественных и зарубежных исследователей.

Вопросы восприятия музыки рассмотрены в работах Е. В. Назайкинского [87–89], В. В. Медушевского [75], Г. О. Головинского [24], А. А. Володина и Г. В. Иванченко [15, 50–53], музыкальная психотерапия исследуется в трудах В. И. Петрушина [97], М. Горячевой [27–29], других авторов [1, 44, 100]. Среди зарубежных авторов можно выделить работы Gotlieb H., Gromko J.-E., Hanser S. B., Halpern A. R., D. J. Hargreaves, J. A., J. Sloboda, Priestley M. [142–146, 149, 150] и др.

Необходимо отметить, что одним из самых сложных вопросов психотерапевтического воздействия музыки является прогнозирование восприятия музыкального материала. В частности, В. И. Петрушин так формулирует эту проблему: «Фактически остается открытым вопрос о том, какие существуют зависимости между отдельными психологическими характеристиками личности, изученными в рамках различных исследовательских концепций, и отражением их в музыке. Какими условиями или, иначе говоря, сущностными характеристиками должны обладать музыкальные произведения, чтобы эффективно влиять на тот или иной психологический параметр личности? Для изменения состояния пациента сегодняшние музыкотерапевты могут предложить десятки названий различных музыкальных произведений, но эти «лечебные каталоги» будут являться следствием эмпирических, но не теоретических обобщений, и поэтому богатый материал, накопленный здесь, в известной мере ... неадекватен. Сплошь и рядом в музыкальных каталогах для снятия одних и тех же негативных состояний рекомендуются произведения, диаметрально противоположные по своему характеру, вроде «Море» К. Дебюсси и «Блестящее каприччио» Ф. Мендельсона...» [97, с. 20]. Выявлению общих закономерностей предиктивности музыкального восприятия, являющейся, на наш взгляд, одним из самых сложных вопросов музыкальной терапии, посвящена работа В. В. Подшивалова [101] .

Теоретический базис музыкальной терапии, несомненно имеющий достаточное количество «белых пятен», все же достаточно разработан и может служить основой для профессионального применения музыки в психотерапевтической практике. Однако существует еще один вид искусства, имеющий огромное значение для гармонизации психики человека, теоретическое обоснование психотерапевтического эффекта которого в науке является практически «terra incognita». Речь идет о пении.

Голос человека является одним из самых значимых инструментов выражения эмоций и основным способом коммуникации. Издревле любой народ изливал и печаль и радость с помощью песни. Песня сопровождала человека всю его жизнь – от рождения в виде колыбельной до погребального обряда. Вот что пишет о русской песне великий певец Ф. И. Шаляпин: «Ведь вот русские люди поют песню с самого рождения. От колыбели, от пеленок. Поют всегда. По крайней мере, так это было в дни моего отрочества. Народ, который страдал в темных глубинах жизни, пел страдальческие и до отчаяния веселые песни... А как хорошо пели! Пели в поле, пели на сеновалах, на речках, у ручьев, в лесах и за лучиной. Одержим был песней русский народ, и великая в нем бродила песенная хмель...

Сидят сапожнички какие-нибудь и дуют водку. Сквернословят, лаются. И вдруг вот заходят, заходят сапожнички мои, забудут брань и драку, забудут тяжесть лютой жизни, к которой они пришиты, как дратвой... Перекидывая с плеча на плечо фуляровый платок, за отсутствием в зимнюю пору цветов заменяющий вьюн-венчик, заходят и поют:

Со вьюном я хожу,

С золотым я хожу.

Положу я вьюн на правое плечо.

А со правого на левое плечо.

Через вьюн взгляну зазнобушке в лицо.

Приходи-ка ты, зазноба, на крыльцо,

На крылечушкотесовенькое,

Для тебя строено новенькое...

И поется это с таким сердцем и душой, что и не замечается, что зазнобушка-то нечаянно – горбатенькая... Горбатого могила исправит; а я скажу – и песня...». [132, стр. 5].

Бурлаки, тянущие тяжелую баржу вверх по реке, поющие «Эй, ухнем», задающую общий ритм их физическим усилиям, и крестьяне, поющие во время сенокоса и вечером, после тяжелой работы, в наше время трансформировались в посетителей многочисленных клубов караоке, также снимающих психологическое напряжение после рабочей недели при помощи песни, как и их далекие предки. Воины, идущие в атаку с криком «Ура», бойцы различных стилей единоборств, наносящих удар с криком «Кия» и теннисистка Мария Шарапова, сопровождающая удар по мячу громким стоном, понимают могущество собственного голоса, многократно увеличивающего психологический настрой на победу и усиливающего энергетическую мощь удара.

Голос может быть не только вспомогательным инструментом в единоборствах, но и самостоятельным боевым орудием. Историк боевых искусств Дж. Гилби описывает свою встречу в Японии с мастером кий-дзюцу – искусства крика [18, стр. 34–37]. Техника этого секретного вида боевых искусств заключается в издавании звуков разной высоты и силы, точно рассчитанных для достижения как травмирующих, так и терапевтических целей. Мастер этого боевого искусства продемонстрировал автору книги возможность при помощи голоса остановить текущую кровь и способность полностью дезориентировать в пространстве опытного бойца другого стиля единоборств.

Значение голоса в жизни обычного человека, для которого голос не является инструментом профессиональной реализации или творческого самовыражения, осознается только тогда, когда с голосом начинаются проблемы. До этого момента голос представляется как данность, не требующая какого-либо внимания. Однако уже с момента рождения голос является для младенца единственным способом сигнализации о своих потребностях. Ну а для взрослого человека голос – инструмент эмоционального самовыражения и коммуникации с социумом, имеющий широчайший спектр воздействия.

К сожалению, вопросы воздействия голоса на психику человека практически не освещены в научной литературе, и для этого есть объективные причины. Человек исследует Вселенную и проникает в тайны микромира, однако и по сей день у него нет четкого понимания всех механизмов, участвующих в процессе голосообразования. Из нескольких теорий голосообразования (механическая, аэродинамическая, мьотатическая, мукоондулаторная) наибольшее распространение получили миоэластическая теория А. Феррейна и нейрохронаксическая теория Р. Юссона [138]. Эти две теории голосообразования, значительно отстоящие друг от друга по времени (Феррейн разработал миоэластическую теорию в 1741 году, Юссоннейрохронаксическую в 1951), освещают физиологические и нейрофизиологические вопросы голосообразования, никак не затрагивая психологические аспекты этого процесса. И та и другая теория не являются общепризнанно завершенными и сталкиваются с вокальными проблемами, необъяснимыми с точки зрения какой-либо одной из этих теорий.

Существует несколько методик, альтернативных общепринятой методике обучения пению, базирующейся на вышеупомянутых теориях голосообразования, в частности «Методика поточного пения» В. Ф. Иванникова [49], методики американских педагогов С. Риггса [110] и К. Линклейтер [71] и др., которые позволяют расширить взгляд на технику голосообразования, однако и в описании этих методик не рассматривается вопрос воздействия голоса на психику человека.

В середине XX века В. П. Морозов сформулировал теорию резонансного пения [78, 79], в которой отошел от принципа рассмотрения процесса голосообразования с точки зрения физиологии и нейрофизиологии, сконцентрировавшись на физических и акустических законах резонирования звуковой волны, а также рассмотрел вопросы слухового восприятия при пении [83, 85], тембральных характеристик голоса [80, 81, 84] и некоторые стороны организации эмоциональной сферы поющего человека [80, 82].

Теория резонансного пения развивается и детализируется ее автором и в наше время, она, на наш взгляд, является наиболее полной из всех теорий голосообразования в части обеспечения реализации практических потребностей певца, однако она рассматривает вопросы, встающие перед человеком, обладающим вокальными данными от природы и нуждающимся в знаниях, необходимых для реализации своей одаренности на профессиональной сцене.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что сложно надеяться на теоретическое обоснование возможности регулирования психического состояния человека при помощи его голоса, и описание практических рекомендаций по организации этого процесса в то время, когда даже в сфере профессионального обучения вокалу существует множество вопросов, требующих разрешения, и, по сути, процесс обучения певцов является практически полностью эмпирическим.

Научная литература, описывающая различные стороны процесса обучения пению, ограничивается несколькими фундаментальными трудами таких авторов, как В. Багадуров [4], Л. Б. Дмитриев [42], Ф. Ф. Заседателев [47], И. К. Назаренко [90], Л. Д. Работнов [107] и упоминавшиеся выше труды В. П. Морозова [78–79]. Получив из этих работ общее представление о физиологических механизмах голосообразования, профессиональный певец или вокальный педагог строит свою вокальную технику, опираясь на личные субъективные ощущения от собственного пения, транслируя в дальнейшем с большим или меньшим успехом эти ощущения своим ученикам.

Вокальная теория, основанная на научных методах исследования, и вокальная практика, базирующаяся на эмпирических и, временами, эзотерических понятиях, развиваются параллельными курсами, лишь изредка пересекаясь. Певец-практик редко задумывается о роли, например, черпаловидного хряща в звучании своего голоса и, теоретически понимая важность присутствия в тембре голоса высокой певческой форманты (ВПФ), вряд ли будет на практике вычислять частоту ее звучания. Великий французский тенор Дюпре (Duprez), один из реформаторов вокального искусства, в своей книге «l' Artduchant» так формулирует отношение к знанию физиологии голосообразования: «как поэту нет надобности знать физиологию мозга, чтобы писать стихи, так, чтобы петь, нет надобности знать анатомию вокального органа» [цитата по 12, стр.1]. Схожих взглядов придерживались множество вокальных педагогов, добившихся выдающихся результатов в обучении пению, что, несомненно, свидетельствует о доминировании эмпирического подхода к обучению вокалу.

Эмпиричность, построенная на интуитивности и спонтанности пения, отражается и на терминологии, используемой в процессе обучения пению. Научные термины «спонтанность звуковой эмиссии», «организация ротоглоточного канала» соседствуют с образными «петь в «маску»», «опирать звук на диафрагму», и откровенно экзотическими, как например, знаменитое выражение одного из создателей русской вокальной школы, бельгийского певца и педагога К. Эверарди «ставь грудь на голова, а голова на грудь» [12, стр. 1], отражающее принцип соединения грудного и головного регистров и до сих пор широкоприменяющееся в педагогической практике. Некоторые из распространенных вокальных терминов входят в противоречие с основами физиологии. Так, к примеру, рекомендация «расширить гортань при пении» не имеет под собой никакой физиологической основы, так как гортань – сфинктер, и может только сжиматься. В описанном случае речь идет о расслаблении гортани, и этот, вступающий в явное противоречие с физиологией образ, на практике создает действие, приводящее к ликвидации мышечного зажима в области гортани.

Резюмируя этот краткий обзор основных положений теории и практики голосообразования, необходимо признать, что слова С. Н. Ржевкина: «Подлинной теории певческого голоса не существует, и, чтобы ее создать, необходимо подробно изучить певческий голос, применяя современные методы акустики и физиологии. Необходимо найти связь работы голосового аппарата с получающимся акустическим эффектом и на основе этого попытаться создать теорию певческого голоса» [цит. по 78, стр. 14], сказанные им более 50 лет назад, остаются актуальными и по сей день.

Вопросы влияния голоса на психику человека, не ставящего своей целью профессиональное пение, и описание технологии звукоизвлечения, существенно отличающейся от, собственно, вокальной, мало отражены в научной литературе. Эти вопросы косвенным образом затрагиваются в некоторых статьях В. Н. Говора [22], посвященных «Сферозвуку» – технологии организации экологичного звукового пространства, использующей как принципы, применявшиеся пифагорейцами, так и научную теорию «Сферодинамики» Б. В. Гладкова [20, 21]. В. П. Багрунов, создавший методику «Природного голоса», предлагает концепцию развития голоса человека, изначально не имевшего вокальных данных, и освещает некоторые вопросы влияния голоса на психику человека [5].

Наиболее значимыми в этом вопросе работами нам представляются труды С. В. Шушарджана, описавшего терапевтические возможности голоса человека [136] и создавшего систему лечения и профилактики ряда заболеваний, названную им «вокалотерапией».

Остальные источники, в которых рассматриваются эти вопросы, относятся к жанру популярной литературы. Одна из глав книги П. Кэлдера, описывающей тибетскую систему оздоровления «Око возрождения», посвящена работе с голосом [63, стр. 32–33]. Американский звукотерапевт Дж. Голдмен, применяющий в своей работе древние техники гармонического пения, описывает определенные аспекты терапевтического воздействия голоса [23].

Автор данной работы, будучи профессиональным певцом и педагогом, с начала 2000-х годов занимался созданием методики обучения пению, позволяющей людям, не обладающим вокальными данными от природы, реализовать стремление к творческому самовыражению при помощи собственного голоса. В процессе разработки данной методики были выявлены некоторые принципы голосообразования, отличающиеся от применяемых в традиционных методиках обучения пению, позволившие отдельным ученикам автора, не обладающим голосом от природы, развить свои голосовые данные для занятий профессиональной вокальной деятельностью. Дальнейшая работа с людьми, имеющими низкий уровень природной вокальной одаренности, позволила выявить глубинное терапевтическое и гармонизирующее психику воздействие специальным образом настроенного голоса человека, оказывающее влияние на все сферы его жизни. Данные исследования нашли практическое применение в процессе проведения специализированного тренинга и индивидуальной работы, направленных на устранение психологических блоков и всестороннюю гармонизацию психики человека.

Поскольку в специализированной литературе эти вопросы практически не отражены, исследование закономерностей воздействия голоса на психофизиологическую сферу велось не только при помощи изучения трудов специалистов в области вокала и психологии, но и методом поиска аналогий в таких областях знания как нелинейная динамика [91], гидроэнергетика [46, 134], восточные оздоровительные практики и единоборства.

В данной монографии автор определяет основные принципы воздействия голоса человека на его психофизиологическую сферу, а также предлагает теоретическое обоснование и практические методы гармонизации психики и социальной коммуникации при помощи специальной настройки голосового аппарата. При написании этой работы основной ее целью являлось исследование методов ликвидации невротических и депрессивных состояний психики и общей гармонизации психосферы человека при помощи осознанной работы с его голосом.

Структуру данной книги можно разделить на следующие этапы:



- 1) исследование роли основных органов голосообразования в процессе формирования психологических комплексов и зажимов в раннем детстве;
- 2) определение методов работы с голосом, позволяющих избавляться от психологических блоков;
- 3) выявление полного спектра гармонизирующего воздействия специально настроенного голоса на психику;
- 4) определение изменений в базовой модели мышления, происходящих в процессе работы с голосом.

Общей гипотезой исследования является предположение о значительной роли голоса в формировании основных психологических паттернов, поддающихся терапевтической коррективке посредством осознанной настройки голосового аппарата.

В качестве методологической основы исследования нами 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 занятий. Также были использованы теоретические постулаты, содержащиеся в работах В. П. Морозова [78, 79], В. П. Багрунова [5], В. В. Козлова [58, 61, 62], К. С. Станиславского [19, 110], В. Шаубергера [46, 134], мемуарах Ф. И. Шаляпина [132, 133] и т. д.

В процессе практической работы и последовавшим за ней теоретическим анализом полученных данных автором были сделаны следующие выводы, подробно рассмотренные в данной работе:

- 1) ограничение звучности голоса человека в раннем детстве является одним из важнейших факторов возникновения многочисленных психических блоков;
- 2) последовательная и целенаправленная работа по настройке голосового аппарата человека способна ликвидировать большинство психологических зажимов;
- 3) звучание голоса человека является надежным средством диагностики его психического состояния;
- 4) комплексная работа по настройке голоса на его уникальный индивидуальный тембр и воспитание вибрационного слуха является средством гармонизации психического состояния, избавления от последствий невротических и депрессивных состояний и выстраивания эффективных способов коммуникации с социумом;
- 5) всесторонняя работа с аппаратом звукоизвлечения способствует осознанному вхождению в трансовые, «поточковые» состояния сознания, что способствует реализации потребностей человека в творчестве вне зависимости от его профессиональной деятельности;
- 6) работа по настройке голосового аппарата естественным образом меняет основные парадигмы мышления человека, делая их более экологичными.

В книге предпринимается попытка выявить связь основных характеристик звучания голоса человека с состоянием его психики, определить методологические приемы, позволяющие корректировать психическое состояние посредством осознанной работы с голосовым аппаратом, и проанализировать процесс смены некоторых парадигм мышления, происходящей в ходе работы по настройке голоса человека.

В процессе написания данной работы были использованы сведения, содержащиеся в ранее опубликованных книгах и статьях автора [35–38].

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ МЕТОДА ГОЛОСОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ

### КОРРЕКЦИИ

Рассмотрение основных принципов работы по ликвидации психологических зажимов посредством настройки голоса невозможно без дефиниции вопросов связи голоса с возникновением таких зажимов и определения методов, с помощью которых работа с голосом может помочь в устранении психологических блоков.

В данной главе мы рассмотрим роль голосового аппарата в формировании негативных психологических установок и определим основные принципы методики, предполагающей их ликвидацию.

#### § 1. Связь голосового аппарата

с возникновением психологических зажимов

«Правильно звучит только младенец». Эту мысль высказывает создатель школы «Природного голоса» В. П. Багрунов [5, стр. 17, 36], объясняя такой феномен идеально отстроенной природой механизмом звукоизвлечения, который начинает деградировать по мере вмешательства в него со стороны педагогов. К сожалению, дальнейшего концептуального развития этот постулат не получает, так как работы В. П. Багрунова имеют целью исследование проблематики обучения пению, а не выявление связи механизмов голосообразования с психоэмоциональной сферой. Однако сам постулат может служить отправной точкой для исследования этого вопроса, и в процессе педагогической работы с людьми разного возраста нами были выявлены различные уровни связи механизмов голосообразования с возникновением психологических зажимов на разных этапах интеграции личности в социум.

Любой человек, вне зависимости от того, имеет он собственных детей или нет, имеет опыт более или менее тесного общения с младенцами. И наверняка самым сильным впечатлением от этого общения является звук голоса маленького человека. Эпитеты, которыми характеризуются ощущения от этого звука, практически всегда носят негативный оттенок. «Крик», «ор», и тому подобные слова могут проиллюстрировать отношение взрослых к звукам, издаваемым младенцем. И за объяснением такой оценки не нужно далеко ходить – это всегда очень громко, и это невозможно контролировать.

Голос является для младенца единственным средством сигнализирования о своих потребностях. Только с помощью голоса ребенок может донести до родителей информацию о чувстве дискомфорта, которое он испытывает в тот или иной момент времени, и родители по причине отсутствия обратной связи не могут регламентировать ни интенсивность этого звукового потока, ни временные рамки, в которых может быть позволено такое звучание.

Единственная возможность заставить ребенка замолчать – это устранить причину дискомфорта – поменять пеленку, покормить, укутать или наоборот раскрыть и т. д. Этот этап жизни человека характеризуется отсутствием давления со стороны социума, ведь повлиять на еще ничего не понимающего младенца не представляется возможным. И именно в этот период голос человека отличается феноменальной звучностью, для которой, казалось бы, нет никаких оснований.

Рост среднестатистического младенца составляет 50 сантиметров, вес – 3,5 килограмма, у него еще не сформированы голосовые связки и легкие имеют микроскопический объем. При этом мощность его голоса может достигать 110 дБ [5, стр. 36]. Такую звучность голоса может развивать оперный певец, обладающий выдающимися природными данными и потративший много лет на шлифовку своего таланта. Для сравнения – отбойный молоток, работающий в метре от вас, издает звук в 120 дБ. Откуда у младенца берется такая звучность голоса, которой может позавидовать любой взрослый человек?

Согласимся с В. П. Багруновым: голосовой аппарат младенца, при всей его физиологической незрелости, идеально отстроен природой. Способ дыхания, вибрационные ощущения и эмоциональная насыщенность его голоса идеально синхронизированы и позволяют достигать феноменальной звучности при минимальных затратах энергии. Что же происходит в дальнейшем?

Как только ребенок входит в стадию осознаний себя в мире, начинает понимать родителей, звучность его голоса загоняется в рамки корректности. Дома нельзя кричать, потому что у мамы от крика болит голова, папа устал после работы и ему необходима тишина. В общественных местах нельзя громко кричать, потому что ребенок привлекает к себе внимание людей, которым он создает неудобство своим криком.

Голос является основным средством выражения эмоций, и регламентирование его звучности негативным образом отражается и на уровне психики и на уровне физиологии человека. Вне зависимости от того, положительные или отрицательные эмоции выражает ребенок, он делает это громко, и именно эта звучность голоса встречает негативную реакцию социума. Громко плача, смеясь или разговаривая, ребенок создает неудобство ближайшему окружению, которое немедленно, и нередко в грубой форме, сообщает ему об этом, и со временем ребенок уступает этому давлению, искусственно снижая звучность своего голоса.

Именно в этот момент в его сознании возникает устойчивый паттерн, говорящий о том, что свободное, открытое и неконтролируемое выражение любых эмоций – и положительных и отрицательных, неприемлемо, оно осуждается близкими и влечет за собой наказание. Со временем, получая постоянное подкрепление, эта установка опускается в глубины подсознания, становится неосознаваемой и оказывает глубокое негативное влияние на всю эмоциональную сферу человека.

На уровне физиологии принудительная блокировка эмоций, выражаемых при помощи голоса, характеризуется спазмированием двух органов, играющих важнейшую роль в процессе голосообразования – гортани и диафрагмы. Выражения «перехватило горло», «засосало под ложечкой», «крик застрял в горле» и другие, подобные им, иллюстрируют физиологические механизмы рефлекторного блокирования выражения эмоций. Когда человек уже во взрослой жизни встречается с неожиданным хамством, или вынужден обратиться с просьбой, ожидая встретить отказ, его диафрагма рефлекторно зажимается, меняя ритм дыхания, а горло спазмируется, изменяя тембр голоса.

По мере расширения круга социальных контактов этот запрет на выражение эмоций посредством голоса получает подкрепление. Детский сад, школа и вуз учат тому, что нельзя громко и не вовремя говорить, дабы не мешать воспитателю и учителю. На этом этапе интеграции в социум в процесс блокирования эмоций включается еще один компонент звукоизвлечения – качество тембра.

Если в первые 3–5 лет жизни основной характеристикой голоса была его звучность, то в процессе формирования речи и физического развития организма человек получает возможность использовать различные оттенки тембра, выражающие более широкий спектр эмоций. Однако и здесь любой выход за рамки традиционно понимаемых представлений о субординации, корректности и т. д. провоцирует стремление к усредненности оттенков тембра голоса человека.

Кроме того, большое влияние на качество тембра оказывает стремление соответствовать ролевым моделям, актуальным для различных этапов жизни человека. Даже в зрелом возрасте большинство людей имеют эталон для подражания среди медийных персон, стандартизируя под него не только внешние атрибуты, выделяющие кумира из общей массы, но и качество тембра.

В своей практике автор столкнулся с массовым подражанием особенностям тембра и манере говорить Мэрилин Монро в среде успешных бизнес-леди. Именно таким образом женщины, добившиеся успеха в среде, где традиционно главенствуют мужчины, стремились компенсировать собственное ощущение нехватки женственности. Мужчины, напротив, зачастую понижают тембр голоса, стараясь добиться ощущения брутальности.

Таким образом, можно выделить два параметра деградации голоса человека, имеющие тесную связь с его психофизикой – звучность голоса и его тембральные характеристики. Звучность страдает в раннем детстве при транслировании запрета на громкость звучания, вызывающую дискомфорт у близких и влекущую за собой наказание, и подсознательно воспринимается как запрет на неконтролируемое, спонтанное и экспрессивное выражение любых эмоций. Характеристики тембра начинают изменяться в подростковом возрасте при возникновении зависимости личности от реакции социума и стремлении соответствовать определенным стандартам социокультурной среды, и выражаются в утрате индивидуальной частоты тембра голоса человека, являющейся уникальной для каждого индивидуума.

В практической плоскости человек, звучащий на своей индивидуальной частоте, обладает мощным, богатым обертонами голосом, фонация которого не сопровождается какими бы то ни было физическими усилиями. Такой голос льется легко и свободно, обладает большой силой и разнообразным спектром тембральных красок. Необходимо отметить, что голос, обладающий подобными характеристиками, не является признаком какой-либо особой одаренности и изначально присущ каждому человеку. Также стоит уточнить, что речь идет не о певческом, а о разговорном голосе, который гипотетически можно развить для использования на профессиональной сцене.

Блокирование эмоционального потока, реализующегося при помощи голоса, всегда происходит неосознанно, ведь человеку, если он не является социопатом, практически всегда важно, как он выглядит, и абсолютно неважно, как он звучит. Связь между основными характеристиками звучания голоса и невротическими состояниями не является очевидной ни для обывателей, ни для специалистов, но наша практика показала, что только озвучивание такой взаимосвязанности, с приведением соответствующих аргументов, способно изменить многие парадигмы мышления

человека, создавая почву для новых, нестандартных путей выхода из невротических и депрессивных состояний, даже без применения практических методов работы с голосом.

Процесс блокирования эмоций, выражаемых при помощи голоса, имеет обратимый характер, и прежде чем обсудить технологию ликвидации психологических зажимов, созданных деформацией основных характеристик голоса человека в ходе его социальной адаптации, необходимо осветить вопрос физиологических, психологических и социальных механизмов, на которых эта технология базируется.

## § 2. Роль мышечного и психологического расслабления в построении эффективной модели гармонизации психики человека с помощью его голоса

Техника звукоизвлечения за последние сто лет претерпела значительные изменения, и эти изменения вряд ли можно назвать эволюционными. Спонтанность и легкость звуковой эмиссии уступила место силовому нажиму и форсированию звука [65, стр. 293–299]. Истоки этой деградации можно найти в господствующем в нашем обществе убеждении, что качество результата в любом деле зависит от суммы усилий, затраченных на достижение этого результата. Не будет преувеличением сказать, что, с позиций современного человека, синонимом производительности в любом деле можно считать слово усилие. Усилие физическое, ментальное, эмоциональное.

Ни для кого не секрет, что жизнь, представляющая собой непрекращающуюся череду усилий, направленных на достижение постоянно отодвигающегося горизонта успеха, будет сопровождаться чередой невротозов различной интенсивности, и жизнь человека в XXI веке состоит из причудливой комбинации методик типа «тайм-менеджмента» и «шести сигм», увеличивающих продуктивность [114, стр. 6–9] и йоги, и различных духовных практик, призванных нейтрализовать чудовищные эмоциональные и физические перегрузки.

Не остался в стороне от этой тенденции и голос человека. При необходимости воспроизвести звук чуть более громкий по сравнению с обычным, человек напрягает мышцы, фиксирует дыхание и старается покрыть своим голосом как можно большее внешнее пространство. Рациональность такого подхода, на первый взгляд, вроде бы подтверждается всем его жизненным опытом: чем больше усилий, тем громче будет голос. Правомерен ли такой подход к своему голосу и вообще такая жизненная философия?

Используя физическое усилие как основное средство звукоизвлечения, человек достаточно быстро истощает энергетические ресурсы своего организма. Кроме этого, мышцы, участвующие в процессе фонации, в силу своей физиологической природы не могут быть резонирующей средой для звуковой волны. Напрягая диафрагму и зажимая гортань, человек вынужден прилагать дополнительные усилия для увеличения частоты и амплитуды колебания звуковой волны, заглушаемой напряженными мышцами. Такое усиление звучности голоса неизбежно сопровождается эмоциональным напряжением, ведь голос, существующий в деформированной акустической среде, в любой момент может дать сбой.

Показателем профессионализма в любой сфере деятельности всегда было достижение результата при минимальных усилиях, и чем значительнее результат и меньше усилия, затраченные на его достижение, тем выше уровень одаренности субъекта, совершающего рассматриваемое действие. Однако принято считать, что талант – это некий дар богов, дающийся лишь избранным.

Оспаривать роль таланта в способности достигать наивысших результатов в выбранной сфере деятельности бессмысленно, однако наша педагогическая практика показывает, что даже при скромных природных данных достижение значимых результатов в пении возможно при выполнении некоторых условий, самым значимым из которых является расслабление.

Выдающиеся бойцы восточных стилей единоборств никогда не наносят удар с помощью мышечных усилий. Поражение внутренних органов противника достигается за счет концентрированной энергии, передаваемой телу противника с помощью руки или ноги, наносящей удар. И главный секрет эффективности удара – расслабленность мышц: «Любые движения, перемещения, удары – все они должны идти расслабленными, свободными, нековскими, естественными, полностью открытыми всепронизывающей энергии, и лишь в строго необходимый момент они должны генерировать импульс – очень большой, огромной силы. Расслабление играет чрезвычайно большую роль» [14, стр.16].

В 2001 году американский невролог М. Райхл открыл соединение нейронов, которое назвал «сетью пассивного режима работы мозга». Суть его открытия заключалась в том, что ему удалось выявить нейронную сеть, которая активизировалась в тот момент, когда человек не был занят какой-либо деятельностью, то есть во время отдыха. Дальнейшие исследования показали, что именно эта нейронная сеть способствует нахождению творческих, нестандартных решений во всех сферах человеческой деятельности [114, стр. 15–24].

Практически в любой области деятельности человека можно найти примеры того, что расслабление физиологической, эмоциональной и ментальной сфер способствует достижению лучших результатов, по сравнению с применением чрезмерных усилий, основанных на напряжении. И совершенно необходимым условием является расслабление при решении каких-либо творческих задач. Томас Эдисон, интуитивно чувствовавший эту закономерность, «улавливал идеи», садясь в удобное кресло перед столом с лежащими на нем бумагой и пером. Взяв в обе руки по увесистому подшипнику, он засыпал, однако в тот момент, когда сон переходил в глубокую фазу, мышцы расслаблялись, подшипники падали на пол и своим стуком будили изобретателя. Он просыпался и записывал мысль, которая приходила к нему в «просоночном состоянии» [73, стр. 69].

Возврат к естественному, спонтанному и расслабленному звукоизвлечению и такому же выражению эмоций является необходимым условием восстановления естественной связи между голосом и эмоциями и служит базисом для терапевтического эффекта, который голос способен оказать на психику человека. Иллюзия достижения значимых результатов как следствия усилий, построенных на напряжении и зажиме, разрушается практикой осознанной работы с голосом, ибо звучание голоса человека, никогда прежде не занимавшегося вокалом, не будет удовлетворять его эстетические критерии, если будет базироваться на усилиях. Этот же принцип может быть перенесен на сферу психики человека. Г. И. Гурджиев писал: «Мы всегда используем больше энергии, чем это необходимо; мы напрягаем ненужные для работы мускулы; мы позволяем мыслям вертеться; мы реагируем с чрезмерной силой чувств. Расслабьте мускулы, пользуйтесь только теми, которые необходимы; сдерживайте мысли и не выражайте чувства, когда не хотите этого» [32, стр. 4].

Объединяя голос и эмоции на основе принципа расслабления, мы можем настроить вокальный аппарат таким образом, что он послужит инструментом для ликвидации негативных состояний нашей психики.

### § 3. Понятие энергии звука

Необходимым условием для эффективной работы с голосом как инструментом терапии является создание четкой системы координат, в рамках которой человек будет выстраивать эту работу. Выше уже отмечалось, что в практике обучения вокалу используется терминология различного уровня – от строго научной и физиологически обоснованной до откровенно эзотерической.

Разработка технологии настройки голоса для использования его в качестве средства психотерапии потребовала уточнения и корректировки существующей вокальной терминологии, и в большинстве случаев определения новых терминов, создающих в сознании пациента платформу для осмысленных и последовательных действий и обладающих четко сформулированными техническими и образными определениями.

В традиционной вокальной методике используется в основном терминология, предполагающая взгляд на процесс голосообразования как на некую последовательность механистических действий. Объяснение техники звукоизвлечения в упрощенном виде выглядит примерно так: необходимо набрать воздух, зафиксировать его и атаковать звук, направляя звуковую волну в передний отдел головы, так называемую «маску». Для придания звуку объема используется «расширение гортани» и поднятие мягкого неба, для управления подачей слова – различные лицевые мышцы.

Механистичность подобного изложения принципов звукоизвлечения серьезно тормозит обучение профессиональных вокалистов, а для человека, никогда не сталкивавшегося с техникой вокализации, тем более представляет набор слов, плохо согласующийся с его представлением о магии процесса пения. Исходя из этого, возникла необходимость подбора терминов, понятных неподготовленному человеку и объединяющих техническую составляющую процесса звукоизвлечения с образной.

Термином, наиболее подходящим для описания столь объемного понятия, как звук нашего голоса, нам представилось слово «энергия». Это слово одновременно означает и движение, и силу. В физике оно определяет меру перехода одного состояния материи в другое. Но, самое главное, этот термин дает возможность ученику отчетливо представить себе звук как одухотворенную субстанцию, находящуюся в постоянном движении и, самое важное, не терпящую никакого давления.

Здесь необходимо сделать важное уточнение – звук голоса человека не является энергией, вырабатываемой с помощью каких-то механизмов и призванной решать логически рассчитанные утилитарные задачи. Эта энергия – самостоятельная сила, не подчиняющаяся внешнему давлению и насилию, ей невозможно грубо управлять, с ней можно только сотрудничать.

В. В. Козлов так описывает один из аспектов феномена творческого процесса: «Творчество происходит. Не человек, не личность творит, а через человека происходит творчество» [61, стр. 26]. Подобную формулировку можно и должно применить к феномену звука нашего голоса. Человек может предоставить все ресурсы своего тела, ума и психики для как можно более полной реализации энергии своего голоса, ни в коем случае не делая попыток подчинить ее себе. В этом случае его голос может служить неисчерпаемым источником энергии и средством приведения к идеальному балансу физиологической и психической систем его организма.



Такое понятие звука является, так сказать, идеологической основой отношения к голосу человека, однако оно нуждается в детализации элементов, составляющих энергию звука, для четкого понимания последовательности действий, направленных на практическую реализацию этого инструмента психокоррекции. Для этого необходимо вычлениить элементы, из которых состоит энергия звука.

Итак, энергия звука состоит из трех равноправных элементов:

- 1) дыхания – основного поставщика энергии для звука;
- 2) вибрационных ощущений – материализованного воплощения звука, имеющего такие характеристики, как звучность и качество тембра;
- 3) эмоций, как основного элемента, придающего и внебытийный (метафизический), и практический (утилитарный) смысл существованию звука и материализующегося с помощью звуковой волны.

Все три элемента энергии звука нуждаются в отдельной настройке и синхронизации между собой, и методы такой работы будут рассмотрены ниже.

Освещение общих принципов организации энергии звука, и в художественных и, особенно, в терапевтических целях, не будет полным без упоминания о таком очень важном элементе голосообразования, как работа по устранению физических зажимов в теле. Главным условием полноценной реализации терапевтических задач при помощи голоса является ликвидация мышечных зажимов в зонах тела человека, ответственных за качество звука.

Создатель метода телесно-ориентированной психотерапии В. Райх выделяет семь сегментов, составляющих «мышечный панцирь», блокирующий свободное течение так называемой «оргонной энергии»:

- 1) глаза, 2) рот, 3) шея, 4) грудь, 5) диафрагма, 6) живот, 7) таз [127, стр. 4]. Все эти сегменты «мышечного панциря», без сомнения, очень важны для свободного течения био-энергии, однако применение звука в качестве инструмента для восстановления свободного и естественного энерготочка, конкретизирует и сужает их количество до трех зон – рта, горла и живота.

Определение этих сегментов тела человека нуждается в указаниях к определенным действиям, поскольку установка на организацию свободного распространения в теле звуковой энергии требует особого, точно сфокусированного внимания не просто на зонах зажима, а на органах, ответственных за этот зажим. Так, в частности, область рта требует внимания к нижней челюсти, блокирование которой приводит к деформации звукового потока в части вербального выражения эмоций, горла – положению гортани, ответственной за качество тембра и общую звучность голоса, а живота – положению диафрагмы, несущей главную нагрузку в процессе организации дыхания.

Разблокирование этих трех зон тела дает возможность звуковой энергии свободно распространяться в акустическом пространстве тела и максимально эффективно реализовывать и художественные и терапевтические задачи. Отдельно хотелось бы отметить, что попытки сконцентрировать звуковую энергию в каком-то отдельном сегменте тела, где ощущается зажим, пропеть звуком каждую чакру и т. д. показали гораздо меньшую эффективность по сравнению с организацией свободного течения энергии звука, во время которой достигается наилучший терапевтический эффект.

Необходимо также обратить внимание на общее положение тела. Важность для состояния здоровья человека ровного, не зажато́го позвоночника, известна и не нуждается в дополнительной аргументации. Рассмотрение этого важнейшего органа тела с точки зрения звуковой энергии дает возможность взглянуть на него с иного, непривычного ракурса.

С точки зрения этимологии слова «позвоночник» в русском языке его корнем, очевидно, является слово «звон». И восстановление чистого и красивого «звона» каждого позвонка и всего позвоночника в целом, является одним из условий полноценного и здорового существования всего организма.

Исследования Б. В. Гладкова в области сферодинамики [20, 21], позволили ему выявить закономерность организации модели сенсорного пространства человека по длине его позвоночника: «Б. В. Гладковым были установлены также антропометрические значения стандартного и индивидуального камертонов, которые определяются по индивидуальным антропометрическим параметрам, длине позвоночника. Отталкиваясь от стандартной (основной, усредненной) частоты стандартного камертона (камер – в качестве приставки над-; тон – звук) = 440 Гц (то есть зоны нижней форманты), самый верхний оберто́н этого частотного ряда НМЗ = 2734 Гц (зона т. н. верхней певческой форманты, ВПФ).

Данный диапазон соответствует эффективной длине позвоночника взрослого человека (примерно 0,78 м), рост которого около 2,0 метров... Индивидуальный частотный камертон, таким образом, будет зависеть от длины позвоночника каждого отдельного человека. К примеру, если длина позвоночника равна 0,75 м, то диапазон индивидуального камертона такого человека будет простира́ться от 435 Гц до 2730 Гц, и эта зависимость от параметров позвоночника вполне закономерна» [22, стр. 19–20].

Эти данные служат научным обоснованием важности позвоночника в системе голосообразования, и на практике способны сконцентрировать внимание человека на положении его тела. Однако они не являются определяющими, так как в процессе голосообразования для человека, никогда не занимавшегося работой с голосом, гораздо большее значение имеют его личные ощущения и связанные с ним образы. Большую эффективность здесь имеет четко обозначенная связь между качеством звучания голоса и положением тела. Неправильная осанка и мышечный зажим в одной из зон звукоизвлечения серьезно ухудшает качество звука, и, поскольку ощущение свободно звучащего голоса всегда сопровождается позитивными, а временами и экстатическими переживаниями, человек всегда стремится восстановить эти ощущения посредством осознанной работы по корректировке общего положения тела и ликвидации мышечных зажимов.

Звучание голоса человека, обладающего мышечными зажимами, не может доставить ему удовольствия, и для восстановления ощущения свободно льющ́егося звука он имеет серьезную внутреннюю мотивацию в работе по разблокированию мышечных зажимов.

Таким образом, мы можем выделить следующие теоретические положения работы с голосом как инструментом психотерапии:

- восприятие звука голоса в качестве энергии способно устранить механистические установки из процесса голосообразования и придать ему внебытийное обоснование, стимулирующее психику пациента;
- вычленение трех элементов энергии звука – дыхания, вибрационных ощущений и эмоций конкретизирует это понятие и переводит его из абстрактной плоскости в практическую;

– выявление зон мышечных зажимов и установление связи между качеством звучания голоса и отсутствием мышечных зажимов создает четкую программу действий и формирует систему ориентиров в процессе терапии.

Определив основные теоретические постулаты работы с голосом, мы можем перейти к описанию методов настройки каждого в отдельности элемента энергии звука.

#### § 4. Настройка элементов энергии звука

Каждый из элементов энергии звука в отдельности представляет собой сложный комплекс психофизиологических механизмов, поэтому практическая работа по структурированию энергии звука начинается с отдельной настройки ее элементов – дыхания, вибрационных ощущений и эмоциональной сферы.

##### 4.1. Дыхание

Как уже упоминалось выше, человек рождается с идеально отстроенным природой дыханием и это является одним из ключевых факторов мощи голоса младенца. Он дышит животом, используя весь объем легких, и не делает паузы между вдохом и выдохом. По мере взросления способ дыхания начинает меняться в основном из-за установок, транслируемых взрослыми. Для того, чтобы воздух согревался на пути в легкие и очищался от пыли, содержащейся в воздухе, ребенку рекомендуют дышать только через нос. При выполнении физических упражнений он слышит команду о задержке дыхания между вдохом и выдохом. Готовясь к совершению физического действия, которое, как ему кажется, потребует больших затрат энергии, он набирает в легкие как можно больше воздуха.

В результате таких манипуляций дыхательная система человека, в младенчестве работающая в автоматическом режиме, теряет природную произвольность и спонтанность рефлекторных действий, что неизбежно отражается на здоровье. Давайте рассмотрим основные приемы организации дыхания и проблемы, которые они вызывают:

1. Набор дыхания через нос. Необходима серьезная тренировка и знание техники глубокого дыхания для того, чтобы задействовать нижние отделы легких в процессе дыхания через нос. Обычно при таком типе дыхания в нижние отделы легких воздух не поступает, а верхние отделы и бронхиальная система работают с двойной нагрузкой. Это вызывает гиперемия дыхательной системы, недостаточное снабжение крови кислородом и сопутствующие этому заболевания.
2. Трехфазное дыхание. Разделение дыхательного процесса на фазы вдоха-задержки – дыхания-выдоха требует большого количества энергии на саму организацию этого процесса. Фиксирование диафрагмы после вдоха останавливает дыхательный ритм и забирает много энергии на удержание диафрагмы в поджатом состоянии.
3. Набор слишком большого количества воздуха. Эта проблема имеет тесную связь с предыдущей. Осознание локальности поступления воздуха при фиксировании диафрагмы приводит к желанию взять дыхание «с запасом». Большое количество воздуха в легких опять-таки нарушает автоматизм этого процесса, ухудшает газообмен и чревато гиперемией легочной ткани.

Какое же дыхание является правильным? Всесторонние исследования различных типов дыхания, проведенные В. В. Козловым и Ю. А. Бубеевым [62, стр. 22–55], показали, что наиболее

экологичным типом дыхания является так называемое «связное дыхание», при котором вдох без задержки переходит в выдох. Именно таким образом дышат животные, младенцы и люди в фазе глубокого сна, когда организм, при отключении сознания, восстанавливает наиболее рациональный и экологичный тип дыхания.

Наша практика также показала, что связное дыхание является идеальным типом дыхания при подготовке к фонации. Однако, процесс пения требует особой организации дыхания ввиду необходимости пропевания звуков гораздо большей длительности, чем при разговорной речи.

Еще в начале XX века советский физиолог Л. Д. Работнов, исследуя различные типы дыхания в пении, открыл новый тип дыхания, характерный для вокалистов самого высокого класса, который он назвал «парадоксальным дыханием». Парадокс заключался в том, что при обычном дыхании во время набора воздуха стенки груди и живота расширяются, а при выдохе – спадают. Однако «...этот тип дыхания заключается в том, что все стенки груди и живота и область подложечки как при вдохе, так и при выдохе остаются совершенно или почти неподвижными. Подобное состояние стенок груди и живота не вяжется с нашими представлениями о механизме дыхания и заставляет предполагать, что дыхательный процесс совершается силами самого легкого, т. е. главным образом гладкой мускулатуры его бронхов... этот парадоксальный тип дыхания наблюдается у лучших вокалистов в качестве преобладающего типа во время пения, у большинства же певцов он появляется только в отдельные моменты». [107, стр. 32].

Открытие Л. Д. Работнова родило один из самых распространенных в теории голосообразования терминов – «сохранение вдыхательной установки во время пения». Суть его заключается в сохранении ощущения вдоха во время пения. Несмотря на очевидное несоответствие законам физиологии, согласно которым фонация возможна только на выдохе, этот термин ориентирует певца на сохранения ощущения вдоха во время пения.

Горячим приверженцем «парадоксального дыхания» является и В. П. Багрунов. Он настаивает на правильности малого дыхания во время пения и максимальному выключению из дыхательного процесса поперечно-полосатой мускулатуры с тем, чтобы в организацию дыхания включилась гладкая мускулатура бронхов. Однако технический прием для реализации этой задачи предлагает тоже парадоксальный – поджатие живота. В этом усматривается некоторое противоречие, так как непонятно, каким образом можно выключить из работы поперечно-полосатую мускулатуру, напрягая живот?....

#### 4.2. Настройка вибрационных ощущений голоса

Переходя к настройке собственно голоса человека, мы акцентируем внимание на двух параметрах его звучания:

- 1) качестве тембра;
- 2) звучности голоса.

Вопрос организации акустической среды, благоприятной для нашего голоса, актуален и для профессиональных певцов, и для клиентов психотерапевта, использующего технику работы с голосом. Общепринятым способом пения является стремление максимально озвучить окружающее пространство. Человек набирает достаточное количество воздуха в легкие, фиксирует диафрагму и направляет звук в кости черепа для создания дополнительной

резонирующей среды. Манипуляции мягким нёбом, гортанью, артикуляционным аппаратом и мимическими мышцами позволяют добиться качественного звучания голоса.

Этот способ фонации является настолько привычным, что ни у кого не возникает желания рассматривать явные нестыковки с элементарными законами акустики. Фиксируя диафрагму и направляя звук в голову, мы уменьшаем площадь акустической среды, в которой резонирует наш звук. Ни одному музыканту не придет в голову поместить в корпус своего инструмента перемычку, изолирующую какую-то часть резонирующей деки, и при этом надеяться, что звук инструмента будет чистым и звонким.

Направляя звук вне тела, поющий человек становится заложником акустики окружающего пространства, которая в большинстве случаев не является дружественной по отношению к голосу. Такой метод фонации является очень энергозатратным. Разумеется, в нашем организме есть множество компенсаторных механизмов, отчасти нивелирующих негативное воздействие такого подхода к звукоизвлечению, однако рациональнее было бы немного изменить эту парадигму.

Звучать должно все тело, от макушки до пят. Подобную мысль высказывает и В. П. Багрунов, ссылаясь на мнение Ф. И. Шаляпина [5, стр. 13]. Нам не удалось найти источник цитирования великого певца, более того, все методологические указания на сущность своего творческого метода, содержащиеся в его книгах Ф. И. Шаляпина, относятся только к созданию психологически достоверного образа, обходя вопросы технологии звукоизвлечения [132, стр. 42–57].

Ф. И. Шаляпин подчеркнуто дистанцировался от обсуждения вопросов вокальной техники, утверждая: «...Это школа пения – и только. Она учит, как надо тянуть звук, как его расширять, сокращать, но она не учит понимать психологию изображаемого лица, не рекомендует изучать эпоху, создавшую его. Профессора этой школы употребляют темные для меня термины «опереть дыхание», «поставить голос в маску», «поставить на диафрагму», «расширить реберное дыхание». Очень может быть, что это необходимо, но все-таки суть дела не в этом...». [133, стр. 154].

Несмотря на неясность источника, сама мысль показалась нам чрезвычайно ценной, и при ее реализации на практике были выявлены ее очевидные преимущества перед общепринятым способом организации акустической среды. Направление звуковой волны по направлению к ногам, при одновременном устранении преград для ее распространения в виде фиксированных диафрагмы и гортани, позволяет ощутить тело одним целым резонатором, в котором звук будет использовать в качестве резонирующей среды все его части.

Наглядным выражением такого принципа резонирования является один из самых совершенных с точки зрения акустики инструментов – колокол.

Рассмотрев схему колокола (рис. 1), мы увидим множество аналогий с человеческим телом. У него есть «Голова» и «Тулово», «Язык» и «Ухо», «Корона» и «Юбка». Позиционируя схему звукоизвлечения человека с точки зрения строения колокола, мы можем подметить несколько важных с точки зрения акустики принципов:

- 1) источник зарождения звука у колокола расположен внизу;
- 2) отверстие, через которое звук выходит в окружающее пространство также располагается внизу;
- 3) форма колокола имеет расширение в нижней части (так называемая «юбка»)....

... Осознанное управление обертонным составом тембра голоса практически не рассматривается в традиционной вокальной методике. Главной характеристикой красоты тембра считается наличие в голосе вибрато – ритмической пульсации звука с частотой 6–7 Гц [78, стр. 92], являющейся основным критерием эстетической привлекательности звука.

Значению гармоник в технике звукотерапии посвящена работа американского исследователя звука Дж. Голдмена [23], рассматривающего влияние гармоник не только на процесс терапии, но и освещающего их роль в гармоничном устройстве мира.

Эта тема представляет определенный исследовательский интерес, поскольку достаточное количество данных, собранных представителями разных наук, позволяет предположить, что принцип определенного сочетания интервалов звуков и их гармонических частот, вкупе с ритмом, является одним из основных законов гармоничной организации и органического и неорганического вещества.

Открытие ионосферы, основные характеристики которой описали Н. Тесла, Дж. Ф. Фицджеральд, О. Хевисайд, А. Э. Коннелли и др., помимо других замечательных свойств этого явления природы, без которого жизнь на Земле вряд ли могла зародиться, позволило понять, что пространство между поверхностью планеты, имеющей отрицательный электрический заряд, и ионосферой, заряженной положительно, представляет собой огромный сферический резонатор, являющийся идеальной средой для резонирования электромагнитных волн.

В середине XX века немецкий физик Винфрид Отто Шуман рассчитал основную резонансную частоту Земли, составившую 7,83 Гц, и частоты ее гармоник по формуле

Для первых пяти гармоник это дало значение в 8,5 – 14,7 – 20,8 – 26,8 – 32,9 Гц. Позже эти значения, с небольшими уточнениями были подтверждены экспериментально.

Перевод электромагнитных волн в их звуковой аналог не представляет сложности, и сейчас мы, в принципе, можем оценить звучание «тембра Земли», расположенного в области сверхнизких частот.

В 1952 году немецкий врач Герберт Кениг обратил внимание на совпадение основной резонансной частоты нашей планеты (7,83 Гц) с диапазоном альфа-волн мозга человека (7,5-13 Гц). Совместные исследования Шумана и Кенига выявили совпадение гармоник, формирующих «тембр Земли» с основными частотами мозга человека. Дальнейшие исследования этого вопроса родили гипотезу о том, что все основные биоритмы существ, живущих на нашей планете, соотносятся с частотами «волн Шумана», и от них зависит высшая нервная деятельность человека [105].

Опыты по приданию различным видам вещества эстетичной формы при помощи звука имеет еще более давнюю историю. В конце XVIII века немецкий ученый Эрнст Хладни проводил опыты со структурированием сыпучих веществ посредством звука. Он насыпал песок на стеклянную пластину и, водя скрипичным смычком по ее краю, заставлял пластину вибрировать. Фигуры, которые складывались из песчинок, имели правильную геометрическую форму.

Его последователь, Ханс Йенни, провел сотни опытов по воздействию звука на образование геометрически правильных структур, сформулировав принципы науки о формообразующих свойствах волн, которую назвал киматикой. Вывод, который он сделал на основании своих опытов, говорит о том, что «теперь уже не вызывает сомнений, что и в сфере неорганической материи, и в мире живой природы действуют одни и те же законы гармонической организации... Во-первых, мы наглядно показали, что гармонические системы, представленные в наших экспериментах, возникают под действием колебаний в форме интервалов и гармонических частот. Это неоспоримо» [цит. по 23, стр. 61].

Подобные эксперименты были проведены многими исследователями, в числе которых могут быть названы Б. Хироу, Маргарет Уоттс Хьюз (рис. 2), и всякий раз результаты подтверждали основные выводы Хладни (рис. 3) и Йенни – гармоничные звуковые интервалы создают геометрические фигуры и даже целые картины, отличающиеся эстетическим совершенством, а диссонирующие интервалы порождают фигуры, не отличающиеся эстетической привлекательностью [23, стр. 61].

Все данные, изложенные выше, подтверждаются педагогическим и терапевтическим опытом автора данной работы. Правильно организованный звук может производить колоссальные положительные изменения во всех сферах жизни человека на физиологическом, эмоциональном и интеллектуальном уровне. Базовым условием реализации таких изменений является нахождение индивидуальной частоты тембра человека (далее ИЧТ), абсолютно уникальной для каждого индивидуума. Длительное звучание на этой частоте гармонизирует физиологические процессы в организме, его психическое состояние и отражается на модели мышления человека. В качестве рабочей гипотезы о причинах такого воздействия может быть высказано предположение о роли звука в гармонизации жидкостной среды организма человека (кровь, лимфа, спинно-мозговая жидкость и т. д.), в том числе на клеточном уровне, и распространении этого воздействия на всю сферу физиологии, психики и интеллекта.

Органом, ответственным за частотные характеристики тембра голоса, является гортань. Правильная организация положения гортани дает голосу возможность звучать на той частоте, которая присуща ему, исходя из индивидуальных психофизических особенностей каждого человека.

Положению гортани при пении в вокальной педагогике придается особое значение. Процесс поиска оптимального положения гортани считает одним из важнейших условий правильного пения Л. Б. Дмитриев [41]. В. П. Морозов отмечает значительную роль положения гортани в формировании ротоглоточного резонатора [78, стр. 179]. В нашей практике организация верного положения гортани создавала условия для звучания ярким, мощным и тембрально насыщенным голосом, который являлся идеальным психотерапевтическим инструментом для любого человека, вне зависимости от его природных вокальных данных.....

... Энергия звука живет только тогда, когда она движется. Любая остановка движения звука немедленно провоцирует зажим гортани или диафрагмы, что приводит к деформации звуковой волны и ухудшению качества тембра и звучности голоса. Поэтому прохождение звуковой волны через все тело и выход ее в окружающее пространство через ноги без малейших остановок является необходимым условием для полноценного звукоизвлечения. На практике эта задача осуществляется при постоянном и непрерывном нарастании эффекта «звукового эха», описанного выше.

Необходимо также следить за отсутствием мышечных зажимов в трех зонах, ответственных за процесс звукоизвлечения, отмеченных выше – нижней челюсти, горле и области живота. В сущности, работа по расслаблению этих зон заключается в правильной организации артикулирования гласных (нижняя челюсть), обертоновых характеристик тембра (гортань) и дыхания (диафрагма).....

#### 4.3. Настройка эмоциональной сферы человека

В работе по гармонизации эмоциональной сферы человека можно выделить два кардинально отличающихся метода работы:

- 1) практики, построенные на минимальной двигательной активности либо полностью исключаящие ее (медитация, визуализация, пение мантр, аффирмации и т. д.);
- 2) практики, использующие высокую двигательную активность и воздействующие на психическую сферу посредством работы с телом (сакральные танцы Гурджиева, хорео-терапия, телесно-двигательная терапия, техника ДМД В. В. Козлова и т.д.).

На первом этапе работы с голосом как средством терапии, подразумевающим настройку всех компонентов энергии звука, двигательная активность минимальна, так как все внимание концентрируется на внутренних мышечных ощущениях. Однако в процессе психотерапевтической работы двигательная активность приобретает особое значение. Рассматривая вопрос различных методов гармонизации психики человека, пробуя многие из них в практической работе, автор данного труда выявил безусловную эффективность методов, базирующихся на движении, и их преимущество перед всеми остальными.

Выработке осознанного отношения к действию, оправданному с точки зрения художественного замысла, придается большое значение в оперном и драматическом театре. Действие, как инструмент вхождения в эмоциональное состояние, необходимое для создания психологически достоверного сценического образа, является одним из базовых понятий системы К. С. Станиславского [120]. Одухотворенный чувством жест был одним из инструментов создания образов, потрясающих души зрителей, и в творческом методе Ф. И. Шаляпина: «Молодой человек несколько замялся и объяснил мне, что жест – это движение руки, ноги, плеч и т. п.

– А по-моему, – заметил я, – жест есть не движение тела, а движение души. Если я, не производя никаких движений просто сложил мои губы в улыбку, – это уже есть жест. А разве вам запретили в школе улыбнуться после слова, если эта улыбка идет от души, согрета чувством персонажа? Вам запретили механические движения, приставленные к слову с нарочитостью. Другое дело — жест, возникающий независимо от слова, выражающий ваше чувство параллельно слову. Этот жест полезен, он что-то рисует живое, рожденное воображением» [132, стр. 47].

Исследования в области психологии и нейрофизиологии также подтверждают огромную роль, которую играет в динамике процессов, происходящих в эмоциональной и интеллектуальной сферах человека, его тело: «...мозг вообще не способен полноценно осмыслить эмоцию, не воспроизведя или не смоделировав это чувство физически..» [цит. по 106, стр. 76].

Существуют данные о том, что выполнение определенных физических действий, на первоначальном этапе не затрагивающих эмоциональный центр, а затем включающих его в работу, может исцелить от множества физических недугов. В одной из книг М. С. Норбекова содержится рассказ о посещении им храма огнепоклонников, находящегося высоко в горах. В



уставе этого монастыря было два правила, которых должны были придерживаться его жители и посетители – держать ровную осанку и улыбаться. Эффект этой простой методики проявлялся в том, что люди, имеющие заболевания, считавшимися неизлечимыми, после выполнения этих действий становились абсолютно здоровыми. Поначалу возникла гипотеза о том, что на достижение этого эффекта влияет антураж места, в котором расположен храм. Однако применение этого метода в условиях города показало, что он работает в любых условиях, и запуск правильной работы этих двух центров – физиологического и эмоционального, способен ликвидировать проблемы со здоровьем вне зависимости от характера заболевания [93].

Всесторонняя работа с эмоциональной сферой при помощи голоса имеет ряд специфических особенностей. Главной из этих особенностей является то, что человеку, никогда не занимавшемуся пением, невозможно обмануть собственный голос. Голос абсолютно точно покажет весь спектр эмоций, актуальных для человека в данный период его жизни, и развеет все иллюзии, которые он испытывает по поводу собственной эмоциональной сферы. В процессе психотерапии голос беспристрастно выявит качество изменений, происходящих в психосфере человека. Особенно важным нам кажется то, что этот процесс психокоррекции исключает возможность множественного толкования. Человек сам слышит «звучание» своих эмоций и делает собственные выводы об изменениях, происходящих в его психике. Это знание не является привнесённым извне, оно добыто собственным опытом, и поэтому имеет для него особую ценность.

Различные задачи, решаемые в процессе голосовой психокоррекции, предполагают различный уровень двигательной активности. Это и неосознаваемые движения трансового состояния во время разблокирования эмоциональных зажимов, и подобие танца во время отработки навыка существования в различных ритмах социальных отношений, и пластическое выражение эмоций во время корректирования негативных эмоциональных состояний, и расслабление тела в процессе отработки навыков речевой коммуникации и запуска состояния творческого потока.

Основным принципом работы с эмоциональной сферой в практике голосовой терапии является всестороннее воздействие на психосферу тандема голоса и движения. Эмоция, выражаемая с помощью голоса и пластики тела, имеет необычайную силу и запуск процессов психодиагностики и психокоррекции осуществляется при равноправном участии в них голосовых и телесных механизмов.

#### 4.4. Вибрационный слух

Голос человека очень тесно связан с его слухом. Вообще, наш слух играет огромную роль в восприятии информации из окружающего мира, и развитие некоторых особенностей слуха может существенно обогатить нашу эмоциональную восприимчивость, повысить общую энергетику организма и излечить от некоторых заболеваний.

Известный исследователь феномена слуха А. Томатис является автором ряда открытий в этой области, которые позволили оценить многие возможности развития слуха. В частности, он является автором экспериментально подтвержденного им постулата о том, что «...голос может воспроизвести только то, что ухо способно услышать», известного как «эффект Томатиса», методики излечения речевых расстройств и невротических состояний при помощи прослушивания

звуков высокочастотного спектра и множества других открытий в области слуховой восприимчивости [64, стр. 27–33].

Значительное место вопросы организации слухового восприятия занимают в работах В.П. Морозова [78, 79, 82, 83, 85]. Выделяя вокальный слух в особую систему восприятия, В. П. Морозов формулирует это понятие таким образом:

«...вокальный слух – это специфическая способность певцов и вокальных педагогов, основанная на взаимодействии слуховых ощущений певческого голоса с мышечными, вибрационными, кожно-тактильными ощущениями, а также зрительными ассоциациями и представлениями, сопровождающими процесс пения» [78, стр. 165].

Рассматривая вокальный слух как сложный комплекс ощущений, В. П. Морозов отмечает, что «...слуховые ощущения собственного голоса не дают певцу адекватного о нем представления. Поэтому слух певца, как бы изощрен он ни был, не может полностью обеспечить эффективного регулирования необходимых качеств певческого голоса. Что касается мышечных ощущений, то, несмотря на их очевидную важность, роль их сводится к осведомлению сознания певца лишь о тех мерах, которые певец предпринимает для образования звука того или иного качества, участия дыхания, артикуляционных органов и др., но не о результатах этих мер, поскольку мышца не воспринимает и не контролирует звук» [78, стр. 165].

Основную роль в формировании адекватных ощущений при пении Морозов отводит вибрационной чувствительности: «...Вибрационное же чувство звук воспринимает (как вибрацию) и контролирует голос естественно, не извне, а изнутри голосового аппарата в момент его формирования в резонаторах. И в этом отношении вибросовместительность является наиважнейшим помощником слуха в регулировании акустических и эстетических качеств певческого голоса. Преимущество вибрационного чувства по сравнению со слухом состоит в том, что оно не подвержено искажающим влияниям вышеуказанных факторов, воздействующих на слух певца. Поэтому слух певца и нуждается в тесном функциональном взаимодействии не только с мышечной системой, но и с вибрационной чувствительностью, которая, кстати говоря, состоит со слухом в ближайшем генетическом родстве, будучи эволюционной предшественницей и прародительницей слуха. В онтогенезе слуховой кортиева орган формируется из вибрационного рецептора, а кроме того, проводящие пути и центры слуха и вибросовместительности находятся в тесной анатомо-физиологической взаимосвязи» [78, стр. 166–167].

Чрезвычайно важным нам представляется определение В. П. Морозовым всех функциональных систем, составляющих понятие вокального слуха: «...слух, вибрационная чувствительность и мышечное чувство составляют в пении теснейшее и неразрывное функциональное единство, обеспечивающее эффективное управление певческим процессом по принципу обратных регулирующих связей. Существенную роль при этом играет и кожно-тактильная рецепция как индикатор не только тактильных, но и вибрационных воздействий, а также зрение, играющее немаловажную роль в формировании эмоционально-образных представлений певца о собственном голосе. На этом основании функциональное единство указанных сенсорных систем в певческом процессе и названо нами вокальным слухом. Таким образом, ВС – это не просто слух, но сложное полисенсорное чувство, возникающее как результат взаимодействия многих сенсорных систем. Благодаря тесной функциональной связи между этими системами ВС обеспечивает не только регулирование собственного голоса певца, но и возможность понять механизмы голосообразования у любого другого поющего человека путем внутреннего

моделирования его певческого процесса собственными певческими ощущениями» [78, стр. 168–169].

И А. Томатис, и В. П. Морозов отмечают, что в процессе развития слуховых ощущений большую роль играет переход от «слушания» к «слышанию», то есть осознанному восприятию информации, которую нам может предоставить развитый слух.

В нашей методике психокоррекции при помощи голоса развитие многомерного и объемного слуха также играет важную роль. Слух развивается в двух направлениях – восприятие вибрационных ощущений от звучания собственного голоса и диагностирование эмоционального состояния и составления психологического портрета по звучанию голоса внешнего объекта.

В процессе прохождения всех модулей тренинга и индивидуальной работы человек получает навык всесторонней диагностики собственного эмоционального состояния посредством оценки вибрационных характеристик собственного голоса и присутствия в нем тех или иных обертонов. Перенесение общих принципов такой диагностики на оценку звучания голоса другого человека дает возможность достаточно точно определять эмоциональное состояние своего собеседника. Этот навык отрабатывается на протяжении всего тренинга в момент обсуждения характеристик звучания голоса и совпадения их с декларируемыми эмоциями того участника тренинга, который в данный момент прорабатывает ту или иную практику.

Такой вид слуха был назван нами вибрационным из-за важности собственных ощущений вибрации при работе с голосом и распознавания характеристик эмоциональных вибраций, определяемых наличием тех или иных обертонов в голосе слушаемого человека.

В следующей главе нами будет дано описание нюансов настройки вибрационного слуха в процессе прохождения различных практик гармонизации психики человека посредством всесторонней работы с его голосом.

## Глава 2

### ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ

#### И УЛУЧШЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ С ПОМОЩЬЮ ГОЛОСА

Влияние голоса человека на его психосферу огромно вне зависимости от того, осознает человек это влияние или нет. Крик, стон, смех являются базовыми звукоформами, доставшимися человеку от его первобытных предков, на них базируется бесконечное разнообразие спектра наших эмоций. Человека никто не учит стонать, смеяться или кричать, он рождается с уже сформировавшимся подсознательным знанием о могуществе этих форм эмоционального самовыражения.

На трех базовых звукоформах построено все народное песенное творчество, из которого они проникают в профессиональную музыку. Важнейшим фактором их воздействия на психику человека самостоятельно, либо в составе той или иной художественной формы, является их роль катализатора вхождения в измененное, «потокое» состояние сознания. Вот что пишет о возможностях песни в реализации этой задачи В. В. Козлов: «Часто песнопение выступает в качестве самостоятельного метода достижения измененных состояний сознания в силу того, что включает в себя не только особый связный дыхательный ритм (физиологическая база), но и мощное духовное или экзистенциальное смысловое пространство, а также общегрупповую энергию. Таковы молитвенные песни баийских монахов (кенд-жак), эскимосские и тибетские горловые многоголосые пения, суфийские молитвенные песнопения (киршанс, бхаджанс), песни-плачи в русском фольклоре. Особенностью русских песен является большая смысловая и сюжетная нагрузка и их центрированность на экзистенциальных проб-лемах человеческого существования» [62, стр. 9].

Проблема заключается в том, что большинство этих звукоформ применяется человеком неосознанно, интуитивно, следуя заложенной в него природой программой восстановления баланса психического состояния при помощи звука. Однако осознанное понимание самой возможности такого воздействия звука, закономерностей протекания этих процессов и практические инструменты для реализации этой задачи, на наш взгляд, способны дать несоизмеримо больший эффект в гармонизации психосферы человека.

Исходя из вышесказанного, в практической работе терапевта, использующего в качестве инструмента терапии голос человека, следует выделить следующие принципы:

- 1) формулирование и транслирование пациенту общих естественно-научных принципов воздействия голоса на психику человека;
- 2) подробное разъяснение физиологических, психических и ментальных нюансов подобного воздействия для формирования осознанного отношения к возможностям своего голоса;
- 3) формирование у пациента в процессе практической работы индивидуальных физиологических, психических и ментальных ощущений, опираясь на которые, он сможет самостоятельно использовать приемы, наработанные им во время тренинга или индивидуальных занятий с терапевтом.

Теоретические аспекты методики голосовой терапии формулировались нами на основе практической работы. Многие нюансы воздействия голоса на психику проявлялись спонтанно, при решении совершенно других задач, и при фиксации определенных изменений в структуре психики проводилась работа по выявлению механизмов, задействованных в процессах, приводящих к подобным изменениям. Упражнения, используемые на практике, постоянно модернизировались с целью нахождения оптимальной последовательности действий, приводящих к наибольшему терапевтическому эффекту.

Терапевтическая работа с голосом в нашей практике имеет две формы – групповой тренинг и индивидуальная работа с пациентом. Тренинг может быть назван групповым весьма условно, поскольку практика работы с голосом требует внимания к каждому клиенту. Ни процедура настройки голосового аппарата, ни процесс разблокирования психологических зажимов не могут проводиться в общей массе, это индивидуальная работа терапевта с каждым клиентом. Исходя из этого, максимальное количество участников тренинга определяется в количестве 10–12 человек. При превышении этого количества работа терапевта становится неэффективной.

Работа с клиентами индивидуальна, но строится по принципу постоянного вовлечения остальных участников тренинга в решение той или иной задачи. Таким образом осваивается навык вибрационного слуха – умения анализировать процессы, происходящие в психике человека по изменению звучания его голоса и пластики тела. Важным элементом тренинга является обмен впечатлениями участников после завершения того или иного модуля. Эта форма общения позволяет выявить моменты неточного понимания технических нюансов выполнения упражнений либо неясность смысла упражнения. Такая обратная связь позволяет терапевту отследить изменения в модели мышления каждого участника и дать рекомендации для дальнейшей самостоятельной работы.

Тренинг разделен на четыре отдельных модуля, каждый из которых призван решить локальные задачи какого-либо направления работы с голосом. Оптимальный временной промежуток между модулями составляет от одной до трех недель. Это время необходимо для выявления пробелов в восприятии информации и закреплении навыков, полученных на модуле, с тем, чтобы можно было устранить эти пробелы на следующем модуле.

При индивидуальной работе с клиентами используются те же упражнения, что и в тренинге. В случаях выполнения парных упражнений партнером клиента становится сам терапевт.

И формат тренинга, и формат индивидуальной работы имеет свои преимущества. Во время тренинга клиент получает мгновенную обратную связь от других участников тренинга и учится

открыто выражать эмоции в присутствии группы людей. При индивидуальной работе идет более глубинная проработка психологических проблем клиента. Оптимальной формой работы является совмещение этих двух форматов – клиент проходит тренинг, а затем дорабатывает те навыки, которые считает особенно важными для себя, в процессе индивидуальных консультаций.

А теперь, обозначив основные принципы практической работы, мы можем перейти к описанию конкретных упражнений.

## § 1. Стон как инструмент

### ликвидации психологических зажимов

Первый модуль тренинга посвящен изложению теоретических основ метода гармонизации психосферы при помощи голоса, настройке дыхания и поиску ИТЧ в тембре голоса каждого участника тренинга. Завершается этот модуль техникой разблокирования психологических зажимов, базирующихся на стоне.

Изначально стон применялся нами как инструмент, провоцирующий включение в фонацию эмоциональной сферы при занятиях с вокалистами. Стон очень хорошо синхронизирует работу всех трех элементов энергии звука – дыхания, вибрационных ощущений и эмоций и использовался нами для приведения всех этих элементов к единому знаменателю, когда они, сливаясь друг с другом, образовывали то, что можно было назвать энергией.

Во время одного из занятий студентка очень хорошо выполняла это упражнение и, реализуя все указания, вошла в трансное состояние. Ее тело начало двигаться самопроизвольно, характер звука изменился, приобретая огромную звучность и нехарактерные призвуки тембра. Управляя этим процессом, автор заметил, что сознание полностью не отключалось, так как студентка реагировала на указания, незамедлительно их выполняя, однако это было полноценное вхождение в трансное состояние, когда голос и тело стали жить самостоятельной жизнью.

После выхода из этого состояния студентка отметила, что у нее появилось ощущение огромного облегчения, «как будто камень с души упал», ее мышечный и эмоциональный тонус повысился. В целом можно сказать, что ее состояние имело все признаки катарсиса.....

... Практика стоны, помимо самого эффекта ликвидации эмоциональных блоков, дает клиенту несколько важных навыков. Вхождение в аутентичное, первобытное состояние психики учит его не бояться спонтанных, неконтролируемых реакций своей эмоциональной сферы и больше доверять своему телу. Выход за границы «приличий» и социальной корректности демонстрирует необходимость свободного выражения эмоций для поддержания психического здоровья, а эмоциональная поддержка и сопереживание, которые участники тренинга оказывают друг другу, учат доверять ближайшему окружению и не бояться демонстрировать даже очень обостренные проявления своих эмоций.

Подробное объяснение технических нюансов практики стоны дает клиенту возможность осознанно входить в трансное состояние не только с целью избавления от последствий стрессов и ликвидации невротических и депрессивных состояний. Многие участники тренинга практикуют этот метод при поиске решения вопросов, требующих нестандартного, креативного мышления. Состояние запуска творческого потока, возникающее при «простанывании», зависит от

фокусировки на конкретной проблеме. Эта практика может быть как терапевтическим методом, так и способом вхождения в творческое состояние психики.

Внешние проявления выхода блоков дают терапевту возможность достаточно точно диагностировать причину появления этих зажимов. Рыдания возникают от внутреннего запрета на проявление негативных эмоций и накопленных обид, рычание является следствием блокировки агрессии, кашель сигнализирует о трудностях выражения любых эмоций и нарушении речевой коммуникации, хохот – о склонности к истерии, звуки сексуального характера, иногда переходящие в ощущение оргазма – о подавлении сексуальных переживаний. Расшифровка и подробное объяснение клиенту проблем, которые являются базовыми для его психической структуры, помогает в процессе психологической саморегуляции и дальнейшей терапевтической работы.

При анализе внешних проявлений выхода психологических блоков нами было отмечено безусловное влияние социокультурной среды и общего менталитета народа на характер таких блоков. Даже при схожести политического строя и экономической ситуации в странах СНГ преимущественной реакцией жителей России является рыдание и кашель, жителей Казахстана – рычание и звуки сексуального характера, жителей Узбекистана – практически все описанные реакции поровну.

## § 2. Навык конструктивного

взаимодействия с ритмами социума

Вся наша жизнь проходит в постоянном чередовании четко очерченных сфер деятельности, каждая из которых имеет свои внутренние законы, определенный регламент и, в конечном итоге, уникальную ритмическую пульсацию, которой человек волей-неволей вынужден соответствовать. На работе он существует в одном ритме, дома, с семьей – в другом, встречаясь с друзьями или родственниками – в третьем и т.д. Отсутствие профессионального роста, проблемы в личной жизни, невозможность завести друзей и многое другое – любая проблема, которую человек испытывает в той или иной сфере, связана, помимо других очевидных факторов, с его неумением конструктивно взаимодействовать с ритмом соответствующей сферы.

Традиционно принято рассматривать социум как совокупность общественных институтов, обладающих определенными ценностными установками, регламентирующими жизненные приоритеты, стиль мышления и поведение человека при попадании его в орбиту интересов того или иного общественного института. Существует множество методик, помогающих выстроить экологичные способы коммуникации с различными сферами социума, и большинство из них эффективны.

На мысль рассмотреть социальные взаимодействия с точки зрения ритмической организации нас натолкнула одна из учениц, которая, придя на занятия, заявила, что собирается уволиться с работы, потому что она не соответствует ее нынешнему внутреннему самоощущению. Эта ученица прошла курс настройки голоса на ИЧТ, разблокирования психологических зажимов и, регулярно практикуя новое звучание своего голоса, стала замечать изменения, которые начали происходить в ее жизни. Одновременно она стала осознавать несоответствие своего нового, более комфортного внутреннего состояния, внешним условиям, которые создавало ее окружение. Столь радикальные меры, как увольнение с работы, не могли быть выходом из сложившейся ситуации, и нам совместно пришлось решать эту дилемму более мягким способом.

Именно тогда автору данной работы пришла в голову мысль рассмотреть многообразие социальных связей с точки зрения темпо-ритмического структурирования и найти практические методы устранения несоответствия между внутренним ритмом личности и разнообразными социальными ритмами, с которыми он вынужден взаимодействовать.

Кроме того, в последнее время многие исследователи стали подчеркивать явные аналогии процессов, происходящих в психике человека, и закономерностей его социальных контактов, описанию поведения динамических систем и нелинейных взаимодействий [91, 114].

Если рассматривать многообразие социальных связей с точки зрения волновых взаимодействий, то можно представить такую картину: человеку необходимо в течение жизни выбрать профессиональную среду, в которой его индивидуальная частота будет усиливаться и расти, найти себе партнера, пульсация которого будет резонировать с его собственной частотой, подобрать окружение, вибрации которого будут гармонизировать с его вибрацией. И несовпадение его индивидуальной частоты с вибрациями одной или нескольких этих сфер серьезно ухудшает качество жизни человека и не дает ему полноценно реализовать свой потенциал.

Любая пульсирующая среда живет по своим законам. При воздействии извне она активно сопротивляется грубому влиянию на свою индивидуальную частоту и попыткам насильственно подчинить ее себе. Но в то же время, если вибрации, действующие извне, слабые и аморфные, она растворяет их в себе, заставляя пульсировать на своей частоте. И единственный способ, позволяющий нам достичь любой цели с минимальными затратами энергии – это сотрудничать с частотой той или иной сферы нашей жизни, чутко реагируя на ее пульсацию, при этом всегда сохраняя ту индивидуальную частоту вибрации, которая присуща нашей личности.

Для отработки навыка комфортного существования в рамках различных социальных ритмов и конструктивного взаимодействия с ними нами были разработаны несколько упражнений, которые применяются и в формате тренинга, и в индивидуальной работе. Эти упражнения включают в себя пение и ритмичное движение под музыку....

... Показателем правильности выполнения этого упражнения являются следующие факторы.

Звучность голосов людей, практикующих это упражнение, резко возрастает, и мелодическая линия находится в границах тональности звучащего произведения. Это может быть звучанием в терцию или квинту по отношению к ноте, звучащей в тот или иной момент, но в любом случае звук голоса участника тренинга составляет консонансный интервал, вне зависимости от мнения о наличии у себя музыкального слуха у человека, издающего этот звук.

У самого участника тренинга и у окружающих его людей создается ощущение абсолютной спонтанности, «непродуманности» движений, безусловной свободы от внешнего ритма и одновременно полного слияния с ним.

Участник тренинга испытывает переживания трансового «творческого» состояния сиюминутной импровизации, бытия «здесь и сейчас». Одним из главных показателей точности выполнения этой практики является ощущение эмоционального подъема и катарсического перерождения после ее завершения.

Эта практика является еще одним опытом вхождения в «потокное» состояние, обусловленное взаимодействием темпо-ритмически структурированных голоса и пластики тела. Подобный



эффект может наблюдаться в культовых ритуалах многих народов мира, а также практиках, используемых в практической психологии, таких как телесно-

ориентированная психотерапия, хореотерапия, холотропное дыхание, ДМД В. В. Козлова и т. д.

Отличием данного упражнения от вышеупомянутых методик является, прежде всего, осознанное использование голоса. На первый взгляд может показаться, что пение во время выполнения этого упражнения не является обязательным элементом, что оно эффективно и без вокализации. Разумеется, оно прекрасно работает само по себе, но пение во время выполнения этого упражнения многократно усиливает его эффект.

Наш голос имеет несколько функций, заменить или продублировать которые не может ни одна другая система организма. Во-первых, он является самым надежным индикатором степени расслабленности наших мышц и включения в любой процесс и физической, и эмоциональной, и ментальной сфер нашего организма. Ни один человек, не имеющий специальной подготовки, не сможет имитировать правильный звук, зажав мышцы, заблокировав эмоции и не упорядочив свои мысли. Во-вторых, звук имеет свойство объединять в единое целое неосознаваемую сферу эмоций, чувств и мыслей, и делать их ощутимыми на уровне физических ощущений.

... После окончания выполнения каждой из описанных практик «музыкального блока» тренинга терапевту необходимо напоминать, что эти упражнения имеют целью не только ликвидацию мышечных блоков и вхождение в «потокное» состояние. Главной задачей данной практики является отработка навыка конструктивного взаимодействия с различными внешними ритмами социума. Она призвана решать проблемы, возникающие в процессе общественной жизни, с минимальными энергос затратами.

Нахождение своей уникальной частоты вибрации и создание условий, когда эта частота не гасится социумом, а питает ее и усиливает, является основной целью этой части тренинга. Наша практика показывает, что те участники тренинга, которые используют описанные упражнения для ликвидации последствий конфликтных ситуаций в сфере трудовых, семейных отношений и т. д., а также в качестве превентивной меры, выходят на абсолютно иной уровень социальных взаимодействий и способности достигать поставленной цели.

### § 3. Структурирование шкалы эмоций

Все упражнения, описанные выше, имели своей целью ликвидацию психических и физических зажимов и восстановление свободного течения психической энергии. Эмоциональный поток приводился в соответствие с индивидуальными особенностями психической структуры человека, выполняя задачу овладения свободному выражению эмоций, не скованному внутренними запретами и ограничениями, налагаемыми социумом.

После выполнения этой задачи возникает необходимость дифференциации эмоций, актуальных для каждого человека, для более точной фокусировки его эмоционального потока. Человек проживает жизнь, ежедневно испытывая эмоции различного характера и интенсивности. Относясь к своей эмоциональной сфере как к данности, управление которой возможно только путем наложения запретов на проявление определенных эмоций, он создает базу для возникновения депрессивных и невротических состояний, разрушающих его 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.

При решении этой задачи становится актуальным вопрос критериев определения истинной значимости той или иной эмоции в многообразных проявлениях духовной жизни человека. Выражение эмоций с помощью мимики, жестикуляции, того или иного положения тела, изменения звуковысотных характеристик голоса являются достаточно надежными критериями диагностики эмоционального состояния человека. Однако здесь зачастую мы имеем дело с суммой усвоенных в процессе воспитания типичных внешних выражений эмоций, не имеющих ничего общего с реально значимыми эмоциональными реакциями, управляющими поступками человека.

Выведение их из подсознания в сферу осознанности путем создания условий для неконтролируемого проявления эмоций является действенным способом решения этой проблемы, широко применяющимся в практической психологии. Проблемой, возникающей при этом методе психодиагностики, является интерпретирование выводов психотерапевта и донесение их до клиента, который зачастую склонен трактовать свои способы выражения эмоций в более выгодном для себя свете. Оставляя в стороне этические вопросы доверия пациента своему врачу, необходимо признать, что в таком случае возникающая дискуссия выглядит как противопоставление одного мнения другому.

В процессе терапевтической работы с использованием голоса нами была разработана практика, во время выполнения которой человек, руководимый терапевтом, самостоятельно составляет шкалу эмоций, актуальных именно для него, проверяет их действительную значимость в своей жизни и учится осознанно управлять ими. Используя свой голос в качестве индикатора «истинности» своих эмоций, участник тренинга получает представление о собственной психоэмоциональной сфере на основе личного опыта, который не нуждается в интерпретировании и аргументации для принятия такой точки зрения.

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.....

... После завершения этой практики, когда каждый участник тренинга уже имеет точное представление об эмоциях, ценных именно для него, и умеет их выражать с помощью голоса и пластики тела, мы приступаем ко второй задаче этой части тренинга – овладению навыком нейтрализации воздействия на психику отрицательных эмоций и перевода их в положительное качество....

... После завершения этой практики многие участники тренинга признаются, что не подозревали о том, что негативные эмоции, проживаемые с полной эмоциональной вовлеченностью, тоже могут служить ресурсным состоянием, давая энергию. Множественные инсайты, сопровождающие выполнение упражнений на работу с эмоциональной шкалой, 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....

#### § 4. Выражение в звуке тотема и архетипа

Мышление первобытного человека было неразрывно связано с силами природы, которые он стремился персонифицировать. Каждое племя имело своего духовного покровителя, на роль которого выбиралось животное, растение или одна из стихий природы. Этот символ племени, для которого существовал специальный обряд поклонения, позже был назван тотемом. Тотемизм был одной из ранних форм религии, оказывавшей влияние на мировоззрение личности, социальные и бытовые отношения.

Через всю историю человечества пунктирной линией проходит это стремление иметь внешнего кумира, наставника, способного взять на себя часть ответственности за поступки людей, умеющего совершать чудеса, но и имеющего некоторые черты, роднящие его с обычным человеком. Многобожие у древних греков, египтян и индусов, единый Бог в традиционных современных религиях – все это усложненные формы первобытного мировосприятия.

Тотемизм как психологический феномен в одной из своих работ исследовал З. Фрейд [125]. Однако гораздо большую популярность в психологии приобрел другой символ отождествления себя с глубинными формами первобытного восприятия мира – архетип, концепцию которого разработал К. Г. Юнг [137]. Архетип как выразитель процессов, происходящих в коллективном бессознательном, воплощающийся в мифах и сказках, является образом, гораздо более близким современному человеку, чем тотем, несмотря на то, что оба эти понятия имеют одни истоки.

Определяя понятие архетипа, К. Г. Юнг писал: «То, что подразумевается под «архетипом», проясняется через его соотнесение с мифом, тайным учением, сказкой. Более сложным оказывается положение, если мы попытаемся психологически обосновать, что такое архетип. До сих пор при исследовании мифов удовлетворялись солярными, лунарными, метеорологическими и другими вспомогательными представлениями. Практически не обращалось внимания на то, что мифы – в первую очередь психические явления, выражающие глубинную суть души. Дикарь не склонен к объективному объяснению самых очевидных вещей. Напротив, он постоянно испытывает потребность или, лучше сказать, в его душе имеется непреодолимое стремление приспособлять весь внешний опыт к душевным событиям. Дикарю недостаточно просто видеть, как встает и заходит Солнце, – эти наблюдения внешнего мира должны одновременно быть психическими событиями, т. е. метаморфозы Солнца должны представлять судьбу Бога или героя, обитающего, по сути дела, в самой человеческой душе» [137, стр. 64–65].

Персонификация первобытных образов и стремление им соответствовать является одной из глубинных потребностей нашей психики. Воздействие их велико именно из-за их «вечности» и незыблемости вне зависимости от политического строя и экономических условий, в которых живет человек: «Тяга к вечным образам нормальна, для того они и существуют. Они должны привлекать, убеждать, очаровывать, потрясать. Они созданы из материала откровения и отображают первоначальный опыт божества. Они открывают человеку путь к пониманию божественного и одновременно предохраняют от непосредственного с ним соприкосновения. Благодаря тысячелетним усилиям человеческого духа эти образы уложены во всеохватывающую систему мироупорядочивающих мыслей» [137, стр. 65].

В эпоху массового потребления эстафету тотема и архетипа подхватило понятие бренда – продукта, имеющего характерные, легко узнаваемые черты, вызывающие в сознании потребителя определенные ассоциации и образы. Брендом в наше время может быть все что угодно – парфюм, марка автомобиля, музыкант, философское или литературное течение. Главное, чтобы у

бренда были яркие, точно определяемые характеристики, с которыми человек мог бы себя отождествить. Концепцию связи архетипа и бренда, подтвержденную значимыми практическими результатами, изложили в своих работах американские маркетологи М. Марк и К. Пирсон [74].

Эта триада: тотем – архетип – бренд, являющаяся выражением неизбежной потребности человеческой психики отождествления себя с внешним образом, гораздо более могучим и значимым, чем отдельная личность, поддержкой которого хочется заручиться для решения своих насущных проблем и на который можно переложить часть ответственности за свою жизнь, при правильном использовании может служить мощным ресурсом для психики человека.

Идея спеть образ тотема или архетипа возникла как продолжение упражнений, описанных выше, когда стало очевидно, что пластическое и звуковое выражение эмоций, при должной тренировке, не вызывает сложностей даже у человека, никогда прежде не занимавшегося такой работой.

При определении конкретных образов, имеющих тотемную и архетипическую основу, мы исходили из следующих представлений. Тотемность представляет собой культ поклонения животному, растению или силе природы. Поскольку было необходимо, чтобы образ был реальным, вызывал точные ассоциации и был динамичным, было решено остановиться на тотемах, связанных с животными. Архетипы также потребовали уточнения. Многочисленные исследователи этого явления выделяют огромное количество архетипов, описывая их зачастую очень туманно. Поэтому мы взяли за основу классификацию архетипов, разработанную К. Пирсон [74, стр. 33], которая в своих работах связала понятия архетипа и бренда и предложила рассматривать процедуру брендинга с учетом архетипов, живущих в подсознании потребителя. Как показала дальнейшая практика, система архетипов, предложенная К. Пирсон, оказалась наиболее близка мироощущению современного человека.....

## § 5. Коррекция навыков невербальной коммуникации

Одной из глобальных проблем XXI века является одиночество человека. Бурное развитие многообразных средств коммуникации, включающих социальные сети, сотовые телефоны, разнообразные мессенджеры, ресурсы Интернета, позволяют быть на связи круглосуточно, дают техническую возможность для ускоренного развития бизнеса и реализации творческих потребностей человека. Никогда еще люди не были так тесно связаны друг с другом, и, как ни парадоксально это ни звучит, никогда еще они не были так далеки друг от друга.

Невозможность выстроить межличностную коммуникацию является одной из самых распространенных причин обращения человека к психологам и специалистам в различных видах коучинга, НЛП и т.д. Во время индивидуальных занятий с вокалистами, автор данной работы заметил, что улучшение коммуникативных способностей является одним из побочных эффектов работы по его методике, даже без специальной фокусировки на этой проблеме. Однако этот эффект проявлялся и обретал форму устойчивого навыка после достаточно длительного периода индивидуальной практики. Поскольку в процессе проведения тренингов тема межличностной коммуникации была очень актуальной для учеников, а время проведения тренинга ограничено, возникла необходимость разработки специальной техники для выработки навыков эффективной коммуникации, учитывающей временные рамки тренинга.

Этот этап тренинга построен на упражнениях, направленных на осознанное улучшение навыков невербальной и вербальной коммуникации. Актуальность такого подхода к работе, на наш взгляд,

заключается в объемности и многосложности психофизиологических факторов, участвующих в выстраивании данных видов коммуникации, что и обуславливает разграничение этих двух сфер для лучшего усваивания практических приемов их настройки. Упражнения по обретению искусства вербальной коммуникации будут описаны в следующем параграфе, здесь же мы изложим основные принципы организации работы с навыками невербальной коммуникации.

Практика, направленная на освоение приемов, развивающих эту коммуникативную сферу, была разработана нами ранее для вокалистов, имеющих проблемы с взаимодействием с партнерами по ансамблю в оперном спектакле и коммуникации со зрителями в формате сольного выступления [35, стр. 65–66]. Затем, в процессе тренинговой работы, она была модернизирована для выстраивания навыков межличностного общения среди людей, не ставящих своей целью профессиональное творчество. 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....

... После того как участники тренинга заканчивают упражнение, они отмечают, что синхронность движения пары давала сбой всякий раз, когда они начинали «растворяться» в ведущем партнере. По их словам, у них все начинало получаться тогда, когда они достигали гармоничного сочетания расслабленности мышц и предельной концентрации на звуке своего голоса, который начинал управлять движениями их тела. Тело становилось инструментом, одновременно издающим собственный звук и воспринимающим каждой своей клеткой вибрации голоса партнера....

... После выполнения этой практики, способность человека к коммуникации с окружающим миром переходит на качественно новый уровень. Участники тренинга говорят о том, что у них резко обостряется интуиция, можно услышать даже такие экзотические определения своего состояния как «у меня открылся третий глаз», «мое тело превратилось в гигантское ухо» и множество других ассоциаций в этом роде. Эта практика также является одной из форм творческого экстаза, в различные виды которого участники тренинга погружаются на каждом модуле. Время от времени повторяя это упражнение, они поддерживают новый навык в рабочем состоянии, и, по их отзывам, больше не испытывают проблем в общении с другими людьми.

Эта практика направлена на выработку коммуникативных навыков безотносительно половой принадлежности участников тренинга. Однако сложность выстраивания коммуникаций в общении с представителями противоположного пола, негативная оценка собственной сексуальной привлекательности и подмена ощущения самооценности стремлением соответствовать суррогатным стереотипам, транслируемым социумом, является проблемой, актуальной для большинства участников тренинга. Следующее упражнение, основанное на технике предыдущей практики, призвано скорректировать ощущение собственной сексуальной привлекательности и выработать навык общения с представителем противоположного пола.....

... Цель этого упражнения состоит в выявлении ощущения собственной, абсолютно уникальной сексуальности, и устранении сдерживающих барьеров для ее транслирования. Необходимо подчеркнуть, что основной установкой при выполнении этой практики является концентрация на собственных ощущениях. Трансовое состояние, в которое входят участники тренинга, подключает к процессу выявления собственного сексуального потенциала человека его голос и его тело, которые, вне контроля сознания, ограничивающего сексуальность рамками стереотипных представлений о том, что должно считаться сексуальностью, формируют личное ощущение собственной сексапильности, полученное опытным путем и не нуждающееся в трактовках извне.

## § 6. Развитие навыков речевой коммуникации

Виртуозное владение словом во все времена считалось одним из основных атрибутов достижения успеха человеком. Энергия слова, подкрепленная высоким эмоциональным накалом, оказывала магнетическое влияние на массы и рождала легенды о людях, обладавших этим искусством. Умение формулировать мысль и доносить ее до аудитории в максимально доступном для понимания виде является одним из факторов успеха в политике, преподавательской деятельности и многих других сферах общественной жизни.

К сожалению, в жизнеописании великих людей, оставивших след в истории, с великим трудом можно отыскать сведения о нюансах их работы по овладению мастерством оратора. В основном в биографиях гениев человечества содержатся сведения об их основных достижениях и вехах жизненного пути, приведшего к этим достижениям. А между тем, в историях жизни некоторых политиков, бизнесменов, артистов можно найти свидетельство абсолютного внутреннего перерождения, связанного с работой над голосом и умением говорить. Информацию такого рода мы считаем необходимым доносить до участников тренинга, поскольку она служит мощным стимулом для самостоятельного поиска путей самосовершенствования.

Перед началом финального модуля тренинга его участники получают задание посмотреть по одному фильму с участием И. М. Смоктуновского (рис. 4) раннего периода творчества и этапа творческой зрелости. В качестве примера рекомендуются «Ночной гость» (1958 год), «Високосный год» (1961), «Берегись автомобиля» (1966), относящиеся к первому рассматриваемому периоду, и «Кража» (1982), «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона: Двадцатый век начинается» (1986), «Гений» (1991), относящиеся ко второму периоду. В качестве объекта исследования предлагается два параметра – внешность актера и тембр его голоса.

Простое сравнение этих двух форматов убеждает в том, что кардинальное изменение таких, считающихся неизменными параметров личности, как внешний облик и тембр голоса, при целенаправленной работе над воплощением разнообразных психотипов, не является чем-то невозможным.

Открытие, которое совершают участники тренинга, является очевидным, однако под этим углом зрения личность И. М. Смоктуновского практически никогда не рассматривается, и наш дальнейший конспективный рассказ о методах работы великого актера над ролью ложится на впечатления, полученные путем самостоятельного анализа во время просмотра фильмов. Основным выводом, который участники тренинга делают из этого примера – любую сторону своей жизни можно изменить в положительную сторону, если знать технологию таких изменений и иметь для них достаточную мотивацию.

Далее следует просьба назвать пять самых выдающихся женщин в истории человечества. Называются разные имена, но в этом списке обязательно присутствуют Клеопатра (рис. 5) и Мэрилин Монро. И большим сюрпризом для людей является информация о том, что Клеопатра не была красавицей, а большей частью своего магического влияния на мужчин она обязана голосу и ораторскому искусству. Демонстрация фотографии ее бюста, по мнению специалистов, наиболее соответствующего ее реальной внешности, и свидетельство Плутарха, изучавшего ее жизнь по первоисточникам, не дают усомниться в этом утверждении: «Ибо красота этой женщины была не тою, что зовется несравненною и поражает с первого взгляда, зато обращение ее отличалось неотразимою прелестью, и потому ее облик, сочетавшийся с редкою убедительностью речей, с огромным обаянием, сквозившим в каждом слове, в каждом движении, накрепко врезался в

душу. Самые звуки ее голоса ласкали и радовали слух, а язык был точно многострунный инструмент, легко настраивающийся на любой лад, – на любое наречие, так что лишь с очень немногими варварами она говорила через переводчика, а чаще всего сама беседовала с чужеземцами – эфиопами, троглодитами, евреями, арабами, сирийцами, мидийцами, парфянами...» [99, стр. 27].

Мэрилин Монро, еще один кумир всех времен и народов, от природы не обладала практически ни одним качеством, сделавшим ее иконой для мужчин и женщин. Исследователь феномена харизмы Р. Грин писал: «...В последующие годы Мэрилин, пробуя и ошибаясь, училась тому, как еще усилить свое воздействие на мужчин. Голос у нее всегда отличался притягательностью – тихий голосок маленькой девочки. Но в кино его воздействие было ограничено, пока кто-то не подсказал ей изменить тембр, сделав его немного пониже, и придать интонации глубокие, теплые нотки, ставшие в конечном итоге ее фирменным знаком: обольстительная смесь ребенка и чувственной самки... она часами работала над внешностью, совершенствуя имидж. Мэрилин потратила годы на изучение и практическое освоение этого искусства. Голос, походка, лицо, взгляд – все было построено, сконструировано, отработано...» [31, стр. 16–17].

Демонстрация портрета полноватого мужчины с печальными глазами, сопровождаемая вопросом к женской части аудитории: «Какое впечатление он на них производит как мужчина?» вызывает отрицательные комментарии. А между тем, на фотографии изображен

Г. д'Аннунцио (рис. 6) – великий итальянский поэт и политический деятель, кроме этих достижений прославившийся как величайший соблазнитель своего времени. И основную роль в его магнетизме политика и мужчины играл голос феноменального тембра.

«...В считанные минуты дамы попадали под власть его обаяния. Во-первых, у него был самый изумительный голос, который им когда-либо приходилось слышать – мягкий, низкий. Удивительной была и его манера говорить, отчетливо проговаривая каждый слог, плавная, ритмичная, с певучими, почти музыкальными модуляциями речь. Одна из его знакомых женщин сравнивала голос д'Аннунцио со слышимым издали звоном церковных колоколов. Другие утверждали, что его голос обладает гипнотическим воздействием» [31, стр. 24].

Не меньшим воздействием д'Аннунцио обладал и в качестве политического оратора: «Американский писатель Уолтер Старки, свидетель одного из выступлений, был вначале разочарован внешностью прославленного д'Аннунцио, увидев его на балконе в Венеции: перед ним был карикатурного вида коротышка с совсем не героической внешностью. «Мало-помалу, однако, я с головой погружался в пучину его пленительного голоса, проникающего в мое сознание... Ни одного торопливого жеста, ни одного резкого, отрывистого звука... Он играл на эмоциях публики, как первоклассный скрипач на инструменте работы Страдивари. Глаза тысяч были устремлены на него, словно он обладал даром гипнотического воздействия» [31, стр. 25].

Перечисление деталей биографии этих и других великих людей, в числе которых могут быть названы Ш. де Голль, Э. Перон, Ф. Кастро, Че Гевара, свидетельствующие о том, какую огромную роль в их карьере сыграло владение голосом и мастерство работы со словом, преследует несколько целей. Во-первых, эти факты демонстрируют важность работы над такими способами выражения индивидуальности. А во-вторых, объяснение нюансов технологий работы над мастерством оратора, которыми пользовались гении, дает возможность понимания отсутствия в этом процессе экстраординарных, выходящих за рамки возможностей участников тренинга усилий, которые приведут их к результату.

Такая длительная подготовка к практической работе необходима прежде всего потому, что на этом этапе участники тренинга имеют дело с несколькими жанрами искусства, объективно требующими определенной природной одаренности и вызывающих у них ощущение чего-то недостижимого. И без должной предварительной настройки их психики мы рискуем создать у них ненужные психологические зажимы и разрушить результаты, достигнутые на предыдущих этапах тренинга.

Изложив информацию о роли ораторского искусства и методах работы с голосом и словом, применяемыми великими представителями цивилизации, мы приступаем к практическим упражнениям. Для этого модуля тренинга мы просим его участников заранее приготовить протяжную песню и короткое стихотворение. И практика работы со словом начинается с пения заранее разученной песни.

К этому времени все участники тренинга уже достаточно хорошо владеют основными навыками звукоизвлечения, и даже первая попытка спеть песню получается у них неплохо. Нашей целью на этом этапе не является сделать из них сколь-нибудь профессиональных певцов, за такой короткий срок это невозможно. Пение является для них базисом, на котором будет строиться речь. Поэтому необходимо внимательно следить за тем, чтобы их песня была максимально пропета, чтобы в их звукоизвлечении отсутствовали какие бы то ни было признаки разговорной речи.

Девиз финального модуля тренинга – не петь, как говоришь, а говорить так, как будто ты поешь. Мы настаиваем на том, чтобы люди осознанно отслеживали присутствие в своем голосе всех трех элементов энергии звука: дыхания, вибрации и эмоций, которые обязаны в равной степени присутствовать в любой ноте, которую они поют.

Нужно сказать, что большинство участников тренинга на третьем модуле поют достаточно хорошо, зачастую сами поражаясь той легкости, с которой это у них получается. Терапевт, как и в случае работы над предыдущими практиками, следит за устранением мышечных зажимов и качеством тембра, и объясняет технику микста – грудного фальцета, которая позволяет петь верхние ноты и высокую tessitura без физических усилий, легко и непринужденно. Та подготовка к осознанному управлению голосом, которую участники тренинга получили на предыдущих ступенях, позволяет им быстро осваивать новые навыки, и сами участники с удивлением замечают, что даже те люди, которые считали, что не имеют голоса и музыкального слуха, поют достаточно качественным звуком, точно попадая в ноты.

Далее мы переходим к чтению стихотворения. Обычно принято считать, что пение и декламация представляют собой более сложный процесс, чем простое изложение собственных мыслей. По крайней мере, именно такое мнение высказывают участники тренинга. Однако, мы выстраиваем работу именно в такой последовательности: пение – декламация – произвольная речь исходя из нескольких соображений. ...

.... Когда участники тренинга начинают читать стихотворение, поначалу это, конечно, мало напоминает произведение искусства. Громкое скандирование слов, отсутствие смысловых акцентов придают их декламированию механистичность и вымученность. Однако, когда мы просим их воспринимать стихотворение как свои собственные мысли, которые не выучены заранее, а рождаются здесь и сейчас, по какой-то странной прихоти имея рифму и четкий размер, их восприятие самой сути декламации меняется. Появляется ритмическая свобода, они начинают делать паузы, наполненные смыслом, естественно выделять отдельные слова и произвольно менять темп своего чтения.



И, наконец, мы переходим к завершающему этапу этого модуля и всего тренинга в целом – рассказе о себе или о том, что человека волнует больше всего. Многие участники тренинга никогда не выступали публично и не знали, что их ждет в финале, поэтому их речь полностью импровизирована. После первой попытки что-то рассказать они понимают, что петь и читать стихи, оказывается, гораздо легче, чем просто говорить. Поэтому мы разбираем с ними схему, по которой им предлагается выстроить их выступление....

... Аудитория, перед которой выступает человек – другие участники тренинга, вовлекается в процесс оценки степени ораторской заразительности. Ротация выступающих участников тренинга происходит по мере выполнения каждым из них главной задачи этого модуля – вдохновенной речи, полностью захватывающей внимание аудитории.

Терапевт подробно объясняет все упущения в технологии организации речи выступающего, вовлекая в процесс обсуждения остальных участников тренинга. Наблюдая ошибки коллег и пытаясь не допустить их повторения в собственном выступлении, человек выстраивает индивидуальную систему ощущений, на которых будет базироваться его личный метод организации выступления перед аудиторией.

По окончании выступлений всех участников терапевт просит их поделиться своими ощущениями от выступления и озвучить принципы, по которым они будут выстраивать свои выступления перед аудиторией. Очень значимым моментом, на наш взгляд, является порядок озвучивания факторов, которые представляются важными для построения правильной речи, тому или иному участнику тренинга.

Во время обязательной встречи с участниками тренинга, которая проходит спустя некоторое время после его завершения, мы проводим мониторинг дальнейшей самостоятельной работы учеников и оцениваем результаты, которых они добились. Оценка проходит коллегиально с участниками всей группы, и заключается в фиксировании изменений, произошедших с тембром их голоса, манерой общения и способности к самопрезентации, а также на собственных впечатлениях того или иного участника тренинга об изменениях в различных сферах своей жизни.

Во время такого мониторинга результатов, которых достигли участники тренинга путем самостоятельной работы с использованием навыков, полученных на тренинге, выявилась следующая закономерность – расположение принципов организации речи, озвученных на финальном модуле тренинга, в определенном порядке, является достаточно точным инструментом прогнозирования дальнейших достижений людей, участвовавших в тренинге.....

## КОРРЕКЦИЯ ОСНОВНЫХ ПАТТЕРНОВ

## МЫШЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ

## ГОЛОСОВОЙ ТЕРАПИИ

Одним из значимых эффектов практики гармонизации психической структуры человека посредством работы с его голосом нам видится изменение основных паттернов мышления, происходящее в процессе такой работы. Речь может идти как о корректировке некоторых установок мышления, так и о глобальном изменении самой модели мышления. Такие изменения были отмечены нами в ходе интервьюирования участников тренинга и людей, проходивших индивидуальный курс голосовой терапии. Запись этих интервью в видео- и аудиоформатах позволила проанализировать характер изменений основных паттернов мышления и выявить методические принципы, приводящие к таким изменениям.

В этой главе мы типологизируем основные модели мышления современного человека и определим сущностные характеристики модели мышления, вырабатываемой у человека в процессе психотерапевтической работы с участием его голоса.

### § 1. Типология моделей мышления

#### современного человека

Исследование различных типов мышления имеет богатую историю. Этот предмет изучался с позиций философии, психологии, культурологии, социологии, экономики и т. д., ставя своей целью определение основных парадигм формирования человеком взгляда на окружающий мир и способы его познания. Основной круг вопросов, рассматривающийся в трудах многочисленных исследователей этого феномена, сводился к рассмотрению дуальности, а иногда и прямого антагонизма рационального и интуитивно-чувственного способов познания мира.

Рациональный тип мышления принято относить к современной социокультурной традиции, а интуитивный – к первобытному, «дикарскому» способу познания мира. Противопоставление этих двух типов культур можно проследить в работах Л. Фробениуса, писавшего о полярности матриархальной и патриархальной культур Востока и Запада, О. Шпенглера, разделявшего типы культур на «аполлоновскую» и «фаустовскую», Н. А. Бердяева, трактовавшего русскую культуру как женственную, а германскую как мужественную [34, стр. 200].

Исследователями, стоявшими на стороне рационального типа мышления и, в частности, подчеркивающими важность эволюции средств производства в развитии цивилизации, можно считать Ф. Бэкона [11], И. Бекмана, Ф. Дессауэра, М. Хайдеггера, К. Ясперса [34, стр. 63–72], К. Маркса, Ф. Тейлора [123], А. Смита [115] и др.

Апологетами «первобытной», интуитивно-чувственной формы восприятия мира, опиравшимися, в основном, на изучение африканской культуры, были Э. Канетти [54], В. А. Бейлис, один из

основоположников «негритюда» Л. Сенгор [112], блестящий исследователь типов ментальности Л. Леви-Брюль [68] и др.

Большинство упомянутых авторов рассматривали антагонизм и взаимопроникновение двух упомянутых моделей мышления в теоретической плоскости. Однако на рубеже тысячелетий этот вопрос стал особенно актуальным в плоскости практической. Чудовищная психологическая перегрузка современного человека, проблемы выстраивания социальных коммуникаций, противостояние давлению социума и многие другие проблемы как личностного, так и социального характера приводят к массовому распространению депрессивных состояний, которые угрожают здоровью человека и отражаются на состоянии экономики.

Согласно статистике ВОЗ, «...депрессия уже вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу, на второе – среди болезней, приводящих к потере трудоспособности. Если не будут приняты соответствующие меры, то к 2020 году депрессия парализует экономическую жизнь как развитых, так и развивающихся стран... Депрессия является основной причиной инвалидности в мире... Ежегодно около 150 миллионов человек в мире лишаются трудоспособности из-за депрессий. Только экономике США она наносит ежегодный ущерб более 50 млрд. долларов. Эта сумма включает в себя стоимость 290 миллионов потерянных рабочих дней, психотерапевтической помощи и снижения трудоспособности... По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия выйдет на первое место в мире среди всех заболеваний, обогнав сегодняшних лидеров – инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания. Уже сегодня она является самым распространенным заболеванием, которым страдают женщины...» [118].

Разумеется, все аспекты поведения и мировосприятия человека не могут быть описаны только с точки зрения социальных и культурологических факторов. Сложное поведение человека имеет истоки и в генетической структуре его организма, и в особенностях нейрофизиологических взаимодействий, и даже в особенностях его питания.

К примеру, недавние исследования связи микрофлоры кишечника с возникновением стрессовых состояний показали, что «...нужно признать связь между дисбалансом микрофлоры (дисбактериозом), изменениями в поведении в связи с влиянием стресса и стрессовой реакцией. Также напрашивается вывод, что использование пробиотиков может быть эффективно в лечении симптомов, связанных со стрессом... Исследователи подчеркнули, что новая концепция, рассматривающая микрофлору кишечника как ключевой регулятор поведения и функционирования головного мозга, представляет собой смену парадигмы в нейронауке. Точечное медикаментозное вмешательство в ось «микробиота – кишечник – мозг» с помощью психобиотиков – микроорганизмов с потенциально положительным влиянием на психическое здоровье – может рассматриваться как новый подход к лечению патологических состояний, ассоциированных со стрессом. Они полагают, что целью дальнейших работ должно стать изучение механизмов, лежащих в основе выявленной взаимосвязи» [7].

Вместе с тем, несмотря на наличие такого множества факторов, определяющих поведение человека, мы полагаем, что устойчивые стереотипы социокультурной среды, в которой существует человек, оказывают доминирующее влияние на его мировосприятие и стиль поведения. Исходя из этого, мы рассмотрим устойчивые модели мышления, формируемые социокультурной средой, в границах следующих параметров:

1) параметры определения и реализации жизненной миссии человека;

- 2) основные механизмы достижения цели;
- 3) преобладание интеллектуально-аналитических либо эмоционально-чувственных инструментов познания окружающего мира;
- 4) особенности воздействия на психическую сферу исследуемой модели мышления.

Условно разделить стили мышления можно на западный и восточный. К западной модели мышления следует отнести модель, характерную для социокультурной среды стран Европы и США, к восточной – модели, базирующейся на культурных традициях Индии, Китая, Тибета, Японии, Монголии, стран Африки и др.

Рассмотрение особенностей данных моделей мышления позволит нам провести анализ модели мышления, формируемой во время процесса гармонизации психосферы человека с помощью настройки его голоса.

## § 2. Западная модель мышления

В первобытные времена естественным условием выживания человека было его слияние с силами природы. Человек зависел от погоды, урожая, охоты и представлял себе, что его удача зависит от хорошего отношения к нему богов и духов, которые управляют силами природы. Он всеми силами стремился наладить тесное взаимодействие с природой, и при изучении мира исходил из представления, что он только часть окружающей среды, связанная с ней неразрывными и взаимопроникающими узами. На этом незыблемом постулате основывались философия, наука и искусство древнего мира. Мистицизм был одним из способов познания мира. Так творили Пифагор, Платон, Аристотель, Архимед, Авиценна, Леонардо да Винчи и многие другие ученые и философы. Отголоски этого мировоззрения мы можем встретить и в XX веке в работах В. И. Вернадского и В. Шаубергера.

Как справедливо отмечает П. С. Гуревич, «...мистическая духовная традиция – древний и ценнейший пласт культуры. Невозможно представить себе изначальное восхождение к знанию без тайноведения, античную культуру – без мистерий, средневековье – без гностической эзотерики. Мистика – исторически давний и разноликий феномен. Она вплетена в ткань человеческой культуры, не отторжима от нее. Но эта традиция вовсе не является архаической, прошлой. Она сопровождает историю человеческого рода от истоков до наших дней» [34, стр. 259–260].

Такое положение вещей сохранялось практически до конца средневековья, когда сначала в трудах Галилея и Декарта, а затем Ньютона начали проявляться черты нового научного метода, который был построен на абсолютно противоположных принципах. Суть этого нового метода заключалась в том, что при исследовании любого явления над ним проводилась серия экспериментов, которые давали однозначный результат. И сами эксперименты, и их результат должны были быть описаны при помощи одной или нескольких математических формул. При таком подходе к исследованию человек, проводящий эксперимент, вычленялся из процесса исследования, ставился над процессом, а само явление описывалось как сумма предсказуемых реакций на внешнее воздействие.

В качестве инструмента исследования этот метод был огромным шагом вперед, он до сих пор является основным критерием истинности научного открытия и позволяет внести упорядоченность и рациональность в научный процесс, однако затем этот принцип был перенесен в сферу общественных отношений, и это дало неоднозначный результат. В трудах философов, экономистов, политиков и сам человек, и общество в целом стало рассматриваться как некий механизм, который можно привести к нужному результату, мотивируя или принуждая его к определенным действиям.

Подобные воззрения, сформулированные Ф. Бэконом, К. Марксом, Ф. Тейлором, А. Смитом и многими другими философами и экономистами, легли на благодатную почву христианского мировоззрения с его четкой логической схемой действия и вытекающего из него вознаграждения либо кары за деяние, а также безусловной установкой на тяжелый труд как единственный источник обретения материальных или духовных благ. Эта философия объективно была необходима с точки зрения общественного развития. Она явилась идеологическим обоснованием промышленной революции в XIX веке и позволила восстановить мировую экономику после двух мировых войн в XX веке [114, стр. 6–12].

В частности, Э. Смит пишет: «XIX век грезил глобальной промышленной экономикой. Люди стали винтиками в сложном механизме под названием «фабрика», и Фредерик Тейлор, отец эффективной американской рабочей этики, предложил капиталистическим надзирателям «научную организацию труда», написав книгу «Принципы научного управления» (The Principles of Scientific Management). Он хотел встроить жизнь рабочего в жизнь компании посредством того, что тогда считалось научным пониманием человека. Тейлор пытался увеличить эффективность производства, поминутно измеряя длительность операций. Предвосхищая современное увлечение продуктивностью вроде методик шести сигм ..., Тейлор старался заменить знание и опыт каждого мастера стандартизированной и «научной» техникой исполнения» [114, стр. 7–8].

Именно на подобных ценностных установках базируется модель, которую мы определяем как западную. Говоря о западном стиле мышления, можно выделить несколько его основополагающих черт:

- любое действие должно приводить к заранее спрогнозированному и материально реализованному результату;
- качество результата любого действия зависит от количества физических, интеллектуальных или эмоциональных усилий, потраченных на достижение результата. Чем больше усилий – тем весомей результат;
- приоритет интеллекта над эмоциями;
- доминирование категории причинно-следственных связей при исследовании каких-либо явлений и анализе каких-либо событий;
- отношение ко времени как к конечной величине, жестко ограниченной сроками достижения результата;
- измерение степени реализованности человека с помощью шкалы результатов его деятельности, которые можно оценить и подсчитать и которые имеют материальное воплощение.

Разумеется, это только некоторые черты подобного стиля мышления, однако и они позволяют выявить его основной посыл – человек подобен некоему механизму с набором определенных навыков, необходимых для достижения четко обозначенного результата. И основным показателем качества этого механизма является его продуктивность в достижении поставленной цели.

Данный стиль мышления, признанный прогрессивным и наилучшим образом отвечающим задачам развития экономики, распространился на окружающую среду и на психику человека. Природа и социум взбунтовались практически сразу. Социолог Дж. Скотт составил впечатляющий реестр неудачных попыток рационализации и произвольного управления сферой, которая подчиняется закону самоорганизации – от «научного лесоводства» в Германии до коллективизации в СССР и переселения жителей Танзании в деревни [113].

Природа реагирует на чуждое для себя воздействие более оперативно, чем человек. Можно сказать, что этот стиль мышления использовался с середины XIX практически до конца XX века без особого ущерба для психики человека, однако в начале третьего тысячелетия его изъяны стали очевидны. Несколько поколений трудоголиков и «достигаторов», к середине своего жизненного пути выбивающихся из сил и теряющих мотивацию к дальнейшей работе, наглядно продемонстрировали пагубность такого подхода к психической и душевной организации человека. Изобретение различных технологий мотивации типа тайм-менеджмента, методики шести сигм, личного и корпоративного коучинга явились мерами, способными решить локальные задачи, но не могущими изменить ситуацию в корне.

Пагубность такого подхода к психике человека отмечается многими исследователями. «Стандартизация» мышления и психосферы человека, особенно в детстве, приводит к печальным результатам: «...Для одержимых достижениями родители и учащиеся, не брезгующих лекарствами с производными амфетамина, найдется довольно горе-врачей, которые пропишут эти средства даже в отсутствие диагностированного синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, лишь бы ребята обрели искусственно-острый фокус и сразили всех на выпускных испытаниях... Я убежден, что именно культура «победы любой ценой» возвращает желание любыми средствами достичь по сути бессмысленных результатов тестов.

Дети, вынужденные с малолетства становиться фармацевтически улучшенными и гиперорганизованными подобиями взрослых, лишены ощущения контроля над своим внутренним миром. А между тем депрессия и тревожность тесно связаны с чувством потери контроля...

...В 2010 году в журнале Newsweek вышла статья, посвященная так называемому «творческому кризису», не получившая достаточного внимания. В статье сообщалось, что с 1990-х годов количество баллов, набранных детьми в психологических тестах на креативность, неуклонно снижается.

И это при том, что коэффициент интеллекта (IQ) продолжает расти. Проанализировав результаты около трех тысяч детей и взрослых, Кинг Хи Ким, исследователь из Колледжа Вильгельма и Марии, обнаружил, что снижение креативности происходит как раз в том возрасте, когда, по идее, она должна быть ключом: с детского сада по шестой класс. Жизнь детей все больше регламентируется, их все чаще «измеряют» контрольными и проверочными работами, натаскивают на достижения, экипируют всевозможными гаджетами, – неудивительно, что их творческий настрой испаряется» [114, стр. 29–30].

Сегодня имеется достаточно оснований для утверждения, что западная модель мышления не является экологичной по отношению к психике человека и, наряду с другими факторами, служит источником невротических и депрессивных состояний. К счастью, довольно часто на практике она комбинируется с восточным стилем мышления, играющим роль предохранительного клапана и помогающим нивелировать негативные аспекты западного стиля.

### § 3. Восточная модель мышления

Традиционный стиль мышления Востока всегда был проникнут глубоким мистицизмом и принципом минимизирования усилий при выполнении какого-либо дела. Хазрат Инайат Хан так характеризует мышление индусов: «Все, что было когда-либо создано, несет в себе магнетическое влияние. Если работа была сделана с ненужной мыслью, это означает опасности, ждущие людей на корабле, в вагоне поезда или в машине. Очень часто вы обнаруживаете неполадки, не имеющие видимой причины, будто что-то сломалось без всякого материального повода. В создании этой вещи была привнесена мысль о разрушении. Она работает через нее; это нечто более живое, чем сама вещь. Аналогичное происходит, когда строится дом. Мысли придают ему теми, кто его строил, кто работал над проектом, все считается» [126, стр. 13].

Э. Смарт, цитируя Л. Харрисона, говорит о мышлении китайцев, что: «...высший философский принцип даосизма – у-вэй, или «недеяние»: человек, обретший истинное духовное просветление и мудрость, проходит по жизни, прикладывая минимум усилий. Даже в военном искусстве древние китайцы полагали, что опытный полководец изматывает врага и ждет подходящего момента для удара, используя обстоятельства в своих интересах и действуя как можно реже. Это противоречит западному идеалу достижения заранее намеченной цели непомерными усилиями и настойчивостью» [114, стр. 7].

В большинстве систем восточных единоборств основа силы – это расслабление: «Основой занятий является покой, который сохраняется от начала и до конца. И стоя, и сидя, все члены твои должны чувствовать себя свободно и естественно, мышцы должны быть расслаблены, и тело твоё спокойно, как будто ты спишь» [43, стр. 9].

Довольно сложные для понимания европейца постулаты успеха в поединке построены на парадоксах, имеющих глубокое философское обоснование: «...в шаолиньской практике “в покое следует искать движение, а движение-действие рождает силу”» [43, стр. 4].

Подобное мировоззрение можно было бы считать идеологией праздности, если бы история цивилизации не знала потрясающих шедевров в различных областях науки, литературы и искусства, созданных в восточных странах. Да и само понятие трудолюбия в представлении большинства людей является одной из главных характеристик восточного человека.

В качестве базовых принципов восточного стиля мышления можно выделить следующие:

- переживание различных оттенков чувств при выполнении какого-либо действия представляется гораздо более важным, чем материальный результат, к которому это действие приводит;
- время представляет собой величину, не имеющую конечности. Теория реинкарнации позволяет растягивать реализацию любой задачи на несколько жизней;
- задача развития души является гораздо более важной целью, чем накопление материальных ценностей;

– энергия, произведенная с помощью мышечных усилий, считается примитивной. Реализация любого действия происходит с помощью так называемой «жизненной энергии», представляющей собой симбиоз эмоциональной, ментальной и физической энергий. Развитие «жизненной энергии» считается основной целью многочисленных духовных и боевых практик.

Идеология Востока объединяет в себе смирение перед высшими силами, характерное для первобытного человека, интуитивность и чувственность познания мира, совмещенные с попытками объяснить сложность мира при помощи рациональных категорий, присущих античности, и мистицизм средневековья. В сущности, Восток идет тем же путем, которым шла Европа до того момента, когда в европейской модели мышления не победил постулат о вычлениении человека из окружающей среды и, зачастую, противопоставлении человека окружающей среде.

Взаимное проникновение в различные социокультурные пласты Западного и Восточного стилей мышления позволяет поддерживать хрупкое душевное равновесие современного человека. Запад увлечен йогой, цигун, восточными единоборствами и многочисленными духовными практиками. Наивные фильмы с предсказуемым сюжетом, снятые в Болливуде, пользуются неизменным успехом у западного зрителя, ценящего их за непреходящую душевную чистоту. Голливуд импортирует восточных актеров и режиссеров от «кассового» Джеки Чана до рафинированного Энга Ли, а «главный хулиган» Голливуда К. Тарантино снимает целую серию фильмов, в которых используются внешние атрибуты восточных единоборств.

Восточные страны строят свою экономику, во многом ориентируясь на психологию Запада. Работа до изнеможения и ориентация на материальные блага становится все более характерной для восточных стран с наиболее развитой экономикой, в частности, для Японии и Южной Кореи. В японском языке в конце 60-х годов прошлого века даже появился новый термин – кароси – смерть на рабочем месте, вызванная усталостью и переутомлением [55].

В Китае, ставшем в XX веке «всемирной фабрикой», производящей большинство продукции всемирно известных брендов, отмечена эпидемия самоубийств, связанных с «западным» форматом производственных отношений. В частности, на заводах компании Foxconn, производящей продукцию компании Apple, только в течение 2010 года работниками низшего звена, состоящего из местного населения, было совершено 14 самоубийств [114, стр. 36–38].

Мышление современного человека представляет собой симбиоз западного, отвечающего за мотивацию и способы социальной реализации человека, и восточного стилей мышления, с помощью которого человек реализует свое творческое начало, поддерживает физическое и психическое здоровье, и удовлетворяет потребность в сверхъестественном и мистическом компоненте своего мировоззрения.

#### § 4. Вибрационная или волновая модель мышления

И в индивидуальной работе, и в процессе группового тренинга по гармонизации психосферы человека посредством всесторонней работы с его голосом особое значение имеет обмен впечатлениями и транслирование собственных ощущений на всех этапах работы. После завершения тренинга нами применяется запись краткого интервью участника тренинга, в котором он излагает свое видение изменений, произошедших с ним во время тренинга, и анализирует навыки, которые он получил.



Кроме того, нами практикуется обязательная встреча с участниками тренинга спустя какое-то время после завершения работы для выявления недостаточно проработанных во время тренинга навыков и их корректировки. Подобная работа имеет своей целью помощь участнику тренинга в создании собственного индивидуального ритуала – четкой системы координат и набора инструментов для работы с голосом, благодаря которым он сможет осознанно и планомерно решать свои личные задачи.

Анализ интервью, взятых у участников тренинга после прохождения ими всех модулей тренинга, и завершающей корректировочной встречи, позволил выявить изменения, происходящие в стиле их мышления в процессе всесторонней работы с голосом.

Непременным условием настройки голоса человека на его индивидуальный тембр является максимальное мышечное и психологическое расслабление. Голос человека, не имеющего природных вокальных данных и не знакомого с техникой звукоизвлечения, будет тусклым, тихим и безжизненным при попытках управлять им с помощью грубого физического или психологического давления.

Вторым важнейшим фактором работы с голосом является поиск ощущения резонирования звуковой волны во всем теле, когда волна, не встречая препятствий в виде зажима групп мышц, отвечающих за голосообразование, свободно распространяется в теле, создавая ощущение «вокального эха» [65, стр. 85].

И третьим условием обретения своего голоса является постулат – звук должен находиться в постоянном движении. Любая попытка остановить распространение звуковой волны, либо зафиксировать ее в определенных рамках, приводит к деградации тембра голоса человека и утрате его звучности.

Выполнив все эти условия, человек в короткий срок получает объемный, звучный и красивый голос, звучащий как бы сам по себе, без малейших усилий. И любая попытка вернуться к схеме насильственного, механистического управления своим звуком, приводит к утрате нового звучания, вызывающего массу положительных эмоций. Дальнейшая работа по управлению эмоциональной сферой, настройке способов эффективной коммуникации с социумом и вхождению в творческое состояние психики строится на этих же принципах и по завершении работы человек начинает мыслить в особом стиле, причем этот стиль мышления является плодом его самостоятельной работы, имеющим общие принципы, но учитывающим индивидуальные особенности психики конкретного человека.

Интервью, взятые у представителей разных профессий и разных социальных слоев, свидетельствуют о том, что данный стиль мышления способен решать психологические и межличностные проблемы очень широкого спектра [39].....

... Поощряя такое мировосприятие, мы ставим целью получение навыка адаптации к жизненным трудностям. Такой подход позволяет человеку научиться принимать себя в любом состоянии. Любая эмоция, которую он испытывает – это, прежде всего, волна, к которой бессмысленно относиться как к чему-то незыблемому. Человек в любой момент имеет возможность усилить вибрацию позитивных эмоций и так перестроить частоту пульсации негативных, что они станут работать на него и давать ему силу. И осознавая, что любую проблему можно решить, меняя частоту или амплитуду колебания эмоциональной волны, усиливая накал или снижая интенсивность, человек начинает по-другому оценивать природу своей психики.

Основным естественнонаучным законом, на котором базируется эта модель мышления, является закон резонанса. Считаю необходимым еще раз подчеркнуть, что волновой стиль мышления формируется у участников тренинга самопроизвольно в процессе их работы по настройке голоса и является плодом их индивидуальных ощущений и собственного опыта. Однако нами была разработана дополнительная система координат, расширяющая возможности волнового мышления, в частности, способствующая эффективной борьбе со стрессом и ликвидирующая его последствия. В ее основе лежат открытия, сделанные И. Пригожиным и его последователями в области физики неравновесных состояний и теории динамических систем [91].

Аналогия множества процессов, изучающихся различными разделами квантовой и нелинейной физики, с закономерностями динамики нейрофизиологических и психических процессов, в последнее время используется в психологии. В частности, в психологии нашли применение такие термины из области физики, как «нелинейность», «стохастический резонанс», «сетевая структура» [114, стр. 3–5], «странный аттрактор» [74, стр. 313]. Исследования И. Пригожина об универсальности законов, действующих в нелинейных системах, для широкого класса взаимодействий, справедливых и в физико-химических и в биологических системах [91, стр. 10–53], дают основания для применения этих законов и в области психологии....

... Изложенная схема мировосприятия призвана нивелировать последствия стрессовых ситуаций, возникающих в жизни человека. Ясное понимание сути происходящих с ним изменений при возникновении любой «нештатной» ситуации, четкое структурирование своих ощущений и целенаправленные действия по достижению нужного ему результата имеет целью избавить его от эмоционального хаоса и направить любое событие жизни человека в позитивное русло.

Как уже отмечалось выше, мышление современного человека не представляет собой какой-то один из вышеописанных стилей в чистом виде. Западный и восточный стили на практике комбинируются и тесным образом взаимодействуют друг с другом. Подобным же образом вибрационное мышление вписывается и в систему координат «европейца», находящего в нем множество аналогий с теорией квантово-волнового дуализма и других описаний квантовых взаимодействий, и «азиата», оперирующего понятием «жизненной энергии», накопление, улучшение качества и грамотное распределение которой является основным способом реализации жизненных задач.

Большинство участников группового тренинга и людей, прошедших индивидуальную терапию, отмечают, что принципы вибрационного мышления помогают им структурировать многие сферы своей психики, достигать поставленных целей и успешно справляться со стрессовыми ситуациями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключительной части этой книги нам хотелось бы кратко резюмировать выводы, сделанные на протяжении многолетнего исследования влияния голоса человека на состояние его психики. Целью данной работы было определение роли голоса человека в возникновении психологических блоков и выявление методов их ликвидации посредством осознанной и всесторонней работы по специальной настройке голосового аппарата. Теоретическое исследование этого вопроса показало недостаточное количество системных исследований в этой области, исключая эпизодическое рассмотрение некоторых аспектов данной проблемы в смежных областях науки. Также было выявлено отсутствие концептуально завершеного теоретического обоснования и вытекающих из него практических рекомендаций по использованию голоса в качестве инструмента психотерапии и общей гармонизации психики человека.

Базируясь на гипотезе о роли ограничения звучности голоса ребенка в раннем детстве в возникновении психологических зажимов, высказанной В. П. Багруновым [5, стр. 17, 36], но, к сожалению, не получившей сколь-нибудь заметного системного развития и обоснования ни у ее автора, ни у других исследователей, нами была разработана теоретическая модель участия физиологических механизмов голосового аппарата в возникновении психологических блоков в раннем детстве. Считаем необходимым выделить основные постулаты этой модели для обозначения способов разблокирования таких зажимов и общей гармонизации психики человека при помощи его голоса.

Феномен колоссального различия в звучности голоса ребенка и взрослого человека может быть объяснен принудительным ограничением звучности в процессе социальной адаптации человека. Парадоксальность такой деградации голоса становится явной при сравнении звучности голоса младенца, достигающей 110 дБ, со звучностью голоса взрослого человека, способного развить подобную голосовую мощь только при наличии феноменальной вокальной одаренности и длительного времени, потраченного на ее шлифовку. И это при том, что масса и объем тела, а также наличие сформированных после мутации голосовых связок у взрослого человека предполагает наличие положительной корреляции звучности голоса взрослого человека по отношению к голосу младенца, в то время, как на практике эта корреляция является отрицательной.

Поскольку голос человека является одним из важнейших инструментов выражения эмоций, ограничение звучности голоса со стороны родителей, которым слишком громкий голос ребенка доставляет дискомфорт, по нашему мнению, создает и закрепляет устойчивый паттерн мышления, говорящий о том, что открытое выражение эмоций преступно и наказуемо, что оно дискомфортно для окружающих и влечет за собой наказание. Этот паттерн, не осознаваемый человеком, закрепляется и на психическом и на физиологическом уровне. Транслирование запрета на громкое и непосредственное выражение эмоций при помощи голоса, зачастую происходящее в грубой форме, спазмирует две основные зоны нашего тела, ответственные за голосообразование – диафрагму и гортань.

Далее, на каждой новой ступени интеграции в социум, человек получает подтверждение этому негативному паттерну мышления. Сначала громкое и открытое выражение эмоций мешает родителям, потом воспитателям в детском саду, затем учителям в школе. В результате этого сжимающегося кольца запретов голос человека становится маленьким и тусклым, и вместе с этим

съезжившимся голосом уменьшается спектр эмоций, которые человек разрешает себе испытывать, дабы не потревожить покой своего окружения.

Такая голосовая и эмоциональная деградация влияет на все стороны жизни человека. Во-первых, изменяется его способ дыхания. Человек, регулярно останавливающий поток своих эмоций, начинает дышать поверхностно и сбивчиво и это, вкуче с тем, что ему настойчиво рекомендуют дышать только через нос, дабы воздух очищался от примесей и согревался в носоглотке, приводит к тому, что в процессе дыхания среднестатистического человека задействованы только бронхи и верхняя часть легких. Дыхание становится неполноценным и со временем это приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Во-вторых, непрерывно уменьшающийся объем голоса и деградация его тембра приводит к тому, что в качестве резонатора человек использует только верхнюю часть своего тела. Это создает дополнительную нагрузку на его голосовой аппарат и приводит к росту физических усилий в процессе управления собственным голосом. В результате, вместо того, чтобы получать энергию с помощью собственного голоса, человек вынужден тратить ресурсы своего организма на произнесение простейшей фразы. Естественно, это снижает эффективность его коммуникации с социумом.

И, самое главное, человек постепенно утрачивает способность испытывать эмоции высокой интенсивности, теряет спонтанность и непредсказуемость своей эмоциональной сферы, которыми сопровождается любой творческий импульс. Социуму выгодна эмоциональная усредненность человека, она предсказуема и управляема, однако самому человеку жесткое клиширование его эмоциональной сферы доставляет дискомфорт и служит почвой для многочисленных неврозов.

Для диагностирования степени деградации голоса человека в процессе его социальной адаптации нами были определены два параметра качественных характеристик звучания голоса – его общая звучность и спектр обертонов, входящих в тембр голоса того или иного человека. Узкий спектр характеристик обертонов человека и значительные мышечные усилия, необходимые для изменения динамики голоса, свидетельствуют не об уровне природной голосовой одаренности, как принято считать, а о степени заблокированности голосового аппарата и эмоциональной сферы человека.

Определение степени эмоциональной зажатости по звучанию голоса может быть осуществлено только эмпирическим путем по вполне объективным причинам. Несмотря на достаточно высокий уровень описания основных механизмов фонации, единой теории голосообразования до сих пор создано не было, и вокальные педагоги в своей практике используют, в основном, компиляцию из положений миоэластической и нейроронаксической теорий голосообразования, каждая из которых имеет общепризнанные слабые места.

В практике обучения вокалу иногда используется аппаратура для определения наличия в голосе учащегося высокой (ВПФ) и низкой (НПФ) певческих формант, являющихся обязательными для формирования профессионального голоса, но эта практика носит в основном рекомендательный характер и существенно не влияет на педагогический процесс в силу недостаточной разработанности практических приемов обретения ВПФ и НПФ.

Нами были определены общие положения соответствия тому или иному составу обертонов в тембре голоса человека основных паттернов его психического состояния и даны рекомендации по развитию вибрационного слуха – введенному нами понятию, определяющему специфическую

форму слухового восприятия, призванную диагностировать исходное состояние психики человека и ее изменение в процессе голосовой терапии.

В ходе наших исследований мы пришли к выводу, что процесс блокирования выражения эмоций посредством принудительного уменьшения звучности голоса имеет обратимый характер, и нами была разработана методика голосовой терапии, ставящая своей целью ликвидацию психологических зажимов и последствий неврозов и депрессивных состояний, а также улучшения социальных коммуникаций и реализации творческого потенциала человека.

Основным постулатом данной методики служит эмпирическое нахождение индивидуальной частоты тембра (ИЧТ) человека. Это процесс, заключающийся в настройке голоса человека на его уникальный индивидуальный тембр, конечным результатом которой является такое звучание голоса человека, при котором его звук становится мощным и красивым при минимальных затратах энергии, вне зависимости от его природных вокальных данных.....

.... Для реализации этих целей используются как специально разработанные практики, так и модернизированные упражнения, применяемые в программах обучения драматических актеров, танцоров латиноамериканских стилей хореографии, боевых и духовных практик Востока. Стержневым компонентом методики является особым образом настроенный голос человека, выполняющий функцию катализатора гармонизирующих психосферу процессов, и индикатора качества выполнения упражнений.

Во время прохождения специализированного группового тренинга и индивидуальной работы происходит глубинная проработка основных физиологических, психических и ментальных механизмов, имеющих значение в жизнедеятельности человека. Для этого используются, помимо собственно голосовых, различные виды двигательных практик, а также разные формы визуализации.

Необходимо также подчеркнуть, что в процессе работы по гармонизации психики человека с помощью его голоса были отмечены устойчивые изменения основных паттернов мышления, позволяющие эффективно справляться с последствиями стрессов, невротических и депрессивных состояний и способствующие полноценной личностной и социальной самореализации индивидуума. Навыки, получаемые во время работы с голосом, естественным и органичным образом встраиваются в систему мышления человека, мягко корректируя ее в сторону большей экологичности. Поскольку приобретаемый человеком опыт опирается на его собственные ощущения, которые являются главным критерием правильности процесса терапии и гармонизации психосферы, этот опыт является знанием, не привнесенным извне, а получаемым человеком в процессе его осознанной работы с голосом и не требующим для него дополнительного логического обоснования. Также стоит отметить, что во время такой работы человек получает опыт осознанного вхождения в различные виды творческого «потокowego» состояния.

При описании процессов ликвидации психологических зажимов и общей гармонизации психики человека при помощи голоса нами использовалась как терминология, существующая в вокальной методике и психологии, так и введенные нами термины, такие как «энергия звука», «индивидуальная частота тембра (ИЧТ)», «вибрационный слух» и т. д.

К положительным чертам разработанной нами методики можно отнести:

- 1) концептуально завершённое теоретическое обоснование воздействия правильно настроенного голоса человека на его физиологическую, психическую и ментальную сферы;
- 2) описание практических методов ликвидации психологических зажимов и общей гармонизации психики человека с помощью его голоса;
- 3) формулирование ключевых моментов голосовой терапии, которые могут быть использованы психотерапевтами в их практической работе;
- 4) выявление роли принудительного ограничения звучности голоса ребенка в возникновении психологических комплексов и зажимов. Осознание такой взаимосвязи, при соответствующих действиях по недопущению ограничений подобного рода, может изменить этот аспект блокирования свободного выражения эмоций, что, несомненно, положительным образом скажется на состоянии психического здоровья человека.

Основной отрицательной чертой методики является наличие огромного количества требований к навыкам, которыми должен обладать психотерапевт, желающий освоить весь комплекс упражнений, составляющих методику. К таковым можно отнести не только теоретическое знание предмета, включающее обширные сведения из области психологии и вокальной педагогики, но и развитый вибрационный слух, а также собственные навыки пения, опираясь на которые, можно контролировать динамику голосовой терапии. На сегодняшний день более 30 профессиональных психологов прошли обучение у автора данной методики в формате семинаров, тренингов и индивидуальных консультаций. Большинство из них применяют в своей работе отдельные приемы, используемые в методике, однако освоение всех нюансов терапевтической работы с использованием голоса представляет для них значительную сложность.

В заключение хотелось бы поделиться нашим видением способов внедрения описанной методики голосовой терапии в работу профессиональных психологов и дать некоторые рекомендации на этот счет:

1. Для расширения собственного понимания возможностей голоса человека в процессе гармонизации его психики, а также нахождения личных практических приемов для решения этой задачи можно рекомендовать изучение трудов создателя теории резонансного пения В. П. Морозова [78–85], книг С. В. Шушарджана [136], мемуаров Ф. И. Шаляпина [132–133], работ К. С. Станиславского [119–120] и Дж. Голдмена [23]. Разумеется, можно воспользоваться изложением основных принципов методики, описанной в данной книге, содержащихся в монографиях и статьях автора данной работы [35–38], однако нам видится, что эта тема содержит в себе большие возможности для самостоятельного творческого осмысления.
2. Наиболее подготовленными для работы в области голосовой терапии нам видятся психологи, специализирующиеся на интегративной психологии как наиболее близком к основным постулатам методики научном направлении, имеющим с ней общие принципы, а также специалисты в области телесно-ориентированной терапии.
3. Базовыми навыками, необходимыми для продуктивной работы в области голосовой терапии, нам представляются вибрационный слух – осознанное восприятие обертонового состава тембра голоса человека, изменение качественных и количественных характеристик которого является индикатором успешности терапевтической практики, и собственные мышечные, вибрационные и эмоциональные ощущения процесса вокализации, ориентируясь на которые, терапевт сможет

управлять нюансами настройки голоса пациента и дальнейшим процессом ликвидации психологических зажимов и гармонизации психосферы.

Процесс фонации, вне зависимости от того, имеем мы в виду пение или речь, задействует все основные системы жизнедеятельности человека. Рождаясь с идеально отстроенным от природы голосом, человек в процессе адаптации в социуме деформирует этот тонкий инструмент, снимая нагрузку с одних компонентов и перегружая другие. И восстановление природного баланса систем формирования звука, возвращение человека к своему настоящему голосу нам видится действенным средством гармонизации всех сфер его жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. 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.
2. Античная музыкальная эстетика / Сост. А. Ф. Лосева. – М.: Музгиз, 1960.
3. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. – М.: «ЭКСМО-пресс», 2002.
4. Багадуров В. Очерки по истории вокальной педагогики. 1956.
5. Багрунов В.П. Азбука владения голосом. – СПб: «Правда», 2002.
6. Баткин Л. М. Леонардо да Винчи и особенности ренессансного творческого мышления. М.: «Искусство» 1990.
7. Беловешкин А. Невидимая ось: Как наш кишечник разговаривает с нашим мозгом. <http://econet.ru/articles/83015-nevidimaya-os-kak-nash-kishechnik-razgovarivaet-s-nashim-mozgom>
8. Березина Г. А. Использование цветовых и музыкальных воздействий с целью оптимизации работоспособности при выполнении монотонной деятельности / Психологические проблемы повышения эффективности и качества труда: Тезисы докл. к V Всесоюзному съезду психологов СССР. – М., 1977.
9. Блинова О. А. Процесс музыкальной психотерапии: систематизация и описание основных форм работы // Психологический журнал. – 1998. № 3.
10. Бочкарев Л. Л. Психология музыкальной деятельности. – М.: ИП РАН, 1997.
11. Бэкон Ф. Сочинения: в 2 т. – М.: Мысль, 1971.
12. Вайнштейн Л. И. КамиллоЭверарди и его взгляды на вокальное искусство. Воспоминания ученика. Киев, 1934.
13. Вашкевич Н. Л. Музыка ритмов сердца. Ритмы сердцебиения – неотъемлемая часть семантического словаря музыки романтизма // Журнал «Музыка и время». № 4. 2010.
14. Вен Нум. Дим-Мак. Искусство точечного удара. – К.: «Формен», 1991.
15. Володин А. А. Психологические аспекты восприятия музыкальных звуков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1972.
16. Волчек О. Д. Значение доминирующей частоты речи и музыки: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Л., 1986.
17. Гарбузов Н. А. Зонная природа тембрового слуха. – М.: Музгиз, 1956.
18. Гилби Д. Секреты боевых искусств мира.
19. Гиляров А. М. Мир барокко: музыка и экология //



Журнал «Жизнь». № 7. 2006.

20. Гладков Б. В. Сферодинамика: Вводный курс. I часть /

Учебное пособие. – СПб.: Изд. СПбГПУ, 2002.

21. Гладков Б. В. Теоретические и экспериментальные исследования шкалы натурального музыкального звукоряда / Научный доклад ... канд. тех. наук / Рукопись. – СПб:

ЛИТМО, 1995.

22. Говор В. Н. Методология сферозвука. – Т.: «Областной учебно-методический центр», 2014.

23. Голдмен Дж. Целительные звуки. «София», 2003.

24. Головинский Г. О вариантности восприятия музыкального образа (Из наблюдений за массовым слушателем) /

Восприятие музыки. Под ред. В. Н. Максимова. – М.: «Музыка», 1980.

25. Гольдварг И. А., Белоусова А. С., Бояршинова А. И. Функциональная музыка в режиме рабочего дня на промышленных предприятиях / Функциональная музыка на производстве. – М., 1977.

26. Гольдварг И. А. Функциональная музыка (опыт внедрения музыки на пермском телефонном заводе). – Пермь, 1968.

27. Горячева М. Содержательные аспекты музыкотерапии и музыкальной психотерапии // Вестник интегративной психологии. – 2004. Вып. 2.

28. Горячева М. Музыкотерапия как регулятор тревожности. Ч. 1 // Психотехнологии в социальной работе. Под ред. В. В. Козлова. – Ярославль: ЯрГУ, 2003. Вып. 8.

29. Горячева М. Музыкотерапия как регулятор тревожности. Ч. 2 // Вестник интегративной психологии. 2004. Вып. 2.

30. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М.: «Альпина Бизнес Букс», 2005.

31. Грин Р. Искусство обольщения для достижения власти. М.: «РИПОЛ классик», 2007.

32. Гурджиев Г.И. Взгляды из реального мира. –

М.: «Эниа-грамма», 2005.

33. Гурджиев Г. И. Человек – это многосложное существо. – М.: «Международные отношения», 1986.

34. Гуревич П. С. Культурология. – М.: «Знание», 1996.

35. Данилов А. В. Энергия звука. Наш голос творит новую реальность. – М.: «Перо», 2014.

36. Данилов А. В. Психология звука. – М.: «Перо», 2015.

37. Данилов А. В. Социально-психологическое исследование роли голоса в возникновении и ликвидации психологических зажимов.

38. Данилов А. В. Некоторые аспекты изменения стиля мышления человека в процессе настройки его голоса.
39. Данилов А. В. Официальный сайт. <http://www.andreydanilov.org/#!/comment/cvtz> (Дата обращения 7.11.2015).
40. Дергаева И. А. Комплексное исследование восприятия и психологического воздействия музыки: Дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2005.
41. Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики.  
М.: «Музыка», 1968.
42. Дорфман Л. Я. Влияние эмоций, вызванных музыкой, на работоспособность в связи с силой нервной системы // Психологический журнал. 1986. № 2.
43. Дэ Цань, Дэ Янь, ХунВэй . Управление дыханием ци-гун в шаолиньской традиции. Перевод Виногородского Б. Б.  
М., 1990.
44. Евдокимова Ю., Мельниченко В. Музыкальная терапия: что? зачем? как? // Музыкальная академия. 1993. № 1.
45. Жак-Далькроз Э. Ритм. – М.: «Классика XXI», 2002.
46. Зайлер Б. Шаубергер: Неспонсируемая сила воды.
47. Заседателев Ф. Ф. Научные основы постановки голоса. М., 1929.
48. Золтаи Д. Этнос и аффект. История философской музыкальной эстетики от зарождения до Гегеля. – М.: «Прогресс», 1977.
49. Иванников В.Ф. Методика поточного пения. М., 2005.
50. Иванченко Г. В. Влияние схематических структур прошлого опыта на восприятие музыкального произведения // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. 1990. № 1 (3).
51. Иванченко Г. В. Восприятие музыки и музыкальные предпочтения // Психологический журнал. 2001. № 1.
52. Иванченко Г. В. Общее и особенное в восприятии музыки // Искусство и эмоции. Материалы международного симпозиума. Отв. ред. Л. Я. Дорфман, Д. А. Леонтьев, В. М. Петров, В. А. Созинов. – Пермь: Пермский государственный институт культуры, 1991.
53. Иванченко Г. В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы. – М.: «Смысл», 2001.
54. Канетти Э. Превращение // Проблема человека в западной философии / Под ред. П. С. Гуревича. – М., 1988.

55. Кароси – смерть от переутомления на рабочем месте. Интернет-статья.  
<http://miuki.info/2014/09/karosi-smert-ot-pereutomleniya-na-rabochem-meste/>
56. Капра Ф. Наука Леонардо: Мир глазами великого гения. М.: «София», 2014.
57. Князева Т. С., Пашина А. Х. Связь тревожности и эмоционального фона личности с особенностями восприятия музыки // Психологический журнал. 2001. № 1.
58. Козлов В. В., Бубеев Ю. А. Измененные состояния сознания: системный анализ. – М., 2005.
59. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – М.: РПФ «Титул», 2005.
60. Козлов В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники. –  
М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.
61. Козлов В. В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души. – М.: «Международная академия», 2008.
62. Козлов В. В. Психология дыхания, музыки, движения. – М.: «Международная академия», 2009.
63. Кэлдер П. Око возрождения. – М.: «София», 2009.
64. Кэмпбелл Д. Эффект Моцарта. ООО «Попурри», 1999.
65. Лаури-Вольпи Дж. Вокальные параллели. Л.: «Музыка», 1972.
66. Лебедев А. Н., Князева Т. С. Электрофизиологические предикторы субъективных оценок музыки различных композиторов // Психологический журнал. 1999. № 6.
67. Лебрехт Н. Кто убил классическую музыку?  
М.: «Классика-XXI», 2010.
68. Леви-Брюль Л. Первобытное мышление. – М., 1930.
69. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека. –  
М.: Изд-во МГУ, 1987.
70. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во МГУ, 1993.
71. Линклэйтер К. Освобождение голоса. М.: Изда-тель-ст-во «ГИТИС», 1993,
72. Лисицын Ю. П., Жилева Е. П. Союз медицины и искусства. – М., 1980.
73. Льюис Дж., Вебстер А. Мозг: краткое руководство. Все, что вам нужно знать для повышения эффективности и снижения стресса. М.: «Манн, Иванов и Фарбер», 2015.
74. Марк М., Пирсон К. Герой и бунтарь. Создание бренда с помощью архетипов. СПб.: «Питер», 2005.

75. Медушевский В. В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. – М.: «Музыка», 1976.
76. Медушевский В. В. О содержании понятия «адекватное восприятие» / Восприятие музыки. Под ред. В. Н. Максимова. – М.: «Музыка», 1980.
77. Мигай С. И. Дыхание в пении.
78. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. – М.: МГК, ИП РАН, Центр «Искусство и Наука», 2001.
79. Морозов В. П. Тайны вокальной речи. – Л.: «Наука», 1967.
80. Морозов В. П., Кузнецов Ю. М. Эмоциональная окраска голоса и феномен квазигармоничности обертонов // Международная конференция «Информатизация правоохранительных систем». М., 1999.
81. Морозов В. П., Кузнецов Ю. М. Феномен квазигармоничности обертонов и тембр певческого голоса // Художественный тип человека. Комплексные исследования. М., 1994.
82. Морозов В. П. Психологический портрет человека по невербальным особенностям его речи // Психологический журнал. М., 2001. №6.
83. Морозов В. П. Эмоциональный слух и методы его исследования // Проблемы экологической психоакустики. М., 1991.
84. Морозов В. П. Обертоны певческого голоса // Музыкальные кадры. 1962. № 4.
85. Морозов В. П. Вокальный слух и голос. Л., 1965.
86. Назайкинский Е. В., Рагс Ю. Н. Восприятие музыкальных тембров и значение отдельных гармоник звука / Применение акустических методов исследования в музыкознании. – М.: «Музыка», 1964.
87. Назайкинский Е. В. О психологии музыкального восприятия. – М.: «Музыка», 1972.
88. Назайкинский Е. В. Оценочная деятельность при восприятии музыки / Восприятие музыки. Под ред. В. Н. Максимова. – М.: Музыка, 1980.
89. Назайкинский Е. В. Социальная типология эстетического вкуса / Восприятие музыки. Под ред. В. Н. Максимова. – М.: «Музыка», 1980.
90. Назаренко И. К. Искусство пения. – М.: «Музыка», 1968.
91. Николис Г., Пригожин И. Познание сложного. – М.: «Мир», 1990.
92. Новицкая Л. П. Влияние различных музыкальных жанров на психическое состояние человека // Психологический журнал. 1984. № 6.
93. Норбеков М. С. Опыт дурака или ключ к прозрению. – СПб.: «Весь», 2001. С. 96–108.

94. Петров В. М. Прямое и не прямое воздействие искусства. – М.: «Русский мир», 1996.
95. Петрушин В. И. Моделирование эмоций средствами музыки // Вопросы психологии. 1988. № 5.
96. Петрушин В. И. Музыкальная психология. М., 1997.
97. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика. – М.: Владос, 2001.
98. Пифагор. Золотой канон. Фигуры эзотерики. – М.: Изд-во «Эксмо», 2003.
99. Плутарх. Избранные жизнеописания: в 2-х т. М.: «Правда», 1987.
100. Подшивалов В. В. Методологические проблемы музыкальных психотехнологий // Вестник интегративной психологии. 2004. Вып. 2.
101. Подшивалов В. В. Предиктивность музыкального восприятия: опыт системного описания. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Я., 2006.
102. Подшивалов В. В. Структура сознания и структура музыки, ч. 1 // Психотехнологии в социальной работе. Под ред. В. В. Козлова. – Ярославль: ЯрГУ, 2003. Вып. 8.
103. Подшивалов В. В. Структура сознания и структура музыки, ч. 2 // Психотехнологии в социальной работе. Под ред. В. В. Козлова. – Ярославль: ЯрГУ, 2004. Вып. 10.
104. Пономаренко В. В. Практическая характерология с элементами прогнозирования и управления поведением (методика «семь радикалов»). Ростов-на Дону: «Феникс», 2008.
105. 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 20.10.2015).
106. Прен А., Фреденс К. Музыка мозга. Правила гармоничного развития. М.: «Манн, Иванов и Фарбер», 2015.
107. Работнов Л. Д. Основы физиологии и патологии голоса певцов. – М.: Государственное музыкальное издательство, 1932.
108. Раевский В. С., Шалавеювене Г. Ю. Влияние музыки, транслируемой в начале работы, на функциональное состояние организма человека / Функциональная музыка на производстве. – М., 1977.
109. Ретюнских А. И., Заяшников С. И. Русский стиль рукопашного боя. – М.: «Весь», 2003.
110. Риггс С. Как стать звездой. – М.: «Guitarcollege», 2000.
111. Рыжов Ю. Влияние темпо-ритмической структуры музыки на психофизиологическое состояние человека // Психотехнологии в социальной работе. Под ред. В. В. Козлова. – Ярославль: ЯрГУ, 2005. Вып. 10.
112. Сенгор Л. Негритюд: психология африканского негра // Ступени. 1992. № 3.
113. Скотт Дж. Благими намерениями государства. –

М.: «Университетская книга», 2005.

114. Сمارт Э. О пользе лени: Инструкция по продуктивному ничегонеделанию. М.: «Альпина Паблишер», 2014.

115. Смит А. Исследование о природе и причинах богатства народов. – М.: «Эксмо», 2007.

116. Сохор А. Н. Воспитательная роль музыки. –

Л.: Музгиз, 1962.

117. Сохор А. Н. Социология и музыкальная культура. –

М., 1975.

118. Статистика депрессии. Интернет-статья. <http://lossofsoul.com/DEPRESSION/statistic.htm>

119. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве.

М.: «Искусство», 1954.

120. Станиславский К. С. Работа актера над собой.

Л., 1980.

121. Старчеус М. С. К проблеме типологии музыкального восприятия // Музыкальное восприятие как предмет комп-лексного анализа / Сост. А. Г. Костюк. – К.: «Муз. Україна», 1986.

122. Тараева Г. Р. Проблемы теории музыкальной семантики. – М., 1988.

123. Тейлор Ф. У. Принципы научного менеджмента. –

М.: «Контроллинг», 1991.

124. Фельденкрайз. Осознание через движение. –

М., 1992.

125. Фрейд З. Тотем и табу. Психология первобытной культуры и религии. М.: «Алетейя», 1997.

126. Хазрат Инайят Хан. Мистицизм звука. – М.: «Сфера», 1997.

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

128. Хэриот Энгус. Кастраты в опере. – М.: «Классика-XXI», 2001.

129. Черкашина Л. С. Средства массовой коммуникации и музыкальное восприятие / Музыкальное восприятие как предмет комплексного анализа / Сост. А. Г. Костюк. – Киев: «Муз. Україна», 1986.

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

131. Чистякова М. И. Психогимнастика. – М., 1990.

132. Шаляпин Ф. И. Маска и душа. «Вагриус», 1997.
133. Шаляпин Ф. И. Страницы из моей жизни. «Музыка», 1990.
134. Шаубергер В. Энергия воды. – М.: «Эксмо», 2007.
135. Шнеерсон Г. Музыкальная культура Китая. – М.: Музгиз, 1952.
136. Шушарджан С. В. Здоровье по нотам. – М., 1994.
137. Юнг К. Г. Архетип и символ. «Ренессанс», 1991.
138. Юссон Р. Певческий голос. Исследование основных физиологических и акустических явлений певческого голоса. – М.: «Музыка», 1977.
139. Ярошевский М. Г. История психологии. – М.: «Мысль», 1976.
140. Bean J. Music therapy with cerebral-palsied child: For developing voluntary motor control // British journal of music therapy. 1986. № 3.
141. Bundt L. Music therapy: An art beyond words. – London: Routledge, 1994.
142. Gotlieb H., Konecni V. The effects of instrumentation, playing style, and structure in the Goldberg Variations by I. S. Bach // Music perception. – 1985. Vol. 3.
143. Gromko J.-E. Perceptual differences between expert and novice music listeners: A multidimensional scaling analysis // Psychology of music. 1993. Vol. 21 (1).
144. Hanser S. B. Music therapy and stress reduction research // Journal of music therapy. 1985. Vol. 22.
145. Halpern A. R. Organization in memory for familiar songs // Journal of experimental psychology. Learning, memory and cognition. 1984. Vol. 10 (3).
146. Hargreaves D. J., Colman A. M. The dimensions of aesthetic reactions to music // Psychology of music. 1981. Vol. 9 (1).
147. McAdams S. Music: A science of the mind? // Contemporary music review. 1987. Vol. 2 (1).
148. Imberty M. Entendre la musique. Semantiquepsychologique de la musique. – Paris: Seuil, 1979.
149. Perception and cognition of music. I. Deliege, J. A. Sloboda et al (Eds.). – Hove (England): Psychology Press; Erlbaum; Taylor & Francis, 1997.
150. Priestley M. Music therapy in action. – L.: Constable, 1975.
151. Serafine M. L., Glassman N., Overbeeke C. The cognitive reality of hierarchic structure in music // Music perception. 1989. Vol. 6 (4).

152. Stratton V. N., Zalanowski A. H. The relationship between music, degree of liking, and self-reported relaxation // Journal of music therapy. 1984. Vol. 21 (4).



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

Глава 1. Теоретическая модель и определение  
основных терминологических понятий метода  
голосовой психологической коррекции 16

§ 1. Связь голосового аппарата  
с возникновением психологических зажимов 16

§ 2. Роль мышечного и психологического расслабления  
в построении эффективной модели гармонизации  
психики человека с помощью его голоса 21

§ 3. Понятие энергии звука 25

§ 4. Настройка элементов энергии звука 30

Глава 2. Практические методы терапии и улучшения  
социальных коммуникаций с помощью голоса 56

§ 1. Стон как инструмент ликвидации  
психологических зажимов 59

§ 2. Навык конструктивного взаимодействия  
с ритмами социума 64

§ 3. Структурирование шкалы эмоций 72

§ 4. Выражение в звуке тотема и архетипа 79

§ 5. Коррекция навыков невербальной коммуникации 84

§ 6. Развитие навыков речевой коммуникации 91

Глава 3. Коррекция основных паттернов мышления  
человека в процессе голосовой терапии 102

§ 1. Типология моделей мышления современного человека 103

§ 2. Западная модель мышления	106
§ 3. Восточная модель мышления	111
§ 4. Вибрационная или волновая модель мышления	114

Заключение	122
------------	-----

Список использованных источников	131
----------------------------------	-----

**Андрей Викторович Данилов**

**итсончил иицкеррок йоксечиголохисп тнемуртсни как акеволеч солоГ  
йицакиnumмок хынълаицос яинешчулу и  
яифаргоноМ**

Компьютерная верстка, дизайн *В. Е. Корешковой*

Фото *Н. Даниловой*

Подписано в печать 14.09.16.

Формат 84×108<sup>1/32</sup>.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,6. Уч.-изд. л. 6,4.

Тираж экз.

Издательство «Перо»

**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  
вокалу по его методике «Энергия звука» и получению индивидуальных психологических  
консультаций**

**Вы можете обратиться по электронным адресам:**

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

Официальный сайт автора [www.andreydanilov.org](http://www.andreydanilov.org)