

Данилов А.В.

**Социально-психологическое исследование роли голоса в возникновении и ликвидации психологических зажимов**

В рамках данной статьи исследуется связь системы голосообразования человека с возникновением психологических зажимов в процессе его социальной адаптации. Уменьшение звучности и деградация тембральных характеристик голоса ребенка вследствие налагаемых на него ограничений выражения эмоций со стороны родителей, воспитателей в детском саду, учителей и т.д. дают основания для определения такой взаимозависимости. Также рассматривается вопрос о ликвидации последствий невротических состояний с помощью специальной настройки голоса. Последовательная работа по особой организации дыхания и управления характеристиками обертонов тембра голоса человека с помощью регулирования функций диафрагмы и гортани дает возможность использовать голос любого человека в качестве средства устранения большинства психологических зажимов. Голос человека может служить надежным индикатором его психического состояния и инструментом его гармонизации.

**Ключевые слова:** вокалотерапия, устранение психологических зажимов, настройка голоса, психокоррекция, частота звучания голоса.

Danilov A.V.

**Social-Psychological research of voice role in emergence and removal of psychological clenches**

In this article is researched connection between human voice building system and emergence of psychological clenches while his social adaptation. Base for definition of such interdependence gives the reducing of voice sounding and timbre degradation of child's voice because of reducing emotional expressions required by parents, educators in the kindergartens, teachers etc. It is also considered the question of removal of neurotic conditions effects by means of special voice adjusting. The author, basing on his rich multy-years long training practice, finds out the main parameters of voice adjusting. Three items of sound, which make its base - Breathing, Frequency characteristic of timbre and Emotional filling adjusted by definite way, let the person conducting own voice, though the person has no natural abilities to sing. For this purpose is used the focusing of attention on two organs-Throat and Diaphragm - which are responsible for sound making. But the main method which leads to natural sounding is the muscle relaxation. The main principal definating the exact adjusting of voice is the lack of density of its sounding. Gradual work at special organization of breathing and conducting of overtones characteristics of voice colour by means of regulations of diaphragm and throat functions gives possibility to use the voice of each person as an instrument for removal of many psychological clenches. Person's voice can serve as a reliable indicator of his psychic condition and as an instrument of his harmonization.

**Key words:** voice therapy, removal of psychological clenches, voice adjusting, psychic correction, frequency of voice sounding.

Данилов А.В.

**Психологиялық қысымның пайда болуы мен жойылуындағы дауыстың рөлін әлеуметтік-психологиялық зерттеу**

Мақалада адамның дауыс құрылымы жүйесінің оның әлеуметтік бейімделу процесінде психологиялық қысымның пайда болуымен байланысы қарастырылған. Ата-ана, балабақшадағы тәрбиеші, мұғалім және т.б. тарапынан эмоциялардың шектелуі салдарынан бала дауысының тембрлік сипатының деградациясы мен үнділігінің төмендеуі байқалады. Сонымен қатар, дауысты арнайы күйге келтіру арқылы невротикалық күйдің салдарын жою туралы мәселелер де қарастырылған. Диафрагма және көмейдің функцияларын реттеу арқылы адам дауысы тембрінің обертон сипатын басқару және демалуды ерекше ұйымдастырудың дәйекті жұмысы көп жағдайда психологиялық қысымды жою құралы ретінде кез келген адамның дауысын пайдалану мүмкіндігін береді. Адам дауысы психикалық күй мен гармонизация құралының сенімді индикаторы қызметін атқаруы мүмкін.

**Түйін сөздер:** вокалотерапия, психологиялық қысымды жою, дауысты икемдеу, психокоррекция, дауыс шығару жиілігі.

**СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ  
ГОЛОСА В ВОЗНИКНО-  
ВЕНИИ И ЛИКВИДАЦИИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ  
ЗАЖИМОВ**

Взаимодействие различных жанров искусства и психологии имеет давнюю историю. Искусство как инструмент врачевания психических недугов и гармонизации психологического состояния человека использовалось в Древней Греции, Китае, Индии, в шаманских ритуалах Африки и Латинской Америки. Влияние музыки на психику человека было одним из постулатов учения Пифагора, Платона и Аристотеля. В средние века изучением этого вопроса занимались ученые, специализирующиеся на теории музыки и философии, Боэций, Царлино, Гвидо Арретинский, Кунау и Кирхер [1]. Все эти исследователи и их многочисленные последователи подготовили почву для того бурного всплеска интереса к этому вопросу, который мы можем наблюдать с конца XIX века до нашего времени.

Сегодня мы являемся свидетелями применения различных жанров искусства в работе профессиональных психологов: живописи – в арт-терапии, танца – в телесно-ориентированной терапии и методиках, разработанных в рамках интегративной психологии, и невероятно широкого применения музыкотерапии и как самостоятельного инструмента гармонизации психологического состояния человека, и как вспомогательного средства для усиления эффективности различных методов психотерапии.

Необходимо отметить, что, в отличие от психотерапевтических живописи и танца, в которых пациент принимает непосредственное активное участие в творческом акте, музыкотерапия предполагает в основном пассивное прослушивание музыкальных произведений, которое тем не менее оказывает огромное положительное влияние на психику человека. Однако, наряду с описанными выше жанрами искусства, широко применяемыми в психологической и психотерапевтической практике, существует еще один вид искусства, к сожалению, используемый в психологии очень редко. Речь идет о пении и работе с голосом человека, выходящей за рамки собственно вокального искусства.

Нужно признать, что для подобной «скромности» в использовании голоса в психотерапии есть серьезные основания. Прежде всего, это недостаточная разработанность теоретической базы в этом вопросе. Пение как психологическую практи-

ку эпизодически использовали В.М. Бехтерев и Дж. Мastroпаоло, в наше время работа с голосом как одно из средств гармонизации психического состояния человека рассматривается в трудах Дж. Голдмена, теории резонансного пения В.П. Морозова, теории сферозвука В.Н. Говора, методике «Природного голоса» В.П. Багрунова и работах некоторых других исследователей. Упомянутые ученые внесли, по моему мнению, огромный вклад в понимание некоторых механизмов воздействия голоса человека на его психику, однако, вопросы голосовой терапии в их трудах рассматриваются только эпизодически [2].

Еще одним препятствием для широкого применения вокальной терапии является то, что к специалисту в этом вопросе предъявляются очень серьезные требования. Пение, несмотря на существование серьезных и всесторонних исследований всех аспектов этого вида творчества, по сути является эмпирическим процессом, основу которого составляют личные ощущения и интуиция поющего человека. Кроме этого, любой вокальный педагог должен иметь развитый вокальный слух для точного определения качества процессов, происходящих у его ученика на физиологическом и эмоциональном уровнях. И терапевту, работающему в этом направлении, необходимо иметь не только знания в области психологии, но и иметь собственный вокальный опыт и предельно восприимчивый вокальный слух.

Будучи профессиональным певцом и педагогом, автор данной статьи в процессе работы со своими учениками столкнулся с глубинными положительными изменениями в их психике, которые поначалу были необъяснимыми.

В начале двухтысячных годов ко мне обратился известный в Казахстане музыкальный продюсер с просьбой поставить голос участнику одного из его проектов. Сложность состояла в том, что у нового ученика от природы не было никаких вокальных данных, и для того чтобы научить его петь, пришлось разрабатывать специальную вокальную методику. Этот эксперимент завершился успехом – юноша стал профессиональным певцом, и это привело к серии занятий с людьми, не имеющими голоса от природы, но очень сильно желающими овладеть вокальным искусством.

В процессе занятий с такими людьми было выявлено, что по мере их вокального развития начинает меняться в лучшую сторону состояние их психики – ученики становились более спокойными и уравновешенными, у них повышалась стрессоустойчивость и мотивация для достиже-

ния жизненных целей. При этом не применялись никакие методики, используемые в психотерапии и коучинге для достижения схожих результатов. Это были только занятия вокалом.

Исследование механизмов подобного воздействия настройки голоса человека на его психику вылилось в создание специальной методики обучения пению, названной «Энергией звука», и тренинга по работе с разблокированием психологических зажимов при помощи голоса, получившего название «Путь к себе. Развитие личности через голос». В этой статье мне хотелось бы поделиться основными положениями разработанного мной метода гармонизации психологического состояния человека при помощи работы с его голосом.

Для начала нам необходимо понять, какую роль играет голос человека в приобретении многочисленных психологических зажимов и комплексов. Каждый из нас знает, насколько громко и пронзительно звучит голос любого младенца. Так, мощность звука ребенка в полметра ростом и весом в среднем от 3 до 5 килограммов может достигать 100-110 Гц. Для сравнения, шум отбойного молотка, работающего в метре от вас, достигает 120 Гц. Для развития такой силы звука, которой обладает любой младенец, взрослому человеку необходимо иметь выдающиеся вокальные данные и потратить много лет на их шлифовку.

Куда же исчезает наш голос? Вспомните, что для любого малыша его голос является основным средством коммуникации с миром. Сигнализировать о своих потребностях он может только с помощью голоса, и у его родителей нет никаких средств убедить его кричать потише, или делать это в удобное для них время [3]. Кроме того, любой младенец рождается с идеально отстроенным по законам высшей природной целесообразности аппаратом дыхания, вибрационных ощущений и выражения эмоций. Он дышит, не фиксируя вдох и выдох, кричит, используя в качестве резонатора все тело, и выражает свои эмоции, не задумываясь о корректности способа выражения.

Все меняется тогда, когда ребенок входит в стадию осознания себя как члена социума. Теперь родители уже имеют возможность заставить ребенка замолчать тогда, когда его голос звучит слишком громко и создает дискомфорт окружающим. А поскольку мало кто из родителей задумывается о форме, в которой транслируется этот запрет, это практически всегда происходит в очень грубой форме.

Голос для ребенка является основным инструментом выражения эмоций. Он громко кричит и когда ему хорошо, и когда ему плохо. И любой окрик родителя, останавливающий этот эмоциональный поток, 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.

Любой из нас, уже взрослых людей, столкнувшись с неожиданным хамством или несправедливым обвинением, в первые секунды чувствует спазм в области живота и горла. Выражения «засосало под ложечкой» и «перехватило горло» прекрасно иллюстрируют это состояние рефлекторного спазма основных зон нашего тела, ответственных за голосообразование – диафрагмы и гортани. Этот спазм родом из детства, когда сначала родители, а затем учителя грубо обрывали эмоциональный порыв, воплощаемый нами с помощью голоса.

На каждой новой ступени интеграции в социум ребенок получает подтверждение тому, что выражать громко и открыто свои эмоции нельзя. Сначала это 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 съжившимся 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 нам 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 приводят 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.

Есть ли выход из этой ситуации? Возможно ли вернуть человеку его голос и сделать его инструментом для полноценного выражения своих эмоций и избавления от психологических зажимов и комплексов?

Ответ на эти вопросы может быть положительным только в том случае, если мы будем четко представлять себе те базовые принципы, на которых строится работа с голосом человека. Когда была поставлена задача обучения пению абсолютно безголосого человека, достижение этой цели стало реальным только тогда, когда сформировалось осознание того, что у каждого человека есть свой, абсолютно уникальный тембр голоса, и большинство задач по корректированию его психологического состояния решается только при условии выявления этой уникальной частоты звучания голоса.

Процесс настройки этой частоты состоит из нескольких этапов, первым из которых является коррекция дыхания. Всесторонние исследования различных способов дыхания, проведенных профессором В.В. Козловым, доказали, что самым эргономичным способом дыхания является так называемое «связное дыхание», при котором между вдохом и выдохом нет паузы, и эти две фазы организации дыхательного процесса органично связаны между собой и перетекают одна в другую. Практика настройки голосового аппарата приводит к аналогичному выводу, с небольшим уточнением.

Поскольку в нашем случае речь идет не просто о дыхании, а о дыхании как об одном из ключевых элементов системы звукоизвлечения, возникла идея дополнить понятие связного дыхания открытием, сделанным в 30-х годах прошлого века советским ученым Л.Д. Работновым и названным им «парадоксальным дыханием». Суть

этого открытия заключается в том, что, исследуя способы звукоизвлечения певцов разного уровня, Работнов заметил, что певцы самого высокого класса отличаются от профессионалов среднего уровня и начинающих вокалистов в основном способом организации дыхания [4].

Естественным способом дыхания певца, не отличающегося выдающимся мастерством, является расширение ребер при наборе воздуха и спадание их к концу музыкальной фразы, когда в его легких заканчивается воздух. Однако, великие мастера дышали совсем иначе – к моменту окончания музыкальной фразы их ребра не только не спадали, но и имели некоторую тенденцию к расширению. Л.Д. Работновым и его последователям, продолжившим изучение этого явления, механика этого процесса была сформулирована как «сохранение дыхательной установки во время пения». То есть певец, естественным образом делая выдох во время фразы, поскольку иной способ извлечения звука физиологически невозможен, сохранял положение диафрагмы и ребер, которые у него были в момент набора воздуха.

При объяснении технологии такого способа организации дыхания человеку, далекому от пения, базовым условием является просьба о максимальном расслаблении живота и организации дыхания таким образом, чтобы живот абсолютно естественно, без какого-либо мышечного напряжения, выходил вперед во время выдоха. Между вдохом и выдохом не должно быть пауз, формула «вдох – задержка дыхания – выдох» требует огромных затрат энергии на саму организацию этого процесса, существенно снижая его эргономичность.

Давно известно, что нашему организму неважно количество воздуха, которое мы наберем в легкие. Важно то количество кислорода, которое поступит в кровь. Снижая затраты энергии, которую мы тратим на организацию фиксированного мышцами вдоха и выдоха, мы существенно повышаем качество дыхательного процесса.

В сущности, овладевая таким способом дыхания, человек возвращается в свое младенчество, когда он еще не задумывался о том, что значит «правильно дышать» и что делал это спонтанно и предельно естественно.

Задачей этого этапа настройки голоса является избавление человека от мышечных зажимов в области его диафрагмы, которые являются проекцией множества психологических зажимов на уровне его тела, и усиление общего энергопотенциала его организма при помощи естественного и спонтанного способа дыхания. Далее мы

переходим к настройке его голоса на ту частоту звучания, которая является уникальной для каждого человека.

Одним из важнейших положений этого процесса является организация акустического пространства, в котором будет звучать голос человека. Наше мышление построено на постулате, который гласит: для достижения цели мы должны приложить определенные усилия. И чем больше этих усилий, тем быстрее мы достигнем заветной цели. Следуя этой установке, человек стремится вывести звук своего голоса в окружающее пространство кратчайшим путем – через голову. Однако, при таком подходе к звукоизвлечению в качестве резонатора используется только верхняя часть тела, а это провоцирует мышечные усилия в процессе голосообразования.

Представьте себе, что пианист или скрипач помещает в деку своего инструмента картонную перегородку, ограничивающую распространение звуковой волны в какой-то части этой деки. Согласитесь, что, совершив подобное действие, этот музыкант вряд ли может рассчитывать на то, что звук его инструмента будет чистым и красивым. Однако человек, поступающий подобным образом со своим инструментом, удивляется, когда этот инструмент, лишенный большей части своей естественной акустической среды и работающий из-за этого с предельной нагрузкой, спустя какое-то время отказывается ему служить.

Стремление озвучить с помощью своего голоса окружающее пространство приводит к неоправданным мышечным усилиям, поскольку акустика этого пространства очень редко бывает дружественной по отношению к голосу. Единственной акустической средой, которую человек может контролировать, является его собственное тело, используемое целиком, от макушки до ступней. Поэтому наиболее правильным мне представляется изменение движения звукового потока – вместо выхода наверх через голову он должен двигаться вниз, в направлении ног. Именно при таком подходе в качестве естественного резонатора используется все тело человека, снижая долю ненужных мышечных усилий.

Важнейшим органом, участвующем в процессе голосообразования, является гортань. Именно там зарождается звук и именно положение гортани влияет и на звучность голоса, и на качество его тембра. Осознанное управление работой гортани дает нам возможность обретения того неповторимого тембра голоса, который человек утрачивает в процессе адаптации к социуму.

Любой звук состоит из основной частоты и множества мелких подзвучий, придающих звуку различную окраску. Эти подзвучия называются обертонами или гармониками. Именно от наличия тех или иных обертонов в голосе человека зависит, будет ли этот голос мягким и бархатистым или резким и визгливым. Человек, владеющий техникой звукоизвлечения, может осознанно управлять качеством обертонов своего голоса, не выходя, разумеется, за рамки его основной, базовой частоты [5].

Как и в случае с диафрагмой, работа с гортанью заключается только в расслаблении этого органа. Когда человек начинает петь любую гласную в удобном для себя регистре, главная его задача – максимально расслабить диафрагму и гортань для того, чтобы в их работе отсутствовал даже намек на мышечное напряжение. Управлять качеством тембра человек учится, осознанно понижая положение гортани, как бы делая звонок внутрь тела. Непременным условием обретения собственного голоса является расслабление всех мышц нашего тела. Любой мышечный зажим в области челюсти, плеч, поясницы способен серьезно повлиять на качество звучания нашего голоса.

Процесс настройки голоса человека на его уникальную частоту полностью эмпирический и содержит множество нюансов, которые невозможно описать в рамках данной статьи. Конечным результатом этой настройки является такое звучание голоса человека, когда его звук становится мощным и красивым при минимальных затратах энергии. Голос начинает звучать как будто сам по себе, без участия человека, создавая ощущение вибрации во всем теле. При этом нет никакой необходимости убеждать человека в том, что именно этот звук является его настоящим голосом. Обычно для человека является настоящим откровением наличие у него большого и яркого голоса, звучащего без каких-либо усилий.

Настроив дыхание и выявив уникальную частоту звучания голоса человека, мы переходим к терапевтической части работы. Включение в процесс звукоизвлечения эмоциональной сферы дает нам возможность устранять большинство последствий стрессов, страхов и психологических комплексов. Для решения этой задачи используется инструмент, данный нам природой и известный большинству людей, но применяемый ими в очень редких случаях, и большей частью неосознанно. Этот инструмент – особым образом организованный стон.

Нас никто не учит стонать, но именно этот звук вырывается из нашего тела, когда нам очень больно или очень хорошо. Стон страдания и стон оргазма имеет разную эмоциональную окраску, но природа его идентична и этот инструмент эмоциональной разрядки становится максимально эффективным тогда, когда наше сознание частично отключается.

Настраивая человека на стон, необходимо следить за тем, чтобы он использовал те навыки, которые он получил в процессе отработки техники дыхания и тембра голоса. Диафрагма и гортань должны быть расслабленными, звук необходимо распространять по всему телу и следить за отсутствием мышечных зажимов. После непродолжительной технической настройки на звук все компоненты системы голосообразования человека начинают работать согласованно, и именно в этот момент в работу включается эмоциональная сфера человека. После частичного отключения сознания стон переходит в звук, соответствующий выходящим из человека психологическим блокам.

Наиболее распространенными проявлениями такой разблокировки являются рыдания, гомерический хохот, рычание, кашель, переходящий в рвоту. Интенсивность выхода эмоций, которые долго сдерживались, также может быть различной – от тихого стога до громоподобного рычания. После завершения этой практики люди, участвовавшие в ней, отмечают чувство облегчения и душевного подъема. Многие из участников тренинга используют это упражнение самостоятельно как инструмент нейтрализации новоприобретенных последствий стрессов и вывода из психики застарелых зажимов.

Целенаправленная и осознанная работа с голосом человека дает множество инструментов для решения большинства психологических проблем. Голос неподготовленного человека не может лгать. Он способен дать очень ценную информацию о психическом состоянии своего хозяина. Соединяя голос с движениями тела, мы можем научиться конструктивно взаимодействовать со многими сферами социума, существующими каждая в своем ритме. Пропевая эмоции, которые мы считаем важными для себя, мы можем достоверно определить, какие именно эмоции являются для нас ресурсными, и научиться добывать энергию даже из негативных эмоций.

В одной статье невозможно даже конспективно рассказать о всех возможностях, которые дает человеку осознанная работа с его голосом.

В книгах автора данной статьи «Энергия звука» и «Психология звука» подробно изложены все нюансы настройки голоса и последующей работы с психикой человека. Тренинги «Путь к себе. Развитие личности через голос» и семинары «Энергия звука» прошли около двадцати профессиональных психологов, успешно при-

меняющих полученные знания в своей работе. Многолетняя деятельность в этой сфере дает основание полагать, что работа с голосом может решить большинство психологических проблем – от легких неврозов до стремления к суициду. Но эта тема неисчерпаема и, думается, что главные открытия еще впереди.

#### Литература

- 1 Козлов В.В. Психология дыхания, музыки, движения. – М.: «Международная академия», 2009. – С. 55-60.
- 2 Морозов В.П. Искусство резонансного пения. – М.: МГК, ИП РАН, Центр «Искусство и Наука», 2001. – С. 222- 227.
- 3 Багрунов В.П. Азбука владения голосом. – СПб: «Правда», 2002. – С.17.
- 4 Работнов Л.Д. Основы физиологии и патологии голоса певцов. – М.: Государственное музыкальное издательство, 1932. – С. 32.
- 5 Морозов В.П. Тайны вокальной речи. – Л.: «Наука», 1967. – С. 71-73.

#### References

- 1 Kozlov V.V. Psihologija dyhanija, muzyki, dvizhenija. – M.: «Mezhdunarodnaja akademija», 2009. – S. 55-60.
- 2 Morozov V.P. Iskusstvo rezonansnogo penija. – M.: MGK, IP RAN, Centr «Iskusstvo i Nauka», 2001. – S. 222- 227.
- 3 Bagrunov V.P. Azbuka vladenija golosom. – SPb: «Pravda», 2002. – S.17.
- 4 Rabotnov L.D. Osnovy fiziologii i patologii golosa pevcov. – M.: Gosudarstvennoe muzykal'noe izdatel'stvo, 1932. – S. 32.
- 5 Morozov V.P. Tajny vokal'noj rechi. – L.: «Nauka», 1967. – S. 71-73.