

Данилов А.В.

**Некоторые аспекты изменения
стиля мышления человека в
процессе настройки его голоса**

В рамках данной статьи исследуются различные стили мышления, характерные для человека, живущего на рубеже двух тысячелетий. Определение основных паттернов мышления, типичных для представителей европейской и азиатской социокультурной среды, позволяет проследить их различие в определении жизненных ценностей и способах достижения цели. Также рассматривается вопрос о роли определенных паттернов мышления в возникновении депрессивных состояний, в последнее время принявших характер эпидемии, наносящей огромный урон здоровью человека и многим сферам социальных и экономических взаимоотношений. На основании практики проведения специализированного тренинга и индивидуальной работы по настройке голоса человека на индивидуальную частоту звучания и последующей работы по разблокированию психологических зажимов при помощи голоса выявляются черты нового стиля мышления, естественным образом возникающие в процессе всесторонней работы с голосом.

Ключевые слова: стиль мышления, паттерн, настройка голоса, частота звучания голоса.

Danilov A.V.

**Several aspects of thinking
style changing during adjusting
voice of a person**

In this article are researched different styles of thinking, which are characteristic for a person living at the change periode of two milleniums. Definition of main thinking patterns for representatives of european and asian social and cultural mediums allows to observe the difference of definition of life esteemations and methods of reaching purposes. The historical background of appearence of diverse thinking styles, their antagonism and mutual penetration are analyzed in this article. Spesial attention is paid for the role of science in forming and refutation of some thinking patterns. Being based on the last discoverings of Neurology and Psychology, the author makes conclusion about discrepancy of some thinking templates with natural needs in creative self-expression of a person. The question of the role of gefinite thinking patterns is also considered. Nowadays these patterns cause appearence of depressive conditions, which took the character of ephydemy and harms tremendously the human health and many aspects of social and economic relations. Based on practice of special training and individual work at adjusting persons voice for its individual natural frequency of sounding and further work at deblocking of psychologic clenches by means of voice, the features of new thinking style, which appear naturally during various work with a voice. This thinking stile is the alternative one relating to the upper described models of thinking and it has a great deal of advantages comparing with them.

Key words: thinking style, pattern, voice adjusting, frequency of vicoe sounding.

Данилов А.В.

**Адам ойлау стилін өзгерту
оның дауысын икемдеу
процесінің кейбір аспектілері**

Осы мақала шеңберінде екі мың жылдықта өмір сүрген адам мінезіне тән түрлі ойлау стилі зерттелінеді. Негізгі ойлау паттернін анықтауға әдеттегі еуропалық және азиялық әлеуметтік-мәдени орта өкілдері, олардың түрлі өмірлік құндылықтары мен мақсатқа қол жеткізу тәсілдеріндегі айырмашылықтар анықталады. Сондай-ақ, депрессиялық жағдайда пайда болатын белгілі бір ойлау паттернінің қарым-қатынаста қабылданатын адам денсаулығына үлкен зиян келтіретін індет сипаттамасы қарастырылады. Мамандандырылған тренингтік және жеке жұмыс жасау тәжірбиесі негізінде адам дауысын реттеуде жеке дауыс дыбыстауының жиілігі, одан кейін дауыс көмегімен психологиялық қысқыштарды құлыптан ашуда табиғи жолмен пайда болатын жаңа ойлау стилінің шегі, дауыспен жұмыс жасаудың жан-жақты процесі ашылады.

Түйін сөздер: ойлау стилі, паттерн, дауысты жөндеу, дауыс дыбысталуының жиілігі.

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ
ИЗМЕНЕНИЯ СТИЛЯ
МЫШЛЕНИЯ
ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ
НАСТРОЙКИ ЕГО
ГОЛОСА**

Мышление человека, живущего на рубеже двух тысячелетий, представляет собой интереснейшую тему для исследования. Оставляя в стороне широко известную шкалу типов и видов мышления, описанных в трудах многочисленных исследователей, от Парменида, Аристотеля и Пифагора до Дж.П. Гилфорда и П.Я. Гальперина, представляется интересным определение основных парадигм мышления, формирующих жизненную философию и способы достижения цели современного человека.

Социум диктует определенный стиль мышления в процессе воспитания и формирования жизненных ценностей человека, причем практически всегда этот процесс носит догматический характер. На вопрос «Почему я должен думать именно так и стремиться именно к этим целям?» обычно следуют ответы: «Потому, что так наши отцы и деды жили...», «Потому, что только так ты сможешь чего-то добиться в жизни и стать успешным человеком...» и т.д.

Однако не всегда ценности общества совпадают с ценностями личности. Так, в начале третьего тысячелетия этот дисбаланс между общественным и личным стал настолько ощутимым, что, согласно докладу Всемирной Организации Здравоохранения, депрессия к 2020 году может выйти на первое место среди всех заболеваний. Уже сейчас эта болезнь представляет собой очень серьезную угрозу для психического здоровья в большинстве развитых стран, лишая трудоспособности около 150 миллионов человек ежегодно и являясь причиной самоубийств в 45-60% случаев [1].

Давайте попытаемся определить, на чем базируется это глобальное несоответствие философии общества духовным потребностям личности, и попытаемся найти пути решения этой проблемы.

Основным признаком реализованности в современном «обществе потребления» является наличие нескольких атрибутов «успеха», имеющих вполне конкретное материальное воплощение. Это высокооплачиваемая работа, дающая стабильный доход и положение в обществе, семья, демонстрирующая хотя бы внешние признаки благополучия, идентификация себя с тем или иным религиозным или философским течением и т.д.

Достижение определенного социального статуса является основным мерилем реализованности человека и, вполне естественно, что такая жизненная установка формирует определенный стиль мышления, который условно можно назвать *Западным* или *Европейским*, поскольку зародился он в странах Европы и США.

По историческим меркам такой стиль мышления очень молод – внимание к потребностям творческого самовыражения личности было характерно еще для философии Возрождения. Однако, в конце средневековья в трудах Г. Галилея и Р. Декарта, а затем И. Ньютона стали отчетливо проступать черты нового научного метода, согласно которому исследуемая проблема считается решенной при возможности воспроизвести технику решения этой проблемы в серии экспериментов, дающих однозначный результат, а весь процесс исследования можно описать с помощью математических формул.

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 и политиков и сам человек, и общество в целом стали 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. [2, с. 6-12]. И именно подобное мировоззрение сформировало стиль мышления, в силу традиций усваиваемый современным человеком.

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 набора 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.

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 трудолюбивых 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.

Серьезные удары этот стиль мышления в конце XX века начал получать со стороны науки. Собственно, еще в начале и середине XX века учеными, работающими в области квантовой физики, нелинейных систем и т.д., среди которых были А. Эйнштейн, Н. Бор, М. Планк, П. Дирак, И. Пригожин, были выявлены такие природные закономерности, которые не могли быть объяснены с точки зрения логики причинно-следственных связей. Однако эти закономерности не переносились на поведение человека и организацию его общественной деятельности, оставаясь

в рамках изучения квантовых взаимодействий вещества. Но к началу третьего тысячелетия аналогии между законами квантовой физики и интеллектуальной или эмоциональной сферой человека стали проступать настолько явственно, что в психологии и социологии стали использоваться терминология, до этого применявшаяся в физике. Такие термины, как «нелинейная динамическая система», «сингулярность», «странный аттрактор», «самоорганизующаяся система», оказались пригодными для описания не только взаимодействий на уровне микромира, но и для выявления закономерностей, управляющих психикой человека и его общественной жизнью.

В 2001 году американский невролог Маркус Райхл открыл особое 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 [2, с. 15-24]. К схожим выводам об истоках творческого состояния пришли американский психолог М. Чиксентмихайи и один из создателей школы интегративной психологии профессор В.В. Козлов [3]. Эти факты явились свидетельством того, что мысль о том, что физическое, интеллектуальное или эмоциональное усилие является непременным условием для достижения значимого результата в какой-либо деятельности является ошибочной.

Американский психолог Дэниел Гоулман с коллективом единомышленников на основе многолетних исследований организации управления работающих в различных сегментах экономики компаний, опираясь на новейшие открытия в области неврологии, сформулировал концепцию «эмоционального лидерства» – ключевого компонента управленческой стратегии наиболее успешных компаний. То есть, анализируя опыт ведущих компаний, пришел к выводу, что основным фактором, влияющим на мотивацию сотрудников, является способность лидера пробудить в них эмоциональный отклик на свои идеи и что активизация эмоциональной сферы в бизнесе значит гораздо больше, чем рациональное, интеллектуальное обоснование новых стратегий построения бизнеса [4].

Факты, приведенные выше, являются только фрагментами фундаментальных открытий,

сделанных в различных отраслях науки за последнее время, доказывающих, что Европейский стиль мышления базируется на принципах, не способствующих психическому здоровью и душевному комфорту отдельного человека и пагубно сказывающихся на развитии общества в целом. К счастью, существует альтернативный стиль мышления, играющий роль предохранительного клапана и помогающий нивелировать негативные аспекты Европейского стиля.

Этот стиль мышления условно можно назвать Восточным, поскольку он базируется на традициях, существующих много веков в религиях и философских течениях Индии, Китая, Тибета и Японии. Мышление людей, исповедующих буддизм, индуизм, бон, суфизм, изучающих труды Конфуция или Ошо, занимающихся йогой или восточными единоборствами, кардинально отличается от стиля мышления «европейца» [5].

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 практик.

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. Восточные страны строят свою экономику, во многом ориентируясь на психологию Запада. И эту статью можно было бы считать законченной именно в этом месте, если бы ее автор не столкнулся в процессе своей работы со стилем мышления, отличающимся от вышеописанных.

В течение 15 лет занимаясь сначала обучением пению, а затем после выявления воз-

возможностей гармонизации психической сферы человека при помощи настройки его голоса разблокированием психологических зажимов, автор увидел естественное изменение стиля мышления своих учеников в процессе подобной работы. Детальное описание методики выходит за рамки темы данной статьи, с ней можно ознакомиться, прочитав книги «Энергия звука» и «Психология звука», в которых подробно описаны все нюансы настройки голоса человека на его индивидуальный тембр и последующей работы по ликвидации негативных состояний психики с помощью голоса. Однако, общее представление о методике «Энергия звука» иметь необходимо.

Процесс настройки голоса человека на его индивидуальную частоту заключается в последовательной гармонизации трех составляющих энергии звука – дыхания, качества тембра и эмоций. С помощью специальных упражнений человек организует свое дыхание оптимальным для процесса звукоизвлечения образом, учится осознанно управлять качеством обертонов своего тембра и получает навык включения своей эмоциональной сферы в звучание голоса. Далее он учится ликвидировать последствия невротических состояний посредством своего голоса, выстраивать оптимальные для себя способы коммуникации с социумом и входить в различные виды творческого «потокowego» состояния.

Интервьюирование участников тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос», на котором его участники получают вышеописанные навыки, и людей, прошедших индивидуальный курс обучения, позволило 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 голосоведение, свободно распространяется в теле, создавая ощущение «вокального эха» [6].

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 качества 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, механистичного 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 завершению 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 [7].

Подобный стиль мышления может быть назван *Вибрационным* или *Волновым* и в общих чертах строится на таких принципах, как:

- любое явление рассматривается как сумма вибраций, взаимодействующих друг с другом по закону резонанса;

- процесс самосовершенствования личности заключается в нахождении индивидуальной частоты вибрации всех систем жизнедеятельности, уникальной для каждого человека, выражающейся и корректирующейся при помощи его голоса;

- при нахождении уникальной частоты вибрации из всех систем жизнедеятельности автоматически удаляется все, что не соответствует этой частоте и диссонирует с ней. Единственным мерилom правильности и экологичности этого процесса являются собственные ощущения человека;

- любое физическое, психическое или ментальное напряжение в процессе настройки на индивидуальную вибрационную частоту либо решения с ее помощью каких-то задач, будет гасить амплитуду волны. Основным способом достижения любой цели является создание максимально благоприятных условий для проявления эффекта резонанса, минимизирующего энерго-

затраты на достижение цели и выражающегося в физическом, психическом и ментальном расслаблении;

– наименее энергозатратное достижение любой цели происходит за счет совпадения индивидуальной частоты вибрации человека с частотой вибрации его цели. В этом процессе особенно важное значение имеет сохранение основных частотных характеристик индивидуальной частоты, испытывающей давление со стороны внешней среды.

Рамки данной статьи не позволяют описать все черты Вибрационного стиля мышления. Детальное описание этого стиля мышления и метода, его формирующего, содержится в книгах «Энергия звука» и «Психология звука».

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.

И в заключение данной статьи, считаем необходимым отметить, что выявление основных признаков Вибрационного стиля мышления и систематизация его основных черт стали возможными только тогда, когда изменения в способе мышления участников тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос» и людей, проходящих индивидуальное обучение по методике «Энергия звука», стали настолько явными, что их невозможно было не заметить. Из этого можно сделать вывод, что Вибрационный стиль мышления является знанием, не привнесенным извне, а получаемым человеком в процессе его индивидуальной работы с голосом и не требующим для него дополнительного логического обоснования.

Литература

- 1 Depression: A Global Crisis. World Mental Health Day, October 10 2012. http://www.who.int/mental_health/management/depression/wfmh_paper_depression_wmhd_2012.pdf (Дата обращения 5.11. 2015).
- 2 Смарт Э. О пользе лени: Инструкция по продуктивному ничегонеделанию. – М.: «Альпина Паблишер», 2014. – С. 65.
- 3 Козлов В.В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души. – М.: «Международная академия», 2008. – С. 13-17.
- 4 Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. – М.: «Альпина Бизнес Букс», 2005. – С. 19-32.
- 5 Хазрат Инайат Хан. Мистицизм звука. – М.: «Сфера», 1997. – С. 16-21.
- 6 Лаури-Вольпи Дж. Вокальные параллели. – Л.: «Музыка», 1972. – С. 85.
- 7 Данилов А.В. Официальный сайт. <http://www.andreydanilov.org/#!comment/cvtz> (Дата обращения 7.11.2015).

References

- 1 Depression: A Global Crisis. World Mental Health Day, October 10 2012. http://www.who.int/mental_health/management/depression/wfmh_paper_depression_wmhd_2012.pdf (Data obrashhenija 5.11. 2015).
- 2 Smart Je. O pol'ze leni: Instrukcija po produktivnomu nichegonedelaniju. – M.: «Al'pina Pablisher», 2014. – S. 65.
- 3 Kozlov V.V. Psihologija tvorcestva: svet, sumerki i temnaja noch' dushi. – M.: «Mezhdunarodnaja akademija», 2008. – S. 13-17.
- 4 Goulman D., Bojacis R., Makki Je. Jemocional'noe liderstvo: iskusstvo upravlenija ljud'mi na osnove jemocional'nogo intellekta. – M.: «Al'pina Biznes Buks», 2005. – S. 19-32.
- 5 Hazrat Inajat Han. Misticizm zvuka. – M.: «Sfera», 1997. – S. 16-21.
- 6 Lauri-Vol'pi Dzh. Vokal'nye paralleli. – L.: «Muzyka», 1972. – S. 85.
- 7 Danilov A.V. Oficial'nyj sajt. <http://www.andreydanilov.org/#!comment/cvtz> (Data obrashhenija 7.11.2015).