

УДК 159.922.6

Т.В. Вымекаева

**Голос и звук как культурные формы опосредствования в
проектной форме психологической работы**

Аннотация:

Описывается возможность использования голоса и звука в проектной форме психологической работы. В статье представлены стратегия и тактика голосового опосредствования различных телесных и душевных переживаний человека.

Ключевые слова: голос, вокализация, проектная форма психологической работы

Об авторе: Вымекаева Татьяна Витальевна, кандидат психологических наук, Сургутский государственный университет, доцент кафедры психологии Института гуманитарного образования и спорта; эл. почта: Tatiana.vtv@gmail.com

Современная психотерапевтическая практика и ее околонаучные направления в последние несколько лет очень активно взяли курс на «добывание» из различных культурных традиций целительских (в смысле физического и психического здоровья) техник, связанных со звуком и голосом.

Тенденция к возрождению народных певческих традиций открывает перед ее приверженцами и новые возможности раскрытия и развития своих возможностей, и новые смыслы своего культурного предназначения. Людям нравится петь и плясать, они ощущают полноту и красоту жизни, а также здоровье. Это приводит их к определенному стилю жизни, в котором постепенно меняются ценности и обретаются новые смыслы.

Практики возрождения природного голоса, предлагаемые Санкт-Петербургскими мастерами, разрабатываемыми на основе старославянских традиций голосовые техники, также очень привлекательны для аудитории самого различного толка. Это глубокая работа с дыханием и телесными вибрациями позволяет человеку расширить свои голосовые возможности, а главное, почувствовать некую телесную и духовную гармонию с самим собой. Это несколько иное ощущение себя в мире через новое звучание.

Фонопедический метод постановки голоса В.В. Емельянова педагоги - вокалисты широко используют сегодня в работе с профессиональными музыкантами, детскими

хоровыми коллективами и перспективными солистами. Это уникальный по своей глубине и системности метод работы с голосом, в основу которого положено «возвращение» к природе доречевых коммуникаций ребенка, когда голосовая макромоторика открывает возможности и звучания, и управления голосом. Этот исследователь нашел очень тонкие и точные ориентиры, понятные практически для любого человека, желающего почувствовать и развивать свои голосовые возможности. Музыканты очень продуктивно работают с этими системами, однако очевидно, что интерес обывателя к ним не случаен и связан не столько с искусственным эффектом, сколько с психологическим.

И еще одну сферу работы со звуком нам хотелось бы представить, прежде, чем перейти к описанию проекта. Это культура звучания поющих тибетских чаш. Создание уникальных сосудов из разных металлов позволило человеку извлекать целительные вибрации, которые являются одним из секретов здоровья тибетских монахов и их суггестивных возможностей. Исследования целительского эффекта влияния звука на различные системы организма человека сегодня идут очень активно со стороны научной и практической медицины, а в практике йоги в нашей стране они используются как средство достижения медитативного состояния и расслабления. Однако, с нашей точки зрения, эти вибрации настолько близки к естественным природным вибрациям человека, что могут быть использованы в работе с его голосовыми возможностями и в работе с сильными эмоциями, блокированными в теле (страхи, тревожность, обида, агрессия и т.д.).

Музыкальные инструменты, издающие подобные вибрации, близкие к природным, имеются практически во всех культурах: калimba - в африканской, камус или варган - в якутской, татарской, казахской, окарины - в алтайской, и, наконец, свирель и колокольчик - в русской. Влияние этих звучаний на состояния человека, глубину его переживаний и эстетические чувства, удивительно. Оно возвращает человека к его естественным природным состояниям гармонии, покоя, ценности жизни.

С точки зрения ортодоксальной науки, состояния, к которым приходит человек при пении, слушании музыки или звуковых вибраций объясняются только эстетическими переживаниями красоты мелодии в контексте искусственных звуковых эталонов, сформированных музыкальным искусством. И в этом смысле мы очень ограничены, так как спектр «звуковых ощущений» человека, при всей его ограниченности, по сравнению, например, с животными, гораздо шире. Человек может и воспринимает звуковые волны не только слухом, но и телом, каждой его клеточкой. Эти вибрации имеют или целительский спектр, или разрушающий. По большей части современный цивилизованный человек

находится в мире разрушающих вибраций, он не отслеживает их и только констатирует постоянное плохое настроение, усталость, агрессию или раздражение. Не случайно экологический фактор проживания имеет все большее значение для людей, желающих прожить долгую и здоровую жизнь. И этот экологический фактор включает также и вибрационные поля. Очевидно, что все вибрации природы для человека целительны, но где она осталась в нетронутom виде? Ведь окультуренная природа «излучает» уже искусственные вибрации, которых предостаточно в цивилизованном мире человека. Почему наше состояние меняется рядом с морем на диком пляже, или высоко в горах на нехоженных тропах, на непаханых лугах или в лесу, нетронутom железными машинами. Мы эмоционально переживаем эту красоту и чистоту, и помогают нам в этом вибрации природы. Именно поэтому настоящий природный голос человека приводит нас в состояние великого созерцания себя и естественной красоты. На сегодняшний день даже медицина признает, что она исчерпала все искусственные формы антибиотиков, к которым мутирующий человеческий организм приспосабливается с невероятной скоростью, и единственный путь помощи человеку - это возвращение к великим и всемогущим природным силам. Складывается представление о том, что человечество завершило виток цивилизационного совершенствования и, чтобы не очутиться в тупике, должно снова развернуться к ПРИРОДЕ, к ее совершенству.

Очевидно, что и психология, которая изобрела массу искусственных методов стимуляции и управления человеческой психикой, должна развернуться к природным возможностям человека и помогать открывать и развивать их. Одной из таких великих возможностей является голос, и мы, с одной стороны, можем развивать спектр своих вибраций, с другой – развивать спектр слышания других вибраций. Понимать и чувствовать, какие из них являются для нас здоровыми и развивающими, а какие-разрушительными. И это не какие-то запредельные, фантастические возможности человека, это естественные, природные задатки, малейшее обращение к которым откликается состояниями открытия и гармонии.

Следует также сказать о том, что наши предки эти способности свои развивали, ценили и детям своим передавали, как великое наследство: через песни колыбельные, хороводы, баллады и сказания музыкальные, прогуживания в целительских практиках и отпевания уходящей души человека. Не случайно эти величайшие культурные пласты, еще очень близкие к природе звука и голоса, сейчас поднимаются и используются в различных контекстах культурной и психологической практики. Используются иногда по-

шарлатански, без культурного контекста, без постижения глубины и смысла этих явлений. В этой ситуации просто необходимо с научной основательностью обратиться к этим природным и культурным формам опосредствования человеческой психики. Именно это генеральное направление определил Л.С. Выготский в своей культурно-исторической концепции. Ведь моделирование такого глубокого контекста в условиях генетико-моделирующего эксперимента и обращение к средствам, представленным в древних культурах, может стать эффективным путем как развития, так и исследования возможностей человеческой психики.

Наши многолетние исследования и практическая работа с различными голосовыми и звуковыми средствами привела к созданию нового психологического проекта «голос тела-голос души». Этот проект проводился со взрослыми людьми в контексте работы женского психологического клуба «Берегиня», который создан и работает на базе психологической службы СурГУ. Занятия проходили 4 дня по 4 часа и включали всевозможные голосовые и звуковые практики в зависимости от конкретного состава группы и запроса его участников. Общекультурным контекстом является природа, физиология и культура голоса, а психологическим становятся конкретные намерения участников, именно поэтому в плане динамики, глубины и эффективности работы похожих групп не случается.

Общий содержательный план проекта выглядит следующим образом:

1. Перед участниками ставится задача определения намерения или цели прихода на психологический проект. Причем, в связи со спецификой темы проекта, связанной с развитием голоса, цель, по возможности, переориентируется на решение психологических проблем или задач участника. Ключевой вопрос заключается в том, зачем человеку работать, раскрывать или развивать свои голосовые возможности. То есть постепенно происходит смещение цели с голосовых результатов проекта на психологические.

2. Далее предлагается целый блок работы с социальными голосовыми ограничениями и «социальными масками», которые «мешают» или существенно ограничивают эмоциональные проявления участников в повседневной жизни. Эта форма работы для многих участников достаточно сложна в плане преодоления своих социальных паттернов, корни которых, как правило, формируются в детстве и могут быть плохо осознаваемы. Однако включение в подобные практики создает некоторый психологический «прорыв», который является залогом успешной динамики в проекте. В

том случае, если состояния «освобождения» достигнуть не удастся, и участник пока не в состоянии проявить непозволенные в социуме эмоции, даже в психологически безопасной ситуации «разрешения», то важным эффектом этой части работы является осознание имеющихся ограничений, что уже является первым шагом к раскрепощению своих эмоций и голосовых задатков.

3. Следующая медитативная практика обращения человека к своим ресурсным образам и природным местам, к ощущению радости и свободы в детстве или юности направлена на осознание своих ресурсных состояний, а главное, на то, что доступ к ним зависит всегда от самого человека, его желания, и в этом он может быть абсолютно свободен и социально не обусловлен. Эта работа по-настоящему дает ощущение силы и свободы.

4. И на сложившемся психологическом фоне далее участникам предлагаются различные голосовые практики из системы фонопедического метода формирования голоса В.В. Емельянова, направленные на актуализацию доречевых вокализаций, которые с возрастом, как правило, редуцируются за ненужностью. Обращение к такой форме вокальной работы позволяет взрослому человеку открыть в себе свернутые макроматорные и макроголосовые возможности (крик, вой, гуление, нытье и т.д.), которые в новом контексте работы с эмоциональными проявлениями позволяют «переступить» через социальные эталоны выражения своих эмоциональных состояний и прочувствовать их блокированность в теле. Например, женщина, которая в ситуации насилия сдержала крик страха, потому что было стыдно за то, что она попала в такую ситуацию, всю жизнь ощущает этот блок в горле и не может кричать или даже повышать голос. Предложение упражнений на звуковые имитации крика животных, маленьких детей, выражения ярости или других естественных сильных эмоций, проявляемых на природе, позволило «обойти» психологические механизмы защиты, и через голос эту эмоцию наконец-то выразить. Освобождение от таких блоков дает человеку огромное количество жизненной энергии и состояние радости, которое может быть направлено в продуктивное русло творчества или на решение важных жизненных задач.

5. Задача на осмысление своих проявленных состояний и эмоций в дальнейшей работе является очень важной, так как происходит консультативная проработка обозначившейся в ходе работы проблемы. Участник с помощью группы устанавливает причинно-следственные связи своих состояний и отношений со значимыми родными в детстве и в настоящее время, свои психологические травмы, вытесненные по различным

причинам и заблокированные в теле. Часто это сопровождается катарсисом, приводящим участника к еще одной степени внутренней свободы и желанию позволять себе чувствовать, слышать свои внутренние духовные и эмоциональные потребности и не жертвовать ими ради социального признания и принятия.

6. Работа с поющими тибетскими чашами, их акустическое и вибрационное воздействие «ложатся» на благодатную почву осознанных и «позволенных» эмоций, что приводит к необыкновенным ресурсным состояниям психологической силы и состоятельности, к ощущению гармонии и наслаждения, или к эмоциональному «дореагированию» эмоции, с которой человеку пока еще трудно расстаться. Участники группы с удивлением отслеживают изменения прохождения вибрационных потоков по телу, что говорит о настоящем (на физическом уровне) снятии эмоциональных блоков.

7. Освоение процедуры аутотренинга с включением голосовых задач, целью которых является создание звуковых вибраций в теле с помощью собственного голоса, регуляция этих вибраций и отслеживание их влияния на общее эмоциональное состояние являются важным этапом овладения голосом как средством эмоциональной саморегуляции. Участники начинают понимать, что присвоение подобных средств позволяет им без помощи психолога или другого человека снимать состояния напряжения или стресса, отрабатывать негативные эмоции, которые непозволительно демонстрировать в социуме, быстро отдыхать и восстанавливаться, а звучание добавляет энергии жизни и радости.

8. В качестве проектной задачи участникам было предложено подготовить индивидуальное вокальное выступление. Они должны были сольно или с использованием фонограммы «минус» спеть любую песню. Интересно, что психологический эффект такого исполнения был очень индивидуальным:

- часто поющая и музицирующая на гитаре женщина открыла в себе новые тембральные возможности, глубину и силу своего голоса и получила огромную радость от этого;

- участница И. позволила себе петь, несмотря на фальшь и с удивлением отметила, что когда поет с удовольствием, а не со страхом, гораздо меньше фальшивит, а еще просто разговаривать ей уже хочется «другим» голосом, который слышат. Таким образом, заявленная вначале проекта проблема о том, что «ее никто не слышит», приобрела продуктивный вектор решения;

- участница С. выбрала для исполнения песню с большим диапазоном, который у нее получилось освоить, и она пришла к выводу о том, что громким, сильным своим голосом она может отреагировать свои агрессивные состояния и телесно приходить к состоянию баланса и даже спокойствия.

В ходе проведения проекта открылись следующие возможности психологической работы с помощью голоса:

- Осознание человеком своих социальных масок (внешних и внутренних), которые приносят ему неудобства как минимум, страдания как максимум (маска «хорошая девочка- удобная девочка», наказание через стыдно или «неудобно»-вопреки собственным потребностям; маска правильной женщины, матери, которая ориентирована не на гармонию в партнерских или детско-родительских отношениях, а на то, как это «смотрится со стороны общества»; маска заинтересованности и нужности, связанная с сильной социальной зависимостью вопреки желанию быть самостоятельной, самодостаточной- свободно и т.д..) Осознание и освобождение от этих масок происходит, как правило, через катарсис и приводит к ресурсным состояниям осознанной свободы и гармонии.

- Определение и опознание в теле сильных эмоциональных блоков обиды, тревоги, агрессии, стыда и чувства несправедливости. С помощью голоса определяется блок, через который вибрация не проходит, и начинается отреагирование эмоции, приводящее к чувству облегчения, высвобождения энергии, ощущению здоровья (не болит) и целостности.

- Одним из эффектов работы с голосом становится раскрытие творческих потенциалов при высвобождении энергии: хочется писать, рисовать, танцевать, петь. Эти пробы дают чудесные продукты творчества. Снимаются запреты и ограничения, навязанные с детства: ты фальшиво поешь-не пой, твои каракули ни на что не похожи и даже если у тебя художественное видение, ты можешь быть только подмастерьем у мастера. Творческое последствие проекта удивительно, оно создает личный потенциал психологической работы и саморазвития.

- Целительские возможности вибраций голосовых и при работе с чашами проявляются в снятии болевых ощущений даже хронических заболеваний, в улучшении общего жизненного тонуса, что позволяет активизировать иммунную систему и даже предотвратить заболевание. В стрессовых ситуациях, когда «спасти» может

психосоматика, пение или крик вместо боления оказывается очень продуктивным способом выхода из стресса.

- Данная форма групповой работы открывает нам возможность работы и с ценностно-смысловыми конструктами личности: сначала изменяется смысл обращения за психологической помощью: пришла научиться петь, поняла, что голос только средство для раскрытия своих возможностей, то есть пришла за результатом, а результатом является сам процесс. Далее происходят «открытия» и эмоциональные отреагирования заблокированных эмоциональных состояний, что приводит к осознанию своих ресурсных состояний и желанию развития и творчества. Перестраивается вся иерархия ценностей, и на первый план выходит задача обретения целостности и гармонии, саморазвития, а потом уже от этого строятся все отношения с миром. Это очень психологически продуктивный и гармоничный подход к собственной жизни.

Если проанализировать особенности консультативной работы в такой группе, то к обычным психотерапевтическим эффектам работы всей группы с проблемой каждого участника, добавляется очень тесный телесный контакт на уровне вибраций. Участники друг для друга становятся средствами не только психологической ориентировки, но и телесной, и голосовой. Такая форма групповой работы, с одной стороны, создает очень эмпатичную и психологически безопасную среду для проявления самых интимных аспектов проблемы, с другой стороны - открывает возможности последовательного прохождения участниками всех этапов консультирования: от обозначения проблемы и уточнения ее, через осознание ее причин и проживание этого осознания, далее через эмоциональное, телесное и голосовое отреагирование, во время которого происходит снятие телесных блоков и зажимов, к выходу на ресурсные состояния и оформление намерения на преодоление, развитие или творчество во всевозможных его проявлениях.

С нашей точки зрения, подобная форма психологической работы для определенного контингента подопечных может заменить достаточно длительную консультативную работу и дать эффекты на всех уровнях проработки проблемы: телесном, эмоциональном, неосознаваемом и осознанном, и даже ценностно-смысловом.

Следует отметить, что динамика всей группы и каждого ее участника зависит от общих, обозначенных в психотерапевтической практике условий (степени готовности, открытости участников, мотивированности группы и т.д.). Однако возможности варьирования звуковых и голосовых средств при абсолютно разных проблемных зонах

участников говорят о некоторой универсальности данной формы работы и удивительной ее эффективности.

Библиографический список:

1. Гальперин П.Я. Избранные психологические труды // Под ред. А.И. Подольского – Москва-Воронеж, 1998. 480 с.
2. Выготский Л.С. Психология искусства. М.: Искусство, 1968. 575 с.
3. Вымекаева Т.В. Стратегия и тактика проектной формы психологического исследования // Сборник тезисов Межрегиональной научной конференции «Клиническая психология и психотерапия: парадигмы, концепции, инструментарий» в контексте актуальной проблем развития психологии в информационном обществе. Сургут, 2006. С. 82-83.
4. Вымекаева Т.В. Вокал как форма продуктивной деятельности. // Журнал «Психология в образовании». Выпуск. 13. Сургут: СурГУ., 2000. 100 с.
5. Вымекаева Т.В. Психолого-педагогическое обеспечение курса «Психология индивидуального имиджа» для подростков и взрослых. Северный регион: наука, образование, культура // Научный и культурно-просветительный журнал. 2001. №1 (3). С. 116.
6. Манакова И.П., Салмина Н.Г. Дети. Мир звуков. Музыка. Ред. Данилова А.В. Свердловск: Изд-во Урал. ун-та, 1991. 256 с.
7. Хозиев В.Б. Опосредствование в становящейся деятельности. Сургут: СурГУ Дефис, 2000. 357 с.
8. Хозиев В.Б. Практикум по психологии формирования продуктивной деятельности дошкольников и младших школьников: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 272 с.

Vymekaeva T.V. Voice and sound as cultural forms of intermediating in the project form of psychological work

It is described the possibility of using voice and sound in a project form of psychological work. The article presents a strategy and a tactic of voice intermediating by different physical or mental person's experience.

Key words: voice, vocalization, a project form of psychological work