

НАПРАВЛЕНИЕ 6. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Е.А. Зоткина

Полимодалый подход в работе с голосом

Описание работы с голосом чаще всего встречается в работах по освоению сценического искусства и актерского мастерства (К.С. Станиславский, Н.П. Вербова, О.М. Головина, В.В. Урнова, П.М. Ершов), в работах области медицины, фонологии и фонетике, отражающих работу с людьми уже имеющими те или иные нарушения голоса (А.Т. Рябченко, Е.Г. Ермолаев, Л.А. Зарицкий, Ю.С. Василенко, О.С. Орлова, С.Л. Тапталова, Л.Б. Дмитриев, Л.М. Телелева, А.Г. Ипполитова, И.И. Ермакова, Л.И. Вансовская, Allen & Petterson, Curtis, Murphu, Pronovost, Kingman, von Leden, Cervrie-Miller, Segquier, Spira, Dordain, Peacher, Heaver, Aronson, Damste, Brodnitz, Grune, Barton, Linklater), в описании систем занятий оздоравливающих организм человека (В.Н. Машков, О.Ю. Ермолаев, Е.А. Лукьянова, В.П. Сергиенко).

Каждый из работающих с голосом обозначает этим термином различные явления и преследует различные цели в работе. Отдельные авторы находятся под влиянием вокальных обрядов мировых религий, используя техники монотонного речитатива, индийских гамм (Д. Пурс, Х. Гудчайлд), другие прибегают к «настройке» как вокальному средству терапевтического целительства (П. Райт). Некоторые подчеркивают важность тела в своей работе, признавая, что работа с голосом способна затронуть значимые, давно забытые воспоминания, в первую очередь телесного характера (П. Роденбург).

Согласно М.М. Мейгс, работа с голосом «основана на использовании вашего голоса для нахождения и развития аспектов личности, которые могут оказаться для вас новыми и выявление значимости для вас этих аспектов».

Зависимость голосовых особенностей от особенностей личности отражается в некоторых работах, но в отечественной традиции не является составляющей частью работы с голосом. Чаще это сводится к фразе

«личностные особенности клиента надо учитывать», а целью подобной работы является улучшение качества голоса.

На наш взгляд, цель работы с голосом, сводящаяся только к его постановке, не затрагивающая аспектов работы с личностью, не приводит к стойкому результату. Введение в этот процесс личностно-ориентированных техник позволяет существенно расширить голосовые возможности занимающихся и не только «поставить голос», но и сохранить его после завершения работы, используя в дальнейшем полученные навыки участниками группы самостоятельно. Об этом автору данной статьи позволяет судить опыт использования техник работы с голосом более чем за пятнадцатилетний период, а так же исследования Гарфилда-Девиса и Ньюхема в области «психофонии», позволяющие расширить силу и диапазон тональности без ущерба для аппарата гортани при учете особенностей личности занимающегося.

Зарубежные авторы предлагают уделять специальное внимание личностным особенностям и использовать голос как средство познания себя и развития собственной личности (в основном ориентируясь на работу с певческим голосом). На наш взгляд, особого внимания заслуживает работа с речевым голосом, так как речевой голос является неотъемлемой частью коммуникации и непосредственно связан с самореализацией человека в общении. Он является очень важной, но чаще всего малоосознаваемой частью имиджа человека. Изменяя акустические характеристики голоса, меняя механизмы образования («проживания») его в теле, человек претендует на изменение образа себя в глазах окружающих, на преобразование системы отношений с близкими людьми.

Разработанная автором статьи программа работы с голосом основана на, во-первых, на связи голоса и мышечной активности (Wolfsohn, Newham), во-вторых, на связи голосовой активности, мышечных зажимов и эмоций (Александр, Райх, Лоуэн, Бойзен, Пирракос, Лабана и Лэмба), в третьих, на связи частотных звуковых характеристик и работы отдельных систем и органов организма человека (Э.Уигрэм, Л.Уикс, Э.Гоникман), в-четвертых, на связи голосовых особенностей и особенностей личности (Д.К. Вильсон, С.Л. Таптапова).

За базовое определение работы с голосом нами взято определение М.М. Мейгс, когда целью работы является не только и столько улучшение качества голоса, сколько попытка помочь человеку самореализоваться в работе с голосом, раскрыв новые аспекты личности, ранее неизвестные самому человеку». Использование в работе с голосом полимодального подхода, предполагающего включение в работу рисуночных, телесноориентированных, драматерапевтических техник, а также исполь-

зования музыкальных форм, позволяет проработать пласт эмоциональных переживаний, связанных с использованием голоса в ситуации общения, освоить новые способы поведения в значимой ситуации, и тем самым помогает прочно освоить формируемый навык голосоведения.

Использование метода визуализации при работе с голосом позволяет существенно сократить время по освоению эффективных навыков голосоведения, а так же затронуть более глубокие пласты психики, связанные с работой правого полушария и динамикой бессознательного, что в свою очередь обеспечивает динамику личностных изменений, без которых невозможно получить стойкий результат.

К. Саймонтон одним из первых стал использовать визуализацию при лечении рака и ввел в научный обиход термин, определяющий модель развития рака «Разум-Тело», показав силу влияния образа человека на состояние его организма. Исследования расщепленного сознания показали, как мыслит и обрабатывает пережитой опыт: сначала в виде зрительных, слуховых, тактильно-кинестетических образов, а затем в виде проговариваемых слов, которые придают некоторое значение пережитому. Функциональные различия между левым и правым полушариями мозга позволяют обосновать эффективность метода визуализации при работе с голосом. В самом начале работы с голосом испытуемые описывают ситуацию собственной неуспешности при публичных выступлениях в эмоционально значимых ситуациях. В большинстве описаний присутствует списывание ответственности за происходящее на ситуацию, на других людей или на свой голос. В запросе на дальнейшую работу звучит потребительское отношение к своему голосу («он должен»). В оценке собственного голоса преобладает оценка его красоты звучания и «как выглядит говорящий со стороны окружающих». Левополушарному слову «голос» соответствует правополушарный образ (чувственный, слуховой, зрительный), особенности которого во многом связаны с эмоциональными переживаниями человека и проживанием своей «голосовой» неуспешности. При работе с голосом, затрагивающей правополушарную динамику – то есть изменение образа, связанного с понятием «голос», – наблюдаются значительные изменения в эмоциональной составляющей данного понятия, что, в свою очередь, изменяет отношение говорящего к ситуации речевого общения, уходят страх и тревожность, голос становится средством самореализации человека и средством саморегуляции в речевом общении. Таким образом, образ, соответствующий слову «голос» наиболее тесно связан с эмоциональной составляющей, сопровождающей ситуацию речевого общения. Изменение образа обеспечивает изменение и эмоциональной составляющей.

Подобная работа с правополушарной динамикой обеспечивает выход на динамику бессознательного, которая связана с наиболее актуальными потребностями личности, максимальную связь с телесной динамикой, что особо актуально при работе с голосом, и обеспечивает метафорическое удовлетворение потребностей при использовании арт-терапевтических техник. Таким образом, использование метода визуализации позволяет осуществить индивидуальный подход при работе с голосом и удовлетворение наиболее актуальных потребностей клиента в метафорической форме.

Он так же способствует наиболее эффективной работе с телом по снятию хронического мышечного напряжения, влияющего на правильное голосообразование. Использование правополушарного образа позволяет войти в контакт с телесной динамикой и обеспечивает актуализацию болезненных переживаний, а также возможность их пережить за счет использования средств изобразительного искусства и избавиться от них.

Образ голоса, полученный при использовании метода визуализации соответствует природному голосу человека, свободному от лишнего мышечного напряжения и являющегося средством самореализации личности в речевом общении. Новый образ голоса по-другому соотносится с системой разум-тело.

Новый образ голоса описывается через текст, что в последствии дает возможность по собственному намерению через левополушарное слово актуализировать образ свободного от напряжения природного голоса, эмоционально комфортного и обеспечивающего эффективное речевое общение. По этой причине очень важно учитывать лево- и правополушарную составляющую при работе с голосом на разных ее этапах. Опора на слово и эмоциональную составляющую правополушарного образа позволяет в полной мере актуализировать и отреагировать негативные переживания, связанные с отношением к ситуации речевого общения, что, в свою очередь, обеспечивает освоение техники правильного голосообразования, позволяет ее использовать в ситуациях эмоционально значимых для личности.

Несмотря на различную правополушарную образную динамику, которая подчеркивает уникальность каждого человека, базируется на неповторимости его опыта, существует ряд качественных особенностей образа природного голоса, свойственных всем участникам исследования, а также схожие этапы в трансформации образа голоса во время освоения техник правильного голосообразования с использованием метода визуализации, что позволяет сделать этот процесс контролируемым и воспроизводимым.

Подобная работа с голосом в большей мере отвечает полимодалному подходу в терапии искусством и включает в себя четыре базовых блока.

Работа, реализуемая в рамках каждого из блоков, приобретает на определенных этапах первостепенное значение, но не утрачивает своей актуальности в течение всей программы.

Первый блок работы с голосом условно нами назван «техническим», включает в себя относительно жесткую систему заданий (безусловно, с учетом индивидуальных особенностей занимающегося), связанных с постановкой речевого голоса, с использованием дыхательных техник, дикционную гимнастику, тренинг слуха и работу с телом. Важно понимание участниками занятий целесообразности использования системы данных заданий. Поэтому им предоставляется информация о голосе, которая формирует представление о психофизиологических механизмах, лежащих в основе голосообразования. В рамках этого блока происходит знакомство с особенностями собственного речевого голоса и голоса других участников группы. При этом на начальных этапах работы человек больше ориентируется на свои голосовые особенности, а голос другого человека научается «отслушивать» на более поздних этапах работы. Здесь происходит осознание нерациональных напряжений в теле; ориентация на напряжения в той части голосового аппарата, в которой искажается звук; вырабатывается ориентация на чувство тела; изучается соотношение акустических характеристик голоса и мышечного напряжения в отдельных участках тела, напрямую не связанных с фонацией; отслеживание этой взаимосвязи при использовании динамических техник, связанных с пассивным и активным движением, изменением положения тела в пространстве.

Проводится работа с телом по снятию нерационального напряжения. Работа с телом может быть сопряжена с возникновением болевых ощущений в прорабатываемых группах мышц, может способствовать возникновению тошноты, рвоты, диареи, что является последствиями снятия мышечных зажимов в области пищеварительной системы.

Особое значение приобретает использование метода визуализации с целью объективации представлений человека о своем голосе. По мере детализации образа, принятия его самим человеком, голос становится все более управляемым в работе. Использование данного приема позволяет интегрировать меняющиеся представления о голосе на уровне личности, способствует принятию и осознанию изменений в восприятии себя.

Второй блок («личностный блок») связан с соотношением своих голосовых особенностей и личностных качеств, с осознанием своих «от-

ношений» с голосом, наличия мышечных зажимов и осознанием проблем, возникших в процессе социализации и развития индивида.

Преобладающая на начальных этапах работы идея использования собственного голоса, без учета его потребностей, с целью манипулятивного воздействия на партнера по общению, трансформируется в идею взаимодействия с собеседников и партнерских отношений с голосом, возрастает интерес к личности другого человека. Участники группы отмечают, что начинают получать удовольствие от процесса общения с другими людьми, возрастает интерес к личности собеседника.

Работа с диафрагмальным дыханием, с одной стороны, связана с практикой постановки речевого голоса, а, с другой, помогает изменить отношение человека к предстоящей голосовой активности и сформировать новое состояние спокойствия в момент речи. Таким образом, голос начинает выступать как средство саморегуляции, а использование поставленного диафрагмального дыхания является индикатором разрешения ряда личностных проблем. У участников осуществляется рефлексия по поводу возникающих негативных и позитивных переживаний, связанных с различными этапами работы с голосом. Если данный блок не включается в работу с голосом, то достигается лишь временный эффект.

Особое значение над этим блоком приобретает использование драматерапевтического пространства, обеспечивающего освоение и закрепление полученного навыка голосоведения в эмоциональнозначимой ситуации.

Третий блок связан с нахождением природного голоса и его закреплением (блок «поиска природного голоса»). Под природным (естественным) голосом нами понимается голос, который образуется в теле, свободном от нерационального мышечного напряжения.

Существенным препятствием в работе данного блока оказываются сформированные установки, связанные с социально-приемлемым образом мужчин и женщин в нашем обществе. Например, у большинства женщин, участвовавших в работе, сложился женский образ как трепетный, эмоциональный, нуждающийся в поддержке. Это сопровождалось использованием фальцетного голоса и быстрого темпа речи. Большая часть времени в работе уходило на то, чтобы участница «дала себе разрешение» поработать более низким голосом, чем ее социально-обусловленный, менее модулированным голосом (обычным на начальных этапах работы).

По этой причине особую актуальность приобрела работа по формированию у участников группы образа естественного голоса, по уточнению (через изменившиеся голосовые характеристики) и принятию об-

раза себя. На этом этапе активно используются техники визуализации и импровизации для расширения экспрессивной гаммы голоса и исследования собственного Я.

Для участника возрастает значение группы в работе с голосом. Группа дает значимую обратную связь по поводу меняющихся голосовых характеристик и образа Я. Прогноз на дальнейшее использование природного голоса напрямую связан с принятием участником группы нового образа Я.

На этом этапе происходит знакомство участников группы по природным голосам, выделение индивидуальных голосовых характеристик, присоединение по голосу (с ориентацией на акустические характеристики голоса и на способ образования звука в теле).

Освоение собственной телесности происходит с использованием метода аутентичного движения, экспрессивной голосотерапии и музыкотерапии, которые обеспечивают полиmodalную основу при освоении голосового навыка, связь с чувственной сферой и жизненным опытом человека.

Четвертый блок связан с развитием способности использовать природный голос участниками группы в быстроменяющихся условиях, в ситуациях волнения и фрустрации (блок «владение голосом в эмоционально значимых ситуациях»).

Используется ведение дневника наблюдений между занятиями с целью отследить изменения голоса в минуты волнения в ситуациях общения с другими людьми и использования природного голоса в этих ситуациях. Дневник предполагает двучастность: зарисовки, отражающие опыт человека и ассоциативный ряд, способствующий осознанию этого опыта. Данный тип работы помогает осознанию происходящих изменений в системе отношений «голос – личность» и «личность – люди». Следствием использования природного голоса становится изменение отношения к эмоционально-значимой ситуации, которая у большинства участников связана с активным использованием собственной речи. Участники тренируются использовать свой природный голос в разнообразных жизненных ситуациях, связанных с выходом за пределы рабочего пространства.

В данной программе все упомянутые техники должны рассматриваться как единое целое и только в совокупности их использования голос может стать средством самореализации личности. Используемые техники, относящиеся к различным направлениям в психологии, претерпевают адаптацию при работе с голосом и имеют смысл лишь в контексте работы с индивидуальным случаем клиента. Раскрытию новых ас-

пектов личности во многом способствует фактор творческой экспрессии, связанный с освоением новых программ поведения. Групповые формы работы сочетаются с индивидуальными формами, с большим преобладанием первых. Реализация всех четырех блоков позволяет работать с защитами личности на физическом, эмоциональном и рациональном уровнях.

Отношения между ведущим тренинга и участниками группы представляют собой сложную систему отношений, опосредованную творческим продуктом («новый» голос, изменившийся образ Я, транслируемый через тело, зрительные образы) и сами по себе несут терапевтический эффект.

Мы можем выделить пять основных результатов, достигаемых участниками нашего тренинга.

1. Изменение отношения к себе в ситуации речевого общения.

До начала работы большинству испытуемых была свойственна негативная оценка своего голоса («неуверенный, неслышимый, дрожащий, невыразительный, на него не обращают внимания, он пропадает при малейшем волнении») и себя в ситуации речевого общения («не могу донести смысл слов до слушателя, даже если хорошо знаю что хочу сказать, боюсь публичных выступлений, не умею общаться, меня не слушают, не воспринимают всерьез мои слова»), т.е. оценка себя как некомпетентного, непринятие образа себя в речевой коммуникации. Более 90% испытуемых объясняли свою неуспешность через описание реальной ситуации общения из своего прошлого опыта, связанной с сильными негативными переживаниями и неэффективностью человека (свойственна повышенная тревожность). 80% испытуемых свойственно списывание ответственности за свои неудачи в речевом общении на голос («он подвел») или на других людей («они не слушают, ни во что меня не ставят»), т.е. высокая экстернальность в области неудач. Говоря о своих успехах в общении, большинство испытуемых не связывают их с моментом собственной речи («мне повезло и не пришлось много говорить»), «ко мне отнеслись лояльно и я не сильно волновался»), что соответствует низкой интернальности в сфере достижений, связанных с речевой коммуникацией. После работы наблюдалось повышение интернальности в сфере неудач и в области достижений, связанных с речевым общением. Человек становился активным субъектом в речевой коммуникации. У большинства участников с ситуацией речевого общения связывалось состояние комфорта и удовольствия (когда человек наслаждался самим процессом голосовой активности, реализацией себя через голос, трансляцией собеседнику своего состояния), также, по отчетам испытуемых воз-

росла их профессиональная успешность (повышение по службе, положительные отзывы о работе...). Все это сопровождалось принятием особенностей своего голоса в ситуации речевого общения, более позитивной оценкой себя в речевой коммуникации, т.е. принятием позитивного образа голоса и себя в момент речи. Более 70 процентов испытуемых стали связывать поставленный голос с состоянием спокойствия в речи и начали использовать его осознанно в ситуациях волнения.

2. Изменение отношения к другому в ситуации речевого общения.

В начале исследования 70% испытуемых в ситуации речевого общения демонстрировали направленность на себя (как я звучу, как я выгляжу, как меня воспринимают) или на задачу (во чтобы то ни стало добиться, необходимо сделать), а отношение к собеседнику и собственному голосу характеризовалось как объектное (собеседник и голос лишь средство реализации цели). Наблюдался очень низкий уровень рефлексии при попытке анализа своих голосовых особенностей без опоры на телесные ощущения. После работы «появлялся» другой и интерес к нему как к субъекту общения.

3. Изменение отношения к ситуации речевого общения.

В начале исследования ситуация речевого общения воспринималась как эмоционально значимая и у большинства связывалась с негативным опытом, т.е. была психотравмирующей. В процессе работы отношение менялось: ситуация речевого общения начала восприниматься как пространство для самореализации (через голос и речь), для активного взаимодействия с собеседником. В большом проценте случаев появилась направленность на общение, которая является необходимым условием эффективности в голосо-речевых профессиях, и на собеседника как активного субъекта общения. Многие отмечали возросший интерес к партнеру по общению. Возросла результативность такого общения, по мнению испытуемых.

4. Развитие навыков саморегуляции человека через использование навыков правильного голосоведения в эмоционально значимых ситуациях речевого общения.

Правильное голосоведение обеспечивает улучшение акустических качеств голоса, ориентируясь на приятность-неприятность для собеседника, а также изменяет участие тела в момент речи, уводя его от нерационального мышечного напряжения (нерациональное мышечное напряжение предполагает участие в процессе фонации тех мышц, которые не имеют к ней непосредственного отношения).

5. Изменение отношения к человеку со стороны близких людей (семья, работа).

После прохождения тренинга 80% испытуемых отмечали изменение отношения к ним со стороны близких людей. В большинстве случаев изменение отношений проходило через стадию конфликта. У большинства членов семей изменения голоса человека вызывали внутреннее напряжение и несогласие, при этом, критике подвергался не столько голос, сколько вновь проявившиеся качества личности (самостоятельность, спокойствие, которые близкими часто трактовались как безразличие и «недумание» о близких). Такие изменения в отношениях во многом характеризовали семьи испытуемых с высоким уровнем тревожности и инфантильными чертами личности, которые ранее пользовались преимущественно грудным или ключичным дыханием, его нерегулярностью (реакция замирания на уровне тела), часто с участием внешних шейных мышц в фонации, головным резонатором с высокой степенью гортанного и челюстного напряжения в момент речи. Такие люди переставали быть удобными и управляемыми для других людей. В семьях испытуемых, для которых было характерно подавление агрессии в момент речи, твердая атака звука, огрубелость и охриплость голоса, повышение тонуса кистей рук, плечевого пояса и шеи, нижний тип дыхания во время речи, отмечали в большинстве случаев позитивные изменения в человеке (появление спокойствия, надежности, ощущении выслушанности в общении, ощущение собственной значимости для испытуемого, доверительности в отношениях).

На наш взгляд, использование полимодального подхода при работе с голосом позволяет интегрировать осваиваемый навык голосоведения на уровне личности и тем самым обеспечить его эффективное использование в повседневной жизни.

Литература

1. *Вильсон Д.К.* Нарушения голоса у детей. М.: Медицина, 1990. – 446 с.
2. *Ганим Б.* Исцеление через искусство. Минск: Поппури, 2005. – 336 с.
3. *Мальчиоди К.* Арт-терапия и мозг // Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. Москва: Когито-центр, 2006. С. 319-332.
4. *Мейгс М.М.* Работа с голосом // Инновационная психотерапия / Под ред. Д. Джоунса. СПб.: Питер, 2001. С. 278-302.
5. *Фролов Е.П.* Звукотерапия. Физиологический, психоэмоциональный, медицинский и социальный аспекты глосса и слова. М.: Вузовская книга, 2004. – 620 с.