

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

**АНДРЕЙ ДАНИЛОВ**

# **ПСИХОЛОГИЯ ЗВУКА**

Москва  
«ПЕРО»  
2015

УДК  
ББК  
Д

**Данилов А.**

**Психология звука.** Москва: «Перо», 2015. – 128 с.

ISBN

Какую роль играет голос в нашей жизни? Каких высот мы сможем достичь, если будем осознанно пользоваться этим тонким инструментом, подаренным нам Природой? Что мы можем сделать для того, чтобы этот инструмент стал совершенным? На эти и множество других вопросов отвечает в своей новой книге Андрей Данилов – известный певец и неутомимый исследователь возможностей голоса. Впервые наш голос рассматривается под необычным и весьма неожиданным углом зрения.

Это увлекательный рассказ о том, как найти свой уникальный тембр и с его помощью избавиться от стрессов и психологических комплексов, понять себя и научиться взаимодействовать с окружающим миром, и о многом, многом другом. Эта книга о великих, безграничных и неизвестных до сего дня возможностях нашего голоса и работе с ним. Прочитав ее, вы навсегда измените свое отношение к собственному голосу, и узнаете, как с его помощью вы сможете улучшить качество своей жизни.

УДК  
ББК

ISBN

Голос в жизни любого человека играет огромную роль, вне зависимости от того, осознает это человек, или нет. Это не только средство, с помощью которого мы можем сообщать миру о наших эмоциях и чувствах, не только способ передачи информации. Наш голос – могучая и всеобъемлющая сила, способная повлиять на все без исключения сферы нашей жизни. Каким образом проявляется это влияние, и что мы можем сделать для того, чтобы этот процесс стал максимально осознанным? Об этом книга, которую вы сейчас держите в своих руках.

Работ, в которых всесторонне исследуется влияние голоса на психику человека, до нынешнего момента просто не существовало. Этот вопрос всегда находился на границе научных дисциплин, так сказать «на ничейной территории». Психологи не обладали знаниями в области теории голосообразования и не занимались пением для того, чтобы сформировать свои собственные ощущения этого процесса и передать их своим пациентам. Специалисты в области вокального искусства изучали в основном психологию певца и его влияние на аудиторию. А голос простого человека, не стремящегося к вокальной карьере, практически никогда не попадал в сферу интересов науки, лишь изредка удостаиваясь эпизодического внимания.

В «Психологии звука» Андрей Данилов ликвидирует этот пробел, предлагая читателю четкую картину воздействия голоса на психику человека. Это не умозрительная теория, рожденная в тишине академических аудиторий, это знание, полученное в «полевых условиях» и подтвержденное практикой. Андрей Данилов – не только известный певец и педагог, создавший методику обучения пению людей, не обладающих вокальными данными от природы. Это всесторонний исследователь звука, обладающий даром видеть те изменения, которые происходят с его учениками в процессе работы над голосом, анализировать их, выявлять закономерности этого процесса и повышать потенциал саморегуляции.

Отдельно хотелось бы отметить способность автора этой книги излагать сложные вещи простым и ясным языком, понятным абсолютно любому человеку, не обладающему специальными знаниями. Литературный стиль всех книг Андрея Данилова отличает не только глубина мысли, но и захватывающая эмоциональность ее выражения.

А теперь, предлагаю вам приступить к прочтению этой книги, из которой вы узнаете, как ограничение громкости звучания голоса человека создает в его психике многочисленные комплексы и зажимы и как с помощью осознанной работы со своим голосом эти зажимы можно ликвидировать. Тренинг Андрея Данилова носит название «Путь к себе. Развитие личности через голос». И я от всей души желаю каждому читателю этой книги найти свой истинный голос и с его помощью прийти к себе – настоящему.

*В.В. Авдеев,  
действительный член Международной академии  
информатизации, основоположник научного  
направления, автор технологии оптимизации  
самореализации в жизнедеятельности*

Есть только два способа прожить жизнь. Первый – будто чудес не существует. Второй – будто кругом одни чудеса.

*Альберт Эйнштейн*

...С момента окончания работы над книгой об энергии звука прошло два года. Она была опубликована, получила много положительных откликов, и я решил, что могу немного отдохнуть от исследований и литературных трудов и вернуться к пению, которым во время работы над книгой занимался только эпизодически. Но, человек может сколько угодно предполагать, а Бог расположил так, что этим планам не было суждено сбыться. Открылся шлюз в какой-то небесной плотине, и на меня хлынул такой поток предложений о проведении семинаров, тренингов и чтении лекций, что около года мне пришлось жить в самолете, иногда по утрам с трудом соображая, в каком именно городе я сегодня нахожусь. И самым поразительным было то, что меня хотели видеть и слышать люди, которые не ставили своей целью профессиональное обучение пению. Это были люди, которым не терпелось узнать, как с помощью своего голоса можно освободить себя от стресса, психологических проблем и достичь новых высот в жизни.

Нужно сказать, что до этого момента я все-таки больше занимался пением и обучением людей, которые мечтали выйти на сцену, а проведение тренингов занимало совсем небольшую часть моего времени. И вот все в одночасье переменялось. Конечно, можно было попытаться настоять на своем и вернуться к творчеству, которое дарит гораздо больше положительных эмоций, чем вгрызание в душевную боль каждого человека, приходящего ко мне на тренинги.

Но, во-первых, я уже научился внимательно относиться к таким подсказкам судьбы, которая никогда не меняет жизнь человека просто так, без какой-то далеко идущей цели, пусть даже эта цель человеку сначала и не очень понятна. А во-вторых, мир, который передо мною открылся, дал такой простор для творчества, что компенсировать его не смогло бы даже исполнение роли Фигаро на сцене Ла Скала.

Мне пришлось, что называется, на своей шкуре почувствовать, как красив, уникален и безумно талантлив каждый человек, и как его страхи и психологические зажимы мешают проявиться этой красоте и уникальности. Я имел четко выстроенную схему тренинга, проверенные инструменты для работы с психикой человека, наконец, я точно знал, что наш голос может все. Но сфера, в которую я погрузился, требовала новых знаний, и я опять обратился к книгам. Приятной неожиданностью для меня оказалось то, что за последние два десятка лет в различных областях науки были сделаны открытия, которые подтверждали мои догадки и объясняли те вещи, которые я чувствовал только интуитивно.

Скажу честно – я шел от практики к теории. Во время тренинга или индивидуальной консультации передо мной вставала задача, я ее решал тем или иным способом, а затем пытался понять, почему это работает именно так. На каждом этапе работы люди рассказывали мне о своих ощущениях, и мне очень повезло, что среди моих учеников оказалось много профессиональных психологов, которые смогли точно описать, как трансформируется их психика. И постепенно из этого огромного массива сведений начала выкристаллизовываться схема, которая позволяла понять, какое участие голос принимает в формировании нашего образа жизни, отражении светлых и темных сторон характера человека, и как голос способен гармонизировать и самого человека, и пространство вокруг него.

Больше всего меня потрясло то, как меняется стиль мышления у самых упорных и целеустремленных моих учеников. Как-то незаметно для самих себя они начинали с любовью и уважением относиться к тончайшим нюансам своих переживаний, в неудачах видеть возможность для развития, и принимать себя такими, какие они есть.

И я понял, что настало время писать новую книгу. На этот раз о психологии звука, о том, как настройка голоса способна не только вычистить из нашей психики множество комплексов и зажимов, но и изменить сам образ нашего мышления. Героями этой книги являются обычные люди, с которыми меня свела судьба во время проведения тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос», лекций, семинаров и индивидуальных консультаций. Эти люди не ставили своей целью овладеть мастерством профессионального певца. Их больше интересовали вопросы саморазвития и управления своей эмоциональной сферой. Вместе с ними мы прошли очень интересный и насыщенный событиями путь, о самых ярких моментах которого я хочу рассказать на страницах этой книги. Но главным героем моего повествования будет наш голос – уникальный

инструмент, с помощью которого мы можем не только выразить эмоции, но и полностью изменить свою жизнь.

## Глава 1

Мы должны постараться не сделать интеллект нашим богом. Он, конечно, обладает мощными мускулами, но лишен личности. Он не может управлять – он может только служить.

*Альберт Эйнштейн*

Ни для кого не секрет, что людей, живущих на стыке двух тысячелетий, настигло древнее китайское проклятье, и мы живем в эпоху перемен. Засыпая вечером, мы не знаем, какими проснемся следующим утром – богатыми или бедными, кто завтра будет друзьями, а кто врагами страны, в которой мы живем, и вообще, будет ли страна существовать в том виде, в котором мы знали ее еще вчера. Все меняется с головокружительной скоростью: государственные интересы, ситуация в экономике и на финансовых рынках, нравственные устои и моральные нормы. Психика человека испытывает чудовищные перегрузки на всех уровнях его взаимодействия с окружающим миром. И в результате ВОЗ приводит статистику, согласно которой *«...депрессия уже вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу, на второе – среди болезней, приводящих к потере трудоспособности. Если не будут приняты соответствующие меры, то к 2020 году депрессия парализует экономическую жизнь как развитых, так и развивающихся стран... Депрессия является основной причиной инвалидности в мире... Ежегодно около 150 миллионов человек в мире лишаются трудоспособности из-за депрессий. Только экономике США она наносит ежегодный ущерб более 50 млрд. долларов. Эта сумма включает в себя стоимость 290 миллионов потерянных рабочих дней, психотерапевтической помощи и снижения трудоспособности... По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия выйдет на первое место в мире среди всех заболеваний, обогнав сегодняшних лидеров – инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания. Уже сегодня она является самым распространенным заболеванием, которым страдают женщины...»*

Эти данные взяты с официального сайта Всемирной организации здравоохранения, и любой пользователь Интернета может ознакомиться лично с этим невеселым диагнозом психического здоровья и в благополучных, и в развивающихся странах. От себя хочу заметить, что депрессия – это не легкая хандра от незнания, чем бы занять себя в следующий уикенд, а тяжелейшее состояние угнетенности психики, приводящее к потере интереса к жизни и заторможенности движений, иногда переходящее в полную обездвиженность.

Конечно, мы, каждый по-своему, пытаемся бороться с таким положением вещей. Однако боремся, постоянно находясь в гуще событий. Как только мы выныриваем из очередного кризиса и пытаемся отдышаться, нас тут же накрывает новой волной, и тут уже не до анализа и вопросов типа: как мы дошли до жизни такой? Сил хватает только на то, чтобы вынырнуть, глотнуть перекошенным ртом немного воздуха и постараться отплыть туда, где прибой не настолько сильный, чтобы размазать тебя о скалы. А в тот момент, когда волны немного успокаиваются, мы начинаем испуганно орать, обращаясь к небу, что-то вроде: «Господи! Когда это все закончится? За что мне все это?!». И, как мне представляется, если бы ответ прозвучал, он выглядел бы примерно так: «Неправильно ставишь вопросы, сын мой. Твои вопросы не содержат в себе основы для действия, они – просто выброс эмоций, и в ответ могут породить только бесконечный поток словоблудия. Вот если бы ты меня спросил: «Зачем мне дана эта ситуация? Чему она может меня научить? Что я могу сделать для того, чтобы все изменить в свою пользу?» – я бы ответил тебе: «Для того, чтобы ты научился плавать. Чтобы ты понял, что искать опору во внешнем мире бессмысленно.

Все, во что ты верил, или делал вид, что веришь, превратилось в воду. Попробуй на нее опереться любой частью тела, и ты увидишь, как она расступится под тобой и поглотит тебя. Попробуй обвинить ее в том, что она не дает тебе плыть, лениво перебирая ногами. Продолжай обвинять государство, управляемое идиотами, которое не создает условий для плавания твоим любимым баттерфляем, жадных банкиров и сволочных промышленников, постоянно разбавляющих воду, в которой ты барахтаешься, родителей и школу, которые не обучили тебя нужным тебе стилям плавания. Ты неминуемо выбьешься из сил и утонешь. Если не веришь мне – проверь.

Но если ты хочешь выжить, для начала просто выжить и не сойти с ума, тебе нужно понять, что цепляться за волны бессмысленно. И единственное, на что ты можешь твердо рассчитывать – это только ты сам. И не нужно никаких подсказок сверху. Доверься своему телу, эмоциям и разуму, они все сделают за тебя. И ты

внезапно почувствуешь, что единственный способ остаться на плаву – это расслабить мышцы, судорожно сведенные бесплодными попытками уцепиться за воду, и успокоить дыхание, сбитое непосильной борьбой со стихией. Тогда ты осознаешь, что волна может быть твоим злейшим врагом, если ты зарываешься в нее головой, и самым преданным другом, если ты скользишь на ее вершине.

К тебе придет понимание, что для того, чтобы остаться на плаву, тебе нужно двигаться даже тогда, когда ты отдыхаешь. Ты научишься определять цель, к которой хочешь приплыть, и разбивать расстояние до нее на короткие отрезки, проплывая которые, ты не выбьешься из сил. Ты поймешь, что для того, чтобы плыть вперед, тебе нужно время от времени оглядываться назад, чтобы порадоваться тому, что ты уже смог преодолеть огромное расстояние. И ты, наконец-то, узнаешь, какие черты характера являются твоей силой, а какие слабостью, и вынужден будешь изобрести способ добывать энергию и из силы, и из слабости.

И если ты сможешь все это сделать, я гарантирую тебе, что ты обязательно доплывешь до тихой лагуны с прозрачной водой и золотым песком, берега которой будут засажены деревьями, плодоносящими вкусными фруктами. Но это не главное. Главное, что когда ты выйдешь на берег, ты вдруг поймешь, что даже если бы ты вышел из воды на окраине Сахары или в тундре, ты все равно смог бы не только выжить, но и преуспеть. Если не веришь – проверь...».

Однако, довольно лирики. Любое действие будет продуктивным только тогда, когда оно основано на внутренней убежденности. Поэтому давайте расслабимся, попробуем отплыть немного в сторону от высоких волн и для начала разберемся в том, почему мы такие и что нас к этому привело.

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

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

Нетрудно догадаться, что именно тогда зародился взгляд на природу и на самого человека как на некие механизмы, которыми можно управлять с помощью точно рассчитанного внешнего воздействия.

Нужно сказать, что сам по себе этот метод в качестве временного явления был неплох, с его помощью физика, астрономия, математика вышли на качественно новый уровень. И, в конечном счете, именно он привел к промышленной революции. Но беда в том, что его принципы стали развивать философы, политики, экономисты, и постепенно такой взгляд на природу стал нашей жизненной философией. В трудах Ф. Бэкона, К. Маркса, А. Смита, Ф. Тейлора и десятков других исследователей развивался взгляд на человека и на окружающую среду именно как на механизмы, от которых можно добиться нужного результата, мотивируя или принуждая их совершать определенные действия.

Апогеем такой жизненной философии, на мой взгляд, является знаменитый афоризм великого биолога и селекционера И. В. Мичурина: «Мы не можем ждать милостей от природы, взять их у нее – наша задача». Причем влияние этого высказывания распространилось не только на окружающую среду, но и на психику человека.

Различные технологии манипулирования, активно применяемые в политике и экономике, маркетинговые приемы и НЛП построены на одном принципе – стимулируя определенные точки психики человека, склонить

его к действию, которое приведет к результату, нужному манипулятору. Причем сделать это нужно так, чтобы человек не осознавал никакого внешнего воздействия и считал, что эти действия он совершает по доброй воле и из внутренних побуждений.

Природа взбунтовалась практически сразу. Когда для получения нужных сортов древесины сторонники «научного лесоводства» попытались заменить естественный лес искусственно высаженным, состоящим из деревьев одной породы, в первом поколении все прошло прекрасно – лесвырос, и древесина была превосходного качества. В следующем поколении количество деревьев уменьшилось на 30% и ухудшилось качество древесины. А потом лес практически умер из-за того, что деревья одной культуры изменили состав питательных веществ в почве, на которой они росли.

Эксперименты с водой также не прошли. Когда-то в некоторые горячие головы пришла идея, что неплохо было бы поруководить скоростью течения некоторых рек. Их воспаленный механистической логикой мозг вообразил, что, спрямляя русла рек, они смогут управлять скоростью течения воды и это даст новые возможности для развития гидроэнергетики. И напрасно Виктор Шаубергер – великий исследователь свойств воды, главный лесничий Австрии, создавший метод получения энергии из воды, который был в сотни раз эффективнее и экологичнее метода получения энергии из взрыва, которым мы пользуемся до сих пор, писал протестующие письма. Победила противоположная точка зрения, ведь она выглядела гораздо убедительнее с позиций механистического взгляда на мир. Русла рек начали спрямлять, и продолжалось это до тех пор, пока вода в них почти полностью не остановилась, а сами реки не превратились в болото. Только тогда стало очевидным, что инерция движения воды создается при наличии изгибов ее русла и этот процесс идет по законам самоорганизации, а не внешнего механического воздействия.

Таких примеров можно привести сотни, если не тысячи. Да что там – просто выгляните в окно и посмотрите, что можно за каких-то сто лет сделать с экологией планеты, если рассматривать ее как механизм, которым можно управлять, подкручивая шурупы или ослабляя гайки.

Такому же воздействию подвергается и психика человека. Механизируется все – работа, досуг, личная жизнь, воспитание детей. Все подчинено увеличению продуктивности, которая позволит занять достойное место в социуме, повысить самооценку и, в конце концов, даст основание для того, чтобы сказать, что жизнь прожита не зря. Приходя на работу, человек погружается в изучение и практикование бесконечных методик типа тайм-менеджмента, шести сигм, курсов делового общения, корпоративной этики и т.д., призванных дать точный рецепт увеличения продуктивности. Выходя с работы, человек едет на курсы или подключается к Интернету, чтобы узнать, как ему найти спутника жизни, потом наладить отношения в семье, а затем правильно воспитывать детей.

Достижение успеха, обретение статуса, гармонизация личной жизни – все регламентировано, стандартизировано и сведено к сумме механических действий, совершив которые, человек обретет счастье. Жизнь наших детей до предела загружена учебой, дополнительными занятиями и репетиторами, которые призваны подготовить его к достойному старту в марафоне успешности.

Поймите меня правильно – я вовсе не против технологий достижения успеха как таковых. Многие из них весьма эффективны и полезны, когда мы помним о том, что наш мир дуалистичен и все имеет свою оборотную сторону. Если, осваивая что-то новое, человек прислушивается к своим внутренним ощущениям, к тому, как он резонирует новому знанию, тогда любая методика пойдет ему на пользу. Но если он любыми путями стремится соответствовать навязанным извне стандартам, тогда рано или поздно ему придется за это расплачиваться.

Владельцы крупного бизнеса сейчас сталкиваются с тем, что им очень трудно найти сотрудников, мыслящих креативно. Креативность – это способность человека находить нестандартные решения ставящихся перед ним вопросов. Великий американский психолог Абрахам Маслоу утверждал, что эта способность к творчеству от рождения присуща любому человеку, но большинство людей теряют ее в процессе воспитания, образования и адаптации к социуму. А без наличия креативных сотрудников невозможно создать продукт, который даст преимущество на рынке и будет интересен потребителю. И все труднее становится совмещать творчество и производственную необходимость, объединять риск запуска нового продукта и ответственность перед акционерами, которым нужна стабильная прибыль.

Статистика психического здоровья человека, приведенная в начале этой главы, говорит о том, что человек устал. Впитывая в себя с молоком матери установку на механистичность, которую он даже не осознает, он уже к середине жизни теряет интерес к такой жизни, и дальше движется по инерции. Что же делать? Об этом мы поговорим в следующей главе.

## Глава 2

Не позволяйте шуму чужих мнений перебить ваш внутренний голос. И самое важное, имейте храб-рость следовать своему сердцу и интуиции. Они каким-то образом уже знают то, кем вы хотите стать на самом деле. Всё остальное вторично.

Стив Джобс

Помимо бесконечной череды политических и экономических потрясений наше время будет известно потомкам еще одним глобальным событием, пока еще не замеченным и не осознаваемым широкой публикой. Конец XX и начало XXI века – это время совершения глобальной научной революции. Бурное развитие квантовой и нелинейной физики, психологии и нейрофизиологии позволило совершить ряд великих открытий, которые полностью меняют взгляд на окружающий мир и природу человека. Выяснилось, что все состоит из вибраций, которые взаимодействуют друг с другом по закону резонанса, и эти вибрации одновременно являются и волной, и частицей. Оказалось, что экосистема планеты, нейронная сеть мозга человека, экономика и вообще практически все сферы нашей жизни – нелинейные системы, существующие по законам самоорганизации имеющие очень много факторов развития, которые невозможно объяснить с позиций механистической логики.

Давайте для начала определимся с терминами. Возьмите лист бумаги, ручку и нарисуйте на листе две точки. Теперь соедините эти точки между собой прямой линией. Получилось? Поздравляю, вы только что проделали операцию, иллюстрирующую *механистическое* или, как его еще называют, *линейное* мышление. Это действие не потребовало никакой эмоциональной или интеллектуальной работы, было просто и понятно, и в упрощенном виде показало вам, как работает любой хорошо отлаженный механизм.

А теперь представьте себе, что в тот момент, когда вы начали чертить линию, у вас внезапно свело судорогой руку, или вам пришла в голову замечательная мысль, зафиксировать которую вам показалось гораздо более важным делом, чем рисование каких-то дурацких линий, или подошедший ребенок подтолкнул вас под руку и линия превратилась в загогулину, или на кухне раздался грохот кастрюли с борщом, которую перевернула лазящая по столу кошка, и вы, бросив все, побежали на кухню вытирать пол и бить кошку... В этом случае в простую операцию по рисованию линии вмешалась случайность и процесс стал *нелинейным*, то есть его результат стал зависеть от многих параметров, которые мы не в состоянии заранее учесть и на которые можем повлиять, затратив интеллектуальные, эмоциональные, физиологические ресурсы своего организма и некоторое количество дополнительного времени.

Конечно, это весьма упрощенная, если не сказать примитивная схема нелинейных взаимодействий, но она гораздо ближе к реальной жизни, чем искусственно стерилизованная линейность, особенно если мы попытаемся рассмотреть такие непростые вещи, как поведение человека или состояние мировой экономики. Из приведенного выше примера мы можем сделать еще один важный вывод: на поведение любой сложной нелинейной системы, которой в данном случае является человек, соединяющий на листе две точки между собой, влияют два фактора – внутренняя динамика системы (сведенная судорогой рука или замечательная мысль, которую нужно срочно записать) и воздействие внешней среды (расшалившийся ребенок или голодная кошка). Из взаимодействия этих двух параметров, сотрудничающих либо конфликтующих друг с другом, и состоит то, что называется сложным поведением.

Сейчас уже существует описание тончайших нюансов сложного поведения системы, изложенное языком физики, психологии, биологии, нейрофизиологии и многих других наук. Теория нелинейных взаимодействий нашла применение во всех сферах нашей жизни, и разобраться в подробностях этого замечательного знания – задача очень увлекательная, но не она служит целью этой книги. Если у вас пробудился интерес к этой теме, при желании вы сможете найти достаточное количество литературы, в которой нелинейные процессы описываются живым и понятным языком. Я же надеюсь, что у меня получилось донести до вас мысль о том, что наше поведениестроится на гораздо более многомерных основах, чем те, которые можно объяснить с позиций взгляда на человека как на некий механизм с предсказуемыми реакциями.

За последние двадцать лет психология сделала громадный шаг вперед, сумев разобраться в законах, на которых базируется поведение человека. Было разрушено большинство иллюзий, которые формировали

взгляд человека на возможности его интеллекта и психики. И я предлагаю вам обсудить некоторые распространенные мифы о психологии человека с позиций новейших научных открытий.

**Миф 1. Для того чтобы достичь высот в жизни, человек должен обладать выдающимися способностями от природы.**

Человек рождается с определенным типом нервной организации, которая, в частности, характеризуется скоростью протекания процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Проще говоря, кто-то из нас рождается мечтательным и задумчивым, кто-то деятельным и подвижным, а кто-то способен и на длительную аналитическую работу, и на занятия активными видами спорта. Это базовые условия нашей психики, которые зависят от генетики и влияют на проявления темперамента и скорость мыслительных и эмоциональных реакций человека. И, как вы понимаете, есть масса профессий, для которых будет идеальным тот или иной тип нервной организации.

Конечно, яркий и остроумный человек, притягивающий к себе внимание толпы, внешне смотрится эффективнее, чем погруженный в себя аналитик или мечтательный и стеснительный эстет. Но если знать о том, что людям со «звездным» потенциалом зачастую трудно дается длительная и кропотливая работа, то понимаешь, что у каждого типа характера есть свои сильные и слабые стороны. Я рекомендую каждому ищущему себя человеку прочесть замечательную книгу В.В. Пономаренко «Практическая характерология с элементами прогнозирования и управления поведением (методика «семь радикалов»)». Несмотря на мудреное название, это одна из самых легких для чтения, ярких и захватывающих книг, которую мне довелось читать. Обычно я редко рекомендую конкретных авторов, предпочитая, чтобы поиск «своих» книг мои читатели вели самостоятельно, но здесь с удовольствием отступаю от этого правила.

На практике я часто встречаюсь с заниженной самооценкой людей и их необоснованными претензиями к себе. У меня есть свои методы работы с этими проблемами, о которых речь пойдет ниже, но для меня было огромным счастьем узнать, что есть автор, способный на основании многолетнего опыта доказать, что «...не существует «плохих» качеств психики. Следовательно, нет повода для пессимизма и снижения самооценки! Не существует качеств – однозначных достоинств и недостатков. Любое из них становится достоинством, если используется по назначению, соответственно (адекватно) сложившейся ситуации. Точно так же любое качество, обнаружившее себя не к месту, зачастую не по вине его обладателя, превращается в недостаток...».

Любая черта нашего характера становится нашей сильной стороной, если мы сможем создать условия и обеспечить реализацию какой-то цели при помощи этой черты. Человек может казаться занудливым, чрезмерно осторожным, медленно реагирующим на события. Но эти же самые черты характера при грамотном использовании вдруг превращаются в исполнительность, пунктуальность, верность традициям и могут быть незаменимыми в делопроизводстве, ведении финансов и многих других профессиях.

Но это только одна сторона этой медали. В последнее время психологи задались целью выяснить, насколько важна природная одаренность в процессе самореализации человека и достижения успеха в профессии. Было проведено множество масштабных исследований, и все они привели к одному результату: одаренность какими-либо талантами дает человеку преимущество на старте, но для успешного достижения финиша гораздо большее значение имеет способность к систематическим действиям. Была сформулирована так называемая «теория 10 000 часов», согласно которой можно стать мастером в любом деле, практикуясь в этом деле в течение 10 000 часов. Вот что пишет об этой закономерности американский психолог и музыкант, профессор Д. Левитин: «Из многочисленных исследований вырисовывается следующая картина: о какой бы области ни шла речь, для достижения уровня мастерства, соразмерного со статусом эксперта мирового класса, требуется 10 000 часов практики. Кого ни возьми – композиторов, баскетболистов, писателей, конькобежцев, пианистов, шахматистов, отпетых уголовников и так далее, – это число встречается с удивительной регулярностью. Десять тысяч часов – примерно три часа практики в день, или двадцать часов в неделю на протяжении десяти лет. Это, разумеется, не объясняет, почему одним людям занятия идут на пользу больше, чем другим. Но пока еще никому не встретился случай, когда высочайший уровень мастерства достигался бы за меньшее время. Складывается впечатление, что ровно столько времени требуется мозгу, чтобы усвоить всю необходимую информацию».

Разумеется, это только общий принцип, который нельзя воспринимать буквально. Можно потратить эти 10 000 часов и в результате получить распухший от знаний мозг и изуродованную постоянным нервным

напряжением психику, но профессионалом так и не стать. Произойдет это в том случае, если человек заикнется на количественных показателях и будет механистически повторять определенные действия, стремясь поскорее «выработать» эти 10 000 часов.

*Любое действие должно приводить к качественным изменениям в процессе овладения каким-либо знанием или навыком.* Наш мозг – система, которую можно настроить на выполнение задачи любой сложности. Он откликается на любое регулярно повторяющееся действие. Но для того чтобы нейроны связались друг с другом в определенном порядке, нужно создать им определенные условия.

Прежде всего, необходимо точно сформулировать цель, которую вы хотите достичь. Затем пошагово расписать план продвижения к цели, разбив его на несколько этапов. Дело в том, что глобальные перемены в жизни связаны с множеством задач, перегружающих мозг. Сваленные в одну кучу, они вводят организм в состояние стресса, воспринимаются как угроза и встречают бурное сопротивление. Но те же самые задачи, разбитые на последовательные этапы, вносят ясность и логичность в схему продвижения к намеченной цели, и мозг принимает их просто как руководство к действию. И что особо важно – каждый этап обязательно должен быть завершенным. Если вы переходите к последующему этапу, не завершив предыдущий, мозг тратит колоссальные ресурсы на работу в двух направлениях одновременно, и это неизбежно снизит вашу продуктивность.

Еще очень важна эмоциональная составляющая ваших действий. Доказано, что под влиянием положительных эмоций нейронные связи в нашем мозге формируются в несколько раз быстрее, чем при индифферентном или негативном отношении. Поэтому, чем чаще вы будете праздновать свои успехи и благодарить себя даже за мельчайшие изменения в положительную сторону, тем быстрее ваш мозг освоит нужное вам знание.

Есть у нашего мозга еще одно замечательное свойство: он не видит никакой разницы между воображаемым и реально выполненным действием. Эта особенность мозга сейчас широко используется в спорте – есть даже несколько примеров того, как спортсмены, получившие травмы накануне соревнований, занимались «мысленными тренировками», оттачивая технику в своем воображении, и в результате побеждали в соревнованиях. В частности, олимпийская чемпионка по прыжкам в воду Лора Уилкинсон незадолго до олимпиады сломала три пальца на ноге и тренировалась, мысленно оттачивая технику прыжка, что в итоге и помогло ей победить.

Так что, чем большими подробностями вы сможете раскрасить свою глобальную цель в своем воображении, чем чаще будете ее визуализировать, тем быстрее сформируются в вашем мозге нужные вам нейронные связи, и вы сможете освоить навыки, необходимые вам для достижения цели.

В общем, определяйте свою глобальную цель, расписывайте продвижение к ней на небольшие отрезки, фиксируйте прохождение каждого отрезка и следите за тем, чтобы ваши навыки качественно менялись в лучшую сторону, радуйтесь любому новому знанию и мысленно представляйте себе вашу цель в мельчайших подробностях. И, уверяю вас, каким бы бесталанным вы себя не считали на старте, вы добьетесь успеха гораздо быстрее, чем человек, который полагается только на свою природную одаренность.

### **Миф 2. Для того, чтобы чего-то в жизни достичь, нужно много и тяжело работать.**

В 2001 году невролог Маркус Райхл исследовал активность некоторых участков мозга при выполнении заданий различной сложности. В это время в науке господствовало мнение, что мозг – это просто некий механизм, способный реагировать только на воздействие информации, поступающей из внешней среды. Все остальное время он как бы спит. И Райхл с помощью аппаратов функциональной магнитно-резонансной терапии задался целью определить, какие именно зоны мозга активизируются во время решения определенных задач, которые ставит перед нами внешняя среда.

Первый сюрприз ожидал его, когда выяснилось, что во время выполнения упражнений активность некоторых отделов мозга снижалась. Это противоречило устоявшемуся мнению, согласно которому при совершении определенных действий активность мозга должна возрастать. Тогда Райхл решил изучить, что делают нейронные сети в состоянии покоя. И он обнаружил особую нейронную сеть, которая начинает работать, когда мы ничего не делаем. Это скопление нейронов было названо сетью состояния покоя.

Выяснилось, что наш мозг постоянно находится в активном состоянии, вне зависимости от того, стимулируют его извне или нет. Открытие Райхла позволило понять, что наш мозг – нелинейная система,

которой присущи все свойства сложных систем, уже описанных в физике. Для развития мозга его внутренняя работа важна не меньше, чем получение опыта из внешнего мира, и достичь результата в каком-либо деле невозможно при помощи только интеллектуального или эмоционального штурма.

Собственно, неврологи этим открытием подтвердили то, что любой творческий человек испокон веков применяет на практике, даже не осознавая, почему это происходит именно так. Архимед нашел решение проблемы, которой был занят его мозг, погрузив свое тело в ванну с водой, Ньютон – увидев падающее яблоко, а Пуанкаре – отреагировав на подъезжающий общественный транспорт. Эти, уже ставшие легендами случаи внезапного прозрения, напрямую не связанного с задачей, которую решает исследователь, доказывают, что вдохновение, креативность, творчество возникают при помощи той самой нейронной сети состояния покоя, которую открыл Райхл.

Творческое озарение приходит тогда, когда наш мозг входит в особое состояние, которое кто-то называет Поток, кто-то просоночным состоянием, а кто-то творческим экстазом. И возникает оно тогда, когда мозг, перегруженный интеллектуальным штурмом, входит в состояние, пограничное между сном и бодрствованием. Именно в это время в работу включается пассивная сеть нейронов, задействуются глубинные ресурсы подсознания, которые и дают решение задачи. Причем это решение часто приходит в очень яркой, образной и эмоционально насыщенной форме.

Великий американский изобретатель Томас Эдисон еще сто лет назад интуитивно использовал эту замечательную особенность мозга. Он садился в кресло рядом со столом, на котором находились бумага и чернила, и брал в руки увесистые подшипники. И в тот момент, когда он начинал засыпать, его мышцы расслаблялись, подшипники падали из рук и будили его своим стуком. Эдисон просыпался и записывал мысли, которые возникали в этот момент в его голове. Эффективность его творческого метода можно оценить по количеству патентов, которые он зарегистрировал к концу жизни – их было больше тысячи.

Леонардо да Винчи, продуктивность которого во всех областях искусства и науки общеизвестна, делил сутки на чередующиеся промежутки напряженной работы и сна. И совершил открытия, большинство из которых мы можем объяснить только сейчас, спустя пятьсот лет.

Наше сознание линейно. Оно способно решать задачи, логичность которых очевидна. В сущности, сознание является добросовестным поставщиком информации из внешней среды, неким посредником между человеком и окружающим миром. Оно решает оперативные задачи, которые ставит перед нами жизнь. Но когда нам необходимо разрешить проблему, не входящую в компетенцию логики, не имеющую очевидного решения, тогда нам нужно отключить сознание, перестать РАБОТАТЬ и загружать мозг информацией, поступающей извне. Необходимо расслабиться. Наш мозг передаст задачу в те отделы, которые не контролируются сознанием, которые работают нелинейно, где царствует спонтанность и интуитивность, приводящие к творческому озарению.

Состояние засыпания, промежуточное между бодрствованием и глубоким сном – это только одна из форм запуска процесса творческого озарения. Дети, играя в куклы или машинки, постоянно находятся в этом процессе. Любой человек, находящийся в состоянии задумчивости, но при этом не думающий ни о чем конкретно, также находится на пути к возникновению интуитивного прозрения.

Поэтому, дорогие мои трудоголики, лучшее, что вы можете сделать в процессе мозгового штурма – это загрузить мозг разнообразной информацией при помощи своего сознания, а затем, отключив его, дать себе отдохнуть. И, можете не сомневаться, ваш мозг, предоставленный сам себе, непременно порадует креативным решением любой проблемы.

Мы кратко рассмотрели всего пару мифов, опровергнутых современной наукой. На самом деле их, разумеется, во много раз больше. Эти иллюзии, которые впитываются нами буквально с молоком матери, живут в нашем подсознании и руководят всеми нашими поступками, практически никогда не появляясь в зоне осознанности. Есть много способов вывести их на свет божий, научиться распознавать их в своих поступках и, в конечном итоге, сделать «врагов» друзьями. И изучением одного из этих способов я предлагаю сейчас заняться.

## Глава 3

Познав себя, никто уже не станет тем, кто он есть.

*Т. Манн*

Какую роль в жизни обычного человека играет звук? Если звук не имеет отношения к профессии или хобби человека, то считается, что совсем небольшую. Согласитесь, что для большинства людей звуки, которые мы воспринимаем извне или издаем сами, представляются таким приятным бонусом Матери-Природы, ценить который мы начинаем только тогда, когда с голосом или слухом начинаются проблемы. Когда я задаю этот вопрос участникам моих тренингов или семинаров, 80% из них говорят, что любят слушать музыку и хотели бы улучшить тембр своего разговорного голоса, а если уж совсем повезет – научиться петь в караоке. Остальные 20% имеют некоторое представление о воздействии звука на психику человека и слышали о музыкотерапии, «эффекте Моцарта» и т.д. И это скорее беда, а не вина. Нам не дают этих знаний ни в школе, ни в институте, да и давать особенно нечего – в научной среде признается факт благотворного воздействия музыки на человека, такое воздействие подтверждается многочисленными экспериментами, но единой общепризнанной теории воздействия звука на психику человека на сегодняшний день не существует. Давайте попробуем исследовать этот вопрос и хотя бы в общих чертах понять, что же все-таки значит для нас звук.

Примерно с шестого месяца беременности плод, находящийся в утробе матери, начинает реагировать на звуки окружающей среды. Его реакция эмоционально связана с музыкальными предпочтениями матери – если звучит приятная ей музыка, плод начинает шевелиться. Сразу после рождения голос и слух становятся самыми значимыми инструментами контакта ребенка с окружающим миром. У малышек неплохо развито обоняние и вкус, очень избирательно осязание, а вот со зрением большие проблемы. Сетчатка глаз в первые месяцы после рождения только формируется, и начинает функционировать более-менее стабильно в возрасте 4 месяцев. Слух является самым развитым органом чувств у младенца, поскольку, как я уже говорил, начинает работать задолго до его рождения. А с голосом связано несколько интересных парадоксов.

Малыш рождается в среднем с ростом 50 сантиметров и весом около трех с половиной килограммов. У него малюсенькие легкие и микроскопическая гортань. И при этом громкость его голоса может достигать 100-110 децибел. Отбойный молоток, находящийся в метре от вас, издает звук в 120 децибел. Для того, чтобы достичь голосовой мощи младенца, у взрослого человека должны быть выдающиеся вокальные данные, и ему необходимо потратить долгие годы, чтобы эти данные развить. Возникает закономерный воп-рос: куда исчезает эта сила звука, которой обладает любой малыш? Ведь по логике вещей, с увеличением массы тела, роста, объема легких и голосовых связок звучность голоса должна возрастать...

Голос для ребенка является важнейшим средством коммуникации с миром. Если он хочет есть, пить, у него намочка пеленка, он может привлечь внимание к своим потребностям только при помощи голоса. И рождается каждый человек с идеально отлаженным природой голосовым аппаратом. У него особым образом настроена подача дыхания, звук резонирует во всем теле, он предельно насыщен эмоциями, которые в данный момент испытывает маленький человек. И родители, у которых, конечно, этот громкий звук вызывает определенный дискомфорт, вынуждены его терпеть, потому что объяснить ребенку, что можно о чем-то попросить потише, невозможно.

Но вот ребенок начинает расти, входит в стадию осознания себя в этом мире, и родители получают возможность влиять на звуки, которые он издает. Дети не понимают условностей цивилизации, они от природы имеют способность открыто и свободно выражать свои эмоции при помощи голоса, не задумываясь о том, где это происходит и как. И родители преподают им первый урок корректного поведения в обществе. Нельзя плакать, громко смеяться и ныть в общественных местах, потому что это привлекает к тебе внимание. Дома нужно вести себя тише, потому что у мамы болит голова, папа устал после работы и ему необходимо побыть в тишине. И замечания о том, что нужно перестать орать, обычно делаются в резкой, даже грубой форме, ведь родителям нужно успеть быстро сбить эмоциональный накал детского крика до того момента, пока ребенок не «завелся».

Что происходит с организмом ребенка в то время, когда он слышит громкий окрик родителей? От неожиданности у него непроизвольно спазмируется диафрагма и гортань – два органа, которые играют важнейшую роль в процессе голосообразования. Крик буквально «застревает в горле». Попросите кого-нибудь из родных или друзей неожиданно крикнуть на вас, когда вы о чем-то увлеченно рассказываете... Гарантирую вам, что вы получите очень болезненные ощущения в области живота и горла, у вас собьется дыхание, участится пульс и сердцебиение. Те же самые ощущения мы получали в детстве, когда слышали родительский окрик.

Но это еще не все. Урок, который усваивал ребенок в это время, на уровне психики говорил ему, что любое экспрессивное выражение эмоций, причем неважно, положительные это эмоции или отрицательные, осуждается социумом. *Голос – это прежде всего инструмент выражения эмоций.* Но, как выясняется, выражать эмоции небезопасно, это встречает негативную реакцию взрослых, которые могут сделать тебе больно, если ты будешь слишком громким и эмоциональным. И возникает страх, чувство стыда и впоследствии, достаточно часто, полное неприятие своих эмоций, которые ты выражаешь не вовремя и не к месту. Так постепенно создается паттерн мышления, который опускается в глубины подсознания и оттуда руководит нашими поступками и ощущениями в течение всей жизни. Многие из вас наверняка замечали, какой дискомфорт возникает в вашем организме, когда вам нужно о чем-то попросить, что-то потребовать или отстоять свою точку зрения. Какой холодок возникает в животе, если нам нужно пойти наперекор устоявшемуся мнению?

И общество всюду старается в укреплении этого паттерна. Если ты будешь громко и непосредственно выражать эмоции в детском саду или в школе, ты будешь мешать остальным детям учиться или отдыхать, учитель пожалуется родителям и тебя накажут. Поступая на работу, человек вынужден существовать в определенных рамках, форматирующих его эмоциональную сферу. *Обществу выгодна эмоциональная усредненность человека. Она управляема, предсказуема и не представляет опасности.*

В эпоху механистического мышления считается, что для высокой производительности труда важны интеллект, трудоспособность и готовность следовать корпоративной этике. Цена измеримых механических усилий в глазах работодателя гораздо выше, чем эфемерное творчество, замешанное на эмоциональном импульсе, который невозможно спрогнозировать, оценить и гарантированно привести к ожидаемому результату.

В начале двухтысячных эта точка зрения получила серьезный удар. Американские психологи Д. Гоулман, Р. Бояцис и Э. МакКи собрали внушительный статистический материал, доказывающий, что осознанное и целенаправленное развитие эмоциональной сферы менеджеров компаний, особенно в руководящем звене, способствует повышению производительности труда и серьезно улучшает финансовые показатели. Как утверждают авторы концепции «эмоционального интеллекта» и «эмоционального лидерства»: «...Голые факты – например, сведения о ситуации на рынке – не дают достаточно информации для того, чтобы создать значимый образ, способный волновать сердца людей. Чтобы добиться отдачи, лидер должен проникнуть на уровень эмоций и создать осмысленный образ, с которым люди могут сродниться».

Объективно эмоциональная сфера психики человека гораздо мощнее интеллектуальной. Любой психолог в своей практике сталкивался со случаями, когда, разложив проблему пациента по полочкам и получив уверение в том, что теперь эта проблема пациента больше не беспокоит, на следующем сеансе он слышит что-то вроде: «Доктор, умом я все понимаю, но сделать ничего не могу. Это сильнее меня». И это абсолютная правда.

В момент, когда человек сталкивается с чем-то неизведанным, а любое незнакомое нам явление всегда неосознанно воспринимается как опасность, эмоциональные центры подчиняют себе интеллект. Эта особенность нашего мозга помогла нашему биологическому виду выжить в процессе эволюции. Сигнал об опасности мы получаем через эмоции, которые подавляют рацию, и на уровне рефлексов дают организму команду совершить одно из действий, записанных в нашем мозге с первобытных времен – замереть, бежать или вступить в схватку. И только спустя некоторое время, когда мозг решит, что непосредственная опасность миновала, он позволит включиться в работу интеллектуальному центру.

Доказано, что в момент опасности лимбическая система мозга, руководящая эмоциональной сферой, мгновенно подчиняет себе неокортекс, управляющий рациональным мышлением, а гормон стресса кортизол,

команду на выделение которого также дают отделы мозга, отвечающие за эмоции, способен проникнуть в ядро каждой клетки и перестроить работу нашего организма на генетическом уровне.

Неосознанно кастрируя свои эмоции, человек лишается большей части той жизненной энергии, которая была дана ему от рождения. И наш голос является индикатором той эмоциональной деградации, которая происходит в течение нашей жизни. Чем старше становится человек, тем тусклее и глуше становится его голос, реагирующий на постоянное стремление остановить свободное и яркое выражение эмоций, тревожащих социум. Гортань и диафрагма, управляющие нашим звуком, вместо свободной и согласованной работы сжимаются в комок всякий раз, когда нам хочется эмоционального самовыражения. Меняется также испособ дыхания, мимика и пластика тела.

Но каждая проблема в нашем мире имеет свою обратную сторону. Наш голос – универсальный и очень пластичный инструмент, с помощью которого мы можем повернуть вспять вялотекущую реку наших эмоций, избавиться от большинства психологических проблем и определить, в чем заключается наша уникальность. Давайте поговорим о том, как это можно сделать.

## Глава 4

Жизнь на десять процентов состоит из того, что вы в ней делаете, а на девяносто – из того, как вы ее принимаете.

У.С. Моэм

По моему глубокому убеждению, любое обучение нужно начинать с создания четкой системы координат, в рамках которой ученик будет понимать, к чему он движется и каким образом. Каждое действие должно быть максимально осознанным и однозначно истолкованным. Любая неопределенность в понимании того, что именно сейчас происходит с человеком, чревата для него серьезным стрессом, особенно если учесть, что корректировка психического состояния при помощи звука сопровождается глобальными потрясениями и переоценкой жизненных установок. Поэтому, перед началом подобной работы прежде всего необходимо определиться с терминами, которыми мы будем обозначать то или иное состояние.

В психологии практически все состояния нашей психики описаны с помощью специальных терминов, многие из которых известны широкой публике. Но отношение к этим терминам не всегда однозначное. Дело в том, что изначально наша психика изучалась в специализированных заведениях, пациенты которых находились в состоянии обострения каких-то черт своей личности. И многие термины перекочевали в психологию из психиатрии. Разумеется, обычному человеку недосуг разбираться в этих тонкостях, и неосторожное применение специальной терминологии в отношении себя он, естественно, будет воспринимать как намек на свою ненормальность.

К примеру, в слове «шизоидность» объективно нет ничего обидного, оно описывает состояние, черты которого, в частности, присущи любому человеку, занимающемуся творческим поиском. Но попробуйте применить это слово к пациенту, испытывающему легкий психологический дискомфорт, и в его сознании тут же возникнет образ тяжелого психического расстройства, для описания которого изначально применялся этот термин. Естественно, ваш пациент либо впадет в депрессию, либо оскорбится и уйдет искать более толерантного специалиста, а не исключено, что просто даст вам по физиономии. И, чтобы избежать таких последствий, специалист вынужден искать замену этому слову или долго и нудно объяснять специфику состояния, которое это слово описывает.

Таким образом, передо мной встала задача поиска терминов, которые смогут точно описать трансформацию психики человека при настройке его голоса. Эти термины должны были быть точно понятными любым человеком и не вызывать негативных ассоциаций.

Для начала я договариваюсь с участниками тренинга о том, что все время, которое мы проведем вместе, мы будем рассматривать наш организм под особым углом зрения. В повседневной жизни человек может относиться к себе как к механизму, состоящему из костей, мышц и хрящей или как к божественному сосуду для души, прекрасных эмоций и высоких чувств. Я же прошу на время тренинга представить себя как сумму вибраций различной частоты, взаимодействующих друг с другом.

Открытие феномена квантово-волнового дуализма, определившего, что любая микрочастица нашего мира представляет собой одновременно и волну, и частицу, и промежуточное состояние между этими двумя формами, позволяет нам взглянуть на тело и психику человека как на множество волн, пульсирующих на разной частоте, либо резонирующих, либо гасящих друг друга.

Законы взаимодействия частиц на квантовом уровне, являются универсальными абсолютно для всего существующего и происходящего в нашем мире, так как любой процесс или материальный объект есть принявшая какую-либо форму энергия, которая состоит именно из этих частиц. Поэтому распространение законов квантового уровня и на нашу психику тоже, вполне оправданно.

Для чего нам это нужно? Такой подход позволяет человеку научиться принимать себя в любом состоянии. Любая эмоция, которую мы испытываем – это, прежде всего, волна, к которой бессмысленно относиться как к чему-то незыблемому. Мы в любой момент имеем возможность усилить вибрацию позитивных эмоций и так перестроить частоту пульсации негативных, что они станут работать на нас и давать нам силу. Закон резонанса – великая сила, которой подчиняется все и на физическом, и на ментальном уровне. И осознавая, что любую проблему можно решить, меняя частоту или амплитуду колебания эмоциональной волны, усиливая накал или снижая интенсивность, человек начинает по-другому оценивать природу своей психики.

Познакомившись с элементарными основами физики, человек понимает, что бороться с волной или погружаться в нее – нерационально. Подобно тому, как бесполезно нырять в морскую волну, надвигающуюся на тебя, и бессмысленно стоять, подобно статуе, надеясь, что тебе хватит сил на то, чтобы выдержать ее натиск. Она закрутит тебя так, что ты потеряешь все пространственные ориентиры, или истощит твои силы, если ты будешь с ней бороться. Но если ты расслабишься, поймашь ритм ее движения и будешь держать голову над водой, осознанно контролируя все, что с тобой происходит, ты сумеешь «оседлать волну» и использовать ее мощь в своих интересах.

В общем-то, подобному мировоззрению уже тысячи лет, оно в разных видах с успехом применяется в йоге, восточных единоборствах, философии. И теоретически с ним в той или иной степени знаком каждый человек. Но перевести такой подход к своей жизни из категории абстрактного умничанья в практическую плоскость, дать человеку очевидные для него доказательства действенности этой системы ценностей поможет процесс настройки голоса.

*Человек, не обладающий специальной подготовкой, физически не сможет звучать, если он будет бороться со своими мышечными ощущениями и эмоциональными реакциями, если он попытается заставить себя что-то сделать и использует насилие по отношению к своему телу или психике.* Каждый этап настройки голоса дает человеку убедительные доказательства того, что он может управлять частотами своих эмоциональных вибраций, и это знание не привносится извне, его не нужно адаптировать к своим жизненным ценностям, оно создается самим человеком в процессе работы над голосом.

Нужно вам сказать, что эту концепцию я смог сформулировать тогда, когда начал систематически записывать на видеокамеру и диктофон рассказы своих учеников об изменениях, которые с ними происходят на тренингах и в процессе индивидуальной работы. Рассказывая о своих ощущениях, возникших в процессе работы над голосом, большинство моих учеников, каждый своим языком, излагали мысли, которые мне оставалось только обобщить и точно сформулировать.

Голос очень чутко реагирует на любое, самое малейшее давление и с благодарностью относится к попыткам сотрудничать, и мои ученики смогли это почувствовать на уровне эмоций и на уровне физических реакций тела. И самый важный вывод, который смогли сделать участники моих тренингов – это осознание того, что целенаправленная работа над настройкой своего голоса создает единую пульсацию всех вибраций нашего организма и приводит к тому, что волны наших эмоций и физиологических реакций начинают колебаться согласованно и упорядоченно.

Это, так сказать, идеологическая платформа, на которой базируется работа по корректировке психологического состояния с помощью звука. Но в процессе этой работы человек проходит через серьезные трансформации личности, и мне было важно, чтобы он точно понимал природу этих трансформаций. Для этого я снова обратился к физике, точнее, к тому ее разделу, который изучает нелинейные системы. Дело в том, что в процессах, которые исследует нелинейная физика, и в метаморфозах нашей психики так много общего, что грех было не воспользоваться таким сходством. Не так давно нейрофизиологи пришли к выводу, что наш мозг представляет собой открытую, нелинейную, диссипативную систему, но терминология нелинейной физики не очень активно используется в психологии. И я решил не изобретать велосипед, а воспользоваться понятиями, уже сформулированными физиками....

.... Психологи хорошо изучили природу невроза. Любая эмоциональная реакция может принести нам вред, если она порождает неопределенность и бездействие. В единоборствах есть такое понятие «поплыл». Происходит это тогда, когда боец пропускает сильный удар и на время теряет ориентацию в пространстве и времени. И от того, насколько быстро он сумеет восстановить систему координат и начнет двигаться, зависит, свалит ли его следующий удар в нокаут или он все-таки сможет продолжить бой.

То же самое происходит в животном мире. Любая зверь, услышавший неожиданный звук, на несколько секунд замирает, чтобы оценить, опасна ли для него возникающая ситуация, а затем начинает двигаться, чтобы держать ее под контролем. Даже если он пытается прикинуться старой корягой или трупом, это все равно является действием.

Как-то раз, летя в самолете, я разговорился со своим соседом, который оказался бывшим сотрудником спецподразделения по борьбе с терроризмом, прошедшим несколько горячих точек. Когда я спросил его, что он начинает делать при неожиданном нападении, мой собеседник, не задумываясь, ответил, что не только при

нападении, а вообще в любой непонятной ситуации он начинает двигаться, одновременно пытаясь понять, что собственно происходит.

Все эти примеры характерны для живого существа, находящегося в ситуации, которая угрожает его жизни или здоровью. Обыватель, слава Богу, в таких ситуациях оказывается очень редко или не оказывается вообще. Но именно этот первобытный инстинкт выживания дает нам четкую формулу поведения в любой ситуации, которая выводит нас из равновесия. Что делает человек, испытавший шок от события, которое выбило его из колеи? Он останавливается и начинает причитать по поводу жестокой судьбы, обвинять или проклинать тех, по вине которых он попал в это положение, и перекладывать ответственность за выход из этой ситуации на ближнее или дальнее окружение. И не замечает, как негативная эмоция, оставленная без присмотра, захватывает новые территории психики, растет, ширится, подчиняет себе физиологию, приводя нас к деструктивному консервативному состоянию. В результате маленький зверек вырастает в огромного монстра, управляющего нашими мигренями, одышкой, инфарктом или инсультом.

Застревание в негативной эмоции ведет к депрессии, это непреложный факт. Но даже если дело до этого не дойдет, сколько людей годами живут в «плавающем» состоянии пропустившего удар бойца, лишая себя элементарных человеческих радостей? Для меня важно в процессе тренинга создать четкую систему координат, с помощью которой человек сможет в любой ситуации точно определить свое состояние, и дать ему набор инструментов, которые позволят ему не потерять контроль над процессами, происходящими в психике, и «остаться стоять на ногах»....

... Давая эту схему, я стремлюсь привить своим ученикам навык осознанно диагностировать свое психологическое состояние и ясно видеть путь выхода из сложных жизненных ситуаций. Главное в этом вопросе – избежать эмоционального хаоса, который приведет человека ко второму, негативному варианту динамики его психики и в конечном итоге заведет его в тупик.

Предупрежден – значит вооружен. И большинство моих учеников после непродолжительной тренировки умеют осознанно выбирать позитивный вариант. Только такой подход к проблеме будет единственно возможным для человека, знакомого с закономерностями существования нелинейных систем, одной из которых является он сам...

... Эта схема может показаться очевидной и даже банальной, но, когда я проводил занятия по определению собственных ощущений, я был потрясен тем, как мало людей могут верно распознать эти параметры своего психологического состояния. Неосознаваемая мешанина из случайных мыслей и бесхозных эмоций – это, к сожалению, привычный стиль жизни большинства людей. Этакая игра в русскую рулетку со своей психикой, когда слишком многие вещи происходят без участия сознания и помимо нашей воли. И только ясное понимание сути происходящих с нами изменений, четкое их структурирование и целенаправленные действия по достижению нужного нам результата могут избавить нас от эмоционального хаоса и направить любое событие нашей жизни в позитивное русло.

А теперь давайте разберемся в том, как наш голос может нам помочь реализовать все это на практике.

## Глава 5

Существует некая жизненная сила, энергия, вещество жизни, – то, что через вас трансформируется в действие; и, поскольку вы всегда единственны, этот акт неповторим. Если вы преградите путь этой энергии, она не сможет передаться через какого-либо другого медиума и будет утеряна.

*Марта Грэхем, американская танцовщица,  
педагог, хореограф*

Работа по настройке нашего голосового аппарата начинается с осмысления того, что из себя представляет наш голос. Нужно вам сказать, что даже в той отрасли знания, которая профессионально изучает этот вопрос, на сегодняшний день единой точки зрения нет. Я не хочу углубляться в теоретические аспекты этой проблемы, к сожалению, даже профессиональные вокалисты слабо помнят консерваторский курси на практике предпочитают использовать свои субъективные ощущения. Я подробно осветил все вопросы голосообразования, которые считаю важными для вокалистов, в своей предыдущей книге «Энергия звука». Но для людей, которые хотят с помощью своего голоса избавиться от психологических проблем, определенный объем знаний о голосе все же необходим.

Итак, давайте представим наш звук как одну из форм энергии, главным качеством которой является постоянная и непрерывная текучесть, динамичность. Управлять этой энергией можно, только мягко и ненасильственно поддерживая интенсивность звукового потока и распространяя его по всему телу. Любое мышечное усилие, любая физическая работа, любое принуждение голоса к выходу за рамки его физических возможностей деформирует этот поток, лишает его силы и энергии. В профессиональном пении на сегодняшний момент распространена силовая, атлетическая манера звукоизвлечения. Это выглядит очень эффектно в глазах непосвященных, не знающих, что такое пение недолговечно и лишено большинства красок, которыми владели певцы прошлого времени, стремившиеся к текучести звуковой линии при минимальных физических усилиях. Певец, обладающий выдающимся голосом от природы, имеет возможность терзать свой голос физическими усилиями до тех пор, пока голос не взбунтуется и не покажет, кто в доме хозяин. Но для человека, у которого не развиты природные вокальные данные, силовой подход к звуку изначально неприемлем – он не сможет пропеть ни одну ноту, если попытается сделать это при помощи грубой силы.

Поэтому, первое, что нам необходимо сделать – это отказаться от мысли, что мы сможем управлять своим голосом при помощи мышечных или волевых усилий. Мы можем только дать первоначальный импульс для зарождения звукового потока и предоставить в его распоряжение наше тело, в котором он будет резонировать, наше дыхание, которое даст ему энергию, и наши эмоции, которые придадут смысл его существованию. В сущности, уже на этом этапе участник тренинга знакомится с моделью состояния, в котором находится любой человек, занимающийся каким-либо видом творчества.

Любой, кто хоть раз находился в этом состоянии «разговора с Богом», подтвердит, что управлять творческим потоком невозможно. Поток управляет тобой, и от того, насколько сильна будет твоя вера в него, настолько совершенное знание ты получишь, находясь в нем. Ни один гений не может сказать, что он владеет творческим потоком. Он скажет, что поток владеет им. И наш голос – это идеальный инструмент для того, чтобы ощутить на уровне тела и психики все закономерности зарождения и динамики этого состояния творчества, ведь при иных условиях голос неподготовленного человека просто не зазвучит.

Само понятие «энергия звука» выглядит очень абстрактно и расплывчато, и не может дать человеку точной картины того, что же делать с этой энергией на практике. Поэтому я рассказываю участникам тренинга о том, что энергия звука с моих позиций состоит из трех равноправных элементов, которые смешиваются друг с другом в разных пропорциях в зависимости от задачи, которую поставил перед собой поющий человек. Эти элементы – *дыхание, вибрация голоса и эмоции*. И первый модуль тренинга посвящается настройке этих компонентов энергии нашего голоса.

Начинаем мы с дыхания. Эта сторона нашей физиологии чаще всего предоставлена сама себе и дышим мы так, как Бог на душу положит. Какая-то часть людей подозревает, что дышит неправильно и для корректировки дыхания прибегает к помощи инструкторов по йоге и восточным духовным практикам. Существует, я думаю, около сотни различных видов дыхания, каждый из которых решает задачи расслабления

мышц и психики, их активизации, улучшения концентрации внимания и т.д. Но есть один способ дыхания, который является универсальным для решения всех этих проблем. Это так называемое «связное дыхание», когда между вдохом и выдохом нет задержки, вдох плавно перетекает в выдох и наоборот.

К своему стыду я совсем недавно узнал о том, что такой способ дыхания исследуется с начала 70-х годов прошлого века, он всесторонне изучен и экспериментально подтвержден. Но меня порадовало то, что мы с учеными, изучавшими этот вопрос, независимо друг от друга пришли к одним и тем же выводам. Известнейший российский психолог, академик В.В. Козлов в своих книгах подробно описывает преимущества такого вида дыхания перед всеми другими, опираясь на многолетнюю практику проведения тренингов и экспериментальные исследования этого феномена. Однако, поскольку в нашем случае речь идет не просто о дыхании, а об одном из элементов энергии звука, у меня есть некоторые дополнения.

С детства нас приучают дышать носом для того, чтобы воздух успел согреться и очиститься от пыли, прежде чем попадет в легкие, и фиксировать вдох и выдох, отделяя их друг от друга. Но при таком способе дыхания кислород попадает только в верхние отделы легких и на сам процесс дыхания тратится столько энергии, что организму достаются только ее жалкие крохи. И человек, не могущий дать своему телу достаточное количество кислорода в силу низкого качества организации вдоха и выдоха, вынужден дышать чаще и интенсивнее, восполняя этот недостаток количеством.

Обратите внимание на то, как дышат животные и младенцы. Вдох без малейшей задержки переходит в выдох, а затем опять начинается вдох. Именно таким способом нам и предстоит научиться дышать. Вернее, вспомнить, как мы это делали, когда были детьми. Для того, чтобы это получилось, нам необходимо научиться регулировать действия диафрагмы. Эта мышца, управляющая вдохом и выдохом, играет огромную роль и в дыхании и в извлечении звука.

Если бы меня попросили дать определение нашему времени, я, как бы странно это ни звучало, назвал бы его «временем поджатых животов». Для меня это представляется гораздо более важным, чем все политические и экономические катаклизмы вместе взятые. Фиксирование вдоха и выдоха, втягивание живота для создания видимости атлетического пресса превращает наши животы в камень. И это влияет на здоровье человека хуже, чем любая девальвация и невозможность выплатить кредит. Наша кровь не получает достаточного количества кислорода из сжатых легких, меняется сердечный ритм, ухудшается осанка и растет нервозность. Да, именно такая связь! Только изменив стиль дыхания, мы можем решить большинство проблем со здоровьем.

У меня есть один ученик – прекрасный эстрадный певец с фигурой греческого бога, которую он тщательно полирует в спортзале. И как только он начинает распеваться, я могу точно сказать, над какой группой мышц он работал в фитнес-клубе. После прокачки пресса мы весь урок пытаемся придать хоть какие-то черты мелодичности задушенному деревянному голосу. Внешняя эстетика очень важна в нашей профессии, и в последнее время мой ученик научился работать с прессом не только на сжатие, но и на растяжение мышц, и физические упражнения уже не так отражаются на качестве его звука. Но работа большинства людей не связана со звукоизвлечением, и им просто незачем обращать внимание на то, в каком состоянии находится их диафрагма.....

..... Отрегулировав дыхание, мы переходим к настройке нашего голоса. Здесь очень важно понимать, что звуковая волна не является монолитом, а состоит из мельчайших призвуков, которые придают ей особые качества. Эти призвуки называются обертонами. Именно от наличия тех или иных обертонов зависит, будет ли наш голос глухим или звонким, бархатным или визгливым и т.д. В общем, эти призвуки влияют на качество нашего тембра. И задача, которая ставится на этом этапе тренинга – выявить те обертоны голоса человека, которые являются для него родными, и ликвидировать чужеродные призвуки в его тембре. А это значит, что нам нужно найти ту уникальную для каждого человека частоту звучания его голоса, которая заложена в нем природой изначально.

Для этого нам нужно познакомиться с принципами работы еще одного органа, наряду с диафрагмой принимающего самое активное участие в формировании звука. Этот орган – гортань. Звук нашего голоса порождается согласованной работой множества физиологических систем нашего организма. Это и дыхательная система, состоящая из легких, бронхов и трахеи, и все кости нашего тела, служащие резонаторами, отражающими звук, и нервная система организма, проводящая сигналы, управляющие звуком.

Однако большинство этих систем не подчиняются сознанию и ими невозможно управлять с помощью волевого усилия. В этом наше великое счастье, потому что, судя по тому, до чего мы довели себя при помощи вмешивающегося во все сознания, наша жизнь как биологического вида давно прекратилась бы, если бы природа не придумала механизм в виде вегетативной нервной системы, ограничивающей наше влияние на физиологические процессы, протекающие в организме.

Однако, мы можем сознательно управлять работой гортани и диафрагмы, и для того чтобы найти свой истинный голос, нам нужно четко понимать, как мы можем это делать. Работа в данном случае заключается в отсутствии работы. Единственный принцип, которым мы можем руководствоваться – это расслабление всех наших мышц для того, чтобы звуковой поток смог беспрепятственно пройти через все тело...

..... Но это еще не все. Огромное значение для обретения «своего голоса» имеет осознанная работа с обертонами. Практически все люди говорят не своим тембром, и это зависит от нескольких факторов. Музыка, которую мы слушаем, самым непосредственным образом влияет на качество нашего голоса. Доказано, что при прослушивании любого музыкального произведения, наши голосовые связки начинают колебаться синхронно с частотами, на которых звучит это произведение. Включите любой радиоканал, и в большинстве случаев вы услышите анемичные голоса, что-то ноющие об ушедшей любви, или брутальных трубадуров, надсадно хрипящих в попытке создать иллюзию сильных страстей. Стандарты звучания голоса, которые неосознанно возникают при прослушивании такой музыки, уводят наш собственный тембр далеко в сторону от того неповторимого звучания, которое дано ему природой.

Кроме этого, в обществе широко распространены стереотипы звучания голоса, соответствующего какому-то социальному статусу или модному образу. У меня есть один поклонник и друг, президент крупного акционерного общества, говорящий шикарным, но немного натужным баритоном. И вот, как-то, позвонив ему, я услышал в телефонной трубке высокий надтреснутый тенор. Оказалось, что в его компании произошел путч местного значения, в результате которого моего друга сместили с его поста. И тембр его голоса изменился настолько, что я с моим тренированным слухом не смог узнать его. Вскоре все стало на свои места, мой друг смог восстановить свое положение и его голос стал очень мягким и естественным, в нем пропала деланность и нарочитость. Встретившись с ним, я увидел перед собой абсолютно другого человека, переставшего цепляться за статусности начавшего ценить себя таким, какой он есть.

Стремясь соответствовать стереотипам общества о женственности, мужественности, аристократизме, элитарности, раскрепощенности и т.д., человек неосознанно деформирует свой голос. В манере звукоизвлечения многих женщин распространен шаблон, который я называю «эффектом Мэрилин Монро». Это высокий щебечущий звук с чувственным придыханием.

Из биографии Монро можно узнать, что этот тембр она долго искала и, собственно, превратилась из заурядной Нормы Джин Бейкер в легендарный секс-символ только тогда, когда нашла эту неповторимую манеру говорить и перекрасилась в блондинку. В случае с Мэрилин Монро мы можем наблюдать, как человек целенаправленно пришел к тому образу, который точно выражал его внутреннюю сущность. Гремучая смесь сексуальной самки и невинного ребенка вызывала шторм в воображении любого мужчины именно потому, что была абсолютно естественной. И огромная роль в создании этого многомерного образа принадлежала голосу, который Мэрилин сделала более низким, что и добавило ему особый шарм, который безуспешно пытаются просто копировать многочисленные подражательницы Монро.

Поэтому, найдя свой естественный тембр, человек начинает неосознанно перестраивать практически все сферы своей жизни, и многие участники моих тренингов, когда мы встречаемся с ними после завершения занятий, с улыбкой вспоминают то время, когда они, находясь под влиянием навязанных извне шаблонов, искренне пытались им соответствовать.....

..... Мы уже говорили о том, что стресс может навредить нашему психическому и физическому состоянию только тогда, когда мы останавливаемся и начинаем переживать и пережевывать это состояние, застревая в нем. Но, если мы, осознав проблему, начинаем незамедлительно действовать, стресс дает нам импульс к поиску нестандартных решений для выхода из ситуации, которая создала нам дискомфорт. И голос дает нам убедительные доказательства правильности этих постулатов и на уровне физиологии, и на уровне психики. Ведь без выполнения этих правил голос просто не будет звучать.

## Глава 6

Иногда плач... помогает выплеснуть энергию, которая в ином случае с разрушительной силой устремилась бы внутрь.

*Грэм Джойс*

И завершается первый модуль тренинга упражнением, которое представляет собой инструмент разблокирования практически любого психологического зажима. Я нашел его абсолютно случайно, решая совсем другие задачи.

Когда вокалист осваивает технику управления дыханием и вибрацией своего голоса, передо мной встает проблема подключения к этим двум элементам энергии звука самой бесплотной и трудно уловимой ее части – эмоций. Я бесконечно экспериментировал с различными сочетаниями звуков, пытаюсь найти такое, которое гарантированно включит в процесс голосообразования нашу эмоциональную сферу, пока не остановился на стоне.

Стон – наверное, самый древний звук, доставшийся нам от первобытных пращуров, которому нас никто не учит, но который сопровождает нас в течение всей жизни. Стон делает легче боль и сопровождает сладостные ощущения в сексе, с помощью песен, основанных на стоне, бурлаки облегчали свой тяжелый физический труд, а землелашцы отдыхали после изнурительной работы в поле. Наконец, обряды прощания с человеком, ушедшим в мир иной, у многих народов также основаны на эмоционально насыщенном протяжном стоне.

Я начал использовать особым образом организованный стон в работе с вокалистами. Это дало прекрасные результаты, и так, наверное, и по сей день, я бы использовал это упражнение только для обучения вокалу, если бы не случай, произошедший с одной из моих учениц.

Во время простанывания различных эмоциональных состояний ее вдруг начала колотить крупная дрожь, она потеряла ориентацию в пространстве, и с ней случилось какое-то подобие истерики. Я хотел немедленно прекратить выполнение этого упражнения и вывести ее из этого состояния, но заработала интуиция и я начал управлять процессами, происходящими с ней, советуя в какие-то моменты изменить тембр голоса, расслабить челюсть, плечи или бедра и изменить интенсивность дыхания.

Все закончилось так же неожиданно, как и началось. И когда она села в кресло отдохнуть, я увидел перед собой абсолютно другого человека. Ее глаза сияли, кожа светилась, а в пластике тела появилась какая-то мощь, которую я не наблюдал прежде. Но самыми поразительными были ее слова, которые она сказала, еще не вполне придя в себя: «Господи, как хорошо! У меня как будто огромный таракан из души уполз и сдох. Я никогда не чувствовала себя так легко!». И я понял, что моя ученица только что на моих глазах освободилась от какого-то чудовищного психологического блока, и помог ей в этом стон....

.... Невозможно предугадать, в какой именно форме из человека начнут выходить его психологические блоки. Кто-то входит в состояние, близкое к трансовому, а кто-то сохраняет способность контролировать происходящее с ним. Бурные рыдания, гомерический хохот, звериное рычание, кашель – самые распространенные формы выхода блоков. У одной из моих учениц, с которой я проводил индивидуальный сеанс, организм начал вести себя весьма причудливым образом: в течение сорока минут я наблюдал за тем, как ее руки и ноги совершали слаженные движения, наподобие танца, выкручиваясь в суставах так, что мне казалось, что я присутствую на выступлении какого-то акробата, у которого вместо костей хрящи.

Когда простанывание проводится в группе, естественная реакция, возникающая у всех в процессе наблюдения за моей работой с первым участником – это страх. Но, по мере того, как все члены группы проходят через это упражнение, у них появляется такое сопереживание друг другу, которое редко возникает при каких-то других обстоятельствах.

На одном из тренингов, который я проводил в Москве, присутствовал молодой парень – рабочий высокой квалификации, у которого были некоторые проблемы с речевой функцией. У него была трудная и несвязная речь, причем чувствовалось, что мыслит он очень точно и логично. Когда он вышел на простанывание, по его мимике и пластике я понял, что его душит застарелая детская обида, которую необходимо подтолкнуть к

выходу внешним действием. Обычно я быстро нахожу нужные слова, чтобы запустить этот процесс, но в его случае, как выяснилось, обида была связана с матерью.

Такой комплекс является одним из самых глубинных и мощных по воздействию на психику человека, и справиться с ним – очень непростая задача. Я начал подбирать вариант выхода из сложившейся ситуации, и тут, совершенно неожиданно, одна из участниц тренинга, которая по возрасту вполне годилась на эту роль, сказала, глядя на его мучения: «Господи, как мне его жалко! Можно, я его обниму?» Я чуть не заорал: «Не можно, а нужно!!» Она обняла парня, и он просто зарыдал у нее на плече. Процесс был запущен, и мне оставалось только слегка его корректировать.

Когда мы сели пить чай после завершения первого модуля, всене дыша слушали мальчишку, который на глазах превратился в блестящего оратора, очень ярко и образно излагающего свои мысли. С этого момента парень стал любимцем всей группы, потому что все чувствовали свою причастность к его чудесному преображению.

После завершения этого упражнения участники тренинга обычно чувствуют легкость в теле и огромный прилив сил. Меняется тембр голоса, и даже внешность, и никакой мистики в этом нет. То лицо, которое мы имеем, обычно представляет собой маску, слепленную судорожно сведенными мышцами, помнящими большинство потрясений, которые мы испытали в своей жизни. Простанывание невозможно без расслабления большинства мышц нашего тела, и когда участники тренинга, выполнив это упражнение, смотрят друг на друга, я постоянно слышу возгласы: «Какая ты, оказывается красивая!», «У тебя королевская осанка!», и множество подобных взаимных комплиментов.

Разумеется, этот эффект не держится очень долго. Для его закрепления нужна постоянная целенаправленная работа по выведению из тела и психики всех блоков. Я предупреждаю участников тренинга, что вслед за вышедшими блоками поднимутся другие, более глубинные, и их задача – самостоятельно работать над ликвидацией всей этой гадости при помощи отработанной нами техники стоны. И большинство моих учеников применяют стон в своей повседневной жизни уже как постоянную практику, когда им нужно избавиться от последствий новоприобретенного стресса или ликвидировать психологический зажим, полученный ранее.

## *Глава 7*

*Все во вселенной ритмично. Все танцует.*

*Майя Энджелу*

Несмотря на новые задачи, каждый последующий модуль тренинга начинается с повторной корректировки тембра голоса участника. Между модулями обычно проходит некоторое время, и та уникальная частота вибрации голоса, которую мы находим на первой ступени, слегка «плывет», в ней опять появляются чуждые ей призвуки, которые мы устраняем, заново возвращая голосу его естественную чистоту и силу.

Второй модуль – самый продолжительный по времени. Он предельно насыщен работой с телом и множеством различных движений, поэтому я делю его на два дня. И начинаем мы с наработки умения человека существовать в границах разнообразных ритмов, которые диктует ему окружающий мир.

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

Музыканты знают, что для того, чтобы какое-то произведение «задышало» и было исполнено убедительно и правдиво, нужно, в первую очередь, точно определить общий темп его звучания, и так поработать с внутренней ритмической структурой произведения, чтобы с одной стороны, не нарушить замысел его автора, а с другой – привнести в него что-то свое, соответствующее индивидуальности исполнителя.

В жизни все развивается примерно по таким же принципам, только проявляются и работают эти принципы в реальности гораздо сложнее и многомернее. Человеку необходимо в течение жизни выбрать профессиональную среду, в которой его индивидуальная частота будет усиливаться и расти, найти себе партнера, пульсация которого будет резонировать с его собственной, подобрать окружение, вибрации которого будут гармонировать с его вибрацией. Несовпадение его индивидуальной частоты с вибрациями одной или нескольких этих сфер, как вы сами понимаете, серьезно ухудшает качество жизни человека и не дает ему полноценно реализовать свой потенциал.

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

В сущности, я стремлюсь к тому, чтобы в системе ценностей моих учеников постепенно складывался особый тип мышления, который я называю вибрационным. Это подобно скоростному спуску с горы на лыжах или скольжению на доске для серфинга по гребню волны. Невозможно заранее *рассчитать* скорость своего движения, угол наклона своего тела, кураж своих эмоций. Все это можно только *почувствовать*, находясь в «здесь и сейчас», ведь в следующую секунду все уже будет другим. Похожим, но все равно другим. И только идеальный баланс между всеми системами организма и изгибами морской волны или горного склона позволит серферу или лыжнику пройти волну или лыжную трассу. Это не *знание*, это *чувствование* высшего порядка, когда ты сливаешься с окружающей средой, чувствуешь себя с ней единым целым, но при этом остаешься самим собой.

Слово «мышление» очень ограничивает это понятие, ведь доля интеллектуальных усилий в этом процессе чрезвычайно мала. Скорее это *вибрационное чувствование*. Однако, в нашем сознании есть определенные стереотипы восприятия информации, поэтому давайте договоримся пока называть такой способ жизни вибрационным мышлением.

Разумеется, все, о чем я только что говорил, легче сказать, чем сделать. И серферу, и лыжнику нужны годы тренировки, чтобы элегантно скользить по воде или снегу. И человеку для перехода на такой тип мышления нужно не только принять его разумом. Нужно, чтобы это ощущение окружающего мира и себя в этом мире, проявилось на клеточном уровне и стало движущей силой всех наших мыслей, чувств и поступков.

Человек, живущий подобным образом, не видит смысла в том, чтобы на что-то обижаться, что-то оценивать и чему-то противостоять. Он ценит себя и с уважением относится к окружающему миру, добывая то, что ему нужно, не грубой силой или бесконечными уступками давлению социума. Он находится в согласии с окружающим миром, чутко реагируя на малейшие изменения пульсации внешней среды, и при этом всегда остается самим собой, не противопоставляя себя миру, а сотрудничая с ним. Такой образ мышления может быть доминирующим в жизни человека, а может и сосуществовать с традиционным механистическим, но я вижу по тем своим ученикам, которые смогли внедрить в свою систему координат даже какие-то его черты, что качество их жизни существенно улучшилось.....

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

На моих тренингах не бывает случайных людей. Большинство участников имеют богатый опыт работы с различными духовными практиками. И когда, после завершения тренинга, они начинают делиться своими впечатлениями, они отмечают, что работа со звуком дает им ощущения совершенно другой глубины и интенсивности, нежели они испытывали прежде.

Следя за качеством звука во время движения под ритмичную музыку, участник тренинга учится определять уровень своей вовлеченности в этот процесс и объединять при помощи звука свою эмоциональную и физическую сферу в единое целое. Конечно, не у всех получается сразу освоить все нюансы этого упражнения, но те люди, которые смогли это сделать, отмечают такой прилив сил и взрыв эмоций, доходящий до экстаза, что, как заметила одна из моих учениц: «я готова это делать круглые сутки, потому что мне никогда не было так хорошо».....

..... Это упражнение прекрасно диагностирует нашу способность взаимодействовать с социумом и справляться с внешним давлением. И каждый человек, выполнивший его или сошедший с дистанции, начинает точно оценивать все сильные и слабые стороны своего способа коммуникации с миром. Кроме того, он получает навык объединения в единое целое всех уровней своих реакций– физических, эмоциональных и ментальных, на которых этот процесс происходит. Разумеется, невозможно улучшить свои навыки общения с окружающей средой, выполнив упражнения музыкального блока тренинга по одному разу. Все они являются инструментом для самостоятельной работы, и могут дать устойчивый результат только при регулярном, вдумчивом и осознанном выполнении.

## Глава 8

Хотя эмоции не всегда подчиняются доводам разума, они всегда покоряются действию.

*Наполеон Хилл*

После того как мы отработали навыки взаимодействия с социумом, наступает время заняться эмоциональной сферой каждого участника тренинга.

Я ставлю эти упражнения именно в такой последовательности потому, что коммуникация с внешним миром является более легкой задачей, чем общение с самим собой. Обычно люди думают иначе, они считают, что свой внутренний мир им отлично известен, и неожиданности, многие из которых могут представлять опасность, способны приходить в основном из социума. Все ставит на свои места упражнение, которое одна из участниц тренинга очень метко назвала «моментом истины».....

... Я часто рассказываю своим ученикам историю о двух малышах, которые играли на детской площадке. Дети обменивались игрушками, все было чудно и ладно, но вдруг один из малышей начал жадничать, и в ответ на просьбу поделиться очередной игрушкой показал своему товарищу кукиш. Ребенок на пару секунд озадаченно задумался, а затем просиял и радостно завопил: «Здорово! Теперь у меня ячменя не будет!!».

Любая ситуация может принести нам только положительные изменения. Эта мантра, аффирмация, можно называть такое утверждение как угодно, становится реальностью, когда мы вспоминаем об этом принципе именно в такие «моменты истины»....

..... Естественно, я прошу каждого человека спеть свои эмоции, и здесь даже закоренелые скептики получают реальное подтверждение могущества пропеваемого звука. Когда человек поет ту или иную эмоцию, и ему самому, и всем окружающим становится ясно, какая именно эмоция является для него родной, реально резонирующей с его психикой, а какая – только плод его фантазии, этакая декларация о намерениях.

Звук невозможно обмануть. И очень часто люди, считающие себя убежденными оптимистами, с удивлением понимают, что они очень точно пропевают негативные эмоции, тогда как в позитивные совсем не попадают. Самое поразительное, что человека не нужно ни в чем убеждать – он получает информацию не извне, не из постороннего источника, а непосредственно из глубин своей психики. Информацию, в которой невозможно усомниться и которую невозможно оспорить, поскольку она является для него объективной реальностью. Этот процесс узнавания себя истинного, конечно, для большинства людей является весьма болезненным. Однако, к этому времени человек уже имеет определенный иммунитет от беспомощного застревания в негативном состоянии и точно знает, что любую проблему можно решить действием....

.... Дело в том, что эмоциональная сфера человека напрямую связана с его телом и имеет над ним гораздо большую власть, чем сфера интеллектуальная. Любая эмоция, вне зависимости от ее силы, сразу отражается в мышцах, меняя положение корпуса, мимику и характер жестов. Эту особенность нашей психики подметил и четко сформулировал великий реформатор театра К.С. Станиславский, советовавший создавать настроение персонажа спектакля при помощи физического действия. Позже многие психологи и физиологи, каждый при помощи своих методов, пришли к таким же выводам. На этом же принципе построены многочисленные религиозные и мистические ритуалы большинства народов мира.

Если у человека возникает потребность выйти из полубессознательного состояния его обычной жизни, в которой хаотичные неосознаваемые эмоции управляют его телом, ему стоит перестроить взаимодействие между телом и эмоциями в обратном направлении. Не эмоции должны управлять телом, а тело влиять на эмоции. Попробуйте держать спину прямой и улыбаться в течение десяти минут, каким бы фальшивым вам это ни казалось. Держу пари, что скоро ваше настроение заметно улучшится, и вы будете выполнять это действие с удовольствием и без всякого насилия.

Станиславский говорил о том, что выстраивать характер персонажа пьесы при помощи одного воображения – дело трудное, энергозатратное и зависящее от множества случайных факторов. А вот если продумать его походку, мимику, жестикуляцию, манеру говорить, и воспроизвести все это при помощи своего тела, причем сделать это не механически, а с абсолютной верой в предлагаемые обстоятельства, то нужное эмоциональное состояние возникнет само собой, и изображаемый персонаж станет жизненно достоверным....

.....Результат практически всегда бывает достоин таких усилий – каждый человек имеет возможность на себе прочувствовать действенность этого процесса моделирования внутреннего состояния при помощи внешнего физического действия, в результате которого он может осознанно управлять своей эмоциональной сферой.

Таким образом, каждый участник тренинга составляет персональную карту своей эмоциональной Вселенной. Отныне он точно знает, какие именно эмоции имеют для него ценность, и умеет осознанно их выражать при помощи звука своего голоса и пластики тела.....

... Поражаешься тому, как человек, который только что путался даже в определении своих эмоций, может создать образ ярости, от которого леденеет кровь, затем продемонстрировать полнейшую безмятежность, а потом заискриться счастьем, и все это на одном дыхании, не прерывая звука. Конечно, подобные шедевры рождаются нечасто, но даже не самое высококлассное исполнение такой симфонии из своих эмоций выходит далеко за рамки всего, что человек делал в своей жизни.

И когда после завершения этого упражнения участники тренинга начинают делиться своими ощущениями, я слышу очень много ярких метафор, например: «я стал хозяином в своем доме», «раньше я думал о себе совсем иначе», «теперь я чувствую себя королем джунглей», «как много я еще хочу в себе улучшить» и т.д. Процесс узнавания себя, проходящий в очень короткий срок, вызывает стресс, проживая который, человек учится переводить его в позитивное эмоциональное состояние, что называется, «в боевых условиях». Успешное преодоление этого серьезного испытания дает импульс для высвобождения творческих резервов организма, и я всегда прошу участников тренинга максимально точно запоминать свои мышечные ощущения и малейшие оттенки динамики эмоций, чтобы потом они смогли воспроизвести все это самостоятельно.

Если я провожу обычный тренинг, когда каждой ступени посвящен отдельный день, этим упражнением я завершаю второй модуль. Впечатлений, полученных за это время, участникам тренинга хватает с лихвой. Они устают физически и эмоционально и, несмотря на огромный душевный подъем, воспринимать новую информацию уже не в состоянии. Однако, на тренингах «полного погружения», когда мы выезжаем на несколько дней в какой-то пансионат, загородный отель или вообще в другую страну, совмещая занятия с отдыхом, мы не ограничены во времени, и, после завершения работы с «картой эмоциональной Вселенной», я даю еще два упражнения, которым стоит посвятить отдельные главы.

## Глава 9

Человеку со всей определенностью необходимы общие убеждения и идеи, которые придают смысл его жизни и помогают ему отыскивать свое место во Вселенной. Человек способен преодолеть совершенно невозможные трудности, если убежден, что это имеет смысл.

Карл Густав Юнг

Мышление первобытного человека было неразрывно связано с силами природы, которые он стремился персонифицировать. Каждое племя имело своего духовного покровителя, на роль которого выбиралось животное, растение или какая-то из стихий природы. Этот символ племени, для которого существовал специальный обряд поклонения, позже был назван тотемом. Тотемизм был одной из ранних форм религии, оказывавшей влияние на мировоззрение личности, социальные и бытовые отношения. Современному образованному человеку такой взгляд на мир, разумеется, представляется примитивным и до крайности наивным.

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

По мере развития науки это стремление отождествлять себя с первобытными образами вылилось в концепцию архетипов, созданную великим швейцарским психологом Карлом Густавом Юнгом. Архетипы по Юнгу – это система устойчивых образов, которые сложились за всю историю существования человечества и которые отражены в мифах и сказках. Их восприятию не нужно учиться, так как они содержатся в коллективном бессознательном и знакомы любому человеку от рождения.

В эпоху массового потребления эстафету подхватило понятие бренда – продукта, имеющего характерные, легко узнаваемые черты, вызывающие в сознании потребителя определенные ассоциации и образы. Брендом в наше время может быть все что угодно – парфюм, марка автомобиля, музыкант, философское или литературное течение. Главное, чтобы у бренда были яркие, точно определяемые характеристики, с которыми человек мог бы себя отождествить.

Нетрудно заметить, что в основе всех описанных явлений лежит одна из важнейших потребностей нашей психики – соответствовать некоему образу, существующему отдельно от нас, но имеющему некий набор атрибутов, с которыми человек стремится себя ассоциировать. И у меня возникла идея выявить эти образы, наиболее значимые для современного человека, и попытаться их спеть. Образы, созданные религией, для этого не годились. Они вызывали в человеке либо экстатическое благоговение, либо агрессивное неприятие, что в любом случае создавало неподготовленному человеку препятствия для отображения их в звуке. Петь ощущения от какого-то промышленного бренда, естественно, было полнейшим бредом, поэтому я остановился на двух основных формах отождествления себя с внешним образом – тотеме и архетипе.

Как я уже говорил, тотемность представляет собой культ поклонения животному, растению или силе природы. Поскольку было необходимо, чтобы образ был реальным, вызывал точные ассоциации и был динамичным, я решил остановиться на тотемах, связанных с животными. Архетипы также потребовали уточнения. Многочисленные исследователи этого явления выделяют огромное количество архетипов, описывая их зачастую очень туманно. Поэтому я взял за основу классификацию архетипов, разработанную американским ученым и специалистом по маркетингу Кэрол Пирсон, которая в своих работах связала понятия архетипа и бренда, и предложила рассматривать процедуру брендинга с учетом архетипов, живущих в подсознании потребителя.

...Сравнивая звучание тотема и архетипа у одного и того же человека, можно сказать, что тотем насыщен гораздо большей силой. Эти два вида образов представляют собой две стихии, влияющие на нашу психику: тотем олицетворяет первобытность и близость к природе, а архетип – образы, рожденные цивилизацией. Архетип гораздо ближе к сознанию, он состоит из символов, которыми мы пользуемся практически

ежедневно, однако, если нам удастся разбудить в себе дикую сущность тотема, организм получает энергетическую подпитку такой мощи, которую не в состоянии дать ни один ресурс нашей психики.

Те из моих учеников, которые используют эту технику в повседневной жизни, рассказывают мне, что у них исчез страх перед любыми трудностями. Как будто у них появился старший брат или могущественный друг, к которому они в любой момент могут обратиться за помощью, и он обязательно даст им силы и поддержку для решения проблемы.

## Глава 10

Я ничего не имею против приключений, и ничего – против любви. И меньше всего – против тех, которые дают нам немного тепла, когда мы в пути. Может быть, я немножко против нас самих. Потому что мы берем, а взамен можем дать очень немногое...

*Эрих Мария Ремарк*

Следующее упражнение настолько многомерно и затрагивает такой широкий спектр потребностей человека, что я не только включаю его в тренинг «Путь к себе. Развитие личности через голос», но мне даже пришлось сделать на его основе самостоятельную тренинговую программу по развитию сексуальности и коммуникативных навыков. Пришлось, потому что просьбы помочь выработать определенные черты характера с некоторых пор стали превышать все разумные пределы.

Глобальное одиночество... В мире огромного количества соцсетей, скайпа и сотовых телефонов, дающих возможность общаться круглые сутки, красивые и умные женщины тоскливо терзают ночами подушку, а волевые, состоявшиеся в жизни мужчины готовы платить огромные деньги тому, кто может их просто выслушать. Шаблонные взаимные претензии типа: «Куда делись настоящие мужчины? Им нужен только секс» или «Где сейчас найти нормальную женщину? Их интересуют только деньги и статус» кое-как камуфлируют жуткую неуверенность в себе и боязнь собственного несоответствия образу того идеального принца или королевы, который в юности нарисовало наше воображение и подкрепили принятые в обществе стереотипы.

Занятия фитнесом и бодибилдингом, бальными танцами и стрип-пластикой, бесконечные ритуалы омоложения и косметические процедуры, чтение умных статей в умных журналах – этакий «курс молодого бойца» по подготовке к идеальным отношениям создает еще больший разрыв между ожиданиями и реальным результатом и только усиливает эту неуверенность: вроде бы я уже соответствую всем стандартам идеальности, а партнера все нет! Что же делать? Куда идти дальше?

Перед моими глазами прошли десятки, если не сотни историй такого одиночества. И в противовес этим историям я могу рассказать о единичных случаях идеальных и гармоничных отношений, которые мне посчастливилось наблюдать. Что отличает этих людей друг от друга? Только одно – счастливые в отношениях люди не ищут точку опоры во внешнем мире. Их центр тяжести находится внутри них самих, и слово «одиночество» отсутствует в их лексиконе вне зависимости от того, есть сегодня в их жизни близкий человек или нет. Это совершенно не связано с эгоцентризмом или самолюбованием, которые вообще-то являются одной из форм маскировки неприятия себя. Им интересно с самими собой, и это вовсе не зависит от их социального статуса, внешнего вида или финансового положения. Это просто данность, для них самих не требующая никаких объяснений.

Одиночество – это состояние души, никак не обусловленное наличием в нашей жизни любимого человека, родственников или друзей. Величайшая иллюзия – считать, что, как только в нашей жизни появится кто-то, соответствующий нашим представлениям об идеальном партнере или друге, одиночество исчезнет само собой. В моей практике я неоднократно сталкивался с тем, что женщины, искренне жаждавшие любви и получавшие эту любовь, начинали изводить своего избранника мелкими или крупными придирками и, в результате, либо сами уходили от него, либо вынуждали партнера расстаться с ними.

...Молодая очаровательная женщина, прошедшая у меня один из тренингов, попросила об индивидуальных занятиях. Мы начали заниматься и, как-то, придя с ней в офис немного раньше положенного времени, я застал там своего друга – преподавателя аккордеона, с которым делил тогда кабинет. Друг заканчивал свой урок с учеником – молодым и статным парнем. Увидев мою ученицу, эти два красавца начали вытанцовывать вокруг нее, едва успевая подбирать капающую слюну, а после еще долго изводили меня просьбами дать номер ее телефона. Спустя какое-то время после начала занятий я начал получать от нее смс примерно такого содержания: «Я не понимаю, что происходит! Куда бы я ни пришла, все мужчины – мои... Официант в ресторане подарил букет роз и стал просить о встрече...».

Эта женщина некоторое время назад рассталась с мужем и страдала от того, что не может выстроить новые отношения или возобновить старые. Думаете, внезапно возникший водопад поклонников, среди которых было много достойных мужчин, обожавших ее, что-то изменил в ее жизни? Спустя два месяца после

начала занятий она неожиданно для самой себя исчезла, сославшись на жуткую занятость на работе. Для меня такой исход был очевиден, потому что я видел ее упорное нежелание принимать то, чего она, вроде бы, жаждала больше всего на свете. Мы изредка созваниваемся с ней, и я знаю, что она до сих пор одинока.

Другая моя ученица, находившаяся в жуткой депрессии после развода с мужем и страдающая от комплекса женской неполноценности, также начала чувствовать на себе пристальное внимание противоположного пола. Ее аргументы были бы очень забавны, если бы не были очень грустны: «Меня осаждают молодой парень, заваливает цветами и зовет замуж. Но он почти в два раза моложе меня!» На мои вопросы: «Он альфонс? Маменькин сынок? Инфантил?» следовали отрицательные ответы. На мой вопрос: «Он вам нравится?» следовал ответ: «Очень! Но мне стыдно, что он такой молодой...». В результате парня прогнали. Та же история повторилась с ее ровесником, который в перспективе, по ее мнению, через некоторое время обязательно должен был завести молодую любовницу.

Занятия вокалом позволили мне понять один простой принцип, а занятия психологией убедили в том, что его можно распространить на все сферы жизни. Этот постулат может звучать так: *истинно только то, что находится внутри нас*. Голос, выпускаемый наружу через голову, становится заложником акустики окружающего пространства. Он может зазвенеть, отражаясь от пустых стен, а может быть поглощен коврами, которыми завешаны стены в другом помещении. И тот же самый голос, «выпускаемый через ноги», звучит внутри нашего тела, где мы являемся полноправными хозяевами и можем выстроить его акустику так, что наш звук не будет зависеть от окружающего нас пространства.

То же самое происходит в жизни. Цепляясь за реакцию окружающего мира, ожидая от него ответа на свои вопросы, мы теряем точку опоры, которая на самом деле находится внутри нас. Мы встаем на цыпочки и начинаем балансировать в ожидании, что чья-то рука поддержит нас и вернет чувство равновесия. Может быть поддержит, может быть вернет. А может и нет. Подумайте, стоит ли доверяться случаю или все-таки пора брать этот процесс в свои руки?

Примерно также дела обстоят и с сексуальностью, поиском которой одержимы сейчас многие женщины. Поверхностное моделирование внешних черт того, что принято считать сексуальностью, зависимость от реакции противоположного пола мало помогают в обретении этого ценного качества. Один из участников моего тренинга, профессиональный психолог, рассказал мне о своей клиентке, в полной мере обладавшей сексуальностью. При этом она имела пару десятков лишних килограммов, одевалась на дешевых распродажах и не обладала внешней красотой. Во время их сеанса у женщины постоянно звонил телефон, и диалоги, которые она вела, были примерно такого свойства: «Ну подожди, я уже скоро выйду... Что, ты меня хочешь? Да я сама себя хочу...». И это не было постановочным шоу. От нее действительно шла мощная волна сексуальных флюидов. Порывшись в своей памяти, вы наверняка сможете вспомнить нескольких своих знакомых, весьма далеких от эталона красоты, но при этом пользующихся бешеной популярностью у представителей противоположного пола.

Какой из этого можно сделать вывод? Сексуальность – это не набор каких-то внешних качеств. Это самоощущение, кому-то данное от рождения, а кем-то осознанно вырабатываемое в течение жизни. Каким образом можно овладеть этим искусством? Совершенно точно – не перенимая механически внешние проявления сексуальности, которые вы наблюдаете у своих кумиров, на собственное поведение. Только исследуя собственную природу, осознавая те уникальные черты, которые присутствуют в характере абсолютно любого человека, можно реализовать свой вариант сексапильности.

Собственно говоря, я никогда не озадачивался вопросом создания специальной методики для обретения сексуальности. Это качество проявлялось у моих учеников само собой в процессе работы по настройке голоса и разблокированию психологических зажимов без каких-либо усилий. Человек, говорящий своим голосом и живущий своей жизнью, сексапильен по определению, его обаяние и естественность поведения всегда будет притягивать к нему внимание противоположного пола. Однако, я увидел, что у многих людей, даже после осознания собственной уникальности, сохраняется страх транслировать эту уникальность в окружающий мир. И я задумался над тем, как можно помочь человеку преодолеть этот страх.

Изобретать ничего нового не пришлось – я вспомнил об упражнении, которое разработал для усиления энергетики вокалистов и формирования чувства ансамбля в оперном спектакле. Базу для этого упражнения я взял из латиноамериканских танцев – мои кратковременные занятия танго не сделали меня приличным

танцором, но дали чрезвычайно важный инструмент для выработки техники гармоничного взаимодействия людей.....

.....Последовательное расслабление мышц и управление качеством звучания голоса постепенно приводит к тому, что энергетика людей, составляющих пару, абсолютно синхронизируется на физическом, психическом и ментальном уровнях. Они начинают пульсировать на одной частоте, при этом у человека возникает впечатление, что он ощущает мысли и чувства партнера всем телом, объемно и целостно, не нуждаясь в привычном составлении мозаики из кусочков информации, которую ему дают по отдельности зрение, слух, обоняние и осязание.

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

Далее мы переходим к вопросу взаимоотношения полов и выработки у человека ощущения собственной сексапильности. Участники тренинга разбиваются на смешанные пары. Поскольку количество женщин на тренинге обычно превышает количество мужчин, одному мужчине приходится последовательно участвовать в работе с несколькими женщинами....

...После завершения этого упражнения участники тренинга отмечают, что почувствовали очень мощную сексуальную вибрацию, при этом она никак не зависела от партнера и существовала сама по себе. Их впечатления были очень яркими и мощными, но отличались от того, что они испытывали прежде, занимаясь сексом. Одна из моих учениц, которая во время обсуждения итогов модуля выражалась особенно афористично, выразилась так: «Оказывается, ощущение сексуальности круче самого секса! Когда между людьми идет такой ток, сексом можно и не заниматься!». Это, конечно, очень категоричное заявление, но оно передает уровень ощущений, которые испытывают люди во время выполнения этой практики.

Спустя какое-то время, встречаясь с участниками тренинга, теперь уже самостоятельно выполняющими это упражнение, я вижу, что их энергетика искрится этим зарядом сексапильности, в которой нет ни грамма заимствования. Она уникальна и принадлежит только им.

Таким образом, развивая грань за гранью свои истинные, не искаженные навязанными стереотипами качества, мы выходим на совершенно новый уровень чувствования себя и других людей, где уже готовы и способны воспринимать окружающую действительность более объемно, тонко и глубоко. Тогда нам становятся доступны и другие аспекты взаимодействия с социумом.

...Во время прохождения второго модуля я отрабатываю с участниками тренинга еще один важнейший навык, влияющий на их способность воспринимать информацию из окружающего мира. Этот навык я называю *вибрационным слухом*. Собственно, развитием вибрационного слуха мы в той или иной мере занимаемся на всех ступенях тренинга, но именно упражнения, используемые на втором модуле, дают доказательство того, насколько важно это умение.

Обычно человек пользуется своими органами чувств в автоматическом режиме, принимая как данность наличие у себя зрения, слуха, обоняния, осязания и т.д., не понимая, что их осознанное развитие может дать ему огромные преимущества для получения информации о мире, в котором он живет. О значении слуха я писал выше, теперь хочу рассказать о том, какие возможности дает человеку постижение тайн этого многомерного явления.

Слух представляет собой систему, включающую в себя не только, собственно, сложно устроенные уши, нервную систему, проводящую аудиальную информацию, и множество отделов мозга, занимающихся переработкой этой информации. При развитом слухе на процесс получения информации из окружающего мира влияют мышечное чувство, вибрационная чувствительность, барорецепция и даже зрение. Нужно ли говорить о том, насколько повышается качество этой информации, если человек осознанно использует все возможности своего слуха?

Наблюдая за своими коллегами, совершающими различные действия, выявляющие связь голоса с эмоциями и мышечными реакциями, участник тренинга учится находить закономерности в этих связях. Он понимает, что, прислушиваясь к изменениям тембра голоса человека, наблюдая за его мимикой и пластикой тела и перенося всю эту объемную информацию на свои новые, натренированные системы восприятия (вибрационные, мышечные, слуховые и т.д.) в теле и психике, он получает исчерпывающую и достоверную информацию о малейших «движениях души» другого человека.

Он начинает буквально слышать его всем телом и очень быстро расшифровывать эту информацию о вибрации своего партнера, переводя ее на язык привычных для себя ассоциаций. В этом нет никакого преувеличения – доказано, что вибрационные анализаторы расположены во всех частях нашего тела и, при соответствующей тренировке, они дают гораздо больше информации, чем традиционно используемый нами слух.

Именно поэтому я назвал такой вид слышания вибрационным слухом – вибрации, состоящие из сложного комплекса наших ощущений, воспринимаемые всем телом, дают нам возможность мгновенно почувствовать, услышать другого человека и точно понять, в каком состоянии он находится в данный момент.

## Глава 11

Творчество требует полной сосредоточенности всего организма – целиком.

*К.С. Станиславский*

Третья, завершающая ступень тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос» посвящена работе со словом. Если на предыдущих модулях мы оперировали в основном простыми гласными, то теперь наступило время перейти на новый уровень восприятия звука и почувствовать на себе магию слова.

Есть множество точек зрения, с позиций которых можно рассматривать огромную власть, которую имеет над нашей жизнью произнесенное или написанное слово. Интернет полон вольных изложений опытов П.П. Гаряева, исследовавшего влияние слова на структуру ДНК, или МасаруЭмото, фиксировавшего кристаллизацию воды под воздействием «плохих» и «хороших» слов. Специалисты по НЛП, ораторскому искусству и мастерству ведения переговоров, лингвисты и актеры используют силу слова, приспособив ее к специфике своих профессий. Не вижу смысла даже конспективно обсуждать войны, ведущиеся сторонниками того или иного взгляда на этот вопрос, предпочитая, чтобы мои читатели сами определили свою точку зрения.

У меня есть некоторые мысли по этому поводу, которые я могу высказать только в виде гипотезы, подтверждающейся моим личным опытом, многие аспекты которого на сегодняшний день невозможно зафиксировать с помощью самой точной аппаратуры. Поэтому это скорее философская, чем научная точка зрения.

Думаю, никто не будет возражать, если мы представим слово как совокупность нескольких звуков – гласных и согласных, чередующихся в определенной последовательности. Каждый из этих звуков имеет определенные физические характеристики, такие, например, как амплитуда и частота колебания. Кроме того, любой из этих звуков вызывает в сознании человека определенные смысловые и эмоциональные ассоциации.

Попросите любого человека изобразить одним звуком шипенье змеи или вой ветра, и вы услышите протяжную с и у. То есть, мы вполне определенно можем утверждать, что любая фонема нашего или какого-либо другого языка является мельчайшей частицей энергии, имеющей не только частотные характеристики, но и свою уникальную и ясно различимую эмоциональную и смысловую окраску. Участники моих тренингов вполне осознанно используют различные гласные звуки для решения каких-либо задач, точно понимая, какой именно звук может помочь в решении конкретной проблемы.

Когда отдельные звуки комбинируются в слова, их пульсация многократно усиливается, образуя устойчивый образ в сознании носителя языка. Далее – по возрастающей. Слова складываются в словосочетания, которые образуют предложения, и на каждом из этих уровней энергетика звука многократно усиливается, рождая все более усложненные и мощные образы и ассоциации. В основе этой эволюции слова лежит принцип, управляющий всеми волновыми взаимодействиями нашего мира – закон резонанса. Совпадение частот отдельных фонем, комбинаций слов и предложений способны создать образы, которые будут влиять на наш ум, психику и физиологию, обладая огромной энергетической мощью. Одни и те же слова, резонирующие друг с другом, способны в прямом смысле исцелять и убивать. И те же самые слова, комбинированные немного в ином порядке, будут взаимно гасить частоту своей пульсации, вызывая у слушателя раздражение вместо понимания.

При произнесении или пропевании слова его резонанс усиливает интонация, модуляции тембра, оттенки звучности. Воистину, человек, владеющий словом, владеет миром. Однажды мне пришла в голову мысль изучить биографии великих людей с точки зрения влияния на их жизнь умения работать с голосом и словом. Разумеется, любой успешный политик, артист или общественный деятель обязан владеть этим искусством на высоком уровне. И мне удалось отыскать несколько случаев, когда голос и владение словом оказались важнейшими факторами, «сделавшими судьбу» легендарных личностей.

...Когда я на своих лекциях или семинарах прошу назвать имена женщин, которых публика считает эталоном красоты, одним из первых обязательно звучит имя Клеопатры, ставшее самым могущественным женским брендом в истории человечества. Рядом с ним могут звучать имена Мэрилин Монро, Элизабет Тейлор, Бриджит Бардо и других легендарных красавиц, но только с именем Клеопатры связаны

всевозможные «секреты», «настойки», «ритуалы» и прочие атрибуты магии красоты. И этому бренду уже больше двух тысяч лет.

Была ли Клеопатра на самом деле так красива? Прижизненных изображений этой женщины, доживших до наших времен, не существует, но сохранились относительно достоверно изображающие ее внешность бюсты, которые хранятся в музеях Берлина и Ватикана. И когда я демонстрирую фото этих бюстов, по рядам публики проносится вздох разочарования – даже очень благожелательный человек вряд ли смог бы назвать эту женщину красавицей. В чем же была сила Клеопатры, последовательно соблазнившей двух великих римлян, правивших в то время миром – Цезаря и Марка Антония?

Давайте обратимся к свидетельству великого древнегреческого историка Плутарха, изучившего жизнь этой великой женщины по летописям, составленным при ее жизни: « Ибо красота этой женщины была не тою, что зовется несравненно и поражает с первого взгляда, зато обращение ее отличалось неотразимою прелестью, и потому ее облик, сочетавшийся с редкою убедительностью речей, с огромным обаянием, сквозившим в каждом слове, в каждом движении, накрепко врезался в душу. Самые звуки ее голоса ласкали и радовали слух, а язык был точно многострунный инструмент, легко настраивающийся на любой лад, – на любое наречие, так что лишь с очень немногими варварами она говорила через переводчика, а чаще всего сама беседовала с чужеземцами – эфиопами, троглодитами, евреями, арабами, сирийцами, мидийцами, парфянами...» (Плутарх. «Сравнительные жизнеописания. Антоний»).

Клеопатра была образованнейшей женщиной, изучившей многие науки и владевшей восемью языками. Она в совершенстве владела искусством создания внешнего антуража для общения с кем бы то ни было, применяя для этого музыку, благовония, роскошные ткани и произведения искусства. И главнейшим средством ее воздействия на людей был голос, обволакивающий своими обертонами и лишаящим воли любого мужчину.

Марк Антоний долго и трудно шел к власти. Он имел в Риме семью и легион наложниц. И представьте себе, какова была магия этой, не обладавшей внешней красотой, женщины, чтобы Антоний позабыл о государственных делах, требующих немедленного решения, и поставил на кон свою карьеру ради возможности нежиться в объятьях Клеопатры!

...Я включаю слайд с изображением полноватого и лысоватого человека с большими печальными глазами, и спрашиваю женщин, собравшихся в аудитории, производит ли он на них впечатление как мужчина. Женщины мило морщат носики, выражая свое «фу» по отношению к такому невзрачному типу, и когда я говорю, что он, ко всему прочему, был невысокого роста, на нем окончательно ставится клеймо эротической профнепригодности. А между тем, на портрете изображен Габриэль д'Аннунцио – великий итальянский поэт, политический деятель и... достойный продолжатель дела Казановы. Его романы исчислялись сотнями, его жертвами были красивейшие женщины начала XX века. Женщины могли считать его забавным, даже карикатурным, но только до того момента, когда он начинал говорить.

Вот свидетельство Айседоры Дункан, бывшей одной из его многочисленных пассий: «Может быть, самый выдающийся любовник нашего времени – Габриэль д'Аннунцио. И совершенно не важно, что он маленький, лысый и, не считая тех моментов, когда лицо его так и светится воодушевлением, безобразный. Но стоит ему заговорить с женщиной, которая ему нравится, лицо его преобразается, так что он внезапно становится настоящим Аполлоном... Его воздействие на женщин замечательно. Та, с которой он беседует, вдруг ощущает, что воспаряет душой и всем своим существом».

С ним не мог соперничать ни один признанный красавец, а те несчастные мужья, которые, обманувшись его невзрачной внешностью, имели неосторожность оставить д'Аннунцио наедине со своей женой, вполне могли открывать фабрику по производству пантокринина из собственных рогов.

Его влияние распространялось не только на женский пол. Вот что пишет американский писатель Уолтер Старки, ставший свидетелем выступления д'Аннунцио перед огромной толпой в Венеции и поначалу очень разочарованный его блеклым внешним видом: «Мало-помалу, однако, я с головой погружался в пучину его пленительного голоса, проникающего в мое сознание... Ни одного торопливого жеста, ни одного резкого, отрывистого звука... Он играл на эмоциях публики, как первоклассный скрипач на инструменте работы Страдивари. Глаза тысяч были устремлены на него, словно он обладал даром гипнотического воздействия».

Голос д'Аннунцио сравнивали со звоном колоколов, звучанием скрипки и награждали его множеством других превосходных эпитетов. Разумеется, он был великим мастером слова, обладал огромным личным мужеством, став летчиком, чтобы победить страх высоты. Но основное, что отмечают его современники – это замечательный чарующий голос, ставший неотъемлемой частью образа великого поэта.

Можно еще долго рассказывать о Че Геваре, Фиделе Кастро, Эве Перон, Шарле де Голле и других великих исторических персонажах, в чьей судьбе и карьере выдающееся владение голосом и речью сыграло огромную роль. Однако, я думаю, пора уже поговорить о том, как обычному человеку, никогда не сталкивавшемуся с публичными выступлениями, выработать навыки, которые позволят ему хоть немного приблизиться к тому уровню владения словом, который демонстрировали эти легендарные личности.

Для третьего модуля я прошу участников тренинга заранее выучить одну медленную протяжную песню и одно стихотворение. Начинается модуль с традиционной настройки голоса человека на его естественную частоту звучания, а затем я прошу каждого участника тренинга спеть подготовленную песню.

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

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

Нужно сказать, что большинство участников тренинга на третьем модуле поют достаточно хорошо, зачастую сами поражаясь той легкости, с которой это у них получается. Я по-прежнему слежу за устранением мышечных зажимов и качеством тембра, объясняю технику микста – грудного фальцета, которая позволяет петь верхние ноты и высокую тесситуру без физических усилий, легко и непринужденно. Та подготовка к осознанному управлению голосом, которую участники тренинга получили на предыдущих ступенях, позволяет им схватывать новые знания буквально на лету, и я с удовлетворением замечаю, что даже те люди, которые считали, что не имеют голоса и музыкального слуха, поют приличным звуком, точно попадая в ноты.

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

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

И, наконец, мы переходим к вершине третьего модуля – рассказе о себе или о том, что человека волнует больше всего. Большинство участников тренинга никогда не выступали публично, я не предупреждал о том, что их ждет в финале, поэтому их речь полностью импровизирована. После первой попытки что-то рассказать они понимают, что петь и читать стихи, оказывается, гораздо легче, чем просто говорить. Поэтому мы разбираем с ними схему, по которой я предлагаю выстроить их выступление.....

.....И это не знание, привнесенное извне. Именно такой вывод самостоятельно делают мои ученики, пройдя все стадии неуверенности в себе, желая понравиться аудитории и искусственно быть ей интересным. В финале каждого тренинга я слышу в различных интерпретациях одну и ту же мысль, добытую моими учениками практическим путем и подтвержденную их личным, выстраданным опытом. Лучшее всего эту мысль сформулировала та самая творительница афоризмов, о которой я уже упоминал выше. Она сказала:

«Я поняла и увидела, что становлюсь интересной другим людям только тогда, когда ничего не изображаю, а становлюсь сама собой, и говорю о том, что меня действительно волнует». Думаю, что это, наверное, самая важная истина, к которой человек может прийти в процессе обучения, и искренне поверить в которую он может только доказав ее себе сам.

## Глава 12

Самолюбие, суетность и стремление нравиться – неисчерпаемый источник внутренней неуверенности и слабости. Человек почти безотчетно хочет нравиться другим и вызывать к себе сочувствие, а ища путей к этому, тысячи раз отступает от своей внутренней правды.

*Генрик Сенкевич*

И тренинг, и индивидуальная работа на стыке пения и психологии обычно строятся по схожему сценарию. Однако, иногда в моей жизни происходят события, которые выходят за рамки этого сценария и позволяют увидеть новые грани возможностей работы с голосом человека.

...Моя ученица, профессиональный психолог, попросила меня поработать со своей пациенткой, имеющей серьезные проблемы. Молодая женщина с трудом засыпала, а утром всегда просыпалась в одном и том же состоянии – ее руки и челюсть были сведены ужасной судорогой. Ей необходимо было приложить огромные усилия, чтобы открыть рот и разжать пальцы, и длилось такое состояние уже несколько лет.

Начав работу с этой женщиной, я увидел, что ее жизнь состоит из сплошных запретов, обосновать которые она не могла ни себе ни окружающим. Когда я спрашивал ее, откуда она взяла, что ее характер должен базироваться именно на таких принципах, она мне рассказывала о родителях, с которыми у нее хорошие отношения и которых она не хочет огорчать, и о бывшем муже, контролировавшем каждый ее шаг до тех пор, пока она не взбунтовалась и не развелась с ним.

При всем этом моя новая ученица не производила впечатление робкого или забитого существа. Яркая внешне и внутренне, волевая и харизматичная женщина, работавшая на престижной должности и передвигающаяся на огромном джипе, олицетворяла собой образ успешного, состоявшегося в этой жизни человека. И оборотной стороной этой удавшейся судьбы были бесконечные походы по психологам, массажистам, терапевтам и различным тренингам, которые могли бы помочь решить ее проблему.

Работа была трудной. Внутренний саботаж, боязнь затронуть глубинные истоки своих зажимов постоянно сопровождали наши занятия. У девушки хронически «не хватало времени» на то, чтобы делать упражнения дома, и нам приходилось давать двойную нагрузку на занятиях. Но постепенно картина стала меняться. Чередую упражнения на дыхание, пение и стон с долгими разговорами о том, что очень опасно темперамент Жанны д'Арк заковывать в рамки образа Белоснежки, мы добились того, что утренние судороги стали ослабляться.

Моей ученице хорошо давались упражнения, не выходящие за границы ее представлений о пристойности. Она прекрасно пела любой звук на рiано, расслабляя свою многострадальную нижнюю челюсть, очень гармонично двигалась, «простанывая» свои зажимы, но стоило мне попросить ее заорать диким голосом просто так, без причины, тут же следовал вопрос: «а зачем это?».

Прорыв наступил после того как я, измотав мою ученицу физически и психологически упражнениями, чередующимися в бешеном темпе, сказал ей, что сегодня она настолько прекрасно поработала, что я ставлю ей пятерку, и предложил ей, попрыгать на одной ноге, как в детстве, и покричать о том, что она получила эту отличную оценку. И случилось чудо. Моя строгая и предельно корректная дама запрыгала на одной ноге и завопила: «Я пятерку получила!»!

Дальше все походило на театральный этюд. Я, превратившись в осатаневшего Станиславского, кричал: «Не верю!», а моя ученица, делая невероятные кульбиты, орала, шептала, ворковала этот гимн полученной пятерке. Взломав бетонную крепость своих представлений о благопристойности этим нелогичным абсурдным поступком, она поняла, как душно ее природному темпераменту в рамках, в которые она его поместила. Следующим утром она проснулась без всяких признаков мышечных спазмов.

Эта история не завершилась хэппи эндом, если считать таковым полное исцеление. Человек не может в одночасье изменить свои внутренние установки, даже получив реальное подтверждение тому, как эти стереотипы мешают ему жить. Как только наступало облегчение, моя ученица исчезала, судороги появлялись вновь – звонила с просьбой о занятиях. И это не было проявлением неблагодарности. После затяжных боев всегда необходима передышка. Полное исчезновение мозоли, которая мешает ходить, не только радует человека, но и пугает, потому что эта мозоль со временем становится неотъемлемой частью твоей системы ценностей и ее почесывание даже доставляет мазохистское наслаждение.

Сейчас моя ученица научилась справляться со своими утренними судорогами сама. Применяя особую организацию дыхания и пение, она расслабляет свои мышцы, полностью контролируя этот процесс. И меня радует именно такой исход, потому, что моя цель – дать человеку определенный набор инструментов, с помощью которых он будет самостоятельно и независимо от меня решать свои проблемы.

...Молодая очаровательная женщина, отправленная ко мне той же моей ученицей – психологом, хотела уйти из жизни. Болезненная заикленность на любимом мужчине, который относился к ней с изощренным садизмом, и противоречивые отношения с родными сплелись в такой клубок, разрубить который она предполагала радикальным способом. Она имела несовершеннолетнюю дочь, и только ответственность за ребенка пока еще удерживала ее от рокового шага.

Я работал с ней четыре месяца, мы решили большинство ее проблем, и спустя год после ее первого визита ко мне мы вновь встретились, чтобы проверить, насколько устойчивым было ее новое состояние. Я попросил ее рассказать об ощущениях, которые она испытывала во время нашей работы, и записал ее рассказ на диктофон. Разумеется, эта запись хранится в моем личном архиве и, в отличие от многочисленных интервью других моих учеников, опубликованных на моем официальном сайте, никогда не будет обнародована. Но некоторые фрагменты нашей беседы, снабженные моими комментариями, я решил поместить на страницы этой книги, думая, что рассказ моей ученицы может оказаться полезным людям, испытывающим схожие проблемы.

«...Было трудно прийти, потому что уже не было веры, не было никакой надежды, что есть что-то, что поможет тебе зацепиться и выйти из той ситуации, в которой я была. Не ситуации даже, а состояния... угнетенности, ну, суицида, будем откровенно говорить. Хотелось умереть, не хотелось жить и ничего, в принципе не хотелось.

Первая реакция, конечно, была – неверие, потому что уже много где я была, много куда обращалась, ко многим психологам и эзотерическим вещам, но вот как-то результата положительного не было...».

Действительно, когда моя ученица огласила мне огромный список психологов, психиатров, экстрасенсов и колдунов, к услугам которых она прибегала, я понял, что она прилагала колоссальные усилия, чтобы решить свою проблему.

«...Поэтому здесь у меня первая реакция была – нет, не хочу, не буду, у меня не получится, и вообще, куда я пришла... Но деваться было некуда, ситуация, будем так говорить, прижала. Просто терять было нечего, поэтому я шла и делала.

...Начинали с того, что мы пели. Было очень тяжело в начале петь, какой-то голос непонятный, все страшно, непонятно, для чего это все? Потом, когда ты отключаешься и поешь, на самом деле идут эмоции. Я хорошо это помню – слезы первые, и они были не раз, очень долго я плакала, когда пела. Но, вот, по мере того, как ты поешь, на самом деле выходит это все. Ты чувствуешь, что что-то выходит.

Я не могу это объяснить, но вместе со слезами, вместе с эмоциями выходят внутренние переживания, причем непонятно, о ком, о чем, просто какая-то внутренняя боль выходит, я это помню точно.

...И, знаете, я научилась плакать. Нормально, по-человечески рыдать, орать, вопить во все горло, после чего становится легко... Я научилась не сдерживать себя, выпускать все эти моменты, которые ты внутри держишь. Я никогда не забуду, это было после комплекса наших занятий, когда я просто сидела на улице и рыдала. Сколько времени, сколько минут – не знаю. Это было днем, при свете дня, я сижу на скамеечке в парке, люди вокруг ходят, а я всю воплю, рыдаю. Зато потом я почувствовала легкость. То есть ты встаешь и думаешь: «блин, так хорошо! Почему ты раньше этого не делал?»

...Был момент, когда хотелось уйти. Но ты понимаешь, что, не доделав здесь, дальше ты ничего не получишь. А потом уже я сама приходила и мне хотелось... я чувствую, что из меня прёт, я хочу попеть, я хочу услышать эту вибрацию своего голоса. Это переросло в какую-то потребность петь, когда мне плохо...

...У меня появилась внутренняя свобода. То, что я говорю. Что стало легко плакать, это не просто так. Это не мелочь. Может быть, я также научилась и смеяться. Легкость в этом появилась. Мне хочется плакать – я плачу, хочется говорить – я говорю. У меня выход появился. То есть ты не держишь все в себе: я не могу, я хороший, я железный, мне нельзя... Эта внутренняя свобода, свобода в эмоциях – то, чего мне не хватало. Есть люди, которые от рождения это имеют, а я чувствую, что у меня этого был недостаток. Эта

сдержанность, зажатость, невозможность поплакать, посмеяться, проявить чувство ласки... Сейчас я научилась понемногу это проявлять...».

Нужно сказать, что эта невозможность проявлять свою нежность и ласку касалась не только мужчин. Я был потрясен, узнав, что моя ученица не может обнять свою дочь! Любые тактильные проявления нежности были для нее неприемлемы, и она не могла объяснить сама себе, почему это происходит. И эта проблема распространена гораздо шире, чем вы можете себе представить. Огромное количество людей, с которыми я сталкиваюсь на тренингах и в процессе индивидуальной работы, не переносят «этих слюнявых нежностей», жизненно необходимых для нормального функционирования нашего организма.

«...На самом деле это такой кайф и благодарность, что Бог наделил тебя тем, что ты можешь обнять, приласкать и дать тепло. И тут же, автоматом, оно идет тебе обратной. Оказывается, ничего зазорного в этом нет. Мне это нужно было... Сейчас и с дочкой... я ее тискаю... Она у меня большая уже, говорит: «Ну, мама...», а мне хорошо.. И уже идет обмен, я чувствую это со стороны людей.

...Уйти из жизни уже не хочется... Я не скрою, бывают печальные моменты, но внутри уже что-то как будто поселилось и живет. Ты поплачешь, понервничаешь, а потом негатив уходит, ты возвращаешься и все нормально, ты идешь дальше... И мне не требуется специалист, который бы меня вытаскивал, какие-то антидепрессанты... Нет зависимости от внешней помощи и это хорошо...

...Мне кажется, что я изменилась внешне. Я думаю, что у меня были такие забитые испуганные печальные глаза...».

Она действительно очень изменилась внешне. Причем произошло это примерно в середине нашей с ней работы. Я помню момент, когда моя ученица залетела в мой кабинет и сунула мне под нос телефон, в котором была ее фотография с любимым мужчиной: «Посмотрите, какой я здесь была! Я сегодня все утро смотрела на себя в зеркало и сравнивала с этой фотографией. А ведь я готовилась к фотографированию, красилась, волосы в парикмахерской укладывала! Мне казалось, что я здесь такая красивая и счастливая!! А теперь смотрю – старуха... И было это два года назад...». Таких внезапных прозрений было много, и все они внесли лепту в ее возвращение к нормальной жизни.

И самые главные слова моя ученица сказала в конце нашего разговора: «...У меня как-то вырисовалась картина, то есть я четко понимаю – вот так, так и так. И бежать куда-то вешаться уже нет необходимости...».

К сожалению, большинство людей не понимают, что, не имея четкой картины своего эмоционального состояния, не давая себе труда объяснить, какие именно эмоции они испытывают и почему, они находятся в одном шаге от ситуаций, которые я описал выше. Такое знание – не роскошь, на которую жалко тратить время, даже если вы чувствуете себя относительно благополучно. Изменения психики, ввергающие нас в депрессивные состояния, происходят незаметно. И избежать подобных ситуаций можно только зная свои эмоции в лицо, и умея их открыто выражать.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Мир, который мы создали с помощью достигнутого нами уровня мышления, создает проблемы, которые мы не можем решить на том уровне, на котором мы их создали. Чтобы человечество выжило, нам потребуется совершенно новый образ мышления.

*А. Эйнштейн*

У меня часто возникает вопрос: существуют ли какие-то границы воздействия звука на наше тело, психику, вообще на нашу жизнь? Много лет исследуя влияние звука на человека, рассматривая его могущество с разных сторон, что-то доказывая самому себе и окружающим, иногда кажется, что я уже готов дать точный ответ на этот вопрос. И в этот самый момент случается нечто, снова отодвигающее окончательное решение этой дилеммы на неопределенный период.

Несколько месяцев назад, случайно заехав в офис одного из своих учеников – главы крупной компании, я уступил его настойчивой просьбе провести импровизированный блиц-тренинг для управленческого звена его фирмы. Разумеется, мне пришлось на ходу переформатировать схему тренинга для того, чтобы она отвечала специфике его бизнеса. Тренинг прошел хорошо и несколько ведущих сотрудников компании раскрылись с совершенно неожиданной стороны. Впоследствии их перевели на другие управленческие позиции, и в целом эффективность взаимодействия членов команды существенно улучшилась.

После того как мой ученик рассказал об этом некоторым своим коллегам и они также обратились ко мне с предложением о проведении тренинга, передо мной открылось еще одно направление применения звука нашего голоса. Когда руководство компании наблюдает за процессом настройки голосов и вытекающим из него выявлением потенциала личности своих менеджеров, для него становится очевидным, в какой сфере этот потенциал раскроется наиболее полно. Сами менеджеры также бывают очень удивлены, узнав с помощью голоса много нового о своих возможностях, сильных и слабых сторонах своей психики. Интерес к максимально эффективному использованию этого, неожиданно открывшегося ресурса сотрудника, становится обоюдным, и в результате компания становится тем местом, в котором сотруднику выгодно работать с предельной самоотдачей, а руководству выгодно создавать для этого условия.

Голос неподготовленного человека не может врать. Он точно и объективно покажет все достоинства и недостатки личности исследуемого человека и расскажет о ее потенциальных возможностях. Когда я, спустя некоторое время, встречался с руководителями компаний, в которых проводил тренинги, они говорили мне о том, что психологическая атмосфера, эффективность взаимодействия членов команды и мотивация сотрудников очень выросли и это положительно отразилось на прибыли компании. И я понял, что мысль о том, что голос может служить инструментом повышения эффективности в бизнесе, которая еще несколько месяцев назад мне самому могла показаться полнейшим бредом, имеет под собой реальную почву.

Еще одним примером крушения стереотипов были занятия вокалом по скайпу, которые поначалу мне казались авантюрой. Ко мне часто обращались с просьбами о занятиях люди, проживающие в других странах и не имевшие возможности приезжать в те места, где я проводил мастер-классы. Я от таких вариантов обучения всегда отказывался, не понимая, как я буду корректировать мышечные ощущения своих учеников. Это продолжалось до тех пор, пока одна моя, особенно настойчивая ученица, буквально невытрясла из меня пробный урок по скайпу. В этот день были проблемы со связью, и нам пришлось выключить видео, чтобы хоть как-то друг друга слышать.

К моему удивлению, урок прошел настолько хорошо, что я понял всю необоснованность своих сомнений. Но главный сюрприз ждал меня позже, когда я уже всюду занимался с людьми, находящимися на разных континентах. Я увидел, что их прогресс опережает вокальные достижения моих учеников, с которыми я занимался «вживую». В этом не было никакой логики, ведь любому понятно, что качество урока, на котором ученик присутствует лично, всегда должно быть выше занятия, на котором ученика и педагога разделяют тысячи километров.

Но факт оставался фактом, и я, проанализировав процесс обучения «очников» и «заочников», понял, в чем дело. Концентрация моих заочных учеников была намного выше, ведь им приходилось ориентироваться только на мои словесные указания и показы голосом. Они были лишены возможности тактильно ощутить

работу моих мышц, участвующих в рождении звука, и вообще, мимо них проходило множество мелких, но очень важных нюансов звукообразования, которые мои очные студенты имели возможность наглядно наблюдать. В результате мои «ученики по скайпу» гораздо больше работали самостоятельно, не боялись экспериментировать со звуком и в целом подходили к процессу обучения более творчески, чем психологически расслабленные «очники». И таких парадоксов в моей работе встречается все больше и больше.

Мир устроен не так, как нам это объясняли в школе. Вернее, не совсем так. Парадигмы, вокруг которых вращался мир, меняются на диаметрально противоположные, стереотипы рушатся, даже не успев обрести какую-либо устойчивую форму. Экономика переместилась в сферу неосязаемого. Еще каких-то двадцать лет назад миром правили те, кто распределял сырьевые ресурсы и создавал материальные ценности. Сегодня героями стали производители виртуального контента для ума, сердца и заполнения досуга. Исследования показали, что современная молодежь уже не отождествляет понятие статуса в обществе с шикарным домом, дорогой машиной и престижной работой. Наверное, впервые в истории люди вкладывают деньги в саморазвитие и получение впечатлений от разнообразного опыта – путешествий и общения с другими людьми. На перенасыщенном материальными ценностями рынке значение приобретают те товары, которые придают смысл существованию конкретного человека.

Вместе с тем, никто не сможет ни отменить, ни опровергнуть законов классической физики, механики или геометрии. Но бессмысленно делать их философской моделью, единственно верным учением, на котором базируется вся наша жизнь. Реально все, что может возникнуть в воображении человека.

В основе процессов, изучаемых квантовой физикой, лежит парадокс. Так называемый «эффект наблюдателя» говорит о том, что присутствие человека, наблюдающего за ходом эксперимента, изменяет сам ход эксперимента. Фотоны, проходящие через специальный экран, оставляли на фотобумаге определенный рисунок в присутствии наблюдателя. Когда наблюдатель уходил, рисунок менялся, то есть «акт измерения порождал состояние».

Пара фотонов, выпущенных из одного источника, сохраняет общие характеристики вне зависимости от расстояния, на которое они удалены друг от друга. В 2008 году эти фотоны разнесли на расстояние 144 километров, и было определено, что они продолжают взаимодействовать друг с другом, причем скорость такого взаимодействия теоретически должна превышать скорость света в 100 000 раз.

Подобных парадоксов, намекающих на присутствие осознанности в жизни элементарных частиц, в квантовой физике множество, и я, наблюдая за воздействием звука на человека, могу предположить, что это воздействие также происходит на квантовом уровне. Как объяснить то, что, выполняя одни и те же упражнения, разные люди получают разный эффект, но этот эффект – именно то, чего не хватает в жизни конкретному человеку?

Посмотрите интервью некоторых моих учеников на моем сайте, и вы увидите, что все они говорят о разных вещах. Бизнесмен рассказывает о том, что повысилась его уверенность в себе, исчезла нервозность и суетливость, он научился составлять точный психологический портрет человека по звучанию его голоса. Известный бизнес-тренер говорит о том, что она научилась понимать мужчин, стала нравиться самой себе и в корне изменила свою личную жизнь. Журналистка пишет, что, занимаясь пением, обрела решимость жить и научилась ценить свои таланты.

Таких откровений уже несколько десятков, и обобщая их, можно предположить, что дело в той уникальной частоте вибрации, на которую вновь обретенный голос настраивает психическую, ментальную и физиологическую системы нашего организма. Согласованная вибрация всех этих сфер на одной частоте удаляет из нашей жизни все, что не соответствует этой частоте, находится с ней в диссонансе и мешает быть счастливым и свободным. Именно поэтому из глубин нашей психики под воздействием звука выходят страхи, обиды и комплексы, а из окружения исчезают люди, которые вносили в нашу жизнь дискомфорт.

Эта уникальная частота, при ее регулярном поддержании и усилении, медленно, но верно перестраивает всю нашу жизнь изнутри и снаружи, причем происходит это практически без участия нашего вечно во все лезущего сознания. Звук сам решает, что наше, а что – нет, и его выбор никогда не бывает ошибочным.

Разумеется, было бы наивным полагать, что пройдя тренинг или немного позанимавшись индивидуально, человек раз и навсегда обретет навык работы со своим голосом и научится с его помощью решать проблемы,

возникающие в его жизни. Свою задачу я вижу в том, чтобы дать человеку набор инструментов, из которых он создаст свой личный *ритуал*, планомерно ведущий его к целям, которые он ставит. Создание такой последовательности действий, вводящих его тело и душу в состояние, когда у человека все получается как бы само собой – непереносимое условие для того, чтобы реализоваться в жизни.

Изучите биографию любого человека, чего-то добившегося в науке, искусстве, спорте или бизнесе. У каждого из них были свои ритуалы, зачастую кажущиеся окружающим странными и нелепыми, но, тем не менее, помогающие великим достигать невысказанных высот в выбранном деле.

Схема, по которой работает ритуал, очень проста: однажды добившись грандиозного успеха, человек запоминает свои действия, которые создали предпосылки для этого успеха, и старается повторить их всякий раз, когда решает значимую для него задачу. Разумеется, сначала ничего не выходит, мозг не понимает, какая может быть связь между случайными действиями и успехом. Но, при определенной настойчивости в повторении этих действий, человеку удается убедить свой мозг в том, что именно эта последовательность манипуляций, какой бы нелогичной она ни казалась вначале, приведет к творческому прорыву. В мозге создаются новые нейронные связи, и вымысел становится реальностью.

Ритуал, включающий в себя работу с голосом, позволяет пройти этот путь к достижению успеха гораздо быстрее, чем традиционные уговоры нашего инертного сознания. Голос объединяет все системы нашего организма, пение сопровождается удовольствием, которое человек испытывает и на физическом, и на психическом уровне, и на которое очень охотно реагирует наше подсознание. И, кроме того, сам процесс звукоизвлечения становится эффективным только при вхождении человека в состояние творческого потока. А это именно то состояние, которое необходимо для решения глобальных, жизненно важных задач, которые делают человека Личностью.

Есть еще одно существенное изменение в характере моих учеников, целенаправленно работающих со своим голосом, которое я с удовольствием наблюдаю. Приходя ко мне на занятия, вначале люди подвержены всеобщей моде осуждать, критиковать и ненавидеть множество окружающих их вещей. Государство, теневое правительство, кровососы-олигархи, зомбирующее телевидение, неправильно живущие родственники – список претензий очень большой и эмоциональность обвинений превышает все разумные пределы. Но постепенно, и как-то незаметно для самих себя, люди начинают говорить о том, что любое государство, вне зависимости от строя, обязано форматировать своих граждан таким образом, чтобы их жизнь отвечала целям и задачам этого государства. Это объективная реальность, на которую мы не можем повлиять, ведь даже меняя строй, мы просто перейдем из одного формата в другой, у которого тоже есть свои недостатки. Они говорят и о том, что отношения с близкими зависят, прежде всего, от того, как мы сами относимся к себе.

Говоря своим голосом, настраивающим весь организм человека на свою уникальную частоту вибрации, мои ученики замечают, как изменилось их отношение к окружающим и отношение окружающих к ним, и насколько гармоничными стали эти взаимоотношения. Практически всех моих учеников захватывает задача создания своей персональной Вселенной, в которой они сами будут устанавливать законы своего существования и которая не будет зависеть от того, что происходит в окружающем мире.

...В нашей жизни все взаимосвязано и взаимодействует друг с другом по закону резонанса. В конце XIX века ирландский физик Дж.Ф. Фицджеральд и всемирно известный Никола Тесла независимо друг от друга высказали предположение о существовании электромагнитного взаимодействия между поверхностью Земли и верхними слоями атмосферы. Следом за ними англичанин О. Хевисайд и американец А.Э. Коннелли в 1902 году заявили о наличии над Землей ионизированного слоя атмосферы, способного отражать электромагнитные волны. Позже этот слой был назван ионосферой.

Исследования ионосферы дали множество удивительных открытий, позволивших понять могущество и осознать огромное влияние, которое оказывает на нашу жизнь закон резонанса. Выяснилось, что наша планета и ионосфера представляют собой огромный резонатор – полое пространство, ограниченное с одной стороны поверхностью Земли, а с другой – ионосферой. И в этом пространстве, подобному гигантскому колоколу, постоянно резонируют друг с другом электромагнитные волны.

Если вы крикнете в пустой комнате, ваш голос будет звучать очень долгим эхом. Именно так проявляется эффект резонанса – исходная частота звучания нашего голоса питает и усиливает саму себя, многократно отражаясь от стен и постоянно возвращаясь к собственной уникальной частоте колебаний. Такое же «эхо», но

уже не звуковое, а электромагнитное, возникает и в огромном сферическом резонаторе, состоящем из Земли и ионосферы. Электромагнитная волна, огибая земной шар, снова совпадает с собственной фазой, резонирует с ней, и возникает так называемая «стоячая волна», электромагнитное «эхо» которой будет существовать очень долго без дополнительной подпитки.

В середине XX века профессор Мюнхенского технического университета Винфрид Отто Шуман предположил, что в пространстве между поверхностью Земли и ионосферы должны существовать несколько фиксированных резонансных частот, таких «вечных» стоячих волн. Вначале это предположение возникло как гипотеза, но затем Шуман рассчитал основную частоту, на которой резонируют электромагнитные волны нашей планеты. Эта частота – 7,83 Гц была определена после многочисленных экспериментальных проверок и носит название резонанса Шумана. Что она означает? Эта цифра говорит о том, что электромагнитная волна, двигаясь со скоростью света, огибает земной шар почти 8 раз за секунду.

Эту величину электромагнитной волны вполне можно перевести на язык звуков, и я нисколько не погрешу против истины, если скажу, что именно на этой частоте колебаний звучит голос нашей планеты. Однако мы помним о том, что сама по себе одна частота значит немного. Основные краски голосу придают обертоны или, как их еще называют, гармоники, из которых состоит тембр любого звука. Шуман рассчитал и эти частоты, которых оказалось восемь, и звучат они на высоте примерно 8,14, 20, 26, 32, 39, 45, 50 Гц. Это сверхнизкие частоты, из которых состоит «тембр» Земли, которые получили название «волн Шумана».

Электромагнитная волна, как и звук, не может существовать вечно, какие бы идеальные условия для резонанса не создавала им окружающая среда. Что же является источником волны в огромном резонаторе нашей планеты? Кто постоянно кричит в пустой комнате, поддерживая это никогда не смолкающее «эхо»? Сегодня большинство ученых убеждены в том, что такими крикунами, безостановочно орущими на резонансных частотах, являются электрические разряды атмосферы, которые мы можем наблюдать в виде молний и гроз. Каждую секунду на Земле случается около ста гроз, и эти «голосовые связки» планеты постоянно поддерживают звучание и основной частоты, и всех обертонов ее тембра.

Эта захватывающая дух картина «звучащей» Земли позволяет провести умозрительную параллель между планетой и человеком, резонирующими по одному принципу. Однако все, написанное сейчас мной, было бы мало связано с основной темой этой книги, если бы в 1952 году статью Шумана о резонансе в ионосфере не прочитал немецкий врач Герберт Кёниг. Он обратил внимание на то, что главная резонансная частота ионосферы – 7,83 Гц совпадает по диапазону с альфа-волнами человеческого мозга – 7,5-13 Гц. Кёниг связался с Шуманом, они продолжили исследования вместе и выяснилось, что другие волны Шумана – те самые «обертоны» тембра планеты, также совпадают с бета-, гамма-, тета- и дельта-ритмами мозга человека. Так было доказано влияние частот волн Шумана на высшую нервную деятельность человека, которая резонирует с планетой, на которой человек живет.

Из этого великого открытия можно сделать множество значимых выводов. Но мне хотелось бы заострить ваше внимание на некоторых аспектах, которые мне кажутся особенно ценными. Главная резонансная частота нашей планеты – 7,83 Гц идентична альфа-ритму, соответствующему состоянию творческого потока, озарения и обострившейся интуиции. Подчеркну еще раз: *основная частота вибрации Земли, на которой «звучит» ее голос – это творческий полет и вдохновение*, и человеку с любой точки зрения просто невыгодно звучать как-то иначе.

В последнее время много пишется о том, что эта основная частота Шумана начала повышаться. Вокруг этого вопроса существует множество спекуляций. На самом деле эта частота повысилась незначительно, но все мы можем наблюдать огромное количество природных катаклизмов, обрушившихся на нас в последние двадцать лет. Все, что происходит сейчас с планетой, напоминает мне поведение израненного существа, пытающегося докричаться до истязающих его людей. Основное «звучание тембра» Земли – это сверхнизкие частоты, и, вполне возможно, что сейчас она запела не своим голосом.

Размышляя об устройстве мира, постоянно проверяя свои умозаключения всеми доступными мне практическими способами, я все-таки прихожу к выводу, что главный способ обретения счастья – это настройка на ту уникальную частоту вибрации, которая изначально есть у каждого человека и которую он теряет в бесплодной борьбе за не свое место под солнцем. Любая цель – личное счастье, карьера, богатство,

это тоже вибрации, на которые можно настроиться и получить желаемое без кровавой борьбы, если вибрация вашей мечты будет совпадать с частотой колебания вашей личности.

...Сейчас я вспоминаю, с чего все это началось. Ко мне пришла заниматься вокалом молодая женщина, которая, не имея никакого голоса от природы, была одержима желанием стать вокальной дивой и петь на лучших сценах мира. Умница, с огромной волей, она была убеждена, что объективную реальность можно преодолеть очень сильным желанием, и штурмовала звук с той же страстью, с какой добивалась всего в жизни. У нее была прекрасная работа, она была очень образованным и разносторонне развитым человеком, но при этом не имела семьи и надежды иметь детей – врачи утверждали, что у нее бесплодие.

Я помню наши бесконечные войны, во время которых я пытался убедить ее в том, что голос не терпит насилия, что она запоет только тогда, когда перестанет насиловать свой звук, достанет из подвала своей психики глубоко запрятанную женственность и станет получать удовольствие от пения, каким бы несуразным оно ей не казалось. Говорил я все это, не преследуя каких-то терапевтических целей, просто следуя своему педагогическому опыту и интуиции. И сейчас я очень благодарен этому человеку за то, что, наблюдая изменения, происходящие с ней, я впервые задумался о том, что сфера воздействия нашего голоса гораздо шире, чем мне это представлялось. Именно благодаря ей я начал исследовать возможности голоса, выходящие за рамки пения, и работать над созданием тренинга «Путь к себе. Развитие личности через голос».

Во время наших занятий я видел, как она из угловатого подростка, пищащего инфантильным дискантом, превращается в шикарную леди, говорящую глубоким низким голосом, как меняет бесформенные джинсы и футболки на женственные дизайнерские платья, подчеркивающие ее идеальную фигуру. Я стал свидетелем появления в ее жизни таинственного поклонника, посылающего ей огромные букеты роз, который оказался сотрудником компании, где она работала, и которого она знала много лет. Мы прекратили занятия тогда, когда она сказала, что ее бурный роман привел к тому, чего она никак не ожидала – она забеременела. Она рвалась продолжать занятия и в этом состоянии, но я настоял на том, чтобы она сосредоточилась на подготовке к роли мамы.

Недавно мы встретились с этой моей ученицей после длительного перерыва. Я включил видеокамеру, и красивая, уверенная в себе и самодостаточная женщина рассказала о том пути, который мы вместе с ней прошли. Рассказала о том, что сегодня она счастливая жена любимого мужчины, мама очаровательной девочки, и о том, что ее карьера сделала еще один впечатляющий скачок. Когда я включаю эту запись во время своих семинаров и лекций, зрители бурно аплодируют ее речи. И, думаю, это является достойной компенсацией ее несбывшейся мечте получать аплодисменты после пения.

Эта речь завершается такими словами: «Я пришла за одним, в процессе получила что-то второе, а на выходе получила третье. Упали стены, которые окружали меня, и я через вокал пришла к самой себе. Я сделала длинный круг и вернулась в исходную точку, но уже другим человеком... Я точно знаю, что никогда не выступлю на Мэдисон Сквер Гарден, никогда не спою в Ла Скала, никогда не смогу выйти на сцену, чтобы мне рукоплескали тысячи. Но мне сейчас этого и не нужно. Мой социальный эксперимент закончился. Я пришла через вокал к себе, пришла домой».

Для меня эти слова очень много значат. И я чувствую себя счастливым всякий раз, когда могу сказать очередному своему ученику: «С возвращением! Добро пожаловать к себе домой...».

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Капра Ф.* Наука Леонардо: Мир глазами великого гения. М.: «София», 2014.
2. *Прен А., Фреденс К.* Музыка мозга. Правила гармоничного развития. М.: «Манн, Иванов и Фарбер», 2015.
3. *Льюис Дж., Вебстер А.* Мозг: краткое руководство. Все, что вам нужно знать для повышения эффективности и снижения стресса. М.: «Манн, Иванов и Фарбер», 2015.
4. *Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э.* Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М.: «Альпина Бизнес Букс», 2005.
5. *Пономаренко В.В.* Практическая характерология с элементами прогнозирования и управления поведением (методика «семь радикалов»). Ростов-на Дону: «Феникс», 2008.
6. *Смарт Э.* О пользе лени: Инструкция по продуктивному ничегонеделанию. М.: «Альпина Паблишер», 2014.
7. *Козлов В.В.* Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души. «Международная академия», 2008.
8. *Козлов В.В.* Психология дыхания, музыки, движения. М., 2009.
9. *Марк М., Пирсон К.* Герой и бунтарь. Создание бренда с помощью архетипов. СПб: «Питер», 2005.
10. *Николис Г., Пригожин И.* Познание сложного. М.: «Мир», 1990.
11. Коган А.Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности. М.: «Высшая школа», 1988.
12. Сб. «История зарубежной психологии 30–60-х гг.». М.: «Издательство МГУ», 1986.
13. *Фрейд З.* Психология бессознательного. М.: «Просвещение», 1989.
14. *Фрейд З.* О клиническом психоанализе. М.: «Медицина», 1992.
15. *Плутарх.* Избранные жизнеописания. В 2-х т. М.: «Правда», 1987.
16. *Гончаренко Н.В.* Гений в искусстве и науке. М.: «Искусство», 1991.
17. *Баткин Л.М.* Леонардо да Винчи и особенности ренессансного творческого мышления. М.: «Искусство», 1990.
18. *Юнг К.Г.* Архетип и символ. «Ренессанс», 1991.