

# **Фонопедический метод развития голоса: психотерапевтические и коррективирующие воздействия при работе с менеджерами среднего и высшего звена**

А. А. Салтыков, М. Н. Грашина

## **История метода**

Метод, используемый в данном разделе нашей работы, базируется на многоуровневой обучающей программе «Фонопедический метод развития голоса» (далее – ФМРГ), разработанной В. В. Емельяновым и в настоящее время широко используемой как в России, так и за рубежом.

Виктор Вадимович Емельянов – кандидат педагогических наук, в прошлом вокалист и актёр, педагог-фонопед фониатрического кабинета.

Научные основы предлагаемого метода были заложены работами ученых и практиков, специализирующихся в области физиологии, психологии и биоакустики, психолингвистики и академического вокала, начиная с работ выдающегося советского психолога и лингвиста, основателя науки психолингвистики Н. И. Жинкина (1893-1979).

Н. И. Жинкин, посвятивший свою жизнь исследованию психологических и психофизиологических механизмов порождения речевых высказываний, процессов восприятия, понимания и порождения текста как целостного психолингвистического явления, первый ввел в обиход такое понятие как предметно-схемный код применительно к внутренней речи. Введенные Жинкиным принципы различия внутренней субъективной речи, связанной с мышлением, и объективной высказанной речи во многом легли в основу современной логопедии – лечения заикания («во внутренней речи заиканий нет»). Работы Жинкина в области физиологии речи в дальнейшем развились в представление о разных процессах голосообразования: речевом – состоящем из переходных процессов и вокальном – состоящем, преимущественно, из процессов стационарных.

Рауль Юссон, математик, физиолог и певец-любитель, интересовавшийся физиологией певческого голосообразования, работник лаборатории нормальной физиологии Сорбонны (Париж), в начале 50-х выдвинул новую, «нейромоторную (нейрохроноксическую) теорию», сущность которой состоит в следующем: голосовые связки (складки) человека колеблются не пассивно под воздействием проходящего тока воздуха, а как и все мышцы человеческого тела, сокращаются активно под действием приходящих из центральной нервной системы импульсов. Впоследствии эта теория не подтвердилась, но исследования Р. Юссона и дискуссия, развернувшаяся вокруг его работ, дали мощный импульс изучению голоса в разных направлениях и разными способами.

Л. Б. Дмитриев, доктор искусствоведения, а до этого кандидат медицинских наук, хирург в прошлом, в т.ч., во время войны, затем, профессор Музыкально-педагогического института им. Гнесиных. Л. Б. Дмитриев – учёный, посвятивший целый ряд своих исследований проблеме акустических приспособлений и в целом работе голосового и дыхательного аппарата у певцов, заложил в своих книгах основы современных представлений об общих физиологических принципах певческого голосообразования. Дмитриева можно по праву назвать создателем первоосновы отечественной науки о певческом голосе. Л. Б. Дмитриев был научным руководителем В. В. Емельянова в аспирантуре ГМПИ и в дальнейшем поддержал его в исследованиях и практической работе.

Доктор биологических наук, биофизик В. П. Морозов, организатор и заведующий Лабораторией певческого голоса при Ленинградской гос. консерватории им Римского-Корсакова, заведующий лабораторией невербальной коммуникации Института психологии РАН, разработал оригинальную резонансную теорию искусства пения, ввел в обиход новые научные концепции вокального слуха и эмоционального слуха. В 93-95 годах Морозовым была сформирована теория экстралингвистической (внеречевой) коммуникации, где он, в том числе ввел такие понятия, как фонематический слух, частотные характеристики вокальных фонем в академическом пении. Работы Морозова положили основу в представлении о том, что характеристики голоса, в том числе такие, как обертоны, которые ранее считались уникальными свойствами того или иного певца, можно настраивать исходя из принципов физики звука в биологических системах (биоакустика). Эта теория также стала основой практических приёмов ФМРГ.

Именно на стыке понимания особенностей физиологии человека и его голосового аппарата (Василенко, Дмитриев, Максимов, Митринович-Моджеевска, Морозов, Стулова, Чаплин, Юшманов), индивидуальных психологических и социо-психологических характеристик языка и мышления (Жинкин, Выготский, Симонов, Сорокин, Фант), общих принципов организации звука в биологической системе (Морозов, Киселёв, Гладков) и четырёхвековой практики развития оперного вокала и формировался ФМРГ.

### **Основные характеристики метода**

По сути говоря, сам метод «родился в поликлинике», а конкретнее – в ходе 13-летней фонопедической практики В. В. Емельянова в г. Новосибирске. Основным контингентом пациентов, страдающих полной или частичной дисфункцией голоса, были представители профессий, где в трудовом процессе используется устная речь, выходящая за пределы обычного бытового общения (лекции, выступления, громкие команды, крик на большое расстояние без средств электроусиления и т.п.) – педагоги, хормейстеры и т.д. Такая ситуация трудовой деятельности была названа Емельяновым СИТУАЦИЕЙ ПОВЫШЕННОЙ ГОЛОСОВОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (далее - СПГО).

Комплекс разработанных Емельяновым упражнений позволили эффективно корректировать и развивать голосовую функцию, устраняя последствия функциональной дистрофии и повышая устойчивость голосового аппарата к нагрузке.

После того, как выяснилось, что метод крайне эффективно действует на лиц, для которых основной формой голоса является речевой, а не певческий, голос, Емельянова заинтересовало, что случится, если перенести те же практики на работу с теми, для кого певческий голос является профессиональным. Дальнейшее подтвердило его правоту. Достаточно вспомнить, как в 30-60-е годы звучало пение солистов детских пионерских хоров (которое с большим основанием следовало бы назвать не пением, а декламацией, облагороженным криком), – и сравнить это с сегодняшними звучными, эмоционально насыщенными, яркими и свободно льющимися голосами детей-победителей разных региональных, всероссийских и международных конкурсов...

Из множества предпосылок, которые привели к поистине выдающемуся эффекту и позволили сформировать по сути новую школу обучения пению, мы хотели бы выделить то, что представляется нам основным: Емельянов – изначально практик, а не теоретик, и практика его в первую очередь касается работы с базовым, телесным уровнем голосообразования. Иными словами, и в фонопедии, и в академическом пении он идет «от тела» и таким образом стремится к достижению максимально естественных, комфортных и безопасных для тела техник голосообразования.

Мы можем вычлени́ть несколько уникальных установок, присущих методу Емельянова и делающих его принципиально новым подходом не только в обучении вокалу, но и в работе с голосовым аппаратом в целом:

Речь и пение – это разные вещи. Именно в работах Емельянова окончательно было сформулировано в четкой форме различие речевой (переходной) и певческой (стационарной) форм голосообразования. Емельянов доказал: обучающий принцип старых школ обучения вокалу «Пой как говоришь!» не правилен в корне. В этой парадигме могли работать только те певцы, которые сами интуитивно обретали в себе певческий голос, и для них это утверждение звучало наоборот: они начинали использовать певческие характеристики голоса в речи (вспомним Шаляпина), то есть, по сути, самостоятельно научились «Говорить, как петь». В любом же другом случае такой подход мог стимулировать развитие сильного (громкого), но недолговечного голоса и в конечном итоге приводил к окончательной дисфункции голосового аппарата.

Голос – это инструмент, и хороший музыкант в любом состоянии может извлекать из него необходимый минимум звучания. Основываясь на понимании принципа формирования эталона звука и регулировочного образа собственного голоса, на аналогии с разницей «внутренней речи и высказанной речи» Жинкина и на собственных многолетних практических наработках, Емельянов смог вычлени́ть ту физиологическую составляющую голосовой функции, которая является неизменной. Далее им была разработана технология, позволяющая любому человеку **ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЕГО ПЕВЧЕСКИХ ДАННЫХ** развивать органы, участвующие в голосообразовании и управлять голосовой функцией. По сути, Емельянов разработал методы развития телесного, базового уровня голоса, на который уже далее «сверху» накладывается тембр, обертоны, внешняя эстетика пения и т.д.

Голос – это инструмент, и он может настраиваться подобно инструменту. Используя данные биоакустики и в особенности работы Морозова, Киселёва и Юшманова, Емельянов нашел способы настройки голоса в отношении необходимых параметров звука (тембровые и обертоновые, вибратные характеристики и т.д.). Два основных принципа, которые он при этом использовал – это теоретический принцип рассмотрения звука как физического феномена и практический подход «снятия» параметров голоса посредством имитации, но **ИМИТАЦИИ НЕ ЗВУКА, А ГОЛОСООБРАЗУЮЩЕГО ДВИЖЕНИЯ** – нормального метода обучения, естественного для любых областей человеческой жизни, который почему-то ранее был социально неприемлем в отношении работы с голосом (социальный запрет ребенку из серии «не дразнись»).

Реализация последних двух принципов и выведение их на технологический (алгоритмический) уровень привели к тому, что Емельянов смог за 20 лет совершить если не невозможное, то весьма маловероятное: он возвел в упорядоченную СИСТЕМУ то, что на протяжении многих сотен лет подчинялось прихотливому условию наличия «психологического резонанса» между учителем и учеником. Иными словами, пение перестало быть областью, доступной лишь редким избранным, и стало общедоступным, а обучение пению вернулось к своим традиционным корням, когда основными его параметрами стали поиск естественности и имитация.

И наконец, на наш взгляд, самый главный принцип:

В работе с голосом, не важно, будь это речевой или певческий голос, эстетические и прочие характеристики вторичны; первичны соображения биологической

целесообразности, защиты и энергетической экономичности. Принцип «что естественно, то не безобразно» обрел в системе Емельянова новое рождение...

Важность последнего принципа в нашем случае не вызывает удивления. Можно сколь угодно долго говорить о влиянии системы Емельянова на развитие академического вокала и о тех близких к чуду результатах, которых удается достигнуть ему и его ученикам (с каковыми результатами авторам данной статьи неоднократно доводилось сталкиваться на практике, одному – в качестве учителя, другому – в качестве объекта обучения). Однако нас в рамках данного сайта интересует, конечно же, более широкий аспект применения ФМРГ, выходящий за рамки профессионального академического пения.

На сегодня, фонопедический метод – это многоуровневая обучающая программа установления координации и эффективной тренировки голосового аппарата человека для решения не только певческих, но и речевых задач с неизменно высоким эстетическим качеством. Настоящими ценителями фонопедического метода развития голоса являются те, кому по характеру своей профессиональной деятельности приходится нести большую нагрузку на голосовой аппарат, т.к. он позволяет справляться даже с самыми трудновыполнимыми задачами. Это неудивительно, поскольку целью фонопедического метода развития голоса является включение и развитие защитных механизмов фонации (буквально – озвучивания), а основными критериями – биологическая целесообразность, акустическая эффективность и энергетическая экономичность.

Иными словами, если ваш голос развивается по принципу академического пения, он экологичен.

### **Проблемы и вопросы работы менеджеров, которые решает метод**

Если рассмотреть работу менеджера среднего и высшего звена с точки зрения голосовой РЕЧЕВОЙ нагрузки, мы увидим, что это классический случай пресловутой ситуации повышенной голосовой ответственности; иными словами, в данной области профессиональной деятельности нагрузка на голосовой аппарат и голосовую функцию ИЗНАЧАЛЬНО превышает среднюю, привычную для человека в бытовом общении.

Все дальнейшие базовые постулаты нашего метода работы, основываются на двух утверждениях, подтвержденных многолетними медицинскими, социологическими и психологическими исследованиями и являющихся производными постулатов теории и практики ФМРГ:

#### 1. «Речь – источник постоянного стресса».

Речь как таковая является постоянным источником стресса для нормального человека, поскольку ГОЛОСОВОЙ АППАРАТ И ГОЛОСОВАЯ ФУНКЦИЯ ЧЕЛОВЕКА НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ РЕЧИ ПРИРОДНЫМ ЭВОЛЮЦИОННЫМ ПРОЦЕССОМ.

Голосовая функция включается в экстремальных эмоциональных ситуациях как один из инструментов важнейших поведенческих программ (выживание вида, выживание индивида, иерархия в стае). Отсюда нацеленность функции на подачу сигналов, свидетельствующих о половой принадлежности, агрессивности или дружелюбии, физической мощи, доминировании или подчинении и т.п. Соответственно нацеленности функции происходило и формирование голосового аппарата: для издавания громких

звуков и не очень часто. Речь предъявляет противоположные требования: тихо – по отношению, например, к крику, завыванию или визгу – но много и долго. Названные звуки, а также многие другие, в биоакустике называются ГОЛОСОВЫЕ СИГНАЛЫ ДОРЕЧЕВОЙ КОММУНИКАЦИИ (далее – ГСДК). Именно для них предназначен голосовой аппарат и именно в них заключена тайна естественного голосообразования, здоровья и неутомимости голосового аппарата.

Соответственно, любая повышенная нагрузка может переноситься безболезненно, только если голосовой аппарат и голосовая функция возвращаются к своему естественному режиму работы и на нём базируются осознанно и целенаправленно.

2. «95% людей не умеют говорить естественно».

Иными словами, большинство людей имеют тенденцию пользоваться в речи «не своим голосом», что особенно остро проявляется в случае СПГО.

Абсолютно все представители биологического вида *homo sapiens* в своём бытовом общении используют не свой собственный природный голос, которого они не знают, а тот голос, который навязан им семьёй, социумом и средствами массовой информации. Из-за этого, прежде всего, и возникают расстройства голосообразования. Поиск своего голоса, знакомство с ним, закрепление его в бытовом общении и профессиональной деятельности является целью и основой предлагаемых алгоритмов.

Общеизвестно, что речевое голосообразование формируется в раннем детстве сугубо подражательно. Образцами выступают члены семьи, которые могут иметь весьма несовершенные и даже проблемные голоса. Всё это впитывается ребёнком, накладывается на процесс роста и взросления. Подключаются образцы социума: воспитатели, учителя, соученики, средства массовой информации, молодёжная субкультура. Подросткам – юношам приходится самостоятельно, т.е. стихийно, хаотично осваивать новый мужской голос. Этот процесс идёт также неосознанно – подражательно.

В результате взрослый человек, приступая к деятельности с СПГО, может иметь речевой голос, абсолютно не соответствующий истинной природе его голосового аппарата. Например, мужчина высокого роста с большой гортанью говорит тихим высоким голосом на поднятой к подбородку гортани, в то время как для него был бы естественен мощный бас на опущенной гортани. Или высокая полная дама щебечет детским голосочком, а миниатюрная девушка хрипло басит – и не потому, что курит, а просто потому, что по-другому не умеет – так сформировалась голосовая функция. Все приведенные примеры нормально переносятся и могут сколько угодно быть приемлемыми на бытовом уровне, однако при наступлении СПГО даже в единичном случае (надо где-то почему-то раз в жизни выступить перед аудиторией) могут привести к отказу функции с самыми неприятными последствиями для аппарата, а далее – при постоянном использовании "не своего" голоса – перейти в серьезные медицинские неприятности, вплоть до онкологии.

Таким образом, мы можем резюмировать вышесказанное, утверждая, что менеджер, будучи человеческим существом, уже является потенциальным объектом стресса за счет неестественности функционирования голосового аппарата. В ходе усиления и усложнения его социальной функции и возрастания нагрузки на речевой аппарат возникает реальная возможность развития серьезных психологических и медицинских последствий, связанных с неадекватностью одного аппарата поставленным социально-коммуникативным целям и задачам.

В основе предлагаемых методик профилактической, коррекционной и развивающей работы лежит базовое утверждение фонетического метода о том, что работа с голосом физиологична и базируется на работе с мышцами, или управлении голосообразующим движением.

Нормальные механизмы работы с голосом, обеспечивающие возможности нормальных коммуникаций и достижения других целей менеджмента, запускаются через осознание соответствующих физиологических основ и постоянную тренировку.

Естественный режим работы голосового аппарата, свой собственный индивидуальный и неповторимый голос не могут быть найдены подражательно или эмпирически (т.е. методом проб и ошибок). В поиске и закреплении действуют пусковые механизмы саморегуляции (природной автоматики) и защитные механизмы голосообразования.

Иными словами, для того, чтобы найти, развить и закрепить эффективный, естественный и «правильный» голос, необходимо осознать и научиться пользоваться соответствующими частями своего тела – так, чтобы в процессе освоения приёмов и упражнений произошло привыкание к тому, что голосовой аппарат можно тренировать как любую другую мышечную систему и такая тренировка ни чуть не хуже и не лучше, чем тренировка бицепсов или брюшного пресса.

### **Основные навыки, развиваемые в ходе работы в нашем центре**

#### 1) Овладение и эффективное использование ГСДК.

Не следует думать, что хаотичное издавание звуков ГСДК само собою приведёт к успеху. Необходимо познать их биомеханику и энергетику и научиться применять в спокойной с виду, но энергетически и эмоционально насыщенной речи. Вспомним неутомимость кричащих младенцев и неутомимые и мощные голоса оперных певцов. В основе лежит одно и то же – ГСДК. Многим, наверное, приходилось встречаться с людьми, которые, казалось бы, и говорят спокойно, а вокруг всё гудит... Сила их голоса в спокойной речи, может оказаться больше силы крика среднего в голосовом отношении человека. Иными словами, в основе алгоритма формирования неутомимого мощного выразительного голоса лежат не сами ГСДК, а их эмоциональные источники, физиологические механизмы и уровень энергетических затрат. Подход ко всему этому осуществляется в алгоритме не подражательно, не методом проб и ошибок, а при помощи пусковых механизмов природной автоматики.

#### 2) Осознание своего естественного голоса, не являющегося социально-закрепленным стереотипом.

Сам факт обретения «своего» природного голоса может стать колоссальным источником релаксации и базой для дальнейшего развития своих возможностей.

#### 3) Овладение навыками управления различными режимами работы гортани и использование нужного режима в нужной ситуации.

Менеджер должен знать, как по собственному желанию включить затратный, но эффективный режим речи, позволяющий достигать необходимого звукового эффекта, а

какой режим является наиболее экономичным и соответственно способствует длительной голосовой работе.

4) Осознание и овладение всеми физиологическими элементами голосообразования.

Как ни странно, мало кто задумывается, насколько мы на самом деле не способны сознательно управлять такими основными инструментами коммуникаций, как язык, губы, челюсти, мимические мышцы лица. Использование метода позволяет, прежде всего, осознать эти части нашего тела, научиться использовать их адекватно задаче, снять соответствующие телесные блоки.

5) Осознание и овладение навыками работы с энергией через голос.

Определенный тренаж голосового аппарата позволяет менеджеру существенно повысить свой уровень энергии, вызвать так называемое «второе дыхание» в случае необходимости, увеличить общую энергетическую выносливость и объем выдерживаемой нагрузки.

Общая область фоноэнергетики, основанной на организованном и управляемом фонационном выдохе, позволяет контролировать и усиливать свой энергетический уровень в целом и общую энергетизацию речи в том числе через механизмы певческого дыхания.

И наконец,

6) Предотвращение серьезных физиологических и психологических нарушений речевого аппарата и других систем организма, овладение практиками избавления от последствий стресса через голос.

Психиатры, психотерапевты, невропатологи, равно как задолго до них жрецы, шаманы, духовные учителя и лидеры давно поняли, что есть обратная связь: голос не только выводит вовне процессы, происходящие в глубине психики, но через голос можно проникнуть в эти глубины и регулировать идущие там процессы.

Не надо ждать, когда напряжения в эмоциональной сфере психики дойдут до того, что начнут выплёскиваться через голосовой аппарат немотивированными интонациями и громкостью в обыденной речи ("скандальность"), неприятными ощущениями ("комки в горле", стойкое ощущение инородного тела, мешающего голосообразованию), внезапными приступами афонии (полного исчезновения звука), постоянным покашливанием и т.п. Нужно и можно через специально рассчитанную дозированную тренировочную нагрузку на голосовой аппарат нейтрализовать накопившееся напряжение.

### **Специфические характеристики нашей работы**

Есть ряд методических особенностей работы специалистов нашего Центра в целом и данного направления в частности, на которые бы хотелось обратить особое внимание; вкратце их можно сформулировать следующим образом:

1) Любое овладение навыком идет через практику. Поэтому при работе с нашими специалистами вам обязательно придется опробовать все предложенные методы – нет постижения без апробирования;

- 2) В работе с глубинными деформациями и нарушениями целостности, мы опираемся на ядерный, или соматический (телесный) уровень человека: нет ценности в понимании на уровне отвлеченных концепций, если нет согласия на соматическом уровне. Поэтому в нашей работе мы будем обращаться к языку образов и тела, близкому детям, но зачастую трудному для взрослых;
- 3) И при этом – нет истинного постижения той или иной практики для менеджера, принимающего ответственные решения, если эта практика не очевидна для него на языке рациональном. Поэтому – нашей задачей будет связать осознанный и бессознательный уровни работы воедино.