

© 2019 А.В. ЗИРКО

ГОЛОС КАК РЕСУРС САМОВЫРАЖЕНИЯ И САМОИССЛЕДОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА: АНАЛИЗ ЕДИНИЧНЫХ СЛУЧАЕВ



Зирко Алена Владиславовна — аспирантка
департамента психологии факультета
социальных наук.
Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики».
Российская Федерация, 101000 Москва,
ул. Мясницкая, д. 20.
Электронная почта: alena@mlbox.ru

Аннотация. Представлены краткая история возникновения и развития вокальных практик в психотерапии, а также авторская модель типов вокализаций в процессе вокалотерапии. Данная модель выступает основанием эмпирического исследования процессов самовыражения и самоисследования человека с помощью звуков голоса (вокализаций). Участники исследования были разделены на две группы. В одной группе они вокализировали в ситуации безоценочного принятия (группа экспрессии), в другой — в ситуации оценки (группа импрессии). Выбор участниками группы импрессии обуславливался их желанием развить свои способности владения голосом, а группы экспрессии — стремлением к самопознанию и самовыражению посредством голоса. Анализируются результаты проведенного исследования. В группе импрессии происходили борьба участников с собственным внутренним напряжением и постепенное освобождение голоса. Большое внимание они уделяли стратегическому продумыванию сюжета своего выступления. Вокализации участников этой группы на первых встречах носили довольно монотонный характер и становились более разнообразными в заключительных встречах, а сами участники чувствовали себя увереннее ближе к концу цикла

встреч. Участникам было важно знать мнение партнеров по исследованию о своем вокализировании и сравнивать последнее с их вокализированием. Слушатели воспринимали вокализации участников как сценические выступления. В группе экспрессии исследование представляло собой «проживание» участниками собственных эмоциональных состояний и переживаний с помощью голоса. Вокализации участников данной группы были максимально свободными. С помощью вокализаций участники глубоко погружались в свои переживания. Комментарии партнеров по исследованию на вокализации участников, зачастую отличающиеся образностью, давали участникам возможность лучше понять себя. Телесное и психологическое напряжение, затрудненное дыхание и вокализирование осознавались и психологически прорабатывались участниками в ходе вокализирования и комментариев. Большинство участников данной группы говорили о невозможности вербализовать собственные переживания в процессе вокализирования. Вокализации участников отличались большим разнообразием и наполненностью эмоциональным содержанием. В ходе вокализирования участники группы экспрессии переживали нарастающие ощущения силы и внутренней свободы.

Ключевые слова: аутентичность, неаутентичность, экспрессивность, импрессионность, вокализации, самовыражение, самоисследование.

Ссылка для цитирования: Зирко А. В. Голос как ресурс самовыражения и самоисследования человека: анализ единичных случаев // Человек. 2019. Т. 30, № 2. С. 114–129. DOI: 10.31857/S023620070004924-3

А.В. Зирко

Голос как ресурс
самовыражения
и самоиссле-
дования человека

Первым музыкальным инструментом, с помощью которого люди выражали свои внутренние переживания, был человеческий голос. Как средство самовыражения, самоисследования и самоисцеления он применяется с древнейших времен и по сей день [1; 3]. В конце XIX – начале XX века по всему миру стало развиваться направление музыкотерапии. Музыка использовалась в психиатрических и соматических клиниках для гармонизации внутреннего состояния пациентов [7]. Во второй половине XX века расцвело сравнительно молодое направление «вокалотерапия», в котором в качестве гармонизации внутреннего состояния человека использовались пение и человеческий голос [там же]. Ныне наблюдается большое разнообразие областей применения вокальных практик в психотерапии [см., напр.: 8; 11; 13], однако научных исследований по данной тематике недостаточно [7; 14].

Под термином «вокализации» мы понимаем выражение человеком своих внутренних содержаний (эмоций, чувств, переживаний, состояний) с помощью неречевых голосовых проявлений в контексте самовыражения и самоисследования. Термин же «вокалотерапия» означает широкий спектр психотерапевтических вокальных практик, способствующих самовыражению, самоисследованию и самоисцелению человека, обретению им своего аутентичного голоса [2].

Представляется, что процесс самоотожествления отражается и в том, как звучит голос человека. В результате ложного самоотожествления или процесса персонализации внутреннее напряжение человека усиливается и его голос звучит напряженно, формально, холодно и монологично. Голос же человека, идущего по пути истинного самоотожествления или персонификации, звучит тепло, проникновенно и адресно, а сам процесс самоотожествления ведет его к большей релаксированности. Мы предположили существование двух континуумов, на плоскости которых могут располагаться вокализации: *аутентичность — неаутентичность* и *экспрессивность — импрессивность*. Иными словами, вокализации могут быть четырех типов: аутентичные экспрессивные, аутентичные импрессивные, неаутентичные экспрессивные, неаутентичные импрессивные. Импрессивные вокализации помогают человеку произвести впечатление на слушателя, тогда как экспрессивные — выразить его внутреннее состояние. Аутентичные вокализации соответствуют внутреннему состоянию человека, неаутентичные — ему не соответствуют, с по-

мощью них человек не может выразить свое состояние. Указанная модель хорошо соотносится с возможностью поиска природного голоса человека и нахождением его внутренних ресурсов [4; 6].

В процессе проведения исследования была также сформулирована гипотеза о том, что вокализации в практике самовыражения и самоисследования способствуют достижению более глубокого, аутентичного, целостного понимания элементов собственного внутреннего опыта — представлений, переживаний и смыслов в ситуации безоценочного принятия.

Организация исследования

В исследовании участвовали 42 человека (9 мужчин и 33 женщины) в возрасте 20–57 лет (средний возраст — 35 лет, стандартное отклонение — 8,97). Оно анонсировалось в социальных сетях. Волонтеры связывались с исследователем по электронной почте, после чего приходили для участия в исследовании. Участники парами посещали от 4 до 12 встреч. Они по желанию выбирали одну из двух предлагаемых процедур исследования и соответственно попадали в одну из двух групп.

Нами были смоделированы две возможные исследовательские ситуации, соответствующие описанной выше классификации вокализаций, — ситуация импрессии и ситуация экспрессии. В ситуации экспрессии участникам предлагалось прислушаться к себе, почувствовать свое внутреннее состояние и «прожить» его с помощью звуков своего голоса. В ситуации импрессии участники передавали или изображали определенное эмоциональное состояние либо воздействовали на партнера определенным образом (например, им надо было его испугать, обрадовать и т.д.). В своих исследовательских заданиях участники обеих групп использовали звуки голоса, но не использовали слова, то есть вокализации носили не вербальный, а интонационный характер. В группе экспрессии были созданы условия безоценочности и принятия, тогда как в группе импрессии — условия оценки. В группе импрессии слушатель оценивал, насколько вокализовавшему удалось передать определенное эмоциональное состояние или воздействовать на участника-слушателя. В группе экспрессии слушатель создавал условия принятия вокализаций и самого вокализовавшего участника за счет своего активного присутствия в исследовательском пространстве и безоценочного принятия происходящего. Он, по сравнению со слушателем из группы импрессии, не давал оценочных суждений в отношении участника, воспроизводившего звуки, но делился чувствами и переживаниями, возникавшими у него в ходе слушания. На этапе обратной связи и обсуждения звучания участники уже использовали слова и предложения, с помощью которых описывали пережитый ими опыт.

А.В. Зирко

Голос как ресурс
самовыражения
и самоиссле-
дования человека

В данной статье сравниваются двое участников, один из которых проходил исследование в экспрессивной, а другой — в импрессивной группе. Оба участвовали в максимальном количестве встреч в рамках своей группы исследования: участник из экспрессивной группы, назовем его Александр, — в 11 встречах, участник из группы импрессии, назовем его Олег, — в 12.

Материалы и методы исследования

В ходе пилотажного исследования пришлось столкнуться с тем, что некоторые участники не понимали, что от них требовалось, чувствовали себя скованно во время вокализаций, отказывались вокализировать без использования слов, хотя изначально были информированы о целях исследования и согласились с ними. В связи с названными обстоятельствами было решено на первой встрече проводить вводное интервью с участниками, в ходе которого осуществлялось их знакомство с исследователем, а также устанавливалось, в какую исследовательскую ситуацию участник хотел бы попасть. Вопросы были сформулированы таким образом, чтобы участники могли лучше понять, что бы им хотелось получить от участия в исследовании. Некоторые из них проявляли желание научиться производить на слушателей определенное впечатление с помощью голоса, выполнять конкретные задачи; они не стремились погружаться в собственные переживания и исследовать их, но при этом изъявляли желание работать с голосом, отрабатывать яркость его звучания. Таким участникам предлагалось работать в группе импрессии. Участники, изъявлявшие желание исследовать свой голос, чувства и состояния при вокализировании, узнать что-то новое о себе посредством своего голоса, оказывались в группе экспрессии.

В ходе исследования все встречи с участниками записывались на диктофон. Затем каждая аудиозапись преобразовывалась в текст посредством расшифровки аудиозаписей и написания транскриптов встреч. При обработке данных исследования использовались элементы тематического и феноменологического анализа текстов транскриптов. Анализируя соответствующую литературу по качественным методам обработки данных, мы отметили, что в большинстве случаев подобная обработка связана с категоризацией данных, цитированием участников и глубоким погружением в тексты транскриптов участников. Большое внимание уделялось принципу анонимности участников [9; 10; 12], для чего их имена заменялись вымышленными. В начале исследования всем участникам была предложена форма информированного согласия, содержащая описание цели и процедуры исследования. Подписывая эту форму, участник соглашался на исследование и принимал его условия. Каждый участник мог прекратить исследование в любой момент, что было также отражено в форме информированного согласия. При подготовке статьи все цитаты из текстов транскриптов участников были с ними согласованы.

Результаты исследования

Уже в ходе вводного интервью наблюдалась разнонаправленность переживаний участников. Так, участник из группы импрессии говорил о скованности и волнении при использовании голоса: «Для меня публичные выступления — это преодоление себя. Когда я вижу много людей, которые смотрят на меня, я чувствую напряжение и скованность» (*встреча первая*). Олег выбрал участие в группе импрессии, чтобы «побороть волнение на публике». Он нечасто делился своими переживаниями: «Мы же свои психологические переживания редко высказываем» (*встреча первая*). На протяжении ряда встреч участник отмечал, что часто боится показаться смешным: «Я боюсь показаться смешным в общении с другими людьми, поэтому я чувствую себя скованно. Я представляю, что могу повести себя как-то не так»; «Я знаю, что люди не будут обращать внимание, но все равно я чувствую дискомфорт и боюсь показаться смешным. Я думаю: “А вдруг ребята будут смеяться надо мной. Тогда мне придется что-то придумывать, чтобы объяснить свое поведение”. Этот страх сковывает меня. И в то же время я понимаю, что сам не даю себе быть свободным» (соответственно *встречи первая и третья*).

На каждой встрече Олег придумывал сюжет, который воплощал с помощью голоса. Он как бы разыгрывал небольшие инсценировки. Каждая следующая инсценировка по звуковой наполненности становилась более разнообразной по сравнению с предыдущей, а участник оказывался все более вовлеченным в процесс вокализации. На нескольких встречах Олег высказывал сожаление о том, что нельзя использовать слова, а следует только вокализовать, и это представляло для него определенную трудность, например: «Особенно в начале исследования мне хотелось сказать человеку словами, но по условиям эксперимента нужно было использовать только звуки голоса. И я останавливал себя, чтобы не использовать слова» (*встреча вторая*).

Именно в таком звучании (без слов) Олег воспринимал себя смешным: «Когда звучишь без слов, это выглядит смешно» (*встреча 11-я*). В ходе встреч с данным участником прослеживалась тема внутренней борьбы: «Я пытался бороться с самим собой, со своими комплексами и зажимами, говорить при незнакомом человеке. Когда я делал это, я чувствовал поддержку и слышал обратную связь. Это вдохновляло и мотивировало меня. Раньше у меня был негативный опыт публичных выступлений, я все еще боюсь быть смешным. На первых встречах я преодолевал свои зажимы. Когда я при незнакомом человеке звучал, не используя слова, я чувствовал себя смешным. Каждый раз, встречаясь с новым участником, я волновался, как он воспримет меня, но в конце каждой встречи я уходил с хорошим настроением. Мне нравилось участвовать в исследовании, потому что на этих встречах я взаимодействовал с другим человеком и ра-

А.В. Зирко

Голос как ресурс
самовыражения
и самоиссле-
дования человека

СОЦИАЛЬ- НЫЕ ПРАК- ТИКИ

ботал над собой. Поэтому мне хотелось приходить снова и снова, и у меня появлялись новые цели. Я научился делать звучание своего голоса разнообразным, появилась возможность побороть свой зажим, благодаря задачам, которые я выполнял» (*встреча 11-я*).

На каждой встрече вокализации Олега отвечали поставленным перед ним задачам. Так, на одной из первых встреч ему надлежало испугать участника-слушателя. Вначале Олег взял длительную паузу (2 мин 21 с), после чего резко вскрикнул (*встреча четвертая*). На другой встрече, вызывая скуку у партнера, участник снова сделал паузу (40 с), затем стал тихо и монотонно мычать, не открывая рта. Время от времени громкость его голоса несколько менялась, в целом оставаясь в одной манере (*встреча пятая*). На одной из последних встреч Олег должен был с помощью вокализаций передать сюжет: тихая и скромная девочка борется с пришельцами с другой планеты. В начале звучания вокализации Олега были тихими и отрывистыми, был слышен его шепот. Потом голос Олега повысился, он стал смеяться, как будто говорить на непонятном (тарабарском) языке. Поочередно раздавались скрипы, щелчки, взвизгивания, звуки стрельбы, смех, завывания, свист, мелодии, крики, вздохи. Голос Олега периодически становился то тихим и нежным, то громким и зловещим (*встреча 12-я*). Нельзя было не заметить, как сильно менялась звуковая палитра участника от первых встреч к последним. (Напомним, что во всех заданиях Олег, как и другие участники, мог использовать звуки голоса, но не слова.)

В ходе анализа транскриптов встреч с участниками нами были выделены следующие тематические категории: телесные ощущения, сюжет (тема), состояние (переживание), сила, свобода, зажатость/раскованность, трудность/легкость, отношения участника с другими людьми, страх, приобретенный опыт, самоисследование, голос, психологическая травма, действия и мысли, интерес, желание (потребность), роль, место (обстановка, событие, время), образ. На каждой встрече была задействована такая категория, как отношение участника с другими людьми. Для участника было не только важно, как слушатель оценит его вокализирование, но и сравнить собственные вокализации с вокализациями партнера по исследованию: «Я бы хотел не находиться в себе, а взаимодействовать с вами. Хотел бы воспринимать любую реакцию, будь то негативная или положительная»; «Для меня было важно видеть, как другой участник выражает себя в звуке или выполняет задания, сравнивать это со своими выступлениями, получать обратную связь от другого участника, вместе обсуждать переживания, возникающие по ходу исследования» (соответственно *встречи 3-я и 10-я*).

На первых встречах участник делился со слушателем тем, что редко повышает голос и редко кричит, хотя ему очень того хотелось бы. Крик, по мнению Олега, вызывает стеснение: «Твой голос летит и распространяется в пространстве, а я пока боюсь отпустить

звук, мне как будто неловко» (встреча третья). В дальнейшем Олег получил такой отклик слушателя: «... мне не хватило твоего голоса, мне хотелось, чтобы голос был громче» — и заявил о желании ломать стереотипы: «Мне интересно, можно ли было начать с громкого крика...» (встреча 9-я). На следующей встрече вокализации Олега стали более громкими, а сам участник в ходе вокализирования больше взаимодействовал со слушателем: «Мне хочется почувствовать, какой предел есть у громкости»; «Когда усиливаешь голос, чувствуешь себя более свободным» (встреча 10-я).

Потребовалось несколько таких вокальных встреч, чтобы Олег смог позволить себе «выпустить» громкий звук. На последних встречах участник уже довольно громко вокализировал: «...я обнаружил в себе потребность в крике... Теперь на работе я кричу песни... И мне не важно, что обо мне думают другие...» (встреча 11-я).

Вплоть до встречи 10-й Олег в процессе вокализирования не взаимодействовал с участником-слушателем, как будто не замечая его. Однако на последних встречах Олег передал партнеру задуманный сюжет, отчетливо представляя его в пространстве как публику, зрительный зал.

Отклики участника-слушателя на вокализирование Олега свидетельствовали о скованности последнего на начальных встречах: «Ты не совсем свободен в этот момент, но ты пытаешься что-то из себя выжать, хотя это не совсем получается. Чувствовалось, что ты погружен в себя» (встреча третья) — и о полном освобождении от них на последних: «Это задание тебя раскрепостило. Ты дал себе такую свободу! Здесь ты использовал всю свою мимику и голос! Это была целая история! Я был очень рад за тебя!» (встреча 12-я).

Примечательно, что, испытывая смущение в начале цикла встреч, Олег при этом чувствовал себя гораздо более раскованно, играя какую-то роль: «...Если я надеваю костюм, то чувствую себя другим человеком и тогда я не сдерживаю себя. Если я без костюма, то я бессознательно ставлю себе преграду и это сковывает меня» (встреча шестая). На начальных встречах участник чувствовал телесное напряжение, однако ближе к концу цикла встреч говорил о появившемся чувстве легкости: «У меня начинает учащаться дыхание, сковывает заднюю часть шеи, и невозможно снять это напряжение. Такое состояние возникает, когда нужно выступать. Оно наступает очень быстро, как по щелчку выключателя. Даже если минуту назад я чувствовал себя хорошо. Во время выступления я пытаюсь с этим бороться и трачу очень много сил»; «Ты просто освобождаешь и отпускаешь звук. И тогда возникает чувство легкости, которое мне очень нравится»; «Когда я нервничаю или испытываю негативные чувства, в первую очередь сбивается дыхание. А если я кричу или пою в голос, дыхание выравнивается» (соответственно встречи 1-я, 10-я и 11-я).

А.В. Зирко

Голос как ресурс
самовыражения
и самоиссле-
дования человека

СОЦИАЛЬ- НЫЕ ПРАК- ТИКИ

По ходу сюжета Олег постоянно использовал образы, которые помогали ему воплощать замысел: «старинный фильм», «диско-тека», «футбольный матч», «девочка и пришельцы» и пр. Однако в ходе звучания он всегда предварительно продумывал стратегию: «Я рассчитывал, что мы будем примерно делать» (*встреча восьмая*).

Хотя в статье дается описание единичного случая работы участника в импрессивной группе, можно отметить, что мотивация участников данной группы, их способ выполнения заданий и тип вокализирования имеют определенное сходство. Так, участники, как говорилось выше, выбирали именно эту группу, потому что хотели развить свои актерские способности и навыки публичных выступлений в области голосовой работы. В откликах на вокализации участники-слушатели сравнивали их с постановками из спектаклей или концертными номерами: «Павел так хорошо выражает эмоции! Это напомнило мне сцену из спектакля, который мы играем, но потом развитие сюжета было другим...» (*встреча вторая, Павел и Марина*). В начале встреч другие участники также чувствовали скованность: «У меня нет такой свободы, чтобы без слов передать выразительно и разнообразно» (*встреча вторая, Ольга*). Вокализирование Олега в определенной степени оказалось типичным для участников данной группы. Скажем, на третьей встрече перед участником по имени Михаил была поставлена задача испугать партнера. По ходу вокализирования голос Михаила звучал то тише, то громче, однако при этом интонация не менялась. В вокализациях участницы Ольги, перед которой стояла задача выразить грусть, присутствовали вздохи, междометия типа «ой», «ай», «ох», «ах», кряхтение, нисходящие интонации (*встреча четвертая*).

Как отмечают участники, на встречах им было интересно придумывать что-то новое, глубже развивать свой голос и актерские навыки, каждый из них по окончании цикла встреч стал более уверенно владеть своим голосом, который приобрел большую выразительность. Для пятерых участников рассматриваемой группы занятия не вполне оправдали ожидания. Двоим из них данный вид работы показался неподходящим, в то же время они не изъявили желания перейти в группу экспрессии, пояснив, что для них были бы ближе иные способы саморазвития, например привычные для них репетиции.

Теперь обратимся к анализу работы участника, который находился в ситуации экспрессии. Александр стремился глубоко погрузиться в процесс самовыражения и почерпнуть в нем что-то для себя. Вокализации Александра качественным образом отличались от вокализаций Олега. На первых встречах он, знакомясь с новым для себя форматом, вокализировал тихо и немного скованно, но на последующих — воспроизводил звуки очень свободно. Вокализирование Александра началось с довольно низкого и тихого звука «а». Со временем высота и громкость звука менялись то в одну, то в другую сторону. Участник то открывал рот, то прикрывал его, создавая

таким образом «закрытый», сомкнутый звук; он как будто осторожно исследовал возможности своего голоса (встреча вторая). Об этом опыте Александр рассказывал так: «...это интересно. Все было ровно и только под конец я ощутил накат. Не хочу приписывать какую-то форму к этому, да, я просто хочу немного тишины».

В середине исследования (*встреча шестая*) Александр активно задействовал условия помещения. Приведем подробное описание его действий на встрече. Перед началом вокализирования участник вышел за дверь, в соседнюю кладовую, находящуюся внутри комнаты. Будучи в кладовой, он взял паузу (38 с). Затем из-за двери кладовой начали раздаваться стоны. Время от времени они становились то тише, то громче. В какой-то момент один из таких стонов стал очень протяжным и громким, а затем перешел в крик. Александр вышел из-за двери кладовой в основное помещение. Передвигаясь по нему, участник стал издавать то тихие стоны, то громкие крики, которые затем превратились в мелодию. Восходящие интонации сменялись нисходящими. Потом поочередно происходило следующее: пауза (40 с), во время которой участник перемещал стулья в комнате; тихий, чистый и высокий закрытый звук, который становился все выше и наконец превратился в открытый, набирающий громкость; новая пауза (6 с); тихий и хриплый звук; громкий звук; еще одна пауза (4 с); звуки отдельных нот (то высоких, то более низких, отделенных друг от друга паузами); мелодии. И наконец, громкость звучания достигла кульминации и вокализации превратились в визг, в котором улавливалась дрожь. В завершение отдельные вокализации (тихие, громкие, с разной высотой звучания) стали перемежаться с мелодиями.

На одной из последних встреч (*встреча десятая*) после паузы, которую Александр взял для настройки перед звучанием (48 с), последовали (всякий раз отделяющие одно от другого паузой от 3 до 10 с): свист и скрипящие звуки; поиски подходящего для себя места в аудитории; разнообразные мелодии и импровизации; выкрики. Высота и громкость голоса все время менялись, иногда его звучание становилось похожим на рычание или непонятную речь. В самом конце вокализирования раздалась высокая нота, скорость вокализирования снизилась, звучание завершилось выдохом. В комментариях Александр отметил: «Это моя атмосфера. Здесь все пространство заполнено мной. Мне хотелось гармонизировать высокие и низкие звуки. Я ощутил свободу».

В транскриптах встреч с Александром поднимались вопросы самовыражения через голос: «Я хочу попробовать выплеснуть через голос что-то очень далекое» (*встреча первая*). К голосу участник проявлял большой интерес: «Ты сразу четко видишь, как происходят изменения во внутреннем состоянии, как звук влияет на него. Мне захотелось услышать голос некрасивым, попытаться надломить его, как только возможно...» (*встреча восьмая*). Прой-

А.В. Зирко

Голос как ресурс
самовыражения
и самоиссле-
дования человека

СОЦИАЛЬ- НЫЕ ПРАК- ТИКИ

для половину цикла встреч, он стал ощущать в себе силу: «Я почувствовал очень много силы... Силу голоса, силу шага, силу движения, силу взгляда...» (*встреча седьмая*). Во время последних встреч участник уже говорил о свободе, обретенной им посредством голоса: «Через голос я обрел полную свободу и уже не думал о том, что можно или нельзя»; «И вдруг моя свобода встретила твою свободу. И я не захожу за эту свободу и не нарушаю ее» (соответственно *встречи восьмая и девятая*).

Затрагивались и вопросы отношений с другими людьми. Участник-слушатель помог Александру посмотреть на себя по-новому: «...чем больше разных людей я встречаю, тем больше у меня появляется разных способов самовыражения и проживания себя» (*встреча вторая*). В свою очередь, работа с партнером позволила Александру почувствовать другого человека и дать ему новый опыт в самопонимании: «Я вижу, какой человек, на каком он этапе находится, что он в себе не признает, что признает, чего боится. Что-то я ему могу дать через свой отклик, и он увидит себя более сильным, более живым. Это узнавание других людей и подтверждение того, что все люди хорошие... Что у нас единые позитивные центры» (*встреча седьмая*).

Александр серьезно относился к напряжению, возникавшему в теле, затруднениям дыхания или вокализирования. Он в первую очередь стремился прочувствовать их, чтобы наиболее полно осознать, а затем психологически проработать: «Сбивается дыхание, становится тяжелее дышать. Это блокирует меня. Стало хрипеть горло, а мне хотелось что-то такое очаровательное петь. Но с самого детства в моей жизни случалось так, что я не мог быть плохим, если я хороший, внутри я знаю, что на самом деле я могу быть плохим. А если же я плохой, все подумают, что я только плохой. То же самое происходит и с голосом. Он может быть разным. И мне важно дать позвучать всем голосам внутри меня» (*встреча девятая*).

Для участника имели значение окружающая обстановка, события, происходившие в течение дня, люди, с которыми он встречался. Все это воздействовало на его состояние и вокализирование: «Я искал место, но место, в каком-то смысле, не соединилось, как оно должно было соединиться» (*встреча седьмая*).

Александр был открыт самоисследованию и глубоко погружался в процессы проживания своих чувств: «Я был готов к этому процессу, и я понимал, к какому финалу я иду» (*встреча четвертая*). Ему важно было быть услышанным другим человеком: «Мне понравилось, что самый первый голос был услышан и воспринят как что-то церковное, доброе. Значит мне удалось голосом донести то, что я хотел. Но мне интересно, почему не был услышан третий голос и почему второй голос слился с ним, меня это удивляет...»; «Я рад, что у меня получилось и молитва услышана» (соответственно *встречи четвертая и шестая*).

При этом присутствовали метафоризация и символизация: «Первый голос — это голос матери, поэтому мне понравилось, что это звучание получилось и было услышано. Второй голос был голос отца. И его я хотел передать в двух ипостасях... А третий голос — это мой голос, он полностью дисбалансирован, от начала до конца. Последний голос — это переход от меня дисбалансированного ко мне разобравшемуся с трудностями и переживаниями и готовому двигаться дальше. Было очень символично, что третий голос не был замечен и что на третьем голосе ты дала сигнал о завершении. Третий голос изначально не слышали и всегда торопили, то есть прошлое как бы не помнилось и нужно было постоянно двигаться вперед. Мне потребовалось какое-то количество времени, чтобы самому разобраться и идти дальше»; «Это род: мой отец, его отец, моя мать, ее мать, я, что-то тянущееся. Тяжело отделить себя от этого рода, отделить себя от того, с чем род не справился, с чем род борется. Запертая дверь — это рождение ребенка. Он выходит на свет. В нем соединилось отцовское и материнское, талант, который тяжело проявить, агрессия, злость, еще что-то. И все это сейчас выходит на свет» (соответственно *встречи четвертая и шестая*).

В середине цикла встреч нарастание силы Я у участника стало очевидным: «Я постоянно ощущаю внутри себя ядро, которое становится все более и более осознанным» (*встреча седьмая*). На завершающей встрече Александр делился тем, что ему удалось получить от участия в нашем исследовании: «Голос — это как что-то обретенное. С обретением голоса ты чувствуешь силу» (*встреча 11-я*).

Основными тематическими категориями, которые обозначались у других участников экспрессивной группы, были следующие: переживание нового опыта, ощущение внутренней силы, обретенной через голос, свобода быть собой, возможность проявляться и узнавать себя посредством ответной реакции других. Девять участников группы отказывались вербализовывать или с трудом переводили в слова переживания, возникавшие в процессе и по окончании вокализирования. Один из участников на завершающей встрече отметил: «Звуками голоса невозможно солгать». Другая участница назвала происходившее в ходе вокалотерапевтических встреч «дрожащей сутью», чем-то необъяснимым, но «проживаемым» и ощущаемым внутри себя уже не только через вокализации, но и аутентичное бытие в целом.

Вокализации участников экспрессивной группы были очень разнообразными, наполненными переживаниями. Вот примеры вокализирования одной из участниц на ее первой, а затем завершающей встречах. На начальной встрече участница очень смущалась и боялась вокализовать, однако изъявила желание попробовать. Она вокализовала очень тихо, затем появилась мелодия. На завершающей встрече перед началом вокализации

А.В. Зирко

Голос как ресурс
самовыражения
и самоиссле-
дования человека

Обсуждение результатов

Участники экспрессивной группы могли свободно выражать себя в ситуации безусловного позитивного принятия. Это соответствует ситуации «пения в компании» у Л. Паскаль и конгруэнтного поведения и вокализации у К. Роджерс, Н. Роджерс и С. Ухлиг [5; 6; 14; 15]. В ситуации безусловного позитивного принятия и поведение

человека, и соответственно его вокализации становятся более аутентичными и наиболее полно отражают его эмоциональное состояние. Человек, получивший возможность для аутентичного самовыражения в ситуации безусловного позитивного принятия, испытывает ощущение единения с собой, своими переживаниями и внутренними ресурсами. Александр, как и другие участники группы экспрессии, отмечал, что испытывал подобные переживания. Участники констатировали, что посредством вокализаций и их обсуждений они узнавали и психологически прорабатывали новые грани своего Я, приближаясь к чему-то важному, наполняющему их изнутри. Разнообразие вокализаций можно также объяснить большой творческой свободой участников экспрессивной группы.

* * *

В своем исследовании мы стремились изучить опыт самовыражения и самоисследования человека с помощью вокализаций. Несмотря на интенсивное развитие в области психологических практик, вокалотерапия крайне редко становится предметом психологических исследований [6; 7; 11; 14]. Мы предложили и постарались научно обосновать авторскую модель типов вокализаций в процессах самовыражения и самоисследования человека. Как представляется, процедура и результаты данного исследования могли бы использоваться при подготовке учебных программ, учебных и методических пособий, а также тренинговых программ в области экспрессивной психотерапевтической практики, фасилитирующей самовыражение и самоисследование человека.

Литература

1. Зирко А.В., Орлов А.Б. Аутентичные вокализации: поиск голоса внутреннего Я // *Вопр. психологии*. 2017. № 3. С. 61–70.
2. Зирко А.В., Орлов А.Б. Вокалотерапия: перспектива эмпирического исследования // *Психол. исслед.* 2017. Т. 10, № 53. С. 3 [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n53/1426-zirko53.html> (дата обращения: 24.01.2019).
3. Назарова Л.Д. Фольклорная арттерапия. СПб.: Речь, 2002.
4. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики. М.: Академия, 2002.
5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: Становление человека / пер. с англ. Исениной М.М.; под ред. Исениной Е.И. М.: Прогресс, 1994.
6. Роджерс Н. Творческая связь: Исцеляющая сила экспрессивных искусств / пер. с англ. А.Б. Орлова; науч. ред. А.Б. Орлов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
7. Шушарджан С.В. Музыкалотерапия: история и перспективы // *Клин. медицина*. 2000. № 5. С. 15–18.
8. Baker F. Therapeutic songwriting: Developments in theory, methods, and practice. L.: Palgrave Macmillan, 2015.
9. Coolican H. Research methods and statistics in psychology. L.: Psychology Press, 2017.

А.В. Зирко

Голос как ресурс
самовыражения
и самоиссле-
дования человека

- ## The human voice as a source of self-expression and self-inquiry: case study

Abstract. In this article a brief history of vocal practices in psychotherapy, a model of types of vocalizations and their empirical research in self-expression and self-inquiry are introduced. The participants of this research were divided into two groups. In one group they were offered to express themselves with sounds of their voices in the situation of unconditional positive regard (this group was called the expressive group). In the other group they were offered to sound in the situation of evaluation (this group was called the impressive group). Participants who chose to work in the impressive group wanted to develop their voices, their public and acting abilities. Participants who chose working in the expressive group wanted to learn more about themselves, express and live through their experience with the sounds of their voices (vocalizations). The results of this investigation were analyzed. Participants from the impressive group were struggling with their inner tensions and gradually freed their voices. They paid a lot of attention to the strategies of their performing. During the first sessions their vocalizations were rather monotonous, but they became more and more various by the time of the last research sessions and the participants felt more confident by the end of the research. It was important for them to know what their research partners think about their vocalizing and compare it with vocalizing of each other. The listeners perceived their vocalizations as a little performance. Participants from the expressive group inquired and lived through their emotions and experience with their voices. Their voices sounded very freely. They expressed a big variety of emotions and feelings. Participants dove into their experience with the help of their voices very deeply. They discovered and worked through their body tensions while vocalizing and getting the feedback. Most participants from this group reported inability to verbalize their experience

witch appeared during vocalizing. Their vocalizations were various and very much full-filled with their emotions and feelings. During vocalizing participants experienced a growing sensation of their strength and inner freedom.

Keywords: authenticity, inauthenticity, expressiveness, impressiveness, vocalizations, self-expression, self-inquiry.

For citation: Zirko A.V. The human voice as a source of self-expression and self-inquiry: case study // *Chelovek*. 2019. Vol. 30, N 2. P. 114–129.

DOI: 10.31857/S023620070004924-3

А.В. Зирко

Голос как ресурс
самовыражения
и самоиссле-
дования человека

References

1. Zirko A.V., Orlov A.B. Autentichnye vokalizatsii: poisk golosa vnutrennego Ya [Authentic vocalizations: in search of the voice of the inner self]. *Voprosy psikhologii*. 2017. N. 3. P. 61–70.

2. Zirko A.V., Orlov A.B. Vokaloterapiya: perspektiva ehmpiricheskogo issledovaniya [Vocal therapy: research perspective]. *Psikhologicheskie Issledovaniya*. 2017. Vol. 10, N. 53. P. 3 [Electronic resource]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n53/1426-zirko53.html> (date of access: 01.24.2019).

3. Nazarova L.D. *Fol'klornaya artterapiya* [Folklore art-therapy]. St. Petersburg: Rech' Publ., 2002.

4. Orlov A.B. *Psikhologiya lichnosti i sushchnosti cheloveka: Paradigmy, proektsii, praktiki* [Psychology of personality and essence of a man: Paradigms, projections, practices]. Moscow: Akademiya Publ., 2002.

5. Rodgers K. *Vzglyad na psikhoterapiyu: Stanovlenie cheloveka* [On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy], transl. from Engl. by M. Isenina, ed. by Isenina I. Moscow: Progress Publ., 1994.

6. Rodgers N. *Tvorcheskaya svyaz': Itselyayushchaya sila ehkspressivnykh iskusstv* [The Creative Connection: Expressive arts as Healing], transl. from Engl. by A. Orlov, ed. by A. Orlov. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber Publ., 2015.

7. Shushardzhan S.V. *Muzykoterapiya: istoriya i perspektivy* [Music Therapy: History and Perspectives]. *Klinicheskaya meditsina*. 2000. N 5. P. 15–18.

8. Baker F. *Therapeutic songwriting: Developments in theory, methods, and practice*. L.: Palgrave Macmillan, 2015.

9. Coolican H. *Research methods and statistics in psychology*. L.: Psychology Press, 2017.

10. Katsirikou A., Lin C.S. Revealing the «essence» of things: Using phenomenology in LIS research. *Qualitative and Quantitative Methods in Libraries*. 2017. Vol. 2, N. 4. P. 469–478.

11. Lewis G. «Let your secrets sing out»: An auto-ethnographic analysis on how music can afford recovery from child abuse. *Voices: A World Forum for Music Therapy*. 2017. Vol. 17, N. 2 [Electronic resource]. URL: <https://voices.no/index.php/voices/article/view/2346/2138> (date of access: 01.24.2019).

12. Lyons E., Coyle A. *Analyzing qualitative data in psychology*, ed. by Coyle A. L.: Sage, 2016.

13. Monti E., Austin D. The dialogical self in vocal psychotherapy. *Nordic J. of Music Therapy*. 2018. Vol. 27, iss. 2. P. 158–169.

14. Pascale L.M. Dispelling the myth of the non-singer: Embracing two aesthetics for singing. *Philosophy of Music Education Rev*. 2005. Vol. 13, N. 2. P. 165–175.

15. Uhlig S. *Authentic voices — authentic singing: A multicultural approach to vocal music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers, 2006.