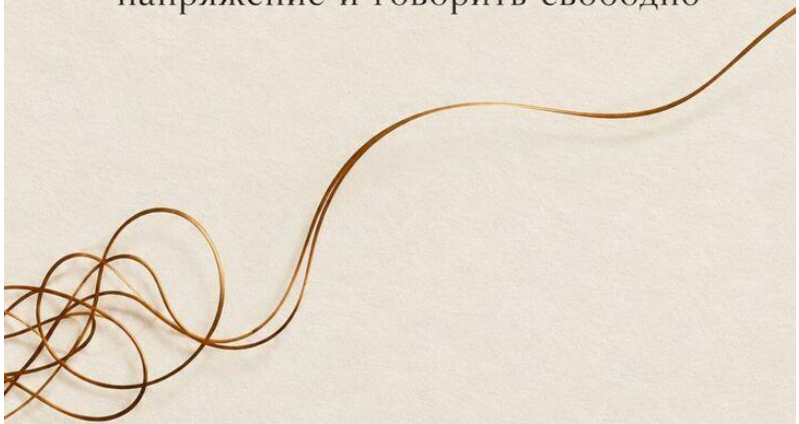
12+

ГОЛОС ПСИХОЛОГА

Как раскрыть голос, уменьшить напряжение и говорить свободно



Елена Голдман

Елена Голдман

Голос психолога. Как раскрыть голос, уменьшить напряжение и говорить свободно

https://litres.ru/74958924
ISBN 9785007175630

Аннотация

Как раскрыть голос, уменьшить напряжение и говорить свободно? Психолог, коуч и МАК-терапевт Елена Голдман соединяет опыт вокальной педагогики с исследованиями голоса и речи. В книге представлены упражнения для работы с дыханием, дикцией и интонацией, примеры из практики консультирования и программа занятий на 30 дней. Для психологов и специалистов помогающих профессий.

Содержание

Голос психолога 7
Введение 7
Почему я написала эту книгу 7
Для кого написана книга 8
Что мы будем исследовать 9
На чём основана книга 10
Как устроена книга 11
Как начать 12
Часть I Голос как профессиональный инструмент психолога 14
Глава 1 14
Почему голос психолога имеет значение 15
Голос в повседневной работе психолога 17
Научная основа 18
Когда знания трудно расслышать 20
Собственный голос и профессиональное присутствие 21
Практика самонаблюдения 22
Источники к главе 24
Глава 2 25
Голос и доверие 25
Научная основа 26
Голос и терапевтический альянс 27

Пять вариантов одной фразы 29
Источники к главе 30
Часть II Как устроен голос человека 32
Глава 3 32
Речевой аппарат и рождение голоса 33
Научная основа 34
Дыхание и речевая фраза 35
Гортань и голосовые складки 37
Голосовой аппарат и резонанс 38
Артикуляция и состояние 39
Практика ощущений при звучании 40
Источники к главе 42
Глава 4 43
Дыхание психолога 43
Научная основа 44
Как дыхание организуется в речи 45
Что происходит в сложном разговоре 46
Практика наблюдения 46
Практика удобного выдоха 47
Практика перед фразой 48
Источники к главе 49
Глава 5 50
Тембр голоса и комфортное звучание 50
Научная основа 51
Что можно менять 52
Тембр во время консультации 53

Практика исследования тембра 54
Практика комфортного начала звука 55
Источники к главе 56
Часть III Развитие профессионального голоса 57
Глава 6 57
Голосовые проблемы психологов 58
Конец ознакомительного фрагмента. 59

Голос психолога
Как раскрыть голос, уменьшить напряжение и говорить свободно

Елена Голдман

Иллюстратор Елена Голдман

© Елена Голдман, 2026
© Елена Голдман, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-7563-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Голос психолога
Как раскрыть голос, уменьшить напряжение и говорить свободно

Введение

Почему я написала эту книгу

Психолог задаёт вопрос, объясняет условия работы, откликается на сказанное, обозначает границу. В каждой из этих ситуаций мысль нужно не только сформулировать, но и произнести так, чтобы собеседник мог её расслышать и понять. Именно этой повседневной стороне профессиональной работы посвящена книга.

Попробуйте сказать обычную фразу: «Расскажите мне об этом подробнее». Какое слово вы выделяете? Даёте ли время для ответа или сразу продолжаете говорить? Удобно ли вам произносить её своим привычным голосом? Мне хочется начать с таких простых вопросов. Они помогают перейти от общего впечатления о звучании к тому, что можно заметить и исследовать.

Эта книга появилась на пересечении вокальной педаго-

гики и психологии. Я психолог, коуч и МАК-терапевт. По первому профессиональному образованию — преподаватель по классу вокала и руководитель эстрадно-вокального коллектива. Многолетняя педагогическая работа приучила меня внимательно слушать звучащую речь. Соединение этого опыта с психологической практикой привело меня к вопросу о том, как работа с голосом может быть полезна специалисту, чья профессия строится на разговоре с человеком.

Мне хотелось создать книгу, после которой читатель сможет не просто согласиться с важностью голоса, а выбрать понятную задачу для собственной речи. Например, услышать, где теряются окончания, заметить несколько вопросов в одной реплике или разобраться, в каких условиях приходится повторять сказанное. История этого профессионального интереса подробнее рассказана в первой главе. Здесь я обозначу, к какой работе приглашаю вас.

Для кого написана книга

Прежде всего я обращаюсь к психологам-консультантам и тем, кто готовится к этой профессии. Материал может быть полезен и другим специалистам, для которых объяснение, вопрос и внимательное слушание составляют значительную часть рабочего дня. Примеры связаны с индивидуальной беседой, работой с группой и общением через экран.

Для начала не нужны занятия вокалом или сценический

опыт. Можно выбрать одну обычную речевую трудность, которая действительно встречается в вашей работе. Если пока трудно назвать её точно, первые задания помогут описать наблюдение: что произошло, в какой ситуации и что именно оказалось неудобным для вас или слушателя.

Мне близка идея голосового репертуара психолога, возможности выбирать разные способы произнесения в зависимости от задачи, сохраняя собственную манеру. Я не предлагаю единственного образца профессионального звучания. Мягкость, энергичность или сдержанность сами по себе не требуют исправления. Важнее понять, удаётся ли в конкретном разговоре выразить мысль и услышать ответ.

Что мы будем исследовать

Мы будем обращать внимание на слышимость и ясность речи, темп, паузы, смысловые акценты и удобство звучания. Наряду с упражнениями в книге есть задания по проверке рабочих условий. Иногда предметом работы оказывается формулировка вопроса, распределение речевых задач в течение дня.

Обратная связь слушателя поможет сопоставлять намерение с восприятием. При этом вопрос «Нравится ли вам мой голос?» не всегда подсказывает полезный следующий шаг. Гораздо конкретнее спросить, все ли слова понятны, что показалось главным и было ли ясно, что вы ждёте ответа. Даже

разные отзывы можно использовать для уточнения задачи, не превращая их в голосование за лучший тембр.

Наблюдения за звучанием не позволяют сами по себе судить о компетентности психолога или состоянии клиента. Голос рассматривается здесь как часть общения вместе со словами, контекстом и реакцией собеседника. Поэтому упражнения не обещают автоматически создавать доверие, снимать тревогу или улучшать результаты консультирования.

На чём основана книга

В тексте соединены авторский педагогический подход и научные источники, относящиеся к отдельным вопросам голоса и общения. В соответствующих главах вы найдёте исследования, обзоры и профессиональные рекомендации, а рядом с ними объяснение того, какие выводы можно использовать в нашей работе и где проходят их границы. Ссылки раскрыты в конце глав и собраны в общей библиографии.

Я отделяю личное наблюдение от результата исследования. Учебные ситуации обозначены как вымышленные. Самостоятельные задания служат педагогической практике и самонаблюдению; они не представлены как медицинская диагностика или проверенная программа лечения. Данные об отдельном методе нельзя автоматически переносить на любое похожее упражнение.

Это различие важно и для ожиданий читателя. Результат можно описать скромно и точно: вопрос стал понятнее, окончание слышно лучше, удалось сохранить паузу или найти удобное положение оборудования. Если возникает вопрос о здоровье голоса, в главах 6 и 14 описано, когда самостоятельной работы недостаточно и нужна профессиональная оценка.

Как устроена книга

Первая часть, главы 1 и 2, посвящена голосу как профессиональному инструменту психолога. Здесь обсуждается звучащая сторона общения, восприятие специалиста и связь темы голоса с доверием. Мы будем различать первое впечатление и отношения, которые складываются в работе.

Во второй части, главах 3—5, рассматриваются устройство речевого аппарата, дыхание и тембр. Эти объяснения нужны, чтобы понятнее выполнять задания и точнее описывать собственные ощущения.

Третья часть, главы 6—10, начинается с наблюдения за речевыми трудностями. Затем мы переходим к удобству звучания, дикции, темпу, паузам и интонации. Для упражнений указаны цели, порядок выполнения и способы проверки результата в речи.

Четвёртая часть, главы 11 и 12, возвращает эти навыки в профессиональный контекст. Мы разберём сложные кон-

сультационные ситуации, работу через видеосвязь и выбор собственной голосовой манеры. Итогом станет личный рабочий профиль с конкретными ориентирами.

Пятая часть, главы 13 и 14, объединяет программу на 30 дней и голосовую гигиену психолога. Программа помогает выбрать одну задачу, возвращаться к ней после перерывов и проверять результат на новом материале. Тридцать дней — формат организации занятий, а не обещанный срок изменения голоса. Последняя глава посвящена нагрузке, отдыху и условиям работы.

В заключении вы сможете вернуться к собственным результатам. В приложениях собраны форма наблюдений, дневник нагрузки, учебные фразы, словарь терминов и библиография. Ответы на вопросы формы и дневника можно записывать в тетради или отдельном файле. Пользуйтесь этими материалами по необходимости.

Как начать

Сначала прочитайте объяснение выбранного задания и условия его выполнения. Не нужно проходить все упражнения за один раз. Для наблюдения используйте свою короткую учебную речь без клиентского материала. Если привлекаете слушателя, заранее договоритесь об участии и назовите конкретный вопрос для обратной связи.

Оставляйте место и для ответа «разницы пока не замети-

ла». Такая запись помогает пересмотреть задачу и условия. Она не означает, что нужно немедленно заниматься дольше или сильнее стараться. Сравнивайте привычную фразу с новой, отмечайте обстоятельства и выбирайте дальнейший шаг по тому, что удалось увидеть.

У вас уже есть голос, которым вы разговариваете, объясняете и задаёте вопросы. Я предлагаю внимательнее познакомиться с ним в профессиональной работе. Начнём с одной фразы и одного наблюдения, к которому вам действительно хочется прислушаться.

Часть I Голос как профессиональный инструмент психолога

Глава 1

Почему голос психолога имеет значение

Моя история работы с голосом началась задолго до того, как я пришла в психологию. Много лет моя профессиональная жизнь была связана с музыкой: музыкально-педагогическое образование, преподавание вокала, собственный исполнительский опыт. Я слушала, как люди поют и говорят и наблюдала насколько по-разному они пользуются своим голосом.

Кто-то обладал красивым природным тембром, но боялся звучать громко. Кто-то старался настолько, что за усилием почти не было слышно самого человека. Другой считал свой голос обыкновенным и не замечал, сколько в нём выразительности. В работе мы постепенно находили более удобное звучание. Иногда вместе с этим человек начинал свободнее высказываться и меньше стесняться себя. Для меня это было ценным педагогическим наблюдением, хотя оно само по себе не доказывает, что именно голосовая работа меняла его отношение к себе.

Позже, изучая психологию, я стала замечать похожие трудности у специалистов помогающих профессий. Знания есть, интерес к человеку есть, а говорить так, чтобы эти знания были доступны собеседнику, не всегда легко. Один торопится и не оставляет времени на ответ. Другого приходится

переспрашивать. Третий старается звучать профессионально и теряет привычную живость речи.

Тогда у меня и появился вопрос, из которого выросла эта книга: почему мы так внимательно учимся выбирать слова и гораздо реже прислушиваемся к тому, как их произносим?

Голос в повседневной работе психолога

Психолог пользуется голосом на каждой встрече: объясняет условия работы, задаёт вопрос, уточняет услышанное, обозначает границу. Собеседнику нужно расслышать слова, понять мысль и получить возможность ответить. Уже поэтому голос заслуживает профессионального внимания.

Фраза «Расскажите, что вы сейчас чувствуете» может прозвучать, как очередной пункт опроса или как внимательное приглашение к разговору. Значение имеют темп, ударение, пауза после вопроса. Но реакция клиента зависит и от его состояния, опыта отношений, содержания предыдущего разговора. Нельзя заранее назначить интонацию, которая для каждого человека будет означать безопасность.

Мне не хочется превращать работу с голосом в ещё одно требование к психологу. У специалистов и без того много задач. Речь идёт о возможности заметить конкретную трудность и сделать общение удобнее. Если окончание вопроса едва слышно, можно проверить громкость. Если клиент не успевает ответить, стоит прислушаться к собственному темпу и посмотреть, не задаём ли мы несколько вопросов подряд.

Научная основа

Звучащую сторону общения часто называют паравербальной коммуникацией. Это рабочее обозначение того, как произносится сообщение: с какой громкостью, скоростью, интонацией, какими паузами и качеством голоса. В разных классификациях её рассматривают отдельно или включают в невербальную коммуникацию; здесь термин нужен, чтобы отличать звучание от словесного содержания.

Более узкое понятие — просодия. Оно относится к организации речи через мелодику, длительность, ритм и ударение. Просодия помогает выделять смысловые части высказывания и участвует в передаче эмоциональных оттенков. Тембр, то есть воспринимаемая окраска звука, связан с просодией в живой речи, но не сводится к ней.

В обзоре Клауса Шерера показано, что исследования эмоционального голоса рассматривают сочетания акустических признаков, а не отдельный универсальный сигнал. Автор также разбирает ограничения экспериментальных подходов, в том числе использование актёрского изображения эмоций [1]. Для нашей работы отсюда следует осторожный вывод: особенности речи стоит замечать, но по одному ускорению или изменению высоты нельзя достоверно определить состояние человека.

Исследование Фила Макалира, Александра Тодорова и

Паскаля Белена помогает понять, насколько быстро возникает впечатление. Участники оценивали незнакомых людей по коротким записям слова «hello». Между оценками слушателей обнаруживалось согласие, в частности по впечатлению надёжности и доминирования [2]. Согласованность впечатлений не означает, что слушатели верно определяли реальные качества говорящих. Тем более это исследование не оценивает профессионализм психологов.

Для меня научные данные здесь задают границу между наблюдением и догадкой. Можно услышать тихое окончание фразы. Предположение «человек не уверен в себе» уже требует проверки и может оказаться ошибочным.

Когда знания трудно расслышать

Представим учебную ситуацию. Анна, начинающий психолог, понятно объясняет сложную тему, но произносит длинные предложения почти без остановки и тише заканчивает каждую фразу. Собеседник несколько раз просит повторить последние слова. Это вымышленный пример для разбора коммуникации, а не случай с подтверждённым результатом терапии.

Анне полезно начать с короткой записи такого объяснения. Слышны ли окончания? Есть ли место для вдоха? Можно ли отделить одну мысль от другой? Затем она может повторить тот же фрагмент, разделив длинное предложение на два и сохранив слышимость до конца. Коллегу лучше спросить: «В каком месте пришлось напрячься, чтобы понять меня?» Такой вопрос даёт больше материала для работы, чем общая оценка «убедительно или нет».

Если после изменения собеседнику легче следить за мыслью, это наблюдаемое улучшение общения. Делать из него вывод, что терапия стала эффективнее, оснований пока нет. Для оценки помощи нужны другие данные.

Собственный голос и профессиональное присутствие

В книге я говорю о присутствии, как о внимании к происходящему между двумя людьми. Оно проявляется в способности слушать, замечать реакцию собеседника и не торопиться заполнять каждую паузу. Голос участвует в этом, но не позволяет измерить присутствие сам по себе.

Не существует единственной манеры, которой нужно соответствовать. Один специалист говорит энергично, другой сдержанно; у одного голос высокий, у другого низкий. Эти различия не определяют качество работы. Полезнее спросить себя, удобно ли мне говорить и доступна ли моя речь человеку напротив.

Я не согласна с советом всегда звучать мягче, ниже или медленнее. Встреча с клиентом требует гибкости. При обсуждении правил нужна ясность, при уточнении — место для ответа. Иногда привычная для специалиста неторопливость раздражает собеседника, а выразительная интонация воспринимается как давление. Обратная связь помогает лучше, чем готовый образ «голоса психолога».

Практика самонаблюдения

Запишите минутный ответ на вопрос «Почему я выбрала или выбрал профессию психолога и что для меня важно в этой работе?». Не готовьте идеальную речь. Для упражнения достаточно собственного рассказа без клиентских историй.

Сначала прослушайте запись целиком. Затем выберите небольшой фрагмент и отметьте конкретные особенности: слышно ли окончание фразы, где начинается ускорение, есть ли пауза между мыслями. Отдельно вспомните телесные ощущения при записи. По одному звуку нельзя достоверно судить о том, насколько свободно работал голосовой аппарат.

Запишите одно наблюдение и одно действие. Например: «К концу длинного предложения меня хуже слышно; попробую разделить его на две фразы». Повторите фрагмент и сравните записи. Не нужно одновременно менять громкость, высоту и темп: так труднее понять, что оказалось полезным.

Своя запись может поначалу звучать непривычно. Кроме особенностей самовосприятия, на неё влияют микрофон, расстояние и помещение. Это рабочий материал, а не окончательный портрет вашего голоса. Сохраните запись: в шестой главе мы вернёмся к более подробному голосовому аудиту.

Мне хочется, чтобы после этой первой встречи с собствен-

ным звучанием появился интерес. Голос уже служит вам в работе. Теперь можно внимательнее разобраться, где он помогает и в каких ситуациях ему нужна поддержка. В следующей главе поговорим о доверии и о том, почему первое впечатление ещё не равно знанию о человеке.

Источники к главе

[1] Scherer K. R. Vocal communication of emotion: A review of research paradigms. Speech Communication. 2003;40 (1—2):227—256. https://doi.org/10.1016/S0167-6393(02)00084-5

[2] McAleer P., Todorov A., Belin P. How Do You Say «Hello'? Personality Impressions from Brief Novel Voices. PLOS ONE. 2014;9 (3):e90779. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090779

Глава 2

Голос и доверие

Мы слышим незнакомого человека по телефону и довольно быстро составляем впечатление: кажется спокойным, торопится, говорит с интересом. Иногда достаточно приветствия. Пока мы ещё почти ничего о человеке не знаем, у нас уже появляется ожидание от разговора.

В работе психолога это заслуживает внимания. Клиент может прийти с тревогой, сомневаться, опасаться оценки. Он слушает объяснение и одновременно замечает, дают ли ему договорить, понятно ли отвечают, не подгоняют ли его. При этом у каждого свой опыт. Манера, которую один человек воспринимает как участие, другому может показаться навязчивой.

Я предлагаю рассматривать голос, как часть знакомства и сотрудничества. Он может влиять на впечатление, но доверие проверяется тем, что происходит дальше: соблюдает ли специалист договорённости, слышит ли возражения, признаёт ли собственную ошибку.

Научная основа

В исследовании Макалира и соавторов 320 участников оценивали 64 короткие записи приветствия «hello» по одному из предложенных личностных признаков. Оценки незнакомых голосов обнаруживали согласованность между слушателями [1]. Это пример быстрого формирования впечатления, а не доказательство точного распознавания личности. Эксперимент с одним словом также не воспроизводит длительный разговор на консультации.

В обзоре Шерера различаются процессы выражения эмоции голосом и её распознавания слушателем [2]. Человек может испытывать одно состояние, выражать его сдержанно, а собеседник интерпретирует услышанное с учётом ситуации. Поэтому выражение, акустический сигнал и восприятие нельзя считать одним и тем же.

Для психолога это различие имеет практический смысл. «Я хотел поддержать» описывает намерение. «Я произнёс ответ быстро и сразу задал следующий вопрос» — особенности поведения. «Клиент почувствовал, что я тороплю его» — возможный отклик, который нужно уточнять у клиента. Работа с голосом становится точнее, когда мы не подменяем одно другим.

Что на самом деле означает формула Меграбяна

Рядом с темой голоса часто появляется формула «7 про-

центов — слова, 38 — голос, 55 — невербальное общение». В таком виде её легко принять за закон любого разговора. Это неверное прочтение.

В двух работах Альберта Меграбяна с коллегами 1967 года исследовалось восприятие отношения, в частности симпатии и антипатии, по ограниченным сочетаниям слов, тона и выражения лица [3, 4]. Речь не шла о том, какая доля профессионального объяснения, инструкции или консультации передаётся словами. Сам автор отдельно указывает, что эти соотношения нельзя применять к сообщениям, которые не касаются чувств и отношений [5]. Число 55 в этой формуле относится к выражению лица, а не ко всей совокупности жестов и движений тела.

Для нашей темы достаточно более скромного вывода: когда словесное содержание и интонация расходятся, слушатель может опираться на звучание при оценке отношения говорящего. Это не делает слова второстепенными. В психологической работе точность вопроса, согласие на вмешательство и объяснение границ имеют самостоятельное значение.

Голос и терапевтический альянс

Под рабочим альянсом обычно понимают сотрудничество, которое включает согласование целей, согласование задач и эмоциональную связь между участниками терапии. Доброжелательная манера может сопровождать это сотруд-

ничество, но сама по себе его не создаёт: можно говорить мягко и при этом не слышать, с чем клиент не согласен.

Метаанализ Флюкигера и соавторов объединил 295 независимых исследований с участием более 30 тысяч клиентов. Он показал устойчивую положительную связь альянса с результатами психотерапии [6]. Однако работа не проверяет эффект «правильного голоса» и не позволяет приписать найденную связь тембру или темпу. Корреляция также не равна доказанной односторонней причинности.

Мне кажется полезным возвращать это различие в повседневную практику. Если человек замолчал после нашего ответа, не стоит сразу решать, что голос прозвучал холодно. Можно уточнить: «Как вам сейчас было слышать мой ответ?» Иногда вопрос будет в интонации, иногда в содержании, а иногда в самой трудности обсуждаемого опыта.

Как поддержка может прозвучать формально

Рассмотрим учебный пример. Клиент рассказывает о тяжёлом разговоре. Психолог отвечает: «Я слышу, насколько это было для вас трудно» и не дождавшись реакции, переходит к следующему вопросу. Слова обозначают участие, но порядок реплик оставляет мало пространства для отклика.

Можно попробовать произнести ту же фразу, остановиться и посмотреть, хочет ли человек продолжить. Здесь задача вполне конкретна: дать ему возможность отреагировать. Мы не можем заранее обещать, что пауза вызовет доверие. Если молчание тягостно, его можно обсудить, а не выдерживать

ради техники.

Я бы не стала учить отдельному «голосу эмпатии», который нужно включать в нужный момент. Гораздо полезнее замечать собственную спешку, выбирать понятные слова и проверять, как они были услышаны. Интонационная гибкость помогает выражать отношение, но изображение чувств не заменяет интереса к человеку.

Пять вариантов одной фразы

Возьмите фразу «Расскажите, что сейчас для вас важно». Запишите её пять раз, поочерёдно пробуя передать интерес, поддержку, спешку, холодность и уверенность. Это учебная проба выразительности, а не способ разыгрывать состояния перед клиентом.

Между вариантами возвращайтесь к обычной речи. Не пытайтесь выражать уверенность только снижением голоса, а поддержку только замедлением. Послушайте, что меняется само: ударение, длительность слов, громкость, пауза перед фразой или после неё.

Если работаете с коллегой, предложите ему сначала описать услышанное без подсказки. Затем сопоставьте его впечатление со своим намерением. Совпадение интересно, расхождение тоже: оно показывает, что значение интонации нельзя считать самоочевидным. Не оценивайте упражнение по числу «правильных» ответов.

В завершение произнесите фразу обычным для себя способом и оставьте место для ответа. Спросите себя, было ли удобно говорить и не пытались ли вы изображать чужую манеру. В работе важнее сохранять способность откликаться на собеседника, чем воспроизводить однажды найденную интонацию.

Доверие складывается в отношениях. Голос участвует в них вместе со словами и действиями. Чтобы пользоваться им свободнее, дальше разберём, как возникает звук и что именно мы можем замечать в собственном голосообразовании.

Источники к главе

[1] McAleer P., Todorov A., Belin P. How Do You Say «Hello'? Personality Impressions from Brief Novel Voices. PLOS ONE. 2014;9 (3):e90779. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090779

[2] Scherer K. R. Vocal communication of emotion: A review of research paradigms. Speech Communication. 2003;40 (1—2):227—256. https://doi.org/10.1016/S0167-6393(02)00084-5

[3] Mehrabian A., Wiener M. Decoding of inconsistent communications. Journal of Personality and Social Psychology. 1967;6 (1):109—114. https://doi.org/10.1037/h0024532

[4] Mehrabian A., Ferris S. R. Inference of attitudes from nonverbal communication in two channels. Journal of Consulting Psychology. 1967;31 (3):248—252. https://doi.org/10.1037/

h0024648

[5] Mehrabian A. Silent Messages: Description and Ordering Information. Авторское пояснение области применимости формулы. https://kaaj.com/psych/smorder.html

[6] Flückiger C., Del Re A. C., Wampold B. E., Horvath A. O. The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis. Psychotherapy. 2018;55 (4):316—340. https://doi.org/10.1037/pst0000172

Часть II Как устроен голос человека

Глава 3

Речевой аппарат и рождение голоса

Когда человек говорит, ему редко приходится думать о том, как возникает звук. Мы собираемся что-то сказать, делаем вдох и произносим фразу. Работа нескольких систем остаётся почти незаметной, пока говорить удобно.

За годы преподавания вокала я часто встречала представление о голосе как о природном подарке: одному достался красивый, другому — какой достался. Анатомические различия действительно существуют. Но привычки дыхания, способ начала звука и организация речи тоже имеют значение. Чтобы разбираться в них, полезно понимать устройство собственного инструмента.

В этой главе я предлагаю небольшой маршрут: от дыхания к голосовым складкам, затем к голосовому аппарату и артикуляции. Это поможет точнее понимать ощущения. Выражение «у меня зажат голос» может быть понятным описанием переживания, но оно ещё не объясняет, что происходит физиологически.

Научная основа

Для объяснения голосообразования используют модель источника и фильтра. При обычной звучной речи колебания голосовых складок создают источник звука, а полости над гортанью изменяют его спектральный состав. Благодаря этому мы слышим различия гласных и многие особенности голосовой окраски. Современные модели учитывают, что источник и фильтр могут взаимодействовать [1].

Такое описание помогает разделить несколько явлений. Высота тона связана прежде всего с частотой повторения колебаний. Тембр зависит от распределения энергии в спектре, шумовых компонентов и фильтрации в голосовом аппарате. Громкость — ещё одна характеристика восприятия. Снижение высоты само по себе не делает голос ни здоровее, ни профессиональнее.

Это физиологическая и акустическая основа, а не результат исследования эффективности психологического консультирования. Знание механизма позволяет осмысленнее выбирать учебные задания, но не заменяет обследование при нарушениях голоса.

Дыхание и речевая фраза

Воздух выходит из лёгких, а создаваемые дыхательной системой давление и поток участвуют в голосообразовании. При вдохе сокращение диафрагмы способствует увеличению объёма грудной полости. В спокойном выдохе существенную роль играет упругий возврат лёгких и грудной клетки; при речи дыхательные мышцы регулируют выдох под задачу высказывания [2].

Воздух поступает в лёгкие, а не в живот. Когда педагог предлагает почувствовать движение нижних рёбер или живота, это способ обратить внимание на движения тела. Его не стоит понимать как буквальное описание места, куда нужно направить воздух.

В вокальной педагогике есть выражение «дыхательная опора». Я использую его как педагогический образ координации, а не как название отдельного органа или требование постоянно напрягать пресс. Для разговорной речи полезный ориентир проще: начать фразу без лишнего усилия, распределить выдох и остановиться до того, как появится необходимость дожимать последние слова.

Психологу не нужно стремиться произносить всё объяснение на одном дыхании. Смысловая пауза позволяет вдохнуть и одновременно даёт собеседнику время разобраться в услышанном. Длинное предложение иногда легче сократить,

чем пытаться увеличить запас воздуха.

Гортань и голосовые складки

Голосовые складки находятся в гортани. Они состоят из нескольких слоёв тканей; бытовое название «связки» не передаёт всего их устройства. Во время спокойного дыхания складки разведены. Для обычной фонации они сближаются и взаимодействие воздушного потока с упругими тканями поддерживает колебания. Нервная система управляет положением и напряжением мышц, участвующих в этом процессе [3].

Усилие в горле не является обязательным условием слышимости. Если после нескольких фраз появляется ощущение давления, полезно остановиться и оценить нагрузку, а не добиваться более сильного звука. По этому ощущению нельзя самостоятельно определить причину: она может относиться к способу голосообразования, состоянию тканей или другим факторам.

Я часто говорю ученикам, что голос нельзя заставить работать одним усилием. В профессиональной речи эта мысль помогает отказаться от привычки перекрывать усталость громкостью. Однако совет «просто расслабьтесь» тоже недостаточен, особенно если трудность повторяется.

Голосовой аппарат и резонанс

Над гортанью расположены глотка и ротовая полость; носовая полость участвует в зависимости от положения мягкого нёба и произносимого звука. Их конфигурация изменяет звучание. Резонанс в этом контексте означает избирательное усиление определённых частот, а не одинаковое усиление всего звука [1, 3].

В педагогике встречаются выражения «грудной» и «головной резонанс». Они могут описывать привычные ощущения или манеру звучания. Ощутимая вибрация в груди не означает, что грудная клетка служит таким же фильтром излучаемой речи, как полости над гортанью. Не нужно толкать звук в грудь или искать обязательную вибрацию в определённой точке.

Это различие между ощущением и устройством особенно полезно для самостоятельной работы. Ощущение помогает ориентироваться, пока оно сопровождается удобным звуком. Если ради него приходится напрягаться, учебная подсказка перестала выполнять свою задачу.

Артикуляция и состояние

Язык, губы, нижняя челюсть и мягкое нёбо участвуют в формировании речевых звуков. Чёткость не требует преувеличенного движения каждого органа. Иногда достаточно немного снизить темп, договорить окончание и разделить смысловые части, чтобы фразу стало легче понять.

Представим учебную ситуацию: специалист хорошо слышен, но произносит несколько терминов подряд, почти не разделяя их. Увеличение громкости здесь не решает главной трудности. Полезнее объяснить термин обычными словами и произнести ключевую фразу короче. Работа с голосом включает внимание к доступности речи, а не только к её акустическим свойствам.

Эмоциональное состояние может сопровождаться изменениями дыхания и мышечной активности, но одинаковая эмоция не обязана каждый раз давать одинаковый голос. Обратное заключение -от звучания к точному диагнозу состояния, тем более ненадёжно. Поэтому я предлагаю сопоставлять услышанное с собственными ощущениями и контекстом, не назначая голосу роль детектора скрытых переживаний.

Практика ощущений при звучании

Сядьте или встаньте удобно и сделайте несколько обычных дыхательных циклов. Произнесите короткую знакомую фразу. Заметьте, легко ли она начинается и не приходится ли напрягаться в конце.

Затем негромко произнесите короткое «м» на удобной высоте. Губы соединены легко, зубы не сжаты. Достаточно одного или двух коротких звучаний по одной секунде с обычным дыханием между ними. Не стремитесь вызвать сильную вибрацию и не продолжайте звук до нехватки воздуха.

Если удобно, перейдите от «м» к гласным: «ма», «мо», «му». Отметьте, как меняется положение губ и ощущение звука. Затем снова произнесите исходную фразу. Стало ли говорить удобнее, осталось ли всё как прежде или появилось лишнее усилие? Любой из этих ответов полезнее оценки «красиво или некрасиво».

Это упражнение на наблюдение, а не лечебная процедура. При боли, усилении охриплости или дискомфорте остановитесь. Стойкие изменения голоса стоит обсуждать с оториноларингологом или фониатром, а не пытаться устранить повторениями [3].

Когда устройство голоса становится понятнее, появляется возможность точнее описывать свою задачу. Вместо общего «хочу хороший голос» можно сказать: «Хочу заканчивать

фразу без усилия» или «Хочу, чтобы окончания были слышны». Следующая глава посвящена дыханию и тому, как оно связано с речевой нагрузкой и саморегуляцией.

Источники к главе

[1] Kreiman J., Gerratt B. R., Garellek M., Samlan R., Zhang Z. Toward a unified theory of voice production and perception. Loquens. 2014;1 (1):e009. https://doi.org/10.3989/loquens.2014.009

[2] Russo M. A., Santarelli D. M., O'Rourke D. The physiological effects of slow breathing in the healthy human. Breathe. 2017;13 (4):298—309. https://doi.org/10.1183/20734735.009817

[3] National Institute on Deafness and Other Communication Disorders. Taking Care of Your Voice. Официальный справочный материал о голосообразовании и голосовом здоровье. https://www.nidcd.nih.gov/health/taking-care-your-voice

Глава 4

Дыхание психолога

Когда человек приходит заниматься вокалом, он обычно хочет скорее запеть. Но в работе нередко приходится сначала остановиться и заметить, как он вдыхает, начинает звук и заканчивает фразу. В разговорной речи я предлагаю такое же внимание к простым действиям. Иногда трудность обнаруживается не в тембре, а в попытке высказать слишком много без остановки.

Психологу тема дыхания близка ещё и потому, что собственное состояние участвует в разговоре. Слушая сложную историю, можно незаметно задержать дыхание или начать отвечать быстрее. Это повод проверить, что сейчас происходит, а не доказательство утраты профессиональной устойчивости.

Дыхание обеспечивает условия для обычного голосообразования и может быть одним из способов саморегуляции. Эти две задачи связаны, но не совпадают. Дыхательное упражнение, после которого стало спокойнее, не обязательно улучшит голос; удобная речевая фраза не гарантирует снижения тревоги.

Научная основа

В систематическом обзоре Заккаро и соавторов рассматривались психофизиологические изменения при медленном дыхании у здоровых людей. Включённые исследования описывали изменения сердечного ритма и его вариабельности, а также отдельные психологические показатели [1]. Протоколы различались, поэтому обзор не устанавливает одну обязательную частоту дыхания для каждого человека и каждой ситуации.

В рандомизированном исследовании Балбан и соавторов участники в течение месяца выполняли по пять минут в день одну из дыхательных практик или медитацию осознанности. Особенно заметные результаты по улучшению настроения и снижению частоты дыхания были связаны с циклическими вздохами с акцентом на выдох [2]. Из этого нельзя вывести, что несколько удлинённых выдохов перед консультацией дадут тот же эффект: продолжительность, способ выполнения и задача здесь другие. Качество профессионального голоса и результаты терапии клиентов в этой работе не оценивались.

Физиологические обзоры описывают взаимодействие дыхания с сердечно-сосудистой и автономной регуляцией [3]. Но формула «длинный выдох включает спокойствие» чрезмерно упрощает этот процесс. Даже изменение вариабельности сердечного ритма во время заданного дыхания нель-

зя безоговорочно считать мерой психологической устойчивости.

Для практики я беру из этих работ основание внимательно относиться к дыханию, сохраняя скромные ожидания. Его можно исследовать, как доступный способ настройки. Эффект лучше замечать по собственному самочувствию, а не требовать от себя определённого результата.

Как дыхание организуется в речи

Разговорный выдох связан с длиной фразы, её громкостью и смысловым членением. Иногда воздух заканчивается потому, что предложение слишком длинное. Если приходится дожимать последние слова, стоит остановиться раньше или разделить мысль. Дополнительный глубокий вдох перед каждым ответом может оказаться лишним.

Не существует общего правила, по которому между вдохом и началом речи обязательно нужно задерживать дыхание. Начинать говорить вслед за вдохом естественно. Пауза полезна, когда помогает собрать мысль, но не должна превращаться в напряжённое удержание воздуха.

Мне нравится проверять речевое дыхание на обычной фразе, а не только на упражнениях. Можно долго и ровно выдыхать на согласном звуке, но снова торопиться в разговоре. Перенос навыка требует внимания к тому, как устроена сама речь: где заканчивается мысль, где собеседнику пора

дать слово.

Что происходит в сложном разговоре

Представим учебную ситуацию. Клиент рассказывает о конфликте и психолог замечает желание немедленно предложить объяснение. Он уже начал длинный ответ, хотя ещё не уточнил, что именно было самым трудным для клиента.

В такой момент полезно закончить короткую мысль, позволить дыханию идти обычно и вернуться к слушанию. Здесь дыхание служит напоминанием о собственном состоянии. Решение о следующем вопросе всё равно остаётся профессиональной задачей, которую нельзя заменить техникой выдоха.

Если внимание к дыханию усиливает напряжение, можно опереться на другие ощущения: почувствовать стопы на полу, изменить неудобную позу, посмотреть на предметы вокруг. Для самонаблюдения не нужно во что бы то ни стало сосредоточиваться на дыхании. Тем более не стоит автоматически переносить личное упражнение на клиента без обсуждения его опыта и задачи работы.

Практика наблюдения

В спокойной обстановке уделите около минуты обычному дыханию. Заметьте движения грудной клетки и живота, по-

ложение плеч, желание сделать более глубокий вдох. Ничего специально не исправляйте. Само по себе движение плеч не является диагнозом неправильного дыхания.

Затем произнесите две-три привычные фразы. Где возникла потребность вдохнуть? Совпала ли она с завершением мысли? Не продолжали ли вы говорить после появления дискомфорта? Запишите одно наблюдение, чтобы позже сравнить его с речью после рабочего дня.

Это педагогическая проба самонаблюдения. Она не измеряет функцию лёгких и не позволяет определить причину одышки или другого симптома.

Практика удобного выдоха

Сделайте обычный, не предельно глубокий вдох. Если комфортно, позвольте выдоху стать немного длиннее привычного. Не выталкивайте воздух и не доводите себя до желания срочно вдохнуть. Достаточно нескольких спокойных циклов; фиксированный счёт не обязателен.

Для отдельного знакомства с речевым выдохом можно коротко произнести «ссс». Это глухой согласный: голосовые складки не создают обычного звучного тона. Поэтому упражнение не проверяет качество голоса и не заменяет работу с фразой. Его задача здесь -заметить движение воздуха без соревнования на длительность.

При головокружении, покалывании, нарастании тревоги

или нехватке воздуха прекратите упражнение и вернитесь к привычному дыханию. При заболеваниях дыхательной или сердечно-сосудистой системы индивидуальные ограничения следует согласовать с лечащим специалистом. Самостоятельно усиливать вдохи или вводить длительные задержки для этой задачи не требуется.

Практика перед фразой

Скажите обычным голосом: «Расскажите, что сейчас для вас важно». Затем попробуйте более длинное высказывание: «Я хочу уточнить, правильно ли вас поняла. Самым трудным оказался разговор после встречи?»

Разделите его по смыслу и позвольте себе вдохнуть там, где это удобно. Не устанавливайте обязательную паузу после каждого вдоха. Сравните, насколько легко начинать и заканчивать фразы, слышны ли последние слова. Если удобнее сказать короче, это полноценное решение речевой задачи.

Перед консультацией можно на минуту проверить позу, напряжение челюсти и собственную спешку, иногда этого достаточно, чтобы начать разговор собраннее. Иногда усталость требует перерыва или пересмотра нагрузки. Дыхание помогает заметить состояние, но не отменяет потребности в отдыхе.

В моей работе ценность таких упражнений состоит в появлении выбора. Можно остановиться, вдохнуть, сократить

фразу, дать человеку ответить. Для этого не нужен безупречный дыхательный рисунок. Нужна возможность слышать себя и вовремя менять то, что делает речь неудобной.

Источники к главе

[1] Zaccaro A., Piarulli A., Laurino M. et al. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. Frontiers in Human Neuroscience. 2018;12:353. https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353

[2] Balban M. Y., Neri E., Kogon M. M. et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine. 2023;4 (1):100895. https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895

[3] Russo M. A., Santarelli D. M., O'Rourke D. The physiological effects of slow breathing in the healthy human. Breathe. 2017;13 (4):298—309. https://doi.org/10.1183/20734735.009817

Глава 5

Тембр голоса и комфортное звучание

«У меня плохой голос» — с таким убеждением люди приходили ко мне на занятия вокалом. Когда мы начинали разбираться, за этой оценкой обнаруживались разные вещи: непривычное звучание записи, усталость, трудность говорить достаточно громко, сравнение себя с другим человеком.

Мне всегда хотелось сначала понять, что именно не устраивает человека. Слово «плохой» почти не оставляет места для работы. А вот «после нескольких минут разговора мне тяжело» или «на записи не слышны окончания» уже помогает определить следующий шаг.

Тембр -это воспринимаемая окраска звука. Благодаря ей мы различаем голоса даже при похожей высоте и громкости. В быту мы описываем тембр словами «тёплый», «светлый», «резкий», «бархатный». Эти определения передают впечатление, но не являются точными названиями физиологических состояний.

Научная основа

В работе Крейман и соавторов рассматривается связь между физическими характеристиками голосообразования, акустическим сигналом и восприятием качества голоса [1]. Эти уровни связаны, но между ними нет простого соответствия один к одному. Одинаковое бытовое описание не обязательно означает одинаковый механизм образования звука.

На окраску влияют свойства источника в гортани и фильтрация в голосовом тракте. Значение имеют спектральные соотношения и шумовые компоненты. При этом впечатление «этот голос приятен» шире акустического тембра: слушатель воспринимает также темп, интонацию, содержание и ситуацию общения. Поэтому невозможно свести приятность к единственной настройке голоса.

Обзор Шерера показывает, что эмоциональное выражение в голосе изучается через совокупность признаков и зависит от исследовательской задачи [2]. Для практики это означает, что слова «тревожный тембр» или «уверенный голос» полезно переводить в наблюдаемые особенности. Что именно изменилось: высота, слышимость, качество начала звука, темп? А предположение об эмоции проверять отдельно.

Что можно менять

Строение голосового аппарата задаёт индивидуальные особенности и ограничения. Привычная манера речи тоже влияет на звучание: насколько удобно выбрана высота, как начинается фраза, не приходится ли постоянно перекрикивать шум. Тренировка может помочь пользоваться имеющимися возможностями, но не даёт обещания произвольно изменить любой тембр.

Я бы не ставила задачу «сделать голос красивым» без уточнения. Для психолога важнее, чтобы речь оставалась удобной при рабочей нагрузке и понятной собеседнику. Иногда заметное улучшение начинается с более коротких фраз или изменения расстояния до микрофона, а вовсе не с попытки перестроить голос.

Ощущения в шее, челюсти и языке могут помогать замечать лишнее усилие. Но попытка полностью расслабить все мышцы тоже лишена смысла: речь требует согласованной мышечной работы. Ориентиром служит удобное действие, а не отсутствие любой активности.

Почему не нужно обязательно понижать голос

Представление о низком голосе, как непременном признаке профессионализма легко превращается в неудобную привычку. Человек начинает удерживать звучание ниже комфортного уровня, следить за каждым словом и быстрее уста-

ёт. Высота сама по себе не сообщает нам ни об образовании, ни о внимательности, ни о надёжности специалиста.

Первые впечатления от голоса могут содержать общие для слушателей закономерности, но остаются впечатлениями. В исследовании Макалира и соавторов оценивалось именно восприятие незнакомых голосов [3]. Оно не устанавливает норму звучания для психологов и не подтверждает, что стоит подстраивать голос под стереотип.

Не стоит и выводить внутренние причины из одной особенности. Тихая речь не доказывает, что человек запрещает себе занимать пространство. Это может быть его привычная манера, реакция на помещение, состояние голоса или конкретная задача разговора. Личный смысл звучания можно исследовать, если сам человек его замечает; заранее назначать такой смысл было бы неточно.

Тембр во время консультации

Возьмём учебный пример. Психолог старается поддержать клиента и переходит на очень тихую, почти шёпотную речь. Собеседник наклоняется вперёд и переспрашивает. Намерение было доброжелательным, но общение стало менее удобным.

В этой ситуации лучше уточнить слышимость и вернуться к комфортному звучному голосу. Не нужно доказывать поддержку определённой окраской. Содержание ответа, го-

товность слушать и возможность клиента возразить остаются частью контакта.

Другой пример — консультация по видеосвязи. Изменение окраски может возникнуть из-за микрофона, обработки звука или акустики комнаты. Прежде чем перестраивать голос, полезно сравнить запись в тех же условиях, проверить расстояние и спросить собеседника, что именно мешает. Иначе можно начать исправлять особенность оборудования усилием в горле.

Практика исследования тембра

Запишите несколько предложений обычным голосом: «Сегодня я хочу рассказать о том, что для меня важно в моей профессии». Оставьте телефон на одном расстоянии и говорите в обычной для разговора обстановке.

Прослушивая, замените общую оценку конкретным описанием. Слышны ли слова до конца? Есть ли участки с более выраженным шумом или сдавленным звучанием? Что меняется при переходе к следующей мысли? Не ставьте себе диагноз по записи и сопоставляйте услышанное с ощущениями во время речи.

Затем устройтесь удобнее, отпустите избыточное сжатие челюсти, если вы его замечаете и повторите фразы. Дышите обычно и не старайтесь заранее получить более низкий или «объёмный» звук. Сравните не только записи, но и уси-

лие. Отсутствие заметной разницы -это нормальный результат одной короткой пробы.

Практика комфортного начала звука

Можно вернуться к короткому мягкому «м» из третьей главы, затем перейти к «ма», «мо», «му» и к обычной фразе. Произносите на удобной высоте, не ищите предельной громкости или сильной вибрации. Нескольких повторений достаточно для наблюдения.

Научное обоснование ряда упражнений с частично суженным голосовым трактом обсуждается в работе Инго Титце [4]. Это объяснение физических механизмов, а не доказательство эффективности любого произнесения «м». В клинической практике упражнения подбираются под задачу; короткая проба в книге не воспроизводит полноценную программу голосовой терапии.

Если появляются боль, нарастание охриплости или усилия, прекратите упражнение. Для стойкой проблемы нужна оценка специалиста. Комфорт нельзя получить требованием «ещё сильнее расслабиться» или «ещё лучше почувствовать резонанс».

Мне хочется, чтобы работа с тембром оставляла человеку его узнаваемость. Можно научиться говорить удобнее, точнее и разнообразнее, сохраняя собственную манеру. В следующей главе мы соберём наблюдения в рабочую карту и выбе-

рем, с какой конкретной трудностью имеет смысл заниматься дальше.

Источники к главе

[1] Kreiman J., Gerratt B. R., Garellek M., Samlan R., Zhang Z. Toward a unified theory of voice production and perception. Loquens. 2014;1 (1):e009. https://doi.org/10.3989/loquens.2014.009

[2] Scherer K. R. Vocal communication of emotion: A review of research paradigms. Speech Communication. 2003;40 (1—2):227—256. https://doi.org/10.1016/S0167-6393(02)00084-5

[3] McAleer P., Todorov A., Belin P. How Do You Say «Hello'? Personality Impressions from Brief Novel Voices. PLOS ONE. 2014;9 (3):e90779. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090779

[4] Titze I. R. Voice Training and Therapy With a Semi-Occluded Vocal Tract: Rationale and Scientific Underpinnings. Journal of Speech, Language, and Hearing Research. 2006;49 (2):448—459. https://doi.org/10.1044/1092-4388(2006/035)

Часть III Развитие профессионального голоса

Глава 6

Голосовые проблемы психологов

В профессиональной среде мне не раз встречались специалисты, которые много знают, внимательно относятся к людям, но не всегда замечают особенности собственной речи. Кого-то трудно расслышать, кто-то задаёт следующий вопрос раньше, чем собеседник успевает ответить. В такие моменты задача состоит не в том, чтобы оценить человека, а в том, чтобы понять, что мешает общению.

Хороший психолог может звучать неубедительно для конкретного слушателя. Но слово «неубедительно» слишком общее для начала работы. За ним могут стоять тихие окончания, торопливость, сложные формулировки, качество связи и ожидания самого слушателя. Поэтому я предлагаю перейти от впечатления к наблюдению.

Эта глава поможет описать речевые привычки. Предлагаемая карта наблюдений не служит медицинской диагностике или оценке профессиональной пригодности. Её задача — собрать исходные данные, выбрать один посильный шаг и понять, когда нужна помощь другого специалиста.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.