

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Роль вокализаций в практике самоисследования и психотерапии

Научный руководитель – Орлов Александр Борисович

Зирко Алёна Владиславовна

Аспирант

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

E-mail: alenka-zirko@mail.ru

Практически в каждой культуре можно найти древнейшие методы исцеления человека посредством пения, которые до сих пор остаются актуальными. В настоящее время в практике самоисследования и психотерапии развиваются методики высвобождения внутренних ресурсов человека с помощью звучания голоса. В конце XX века в США Д. Остин было разработано целое направление вокало-психотерапии. В своих работах автор выделяет Технику вокализации (vocal holding technique), свободного ассоциативного пения (free associative singing), скандирования (chanting). Они используются последовательно и помогают клиентам экологично войти в вокало-психотерапевтический процесс [6]. Кроме того, многие музыкотерапевты и психотерапевты, использующие в своей работе искусство и творчество, предлагают небольшую вводную медитацию, в ходе которой клиент настраивается на ощущение своего состояния [4; 6; 8]. В психотерапии применяется также метод терапевтического написания песен [7]. С. Ухлиг ориентируется на аутентичные вокализации, проявляющиеся разными способами в ситуациях [8]. Итальянский психотерапевт А. Менегетти предлагает с помощью тихого и спокойного пения раскрыть внутреннее онтоинсе как сущность человека [2].

Методы изучения терапевтических вокализаций почти не описаны. Из известных нам методы анкетирования, опросники и наблюдение [5; 6; 8].

В своей работе мы опираемся на человекоцентрированный подход К. Роджерса и экспрессивную психотерапию Н. Роджерс [3; 4]. Представители гуманистической терапии рассматривают клиента как имеющего внутренний ресурс и сильные стороны. В тёплой, принимающей, дружественной атмосфере, созданной терапевтом, клиент может почувствовать этот ресурс и с его помощью вырасти ярким, сильным, одарённым человеком. Экспрессивная терапия, как и человекоцентрированный подход, получили широкое распространение среди других форм психотерапевтической работы [1]. Н. Роджерс считает, что частью терапевтического процесса является пробуждение творческой энергии клиента, что помогает ему чувствовать себя более свободно в ходе психотерапии, а затем и в жизни [4]. Она рассматривает вокализации и пение как один из наиболее мощных способов эмоционального самовыражения.

Целью данной работы является изучение роли вокализаций в самоисследовании и человека.

Объект — субъективный опыт самоисследования человека с помощью вокализаций.

Предмет — роль вокализаций в самоисследовании человека.

Исследовательский вопрос: Какова роль вокализаций в самоисследовании человека и существует ли специфика в их проявлении?

Нами было проведено небольшое поисковое исследование роли вокализаций в самоисследовании с участием трёх человек. Участниками выступили девушки в возрасте от 25 до 28 лет. Две из них не имели музыкальной подготовки, а одна заканчивала музыкальную школу. Эмпирическое исследование находится на начальном этапе, что обуславливает малое количество участников на данный момент. Позднее выборка будет расширена.

С каждым из участников проводилось глубинное полуструктурированное интервью с целью выяснить, какой субъективный опыт вокализации и пение несут для человека. Двум из них, которые согласились посетить вокальные встречи, были предложены практики, направленные на высвобождение голоса и раскрытие внутренних ресурсов. Затем с ними мы провели ещё по одному полуструктурированному интервью, благодаря которым нам удалось понять, какие переживания вокальные встречи несли для участников. При анализе и обработке данных мы использовали методы обоснованной теории. Были получены следующие результаты:

1. Для участницы, считавшей себя непоющей, пение было не значимо, а участница, желавшая петь, и участница, относившей себя к поющим, чувствовали, что пение помогает им пережить различные эмоциональные состояния;
2. Первые вокальные встречи дали ощущение расслабления и раскрепощения, повышение эмоционального фона, сохранявшегося почти весь день;
3. С участницей, посетившей три встречи, на второй наблюдалось небольшое сопротивление перед новой деятельностью, которое она озвучила;
4. С каждой новой встречей её голос звучал свободнее, она активнее участвовала в импровизациях, стала больше петь песен, стремилась больше выучить;
5. Исполняемая музыка отражала процессы, которые происходили с участницей в повседневной жизни;
6. После второй встречи участница стала больше выражать свои эмоции.

Таким образом, мы наблюдаем рост научного и практического интереса к вокализации как направлению психотерапии и самоисследования человека. В эмпирической части работы было замечено, что для участников, заинтересованных в вокализациях как способе самоисследования, данная практика дала возможность выразить и глубже пережить свои чувства, телесно освободиться и перенести эти способности в повседневную жизнь. Она помогла участникам выразить то, что было трудно или невозможно сделать при помощи слов. Перспективой работы является изучение специфики вокализаций в самоисследовании и психотерапии человека.

Источники и литература

- 1) Волкова Д.Э., Орлов А.Б. Означение содержаний внутреннего мира клиента в разговорной и экспрессивной психотерапии // Вопросы психологии. 2009. № 2. С. 88-97.
- 2) Менегетти А. Учебник по мелодистике. М., НФ «Антонио Менегетти», 2016
- 3) Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
- 4) Роджерс Н. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств / Пер. с англ.: А. Б. Орлов; науч. ред.: А. Б. Орлов. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. 336 с.
- 5) Шушарджан С.В. Руководство по музыкотерапии. М.: Медицина, 2005. 480 с.
- 6) Austin D. The theory and practice of vocal psychotherapy : songs of the self. Philadelphia, USA: Jessica Kingsley Publishers. 2008. 224 p.
- 7) Baker F. Therapeutic songwriting. Developments in theory, methods, and practice. University of Milbourne, Australia: Palgrave Macmillan. 2015. 322 p.
- 8) Uhlig S. Authentic voices -authentic singing: a multicultural approach to vocal music therapy. Gilsum, NH: Barcelona Publishers, 2006. 196 p.