

Ю. Воскобойнікова

**ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА ЯК ПРИЧИНА ДЕЯКИХ ПРОФЕСІЙНИХ ВАД
У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДИРИГЕНТСЬКО-ХОРОВОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ**

Yu. Voskoboynikova

**PSYCHOLOGICAL TRAUMA AS A CAUSE OF SOME PROFESSIONAL DEFECTS
IN STUDENTS OF CONDUCTING AND CHORAL SPECIALTY**

Специфіка сучасного підходу до вивчення будь-якої наукової проблеми передбачає широке залучення знань із суміжних галузей, а також використання певних прикладних підходів, відпрацьованих фахівцями відповідного профілю. Саме це стало головною детермінантою спроби залучити до вирішення певних професійних педагогічних завдань викладачами диригування дещо незвичного інструменту — гештальт-підходу.

Незважаючи на певну критику цієї психотерапевтичної практики, результати застосування її елементів надають досить наявні результати. Звісно, не йдеться про повноцінне використання самого методу гештальт-терапії, адже для цього потрібні системні знання і відповідна підготовка.

Проте так само, як викладачі-диригенти застосовують певні знання з фізіології людини, формуючи мануальну техніку учня, можна використовувати й певні елементи гештальт-підходу до психофізіології диригування.

Багаторічне спостереження особливостей самовираження студентів через пластику сформуливали гіпотезу про те, що вона залежить не лише від природних даних (гнучкість, розвинута чи нерозвинута координація, відчуття ритму та ін.), а й від певних подій, які так чи інакше вплинули на сприймання (і сприйняття!) людиною як своєї особистості, так і свого тіла.

Наразі зарано говорити про системні результати спостережень, але можна визначити декілька тенденцій.

1. Наявність тілесних зажимів, скутості, одноманітних «шаблонізованих» рухів у людей, які мають травматичний досвід жорсткої батьківської критики, особливо пов'язаної з зовнішнім виглядом, поставою, способом самовираження в одязі, та ін.

2. Неадекватна реакція на стрес під час складання творчих іспитів з диригування в класі або диригування хором, надмірні переживання, які призводять до значного порушення самопочуття (тахікардія, головний біль, незвично високий тиск, порушення координації, запаморочення, «провали» в пам'яті, «вимкнення» під час виконання творів тощо), здебільшого корелюють з отриманою в дитинстві «травмою перфекціонізму» (вимоги вчителів та/або батьків переробляти неідеально виконану роботу, знищення «недосконалих» результатів, постановка принижуючих «діагнозів», порівняння з недосяжним або малодосяжним «прикладом» та ін.).

3. Неспроможність тримати темп, бути в ансамблі; хронічне «випадіння» зі схеми тактування (суттєве випередження партнерів з виконання або, навпаки, необґрунтоване «гальмування», диригування уперек чергування долей та ін.), як правило, пов'язані з утратою контакту з власним тілом унаслідок складних психологічних травм (переживання насилля, фізичного травмування, реальної або уявної загрози життю в молодшому віці). Сюди ж можна віднести більш легкі випадки поганого відчуття меж власного тіла: суттєві розбіжності в оцінці амплітуди рухів кінестетично та візуально (наприклад, при відеозаписі), сумнівне

«вміння» ударяться руками об пульт або близько розташовані предмети під час диригування, хибне уявлення про характер власних рухів.

4. Апатія, фізична та емоційна слабкість, неспроможність згенерувати імпульс у руці, збіднена міміка, погана співпраця пов'язаних суглобів та розкоординована робота м'язів-антагоністів (одночасний гіпо- або гіпертонус) можуть бути зумовлені депресивним станом, неврастенією, травмою ігнорування значимим дорослим у дитинстві, пренатальними загрозами (внутрішньоутробні захворювання, загроза переривання вагітності, передчасні пологи тощо), також посттравматичним синдромом різного походження, у тому числі актуальною нині травмою війни.

Усі вищевказані порушення можна віднести до категорії своєрідних психосоматичних розладів, які актуалізуються під час професійної діяльності. Відповідно, до них можуть бути застосовані методи, відпрацьовані в гештальт-терапії. Особливо привабливою виглядає перспектива формування методології усунення подібних вад, яка була б доступна для використання не лише фахівцями-психологами, але й викладачами диригування. Але на сьогодні безпечною уявляється робота в класі з диригування лише з двома першими випадками.

Одним з головних інструментів гештальт-терапії є усвідомлення власних емоцій і потреб. Тілесні зажими, спровоковані дитячою травмою критики (іноді булінгом), можуть відступити, якщо допомогти студентові в такі моменти задати собі шаблонізоване незакінчене запитання: «я почуваю себе так, як тоді, коли...», залишаючи певне місце для відповіді. Відповідь, як правило, знаходиться не дуже швидко. Справжню травму психіка витісняє, отже, конкретну ситуацію не так легко витягнути на «поверхню» свідомості. Але якщо у відповідні моменти задаватися цим запитанням, відповідь неодмінно прийде. І це дозволить переадресувати свій страх, свої тривожність та напруження саме тому, хто цю травму спричинив; відокремити себе тодішнього від себе сьогоднішнього.

У ситуації неадекватної реакції на стрес, звісно, є більше шансів на успіх, якщо викладач знає про проблему заздалегідь (що дещо ускладнено при заняттях онлайн). Але з творчими людьми з гарною уявою «мінітерапія» може спрацювати і в дуже короткий термін. Метод є досить простим: потрібно допомогти людині яскраво, опукло, у подробицях змалювати картину того, чого вона боїться, але з позицій «постапокаліпсису»: все вже відбулося. Ми дивимося в минуле: «Чи справді все так страшно? Як тобі з цим? Хто навколо тебе? Що вони говорять?»

Коли вдається хоча б подумки раціоналізувати страх, він припиняє бути надто страшним, оскільки більше лякає не стільки негативний самопрогноз, скільки невідоме. Уявляючи ситуацію докладно і реалістично, людина починає помічати, що навіть «провал» може бути не катастрофою, а ситуацією, в якій можна отримати підтримку, тепло і співчуття. У всіх випадках подібної роботи «клієнт» зазначає, що насправді «небо не впало» і це можна пережити. Отже, і психофізіологічні явища зникають або слабшають.

Що стосується складніших психофізіологічних вад диригентів-початківців, то вони потребують більших досвідченості та обережності фахівця, який бере на себе відповідальність вдаватися до корекції такої ситуації. Чи можна відпрацювати певні протоколи та навчити ним викладачів диригування — питання подальших, спільних з психологами, досліджень. Але, принаймні, помічати подібні розлади, розуміти їхнє походження та не намагатися «ламати» студента примусовими діями — професійний обов'язок сучасного освіченого викладача.