

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ THERAPEUTIC LIVING ROOM

Михайлов Илья Евгеньевич
Mikhailov Ilya Evgenievich

пианист Театра «Трех Муз», волонтер библиотечно-досуговой деятельности, член Союза журналистов России (Москва)
pianist of the «Three Muses» Theater, volunteer of library-leisure activities, member of the Union of journalists of Russia (Moscow)

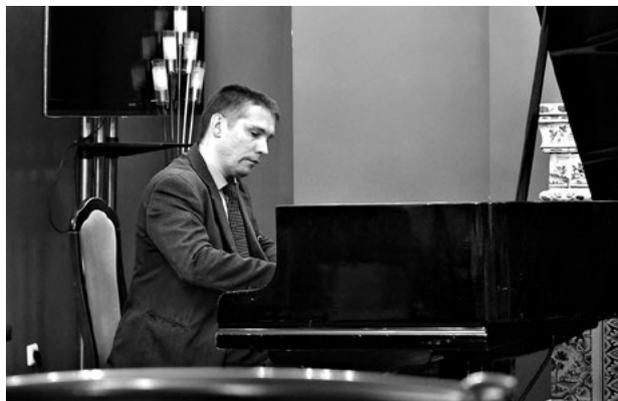
Ключевые слова: музыкально-литературная гостиная, терапия искусством, инклюзия, библиотерапия, стихосложение, музыкотерапия.

Keywords: musical and literary living room, art, inclusion, bibliotherapy, poem therapy, music therapy.

Аннотация. В 2022 году вышла книга — учебное пособие «Литературно-музыкальная гостиная: инновационная форма обучения и развития» [5], в которой рассказывается о формах бытования салона (гостиной) в культурном и просветительском пространстве прошлого и наших дней, описываются разные формы гостиных. В этой статье исследуется один из видов литературно-музыкальной гостиной, которую мы условно назвали терапевтической, рассказ о которой в силу технических причин не вошел в книгу. Приводятся высказывания практиков, создающих подобные гостиные, а также исследователей, занимающихся особенностями инклюзивного аспекта, который может быть использован в контексте проведения подобных терапевтических салонов.

Annotation. In 2022, a book was published—the textbook “Literary and musical living room: an innovative form of training and development” [5], which tells about the forms of existence of a salon (living room) in the cultural and educational space of the past and our days, different forms of living rooms are described. This article examines one of the types of literary and musical living room, which we conditionally called the therapeutic, the racket about which, for technical reasons, did not enter the book. Conducted by practitioners creating such living rooms, as well as research, involved in the features of the inclusive aspect, which can be used in the context of such therapeutic salons.

Терапия искусством и творчеством (арт-терапия) может быть широко представлена в литературно-музыкальной гостиной, которая хорошо соотносится с главной ее целью — гармонизацией психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания, когда участники гостиной творят сами, без какого-либо нажима извне, бескорыстно, с отдачей себя и ответным пополнением затрат. Когда из человека не выжимается, не выдавливается то, что в нем есть, а он сам подает себя слушателям гостиной, как при подготовке ее, так и при проведении [7].



*Илья Михайлов, пианист Театра «Трех Муз»,
волонтер культурно-досуговой деятельности*

Библиотерапия использует литературу как одну из форм лечения словом. Благодаря особому библиотерапевтическому эффекту от идентификации с героями, вчувствования в их переживания и другим исцеляющим состояниям (успокоение, удовольствие, повышение активности) происходит прояснение неразрешенных конфликтов у участников и слушателей гостиной, их личностных проблем, изменение настроения. Книжное слово представлено в гостиной чтецами, оживляющими книги на публике.

Музыкотерапия — способ избавиться от душевных переживаний. Музыкотерапия доказала свою эффективность в стимуляции интеллектуальных способностей, улучшении мозговой деятельности. Классическая музыка, звучащая в литературно-музыкальной гостиной на фортепиано, в академическом пении, оказывает положительное влияние на слушателей [3, 4]. Но не только это. Игра на народных инструментах (свириели, рожке, гусях, гармошке) еще более усиливает терапевтический эффект гостиной [1, 2].

«В русской народной песне мажорной, — рассказывает кандидат педагогических наук, музыкальный руководитель социально-реабилитационного центра г. Раменское Богомолова Любовь Владимировна, — а большинство из них, оказывается, мажорные были — уже есть подсказка. Раньше не было виртуальной технической поддержки, как сейчас, и люди пропевали то, что было актуально для общества, сверстников, праздничного балагана. Ярмарки, святки — это когда и богатые, и бедные объединялись в естественном родстве традиционных персонажей. Происходило не только выравнивание, оздоровление между социальными классами, но еще и встряска, побуждение к тому, что актуально. Сжигать старое и в мыслях, и в настроениях, прощать обиды, производя все эти ритуалы, ухарством заниматься, готовить приданое, и вот так жить. А главное,

хоть изредка, но на равных взаимодействиях с богатыми людьми, над которыми можно было прилюдно поглумиться с долей добродушия и сатиры.

Очень много подсказок в песнях бытовых, шуточных, которые я озвучиваю на своих занятиях и встречах. Образ женщин в народных русских песнях значительно интереснее, чем в наших авторских лирических. В них нет застойных компонентов. В этих первоначальных песнях только мажор. Когда я стала анализировать эти песни — лирические, исторические в жанровых рамках, я увидела, что они в старорусскую гармошку не вмещаются. И образ женщины, девушки тоже построен на таком же мажорном принципе, — одно и то же слово, а подтексты разные» [6].

Слово, как и музыка, способно оказывать психотерапевтический эффект. Вообще, под арт-терапией подразумевается пальцевая терапия, когда человек что-то делает сам своими руками — рисует, лепит, пишет. Люди, которые пишут стихи, по своему исцеляются. В произведениях можно найти отдушину, выговориться. Психологи называют это особым способом самопознания и исцеления души. Для некоторых такой вид творчества — главный способ взаимодействия с миром. Такой метод направлен на ясное понимание своих проблем и переживаний.

Некоторые молодые люди не могут выразить, выговорить словами то, что именно их беспокоит, какую палитру чувств они испытывают. На этот случай есть хорошая возможность воплотить все проблемы и тревоги на бумаге. Человек, описывая



Илья Михайлов, автор книги «Литературно-музыкальная гостиная: инновационная форма обучения и досуга» для образовательных учреждений культуры и искусств, член Союза журналистов России

свою проблему в литературной форме, имеет возможность посмотреть на себя со стороны, так как, опираясь в вербальном самовыражении на искусство слова он выходит на новый уровень диалога со своим подсознанием. Такая деятельность, пусть, на первый взгляд, и не сложная, достаточно примитивная по форме выражения в стихах или прозе, позволяет сосредоточиться на своем внутреннем мире, прислушаться к себе и успокоиться, а также снять стрессовое или психическое напряжение:

«Сквозь призму сочинений притч Любовь приветствует прошедшие события, и вновь предлагает их пересмотреть. Быть может и не каждому случится по-новому взглянуть на эпизоды личной жизни. Но вдруг помогут мудрые оглядки», — лауреат нескольких губернаторских премий конкурса «Наше Подмосковье» в 2016-2019 гг. Любовь Богомолова открыла для себя новизну жанров стИхосложений — иного смыслообразования.

Приведу фрагмент из наших многочисленных личных бесед с Любовью Владимировной: «Этот иной смысл открывается каждому, когда в корне «стих» слышится глагол «стИхнуть». Возникает удивительная возможность рифмой, ритмикой строк производить *стихание* — нейтрализацию собственного эмоционального дискомфорта, не лучшего самочувствия, производить смену настроений на более осмысленное, гармоничное самочувствие».

И вот соответственно авторскому замыслу Любовь Богомолова образует новые жанры: стИхо-сложения, стИхо-зарисовки, мини-стИхи, стИх-триптихи, quadro-стИхи, авторские притчи, стИхосложение в разных стилях стихания (фольклорные, философские, психологические, многоза-

дачные), стИхо-юморинки или сатирические, социальные памфлеты. Сразу оговоримся, что, конечно, любопытнее слушать колоритное чтение произведений в художественном слове самого автора.

Вот одна из притч, которую Любовь Богомолова включает в свои реабилитационные занятия музыкального руководителя:

«Один из тайных ключей Дао гласит: “То, что в вас прекрасно, нужно скрыть и никогда не демонстрировать. Когда истина спрятана в сердце. Она прорастает, как зерно, брошенное в землю. Не извлекайте его наружу. Если вы извлечете зерно на всеобщее обозрение, оно умрет без пользы».

Действительно, не сорите словами, наполняйте себя, чтобы затем выйдя на сцену, выплеснуть накопленное и уже трансформированное в творчестве в зрительный зал. Да и в жизни это также будет полезно, и не только музыканту, — не разменивать себя по мелочам, копить в себе духовное, творческое, собирать по крупицам.

Любовь Богомолова, опытный педагог-практик, много лет отдающая себя людям, молодежи, детям, которым требуется реабилитация, со временем пришлось освоить энергосберегающие технологии, позволяющие обезопасить педагога от негативного воздействия слушателей, учеников, коллег-учителей. И многие известные вещи, изложенные в античной, средневековой литературе, она трансформирует, переписывает согласно своему опыту взаимодействия. Читает притчи сама, «доводит их до ума» слушателей, выявляет в процессе исполнения истину и передает ее слушателям. И возникает контакт. И этот контакт оживляет аудиторию, делает ее пластичной к восприятию материала

Другая притча:

«В одном китайском монастыре ученики отрабатывали боевое движение. Одному ученику никак не удавалось это движение. Как ему ни показывали, как ни рассказывали, он не мог выполнить это правильно. Тогда к нему подошел мастер и что-то сказал ему тихо. Ученик поклонился и ушел. Тренировки были продолжены без него. Весь день этого ученика никто не видел, а на следующий день, когда он занял место среди остальных, все увидели, что он выполняет это движение идеально. Один из учеников



Любовь Богомолова, музыкальный руководитель реабилитационного центра в г. Раменское Московской обл. Притчи под русскую гармошечку. Камерного оперного театра Содружество «Гомер»

спросил другого, который стоял с мастером и мог слышать. Что тот сказал ученику:

— Ты слышал, что мастер ему сказал?

— Да, слышал.

— И что?

— Он ему сказал: «Иди на задний двор и просто повторяй это движение 1 600 раз».

Притча подвигает к действию: «Сподвигла притча. Беру аккордеон. Вновь репетирую тот текст скользкий. Который год. О, радость, притчей подогрела свою страстность. А главное, который год все лучше, интереснее работать над звучанием». Любовь Богомолова ставит притчу на службу себе и учит других правильно извлекать из нее пользу, каждому свою, индивидуально целесообразную.

В терапевтической литературно-музыкальной гостиной возможно применение технологии оздоравливающего синтеза искусств [1, 2]. Главное в этой технологии — отсутствие скуки для публики. И конечно, познавательная интрига. Ведущий гостиной поет, играет, танцует, рассказывает, делится любопытной информацией. На таких основаниях — КИТ (Культура, Искусство, Творчество) — строит свои яркие, позитивного настроения встречи Любовь Богомолова.

Стихотерапия позволяет человеку познать и принять себя таким, каким он является на самом деле; раскрывает его творческие способности и освобождает от внутренних комплексов и психологических проблем. С помощью поэзии люди обретают веру в себя, развивают гибкость мышления, выявляют скрытые способности. Это мягкий психологический метод самопознания и самоисцеления с

помощью слов, поэзии. Стихотерапия — часть терапии искусством, связана с библиотерапией, скриботерапией. Литературно-музыкальная гостиная позволяет осуществлять все эти виды.

Терапией творчеством может стать совместное написание сценария гостиной по Интернету, скрибообщение с одноклассниками и учителем музыки, подбрасывающими литературные и сценарные идеи и настроенными с тобой на одну волну; совместное написание книги-беседы, книги-диалога с последующим прочтением в гостиной.

Не менее важна и прозотерапия. Человек пишет, когда ему есть что сказать, когда он хочет и может научить, приподнять, когда ему нужно выговориться решить давнюю «заскорузлую» проблему, закрыть гештальт. В литературно-музыкальной гостиной есть возможность прочесть свое произведение, получить отклик на него слушателей, услышать критические отзывы. А это может быть как произведение художественной прозы, так и документальной, научной.

Особенностью инклюзивной литературно-музыкальной гостиной является вовлечение в нее и участие в ней как практически здоровых людей, так и лиц с ограниченными возможностями по здоровью [3]. Инклюзивная литературно-музыкальная гостиная — это особое явление, также имеющее терапевтические свойства. Ее особенностью является то, что все участники, вне зависимости от своего физического состояния, представляют собой единое целое. Проведение такой гостиной предъявляет к ее ведущему требование владения специальными навыками работы с людьми с ОВЗ, под которыми понимают нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, задержку психического развития, умственную отсталость, расстройства аутистического спектра. Инклюзивная литературно-музыкальная гостиная способствует выработке толерантности у всех ее участников.

Инклюзия в литературно-музыкальной гостиной основана на гуманистическом принципе, при котором ценность человека не зависит от его способностей и достижений. Каждый человек способен думать и чувствовать, он имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным. Все люди нуждаются друг в друге, в поддержке и дружбе, а



Елена Мартиросова, солистка Инклюзивного оперного театра РГСАИ

разнообразие усиливает всесторонние жизненные впечатления. Инклюзивная гостиная может проходить как в обычном формате с учетом сложностей людей с ОВЗ, так и в отдельном. К примеру, проводятся концерты в темноте, когда все участники гостиной помещаются в одинаковые визуальные условия — в гостиной искусственно создается темнота, отсутствующая в природе, в которой, однако, пребывают тотально незрячие люди.

Инклюзивная литературно-музыкальная гостиная требует от своих участников особой мотивации, а от ведущих — специальной подготовки и дополнительного профильного образования. Вот что говорит художественный руководитель Камерного оперного театра «Содружество «Гомер»», член Международного союза музыкальных деятелей Татьяна Евграфовна Винникова:

«Умение петь заключается в использовании в речи и пении резонансных движений голосового аппарата, не управляемых сознанием. Такое неосознанное умение существует у вокально одаренных людей. Резонансная техника пения означает: пою так же естественно и комфортно, как говорю. Развитие резонансной техники голоса формирует платформу для творческого развития человека. А изучение вокальных произведений в академической манере развивает общую культуру и грамотность концертного исполнителя. Именно резонансная техника сольного пения так важна для инвалидов по зрению, которые составляют коллектив нашего театра» [3, 4].

Главным, однако, в литературно-музыкальной гостиной, остается воздействие артистов на слушателей через музыку и литературу, замыслы писателей и композиторов, которые артисты транслируют со сцены посредством своего актерского мастерства и соответствующих личностных человеческих качеств. Происходит как бы круговорот энергий артистов и слушателей, способствующий взаимопроникновению сущностей, их обогащение: артист в гостиной «наполняет» собой (темпераментом, артистизмом, талантливой интерпретацией содержательных линий сюжета и т. д.) зрительно-слушательскую аудиторию и получает ответный импульс из зала.

Этот эффект мы считаем главным терапевтическим эффектом литературно-музыкальной гостиной.

Список литературы:

1. Богомолова Л. В. Педагогическое сопровождение здоровьесохраняющих процессов в дошкольном и общеобразовательном учреждениях. — Сочи, 2006. — 184 с.
2. Богомолова Л. В. Обновление эстетического образования (автор-составитель). — М., 1998. — 180 с.
3. Винникова Т. Е., Михайлов И. Е. Резонансное пение. — Здоровье детей. — 2016. — № 1.
4. Зверева А. Антистрессовая вокалотерапия, или Инклюзия в опере. — Музыкальный журнал. — 2020. — № 6. — С. 56–59.
5. Михайлов И. Е. Литературно-музыкальная гостиная. Инновационная форма обучения и досуга. — Екатеринбург: ИД «Тираж»: Изд-во «Компас», 2022. — 107 с.
6. Михайлов И. Спасибо вам, Альфред Мирек! // baba-deda.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://baba-deda.ru/news/6746> (дата обращения: 17.06.2022).
7. Психотерапевтическая энциклопедия. / под редакцией Б. Д. Карвасарского. — СПб.: Питер, 2000.



Татьяна Винникова, художественный руководитель Камерного оперного театра Содружество «Гомер»