

МУЗИКОТЕРАПЕВТИЧНА ІМПРОВІЗАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

УДК 376.352.04

Гельбак А.М.,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки,
психології і корекційної освіти
КЗ «Кіровоградський обласний
інститут післядипломної
педагогічної освіти імені Василя
Сухомлинського»,
член ВГО «Арт-терапевтична
асоціація» (Кропивницький)

У статті подається музична імпровізація як спосіб пробудження творчих здібностей, пізнання себе і налагодження стосунків з іншими. Аналізується специфіка психотерапевтичних груп з музикотерапії. Виокремлюються різні форми музичної імпровізації.

Ключові слова: імпровізація, особистість, творчість, міжособистісна взаємодія, музикотерапія, музикотерапевтична гра, музикотерапевтичні процеси.

В статье дается музыкальная импровизация как способ пробуждения творческих способностей, познания себя и налаживание отношений с другими. Анализируется специфика психотерапевтических групп по музыкотерапии. Выделяются различные формы музыкальной импровизации.

Ключевые слова: импровизация, личность, творчество, межличностное взаимодействие, музыкотерапия, музикотерапевтическая игра, музикотерапевтические процессы.

The article presents musical improvisation as a way to awaken creative abilities, get to know yourself and build relationships with others. The specifics of psychotherapeutic groups in music therapy are analyzed. There are various forms of musical improvisation.

Key words: improvisation, personality, creativity, interpersonal interaction, music therapy, music therapy game, music therapy processes.

Умовою розвитку творчих здібностей є включення особистості в таку діяльність, де є можливість виходити за межі формальних зовнішніх вимог і творити нове на основі суб'єктивного досвіду. Творчість розглядається як основа ціннісної сфери людини і є одним з основних механізмів розвитку її здібностей. Метою даної публікації є розкрити можливості музикотерапевтичної імпровізації в аспекті розкриття творчого потенціалу індивідууму.

Вебер (2009) формулює щодо психотерапевтичних груп з музикотерапії три основні тези. Перша теза про те, що терапевтична група – це не

випадкове зібрання окремих індивідів, а певна цілісність. Хоч пацієнти і приходять у групу як індивідуальні особи, щоб отримати персональний зиск від терапії у групі, однак вони зможуть це зробити лиш у тій мірі, у якій переживання і дії індивіда заломляться у дзеркалі цілої групи, що спричинить у свою чергу вивільнення нових переживань та пізнавального досвіду.

Друга теза говорить: «Кожна група – сама собі лікар». Безпосередня вигода від групової терапії полягає у тому, що учасники групи, зіставляючи свої власні переживання різних ситуацій, а також свої відповідні реакції на них, вчаться один в одного, як з урахуванням власних характерних рис уживатися з іншими. Це, насамперед, означає здатність розпізнавати, витримувати та конструктивно вирішувати конфлікти на внутрішньопсихічному та міжпсихічному рівнях. (Вебер 2009, с. 167).

Третя теза звучить: «Музична діяльність групи – це маніфестація її динамічної структури». Способом найяскравішого вираження цієї тези є вільна імпровізація [4].

Під час музичної імпровізації клієнтові пропонується «вільний простір для інструментального, вокального або тілесного вираження без будь-яких передумов музичного або іншого характеру». При цьому музикотерапевт супроводжує клієнта або музикотерапевтичну групу «у формі відкритої емпатичної готовності відповісти, у формі гри, що відповідає даній ситуації». (Timmermann).

Екхард Вейманн пише про музикотерапевтичну імпровізацію наступне: «Пацієнт чи група пацієнтів співають або грають з терапевтом чи без нього, із структуруючими умовами, або ж без них (правила гри, теми), як правило, не володіючи особливими навиками гри на музичних інструментах або інших засобах генерування звуку. На відміну від традиційних форм імпровізаційного мистецтва, імпровізація у музикотерапії зазвичай не дотримується відомої моделі чи схеми (пісня, композиція, гармонія) а народжується у конкретний момент, спонтанно та непередбачувано». (Weymann, 2009, с. 190) [4].

Тут важливо додати, що протягом багатьох десятиліть відбувався методологічний поділ музичної терапії на «активну» і «рецептивну» форми, який і надалі зберігається у популярних підручниках. Утім, як показує практика музикотерапії, таке абсолютне розмежування є часто застарілим, і «цей поділ на активну та рецептивну форми втрачає значення, коли у практику музикотерапії вливаються обидва процеси» (Fitzthum).

Важко уявити, щоб активні музикотерапевтичні процеси відбувалися без фаз рецепції, сприймання, слухання – без пауз і тиші – як і неможливо виключити активні елементи з рецептивних музикотерапевтичних процесів, оскільки слухання також є діяльністю, активною позицією по відношенню до почутого, а сприймання також великою мірою вимагає активних процесів (Stegemann) [4].

За кількістю учасників розрізняють індивідуальну, партнерську та групову імпровізацію [1].

Різні форми імпровізації можна застосовувати на трьох рівнях – з орієнтуванням на музику, відчуття або стосунки.

Імпровізація з орієнтуванням на комунікацію та стосунки на перший план висуває контактну поведінку та інтеракцію. Рефлексія стосується того, чи орієнтувався учасник на інших членів групової терапії, чи готовий був виконувати ведучу роль, чи вступав у спілку з іншими, чи хтось його відволікав або дратував, чи ця роль була для нього знайомою, чи відчуття на емоційному на когнітивному рівнях були пов'язані із особистим досвідом тощо [3].

Розрізняють різні форми імпровізації:

- Структурована імпровізація
- Тематична імпровізація
- Комунікативна імпровізація
- Імпровізація-проба
- Вільна імпровізація

Структурними умовами структурованої імпровізації можуть виступати різні музичні правила. Тематична імпровізація передбачає окреслення тем, які турбують пацієнта або стосуються його внутрішнього стану. Комунікативні імпровізації фокусуються на контакті, діалозі, взаємодії. Імпровізації-проби покликані допомогати знаходити нові можливості отримання досвіду та нові варіанти поведінки. Вільна імпровізація виникає з Тут і Тепер особи, яка імпровізує, на тлі її особистої історії та досвіду. У кінцевому рахунку вона обмежена лише потенціалом внутрішньої свободи клієнта і терапевта – тобто страхами, а також ступенем і якістю безпеки, підтримки, захисту та довіри.

Нерідко відбувається синтез різних імпровізаційних форм, як от: тематична і комунікативна. Саме такий різновид імпровізації демонструє

«Вправа з хустинками»

Інструкція. Запропонуйте учасникам групи за допомогою хустинки, рухів, пластики тіла, передати образи різних персонажів. Наголосити, що усі мають увійти у кожен образ, чи то чоловічий, чи то жіночий. Для кожного персонажа терапевтом добирається відповідний музичний фрагмент. Далі йде висвітлення сюжетної лінії.

«Шановні учасники, запрошую Вас на бал. Першими на балу вітаються Принци. Наступними вітаються Принцеси. На бал запрошені різні гості – Східні красуні, Факіри, які приборкують Змій. Раптом атмосферу свята порушують тривожні звуки: до палацу вдерлися Розбійники, які викрадають наших Принцес і везуть у далекий закинутий замок, у якому мешкають Привиди. Принцесам було дуже страшно і вони сумували за своїми домітками. Так минали дні за днями. Аж ось раптом вони почули стукіт кінських підков і зрозуміли, що то на їхнє визволення мчаться Принци. Прекрасні Принци відвоювали Принцес і повернули їх у свої домітки. З цього приводу у королівстві оголошено триденний бал!»

Рефлексія.

Який образ був найприємнішим?
Який образ виявився найбільш складним?
З ким із учасників групи Ви взаємодіяли?
Автором образів з хустинкою були Ви чи переймали їх від інших учасників?
Чи допомагала музика?
Що особливо запам'яталося чи відгукнулося?

Отже, музика у музикотерапії означає набагато більше, ніж сам по собі інструмент, який можна почути: музика тут розуміється як певний процес, як «чуттєво-акустичне переживання із фізіологічними, психічними, соціальними і культурними імплікаціями (Metzner, 2014, с. 65), що невід'ємно інтегровано у контекст комунікативних зв'язків [2].

Література

1. Гельбак А. М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: [навчально-методичний посібник] / А. М. Гельбак. – Кропивницький : КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2019. – 56 с.
2. Матеріали міжнародного навчального семінару: «Музикотерапевтична праксеологія». Музикотерапевтичні техніки у контексті музикотерапевтичного сетінга. Музикотерапія в Україні. Випуск 2. зб. статей / [пер. з нім. Костянтин Поліщук] ; [заг. ред. Львова Олександра]. – Львів : ПП «Видавництво «БОНА», 2019, – 80 с.
3. Музикотерапія в Україні : зб. статей / [пер. з нім. Г. Котовські, К. Поліщук] ; [за заг. ред. Львова О., Вознесенської О.]. – Львів : БОНА, 2018. – 76 с.
4. Музикотерапія в Україні. Випуск 3 : зб. статей / [за заг. ред. Львова Олександра]. – Львів : ПП «Видавництво «БОНА», 2019. – 54 с.