

■ Па-за кадрам

Мазайка

Жыццёвай гармоніі

Хто і як дапамагае беларусам гаіць душэўныя раны ў тэлеэфіры?



Канстанцін Даўлатаў і Міраніка Март.

У нас пакуль што не прыжылася традыцыя вырашаць тыя ці іншыя праблемы разам з псіхолагам. Беларусы збольшага прызвычаліся цяпець — хіба самым блізім паскардзяцца, а вось па дапамогу да спецыялістаў звяртаюцца, калі, што называецца, ужо зусім край... Між тым, боль у душы — такі ж самы непарадак, як боль цялесны, і трэба не цяпець, а высвятляць яго прычыны і шукаць спосабы пазбаўлення, сцвярджаюць стваральнікі першага ў Беларусі тэлевізійнага псіхалагічнага рэаліці «Усё складзецца». Першыя выпускі выйшлі на АНТ

— Многія замежнікі адзначаюць, што беларусы — даволі закрытыя людзі, і ў нас не прынята несіць свае праблемы да псіхолага. Адкуль жа бяруцца людзі, гатовыя раскрыць душу перад усёй краінай, і ці многа іх наогул?

— Гэта сапраўды так, — пагаджаецца Міраніка Март, — у Беларусі толькі-толькі пачынае развівацца культура звароту да псіхолага. Многія ж церпяць да той пары, пакуль не робіцца невыносна, і нават тады не ўпэўнены: прыйсці да псіхолага — гэта вельмі сорамна або не? Але недахопу ў героях у нас няма — пасля першых жа эфіраў паступілі дзясяткі заявак, у тым ліку і з-за межаў Беларусі — з Расіі, Польшчы; прычым для многіх людзей гэта літаральна апошні шанец. Мы заўжды выходзім з прынцыпу «не нашкодзь», таму папярэдне праводзім дастаткова вялікую работу з кожным патэнцыйным удзельнікам праграмы — у некаторых з іх знікае патрэба ў сеансе, бо яшчэ на стадыі гутаркі чалавек знайшоў выйсце; у іншых, наадварот, аказваецца настолькі складана выказаць, што публічнасць яму толькі пашкодзіла б, бо тут патрэбны шэраг кансультацый тэт-а-тэт.

Спектр праблем, з якімі людзі звяртаюцца ў праграму, самы шырокі: немагчымасць наладзіць асабістае жыццё, застарэлы боль ад страты блізкага чалавека, павышаны ўзровень агрэсіўнасці ў стасунках з навакольнымі, непрыняцце ўласнага цела, здрада каханага, «комплекс ахвяры» ці адчуванне сябе няўдачнікам — словам, многія з нас, пры жаданні, змогуць пазнаць у героях сябе. А потым — зноў жа, пры жаданні — для вяртання ўнутранай гармоніі скарыстацца метадамі, якія прапануюць прафесіяналы.

Часам выйсце з невырашальнай сітуацыі аказваецца настолькі простым, што многім не верыцца. «Ведаецца, гэта як з электрычнай разеткай: калі засунуць у яе пальцы, цябе гарантавана б'е токам. Некаторыя людзі спрабуюць вывучаць прыроду тока, іншыя бачаць у кожнай разетцы кармічнае пакаранне... А трэба ўсяго толькі перастаць засоўваць у яе пальцы!»

яшчэ ў чэрвені, а ў кастрычніку стартаваў новы сезон. І, трэба адзначыць, пасля працяглых летніх канікулаў цікавасць гледачоў да праграмы не зменшылася, а колькасць ахвотных паўдзельнічаць у ёй пераваліла за 90. Наколькі выніковай аказваецца тэрапія пад прыцэлам мноства тэлекамер, хто гатовы адкрыта гаварыць пра свае праблемы на ўсю краіну, і як адгукуюцца гэтыя словы ў далейшым жыцці, «Звяздзе» расказалі сцэнарыст, рэдактар і сувядучая праграмы Міраніка МАРТ і прадзюсар праекта Валерыя ЛЯДЗЯЕВА.



— Безумоўна, мы не займаемся хваробамі, якія мусіць лячыць псіхіятрыя, а працуем са звычайнымі людзьмі, у якіх здарыліся пэўныя перакосы і з-за гэтага пагоршылася якасць жыцця, — зазначае Міраніка Март. — Напрыклад, паводле тэорыі сямейных расстановак, на лёс чалавека ўплываюць папярэднія пакаленні, і многія нашы цяжкасці звязаны з траўмамі, перанесенымі ў мінулым, таму для вырашэння праблем трэба перанесціся зноў у гэта мінулае і расставіць усё па належных месцах. Яшчэ адзін важны момант, чаму мы вучым людзей (і вучымся самі па ходу работы), — адэкватна назваць свае эмоцыі, не саромецца, а прыняць іх. Часта героі даведваюцца аб сабе даволі непрыемныя рэчы, аднак уласцівацца лекаў — быць горкімі, і гэта трэба перажыць. Дарэчы, самі здымкі ўзмацняюць тэрапеўтычны эффект, чалавек пражывае сітуацыю некалькі разоў: спачатку, калі прыходзіць да нас на папярэдняе інтэрв'ю, дзе збіраецца падрабязны «анамнез» і складаецца стратэгія работы, потым непасрэдна падчас здымак і стасункаў з псіхолагам і трэці раз — калі глядзіць праграму ў эфіры.

Сеанс работы герояў з псіхолагам доўжыцца больш за гадзіну, а ў эфіры застаецца ўсяго 15-20 хвілін — тэлевізійны фармат абавязвае. Рэдактар «выразае», як правіла, працэс настройкі, глыбока інтымныя рэчы з жыцця героя, а таксама тэхнічныя моманты, цікавыя толькі прафесіяналам. Аднак самыя яркія эмоцыі ўдзельнікаў і сутнасць праблемнай сітуацыі, безумоўна, застаюцца ў праграме. Акрамя таго, употай ад

«Няма паняцця «праблема», ёсць успрыманне жыцця як праблемы, — мяркуе вядучы праекта, псіхолаг Канстанцін Даўлатаў. — Трэба проста зразумець, з якога боку ты глядзіш на рэчы».

герою аўтары шукаюць адсутныя элементы «пазла» душэўнай раўнавагі; скажам, камусьці вельмі не хапае бацькоўскай любові і проста пахвалы — і тэлевізійнікі запісваюць сюжэт, у якім бацькі ці іншыя блізкія людзі гавораць гэтыя важныя рэчы.

— **Наколькі удаецца прытрымлівацца сцэнарыя — ці ўся работа заснавана на імпрывізацыі і залежыць ад паводзін героя?**

— Да пачатку здымак ёсць гіпотэзы развіцця сітуацыі, іх ад трох да пяці, і па якой лініі мы пойдзем, абсалютна невядома, бо гэта залежыць ад тэрапіі, ад таго, як будзе на яе рэагаваць кліент, — тлумачыць прадзюсар Валерыя Лядзьева. — Праект атрымліваецца наймаверна жывы, і ў гэтым яго асаблівае характэрна: мы ў рэжыме рэальнага часу назіраем за трансфармацыяй чалавека, спачуваем яму. Для сябе я зразумела, што шлях аказваецца кожнаму, але не кожны гатовы яго прыняць: ёсць людзі, якім прасцей працягваць рухацца па наезджанай каляіне, чым змяніць штосьці ў жыцці. Будаваць нешта новае — для гэтага трэба мець унутраную сталасць, смеласць і запас сіл, каб не збегчы ў апошні момант.

Даведка «Звязды»

«Усё складзецца» — тэлевізійнае псіхалагічнае рэаліці, гэта значыць у праграме няма пастановачных здымак: толькі рэальныя людзі, толькі сапраўдныя гісторыі і натуральныя эмоцыі. Стваральнікі адмыслова адкінулі частку «шоу», бо ў праграмы ні ў якім выпадку не забавляльны, хутчэй, асветніцкі кірунак.

На «цэнявым баку» студыі героі разам з псіхолагам, псіхатэрапеўтам, кандыдатам псіхалагічных навук Канстанцінам Даўлатавым крок за крокам аналізуюць прычыны сваіх няўдач, а на «светлым баку» дзеляцца з сувядучай праекта Міранікай Март уражаннямі ад праведзенай работы. «Мы імкнемся паказаць у эфіры механізмы рашэння даволі частых праблем, абумоўленых распаўсюджанымі стэрэатыпамі мыслення, а таксама прадэманстраваць працэс трансфармацыі героя на гэтым шляху», — тлумачыць аўтары праекта.

— Наш праект — не «У гасцях у казкі», — дадае Міраніка Март, — і няма такога, што прыйшоў чараўнік і зробіў усё за вас. Чалавеку неабходна працаваць са сваімі перажываннямі самому, і прытым выразна ўсведамляць, якой мэты ён хоча дасягнуць і як шмат даведзецца для гэтага зрабіць.

— **Ці сочыце вы за лёсам герояў пасля праграмы і якія водгукі ад іх атрымліваеце?**

— Так, мы падтрымліваем зваротную сувязь і сочым, як уплывае на іх лёс узрушэнне, якое адбылося падчас сеансу работы з псіхолагам. Большасць адчуваюць зрухі да лепшага і шчыра дзякуюць нам. Многіх «накрывае» ўжо на праграме — відаць, як змяняецца постаць чалавека, выраз твару, нават стан скуру! А некаторых як быццам чую космас і дае менавіта тое, чаго яны просяць: так, адна наша гераіня на працягу 6 гадоў пасля разводу з мужам працягвала жыць з ім і трыма дзецьмі ў адной кватэры, бо не было куды з'ехаць, цяпер яна тыранію і не бачыла выйсця з тупіка, хоць бясконца вучылася, у тым ліку прайшла шэраг псіхалагічных трэнінгаў. Што б вы думалі — праз тыдзень пасля здымак яна напісала мне: «Павіншуй, я шчаслівая ўладальніца 2-пакаёўкі, здзелка адбылася!» — цытуе прадзюсар урыўкі з перапіскі, — знайшоўся пакупнік, гатовы пагасіць крэдыт, дачакацца завяршэння ўсіх папярэвых працэдур, і ў гэтай цяжкай гісторыі нарэшце з'явілася тлустая кропка.

У прафесійным асяродку праект успрынялі неадназначна: адны псіхолагі яго стрымана хваляць, другія, пераважна псіхатэрапеўты, для якіх кожная сустрэча з кліентам — гэта грошы, відавочна раўнуюць... «Не, у нас з Канстанцінам Даўлатавым гэтай рэўнасці няма, бо мы робім адну справу, проста адказваем за розныя

яе ўчасткі, — усміхаецца ў адказ на маё пытанне Міраніка Март, таксама псіхолаг па адукацыі. — Наадварот, мне заўжды цікава зразумець, чаму ён абраў менавіта такі спосаб, каб раскрыць глыбінную сутнасць чалавека. І ў нашым дыялогу Канстанцін якраз раскрывае мне і гледачам некаторыя нюансы».

Патрэба ў псіхалагічных тэлекансультацыях, здаецца, немалая: на гэты момант у «лісце чакання» на ўдзел у праграме каля 70 заявак, прычым многія пішуць не ўпершыню. «Мы знялі ўжо 3 сезоны рэаліці (у кожным сезоне па 6 выпускаў), неўзабаве прыступім да чацвёртага. Наогул «Усё складзецца» будзе ў эфіры АНТ як мінімум да канца мая», — дзеляцца планами Валерыя Лядзьева.

«Дазвольце сабе адчуць і перажыць эмоцыі вельмі важна. Адна з нашых гераінь пакутавала ад таго, што некалі яе, цяжарную, кінуў каханы і завёў адносін з суседкай. Яна доўга моўчкі ўсё гэта назірала. Канстанцін Даўлатаў прапанаваў: уяві, што перад табой сядзіць былы каханы, і скажы, што ты адчуваеш. Дзяўчына уважліва паглядзела на пустое крэсла і выдала: «Фёдар, ты казёл!» Мы ўсе літаральна спаўзлі на падлогу — а дзяўчына прызналася, што ёй стала значна лягчэй, нават дышаецца па-іншаму».

Вікторыя ЦЕЛЯШУК



Фота прадакшн-студыі «MediaCube».