

4. Чому в книжці так багато особистого? Дехто з моїх колег-психологів не міг второпати, чому я так часто звертаюся до глибоких, складних, а подеколи й болісних прикладів з моєї біографії. Навіть називали деякі місця з книги мемуарами... може, їм це видається занадто особистим (інтимним, забороненим, лячним)? Можливо, їхні страхи професійного вигорання чи побоювання (табу) торкнутися болючої теми спонукають відділяти фак і дух?!

Як на мене, будь-який психолог-тренер або психолог-консультант має перетворити себе (про це писав ще Карл Роджерс, та й не тільки він), власну індивідуальність на головний інструмент своєї роботи. Для цього важливо поєднувати мужність та щирість. Адже хоч би якими довершеними професіоналами ми не були, головним чинником зцілення для наших клієнтів є наша особистість – готовність розкривати і розкриватися. Хто ж не здатний до цього, змушений компенсувати брак таких умінь – озброюватися якнайбільшою кількістю інструментів та сподіватися на свою технічну бездоганність. Однак чи готовий буде Ваш клієнт розкривати свою душу назустріч лише інструментам і професіоналізму, не зустрічаючи за цим ще й людину – Вас? Про всіх не знаю – сказати не можу, але моя чітка позиція полягає в тому, що тренер (психолог) має працювати не тільки на рівні інструментальної досконалості.

Я переконаний, що не вчу людей під час тренінгів, психології, НЛП, психотерапії чи коучингу, але сприяю душевному зціленню і зміцненню *за допомогою* тренінгів, психології, НЛП, психотерапії або коучингу... І мій дух, мій досвід (і надихаючий, і болісний) – усе моє життя тут так само важливі, як і моя професійна майстерність та моя технологічна оснащеність...

Тому я готовий у своїй «Сповіді...» до глибинної зустрічі віч-на-віч із тими, хто її читатиме... Для мене це – і дарунок, і надія, і випробування...

А Ви, мій читачу, готові до цього?

ЛИСТ ПЕРШИЙ ТРЕНІНГ ЖИТТЯ,

або Тренер від першої особи на лінії часу

Если тренер стремится к пониманию себя как личности, одновременно стараясь понять других людей и жизнь в целом, то можно сказать, что этот путь ведет к совершенствованию тренера.

З ненаписаного

На тренінгах я інколи прошу учасників для усвідомлення себе і своєї долі ніби наново відкрити своє життя – згадати минуле чи увявити майбутнє.

Їхні відкриття, як фотографічні картки різних часів у сімейному альбомі, висвітлюють різні події життя. Й одні з них ведуть до приємних вражень, інші – до сумних, проте всі так чи інакше дають ресурс для теперішнього.

Часто буває так, що людина забуває щось зі свого життя, а згодом якимось дивним чином забуте і потім згадане стає саме тим досвідом, що корисний нині. Головне, як завжди, залишається поміж рядків...

То чому ж я починаю свій перший *Лист* з пошуку тих подій, ідей і цінностей, що привели мене до вибору шляху тренерства?

По-перше, я помітив, що учасники (особливо на початку моїх тренінгів) нерідко питають про це. Що ж вони хочуть зрозуміти про мене з отих моїх відповідей, які приходять на їхні питання невідомо звідки? Чого вони очікують, коли питають мене про це? Щиро кажучи, не знаю, бо сам досі остаточно не розумію, чому я став тренером. Втім, останнім часом я помічаю, що мої відповіді почали складатися в якусь послідовність, що передається і лунає як моя історія життя. Але чи є вона моїм життям?

По-друге, я ще в дитинстві відкрив для себе, що кожний по-своєму сприймає події, які з ним відбуваються. Наприклад, чи було у Вас, мій шановний читачу, так, що Ви були разом із кимось учасниками якоїсь події, а потім почули, як той, хто був з Вами, описував те, що там відбувалося, абсолютно інакше, ніж це сприйняли Ви? У мене особисто в таких ситуаціях подеколи виникає питання – чи ми були на одній

події чи на різних?

І, нарешті, *по-третьє*, все, чим (ким?) пропонують ставати нам в житті:

- *ім'я* — Вас так само, як і мене, назвали, не питаючи, чи подобається Вам таке ім'я;
- *вікові етапи життя* — зачаття, вагітність, пологи, немовля, малюк, дитя, підліток, юнак, дорослий, зрілий, літній, старий, смерть;
- *соціальні ролі чи професії* — звички, шаблони, правила, життєві програми та сценарії.

Кожного з нас намагалися звзити до чогось звичного, зрозумілого, сталого... Усе, що вже БУЛО з поколіннями людей до нас! Але ж чи стаємо ми цим?

Так само, як були наші дитячі мрії ставати космонавтом чи пожежником — чи залишили вони по собі якийсь відбиток на тому, чим нам випало згодом займатися в житті? Ким ми стаємо кожну хвилину свого життя та як зробитися тим, хто Ви є, якщо для цього немає назви?... *Невідома істота приходить у цей вражаючий світ і зачудовано здійснює історію свого життя.*

Втім, зазвичай на своїх тренінгах я люблю говорити, що насправді люди більше схильні ЗГАДУВАТИ майбутнє і УЯВЛЯТИ минуле.

І, мабуть, у п'ять, десять, двадцять чи тридцять років я уявляв те, що вважаю своїм минулим і майбутнім, інакше, ніж зараз. Але тільки поставши на середині свого життя, я нарешті спромігся (насмівся?) щиро виставити свою долю як матеріал для дослідження (розсуду, суду?) перед тими, хто читатиме ці рядки. Бо, справді, чи можна зрозуміти сутність ідей, які пропонує тренер, без розуміння його життєвого і професійного досвіду, особистої історії? Якщо й можна, то, на мою думку, таке розуміння буде неповним. Тому...

ТРОШКИ БІОГРАФІЇ

Жизнь есть игра в игру, цель которой — раскрыть правила, которые постоянно меняются и никогда не могут быть раскрыты.

— *Грегори Бейтсон*

Щиро кажучи, я не дуже пам'ятаю як усе почалося... Мабуть, з великого й романтичного КОХАННЯ моїх батьків.

Я народився й зростав у сім'ї музикантів, викладачів-інтелігентів у третьому поколінні, тому викладацька діяльність та публічні виступи були звичайним контекстом мого життя ще змалку. А події біографії моїх предків ще з дитинства утворювали систему переконань та ціннісних орієнтацій — життєвий світогляд.

Мій прадід-музикант з боку батька напівнімець-напівлатиш Вікентій Людвігович Рейнгольд Альман Ледзіус закінчив Варшавську консерваторію та уславився тим, що чудово грав на роялі, скрипці, багатьох духових інструментах, писав гарну музику. Його талант, як і доля багатьох його співвітчизників-сучасників, був страшенно скалічений Першою світовою війною, Жовтневою революцією та Громадянською війною. Невизнаний хист, загублене життя. Він міг би залишитися в історії, бо навчав композиторів братів Покрасс, що згодом стали відомими в СРСР у 20-30-ті роки минулого століття як автори бравурних маршів початку радянської доби («Мы красные кавалеристы, и про нас...» та ін.). Але його ім'я несправедливо забуте.

Один мій дід, Зеленін Павло Миколайович, почав свою кар'єру як журналіст ще в 30-ті роки у Середній Азії (в Киргизії та Казахстані), описуючи війну з басмачами. Як і більшість перших радянських митців (письменників, композиторів, художників, режисерів, акторів), він починав свою творчу діяльність в агітаційних колективах «Синьої блузи». А згодом, ставши кореспондентом РАТАУ і ТАРС, після 1944 року з ризиком для свого життя і життя своєї родини (бандерівці погрожували зарубати його сім'ю) очолював редакцію «Закарпатської правди», писав книжки, навчав молодих журналістів. Більшість його книжок так і залишилися (загубилися!) у рукописах. Хто знає, можливо те, що я зараз пишу цю книжку, якимось пов'язано з його обдарованістю (й нереалізованістю) як письменника?..

Його дружина, моя бабуся Валентина Вікентіївна Рейнгольд, ще малою потрапивши разом з батьками до Джамбула, мала, на думку всіх моїх родичів, несамовиту вдачу. Сильна, різнобічно обдарована (оперний голос, фантастична танцювальна пластика тощо) й дуже приваблива, вона, як на мій теперішній професійний розсуд, була істерично акцентуована, бо злидні змусили її ще у чотирнадцять років піти чорноробом на завод, а згодом працювати за фахом, який не давав розвинути її артистичні таланти. Але ж її бунтівна, відчайдушна й ризикована натура давалася знаки. Так, наприклад, вона брала участь у відомому «ліхачовському» автопробігу пісками пустелі Кизилкум. Чи не від неї моя навіженість кидатися у карколомні ситуації?

Більшість родичів з боку мами загинули під час голодомору 30-х років. Я пам'ятаю, як моя прабабуся Наталя (Тася), яка прожила 118 років, розповідала про розкуркулювання її родини та Голодомор, коли з сімнадцяти її дітей живими залишилося після голоднечі тільки троє. Як люди іли людей... А ще — як її брати, що були славою і гордістю сотні імені

Кропоткіна² в Народній армії Нестора Махна, на смерть билися з навалюю загонів Червоної армії у степах Таврії та Приазов'я. Саме вона (прабабуся) разом зі своєю молодшою донькою (моєю хрещеною мамою) таємно від моїх батьків-комсомольців охрестила мене...

Другий мій дід, Онищенко Михайло Лук'янович (який помер, доки я писав цю книгу) пройшов як командир роти розвідників спочатку Фінську (під Сортавала), а згодом і Велику Вітчизняну війни, з 1941 року захищав блокадний Ленінград на Невській Дубровці, був поранений і тяжко скалічений у 1944-му, але знайшов у собі сили не тільки повернутися з першої групи інвалідності до нормального життя, але й, закінчивши педагогічний університет, стати тренером-викладачем з легкої атлетики й показувати з перебитими кулеметними кулями ногами такі результати з бігу та стрибків, на які подеколи не здатні були й здорові люди. Через багато років, у 1986-му, я сам, лежачи в травматології з перебитою після аварії ногою, почув від свого лікаря, що буду кульгати до кінця життя... Чомусь я сказав про себе: «Такого не буде!»... І так не є. Спостерігаючи за моєю ходюю, ніхто тепер не скаже, що в мене одна нога на кілька сантиметрів коротша за іншу.

Спокійна й шляхетна польська розважливості моєї другої бабусі, Лідії Тимофіївни Зеленської, зробила її ніби родинним янголом-охоронцем. До неї як на сповідь чи за порадою йшли у скрутну мить усі ближні та дальні родичі. Чи був у неї природний дар психотерапії? Чи просто вона вміла вести душі людей до лагоди?..

Рясний коктейль різної крові намішаний у моїх жилах: поляки, латиші, німці, українці, литвини... Я пам'ятаю, як посміхнувся у 16 років, прочитавши вперше написану у радянському паспорті мою національність: «русский». Посміхався тому, що з-поміж чисельних націй, що стали моїми пращурами, росіян, швидше за все, не було. Але повернемося до історії мого життя.

Мої батьки зустріли одне одного якимось не випадковим дивом. Батько вступив на навчання до Кишинівської консерваторії, а мама до Київської. Але їхніх викладачів зі спеціальності (Григорія Семеновича Хохлова та Анатолія Федоровича Ушкарьова) у 1968 році запросили працювати до новоствореного Донецького державного музично-педагогічного інституту імені С. С. Прокоф'єва (згодом Донецьку державну консерваторію), й вони (викладачі) взяли з собою найкращих студентів свого класу, серед

яких були мої майбутні мама і тато. Яюсь усе це стало передумовою того, що через рік на світ з'явився я.

З огляду на те, що я народився у розпал періоду навчання моїх батьків у консерваторії (батькові було 22, а мамі 21), вдала кар'єра тата як концертуючого віолончеліста обірвалася практично на самому початку — він змушений був відмовитися від підготовки й участі у республіканському конкурсі та навчання в аспірантурі, почав працювати в оркестрі, а згодом дав згоду замість запропонованого викладання у вузі їхати у провінцію, де йому пообіцяли надати житло. Мама, на яку її викладачі кафедри хорového диригування також поклали неабиякі надії, перейшла на заочне відділення, й хоча вона дуже гарно завершила навчання (її випускний концерт-іспит досі, майже через 40 років, згадують як один з найкращих), тепер більше переймалася моїм вихованням, ніж своєю кар'єрою.

Змолоду мої батьки були (й, на щастя, залишаються досі) самовідданими, працьовитими й творчими. Вони, звичайно ж, не читали книг Марії Монтессорі чи Масару Ібука, але змалку виховували мене власним прикладом, намагаючись розкривати мої таланти через мистецтво. Я зростав, мандруючи коридорами музичного училища, де працювали батьки. Замість дитсадка мене залишали у фонотеці училища, і лаборант Галина Василівна спілкувалася зі мною, читала мені книжки та давала слухати класичну музику, поки батьки (іноді до глибокої ночі) навчали своїх студентів. А потім я біг до концертного залу, щоб почути, як грають студенти мого батька чи співає хор під орудою студентів моєї мами. Тож я дорослішав у колі людей, які відчайдушно любили і вірили в те, чим займалися, — належали своєму покликанию.

Однак приблизно в чотири роки я почав розуміти, що моє майбутнє має стати компенсацією амбітних кар'єрних планів мого тата. Я мав неодмінно досягти того, від чого він відмовився заради мене — стати лауреатом міжнародних конкурсів, закінчити аспірантуру, грати сольні концерти у філармонічних залах, їздити на гастролі по всьому світу та викладати у консерваторії. Чесно скажу: я тоді не розумів, наскільки важкий спадок отримав. Так моє безтурботне дитинство закінчилося.

Музикою зі мною почали займатися з п'яти років. Коли мені було 8–9 років, мене вже вважали вундеркіндом — я грав на маленькій віолончелі у різних концертах та на іспитах складні музичні твори, а батько мною страшенно пишався. Звичайно, зараз я його розумію, але тоді... тоді я лише дуже любив своїх маму і тата та готовий був задля їхнього спокою й радості присвятити своє життя музиці.

² Це був елітний загін батька Махна. Щось подібне до гвардії Наполеона.

Потім все трошки спалювалося. Я захопився математикою та іншими точними науками у школі. Заняття на віолончелі, які потребували напруженої багатогодинної праці щодня, стали для мене нудними. Потроху я усвідомлював, що не дуже хочу бути музикантом. Але я любив музику, я любив батьків, тож продовжував себе силувати.

У підлітковому віці я спробував учинити невеличкий бунт, склавши вступні іспити у Вищу заочну фізико-математичну школу при Московському державному університеті імені М. Ломоносова (МДУ) за вступною програмою з журналу «Квант». Мене прийняли, і я радо заявив батькам, що мрію бути математиком. Батько поставився до цього скептично, але дозволив далі навчатися за умови, що я успішно закінчу музичну школу. Ще й досі я пам'ятаю, як щомісяця до 15 числа мав відправляти поштою цілий зошит з розв'язаними математичними і фізичними задачами, які мені висилали з Москви. Це були задачі, що потребували поглибленого вивчення математики і фізики, а я мусив ще кожного дня 4–5 годин займатися музикою. Саме тоді я навчився працювати 10–12 годин на добу.

Як щасливий період я згадую навчання у 8 класі — музична школа (семирічна) — за плечима, музикою займатися вже не потрібно. Математика (алгебра й геометрія), фізика та хімія — мої найулюбленіші предмети, я беру участь у міських та обласних олімпіадах з математики та збираюся, закінчивши 10 класів (є перспективи отримати золоту медаль), вступати до Московського державного університету ім. М. Ломоносова.

А потім було літо після 8-го класу. Батько зненацька отямився, зрозумівши, що я можу обрати «незаплановане» майбутнє, пішов до школи, забрав мої документи і віддав їх у музичне училище. Наступного дня до нас додому прийшли директор школи та вчителька з математики вмовляти моїх батьків повернути документи до школи — безрезультатно...

Так улітку 1984 року я вступив до Сєвєродонецького вищого музичного училища ім. С. С. Прокоф'єва по класу віолончелі до власного батька. Це стало початком тяжких випробувань. З упертості я не кинув займатися математикою, хоч її дуже поверхово викладали у музичному училищі, тож мені доводилося, крім занять музикою, самостійно опановувати програму з алгебри, геометрії та фізики за 9-й, а згодом і 10-й клас. Я часто робив це вночі, щоб не дратувати батька, який вимагав багато часу (4–5 годин на день) приділяти заняттям на віолончелі й вважав, що математика дещо заважає музиці.

Крім того, батько наголошував, що я маю грати не просто добре, а дуже добре, щоб «не ганьбити» його як викладача, в якого я займаюся по спеціальності. В музиці є така специфіка: кожний, хто вступає до училища, а згодом до консерваторії, потрапляє (розподіляється) до певного класу викладача зі спеціальності. Тепер я розумію, що мій батько, гарний музикант і педагог, був доволі неординарною, але конфліктною людиною, а я, в свою чергу, мусив бути бездоганним, бо в цих конфліктах інші викладачі намагалися помститися батькові, критикуючи мої музичні досягнення. На жаль, я був лише інструментом у їхніх чварах.

Це були важкі роки. Постійне відчуття прискіпливої уваги до моїх концертних досягнень, вимога вчитися виключно на «відмінно» з усіх предметів і водночас — поступове усвідомлення, що, незважаючи на безумовні музичні здібності (я навіть почав писати музику), мене не дуже надихає кар'єра віолончеліста. Хотілося чогось іншого, але на роздуми не було ані сил, ані часу. Батьки наполегливо намагалися перетворити музику на моє покликання. А я, своєю чергою, погодився і майже здався.

Але, як я тепер розумію, тато, як мій викладач, припустився великої «помилки», почавши орієнтувати мене ще й на вивчення психолого-педагогічної та психофізіологічної літератури. Він вважав, що я маю згодом написати і захистити дисертацію, в якій досліджуватиму психологічне підґрунтя сценічної витримки у музикантів-виконавців.

Тут слід зробити невеличкий відступ та пояснити сутність цього питання. У професійному музичному виконавстві та музичній педагогіці є цікава проблема, пов'язана з публічним виконанням під час виступу на сцені. Музикант, навіть професійний та зрілий, може блискуче виконувати музичний твір у класі, але через так зване сценічне хвилювання його виступ перед публікою може бути посереднім, якщо не провальним.

Так постає завдання психологічної підготовки до публічних виступів. Тато хотів, щоб я дослідив це питання та створив психолого-педагогічну систему підготовки професійних виконавців до публічних виступів. Але для цього треба фахово розумітися на психології.

Це була фатальна помилка батька — я серйозно захопився психологією. Спочатку науково-популярною (книжки В.Лєві, М.Козлова та Е.Берна), а згодом і фаховою (Л.Виготський, О.Лурія, М.Бернштейн, Г.Сельє, К.Леонгард, Дж. Міллер, А.Веккер та ін.). Для мене психологія поєднала в собі точність математики і гармонію музичного мистецтва. Тим більше, що, закінчуючи другий курс музичного училища (за цей час мені ще збіглося із закінченням 10-го класу середньої школи),

я успішно завершив і навчання у Вищій фізико-математичній школі — вдома десь і досі валяється запрошення вступати до МДУ імені М.Ломоносова без іспитів з фахових дисциплін (фізики і математики) — але дарма. Батько категорично заперечив продовження, на його думку, безглузких занять математикою. Так кар'єра математика остаточно щезла за обрієм мого життя.

Я поринув у психологію та психофізіологію. Й паралельно шукав відповіді на питання власного професійного самовизначення. Для себе ж вирішив: якщо я не в змозі побороти амбітні плани батька щодо моєї музичної кар'єри, то можу принаймні трохи змінити їхній напрям і вступити вчитися одночасно до університету (на психолога) і консерваторії (як віолончеліст). За радянських часів таке дозволялося, хоча й було важко.

Аж тут я зненацька потрапив служити до лав Радянської Армії. Чому зненацька? Зазвичай випускникам нашого музичного училища (хлопцям) давали відстрочку від армії, щоб вони могли скласти вступні іспити до консерваторії. Якщо хлопця не зараховували, то на нього чекала армія, якщо зараховували — могли «загребти» після другого курсу, а могли (як пощастить) взагалі комісувати.

Того року, коли я мав вступати до вузу, сталося несподіване: один із хлопців (здається, баяніст) — тогорічний випускник нашого музучилища, не потрапивши до консерваторії, отримав повістку, але спробував утекти від служби. Звичайно ж, його спіймали й відправили до штрафбату, однак тепер всі хлопці мого випуску (і я також), як то кажуть, «попали» — нам не видавали випускних дипломів музичного училища, доки ми не принесли до канцелярії директора повістки з військкомату. А це, в свою чергу, означало неможливість подати документи для вступу до вишу. Таким чином, я, закінчивши музичне училище виключно на «відмінно» і отримавши рекомендацію до вступу в консерваторію, змушений був іти до лав Радянської Армії (РА).

Я потрапив у ракетні війська стратегічного призначення (РВСР). Не знаю, чи варто описувати всі події тих двох років, що я провів, захищаючи тодішній СРСР від потенційного ракетного нападу НАТО, але мушу визнати, що практичний курс з розуміння людської психології я отримав досить сильний. Гадаю, ті, хто служив наприкінці 80-х у лавах РА, зі мною погодяться. Скажу лише, що на згадку в мене на все життя залишилися проблеми із серцем та кілька шрамів.

Потім було повернення додому і швидка підготовка до вступу до вишу — я мав трохи більше ніж за місяць відновити навички музиканта та згадати курс середньої школи. І я став студентом, отримавши всі п'ятірки на вступних іспитах.

Почалося нове життя — я нарешті вирвався з-під опіки батьків. Тож подальші події моєї біографії потребують скоріш опису впливу тих, хто сформував мене як особистість — моїх ВЧИТЕЛІВ.

Деякі з людей, про яких я далі писатиму, зараз уже пішли із життя, для них мої слова тут — це ще одна подяка й епітафія. З кимось я давно не бачився, бо так розсудила доля і наш життєвий шлях. А з деякими я радий підтримувати стосунки і регулярно спілкуватися багато-багато років. Про когось я вирішив тут не згадувати, бо події, що нас пов'язують, є глибоко особистісними не тільки для мене, тож потребують делікатного, втаємниченого і зворушливого ставлення.

Але кожний з них назавжди залишиться в моєму серці як втілення Вчителя з великої літери. На сторінках цієї книги я наведу лише стислі історії про моменти, пов'язані з ними, що стали найбільш визначальними для мого формування як тренера. І я щасливий, що в мене є нагода віддати шану тим, хто їй по праву заслуговує, моїм духовним батькам, яких я назву дуже просто...

СПРАВЖНІ ЛЮДИ

Борис Володимирович Шагінян. Педагог-віолончеліст, професор Донецької державної консерваторії ім. С. С. Прокоф'єва. Людина глибоко порядна, аристократична, витончено інтелігентна й талановита, яка віддала все життя без останку музиці.

Колись у розмові зі мною він мимохідь із боєм зауважив, що його діти не захотіли пов'язувати своє життя з музикою, тож він їх і не примушував, а дружина кинула його, бо він дуже багато часу приділяв заняттям музикою зі своїми учнями. А тепер діти виросли, одружилися й поїхали... І він лишився жити в невеличкій квартирі, що вцілком була заповнена книжками про композиторів і виконавців та платівками з записами віолончельної музики (понад 10 000 штук!), разом зі своєю старенькою мамою, яка, здається, єдина з усієї родини відверто пишалася талантом свого вже немолодого сина і розуміла його відданість мистецтву.

Я міг би навести безліч свідчень того, як Борис Володимирович власним прикладом показував, яким чином можна втілювати реальними