

Оригинален научен труд

UDC 398(=163.3)

## МАКЕДОНСКИОТ ФОЛКЛОР КАКО ТЕРАПЕВТСКО СРЕДСТВО

**Гоце Цветановски***Институт за македонски јазик „Крсте Мисирков“, Скопје,  
Македонија*

Folklore therapy is a relatively new scientific discipline. Its subject of interest and research is the impact of folklore (meaning the practice of folklore dances and songs) on people's health, and also the way folklore has an impact on individual subjects in their social environments, or the power of folklore as a corrective tool for human behavior in people with psychological disorders. In other words, the relation and connection between folklore and psychology and its application for psychotherapeutic purposes. Hence, we can establish that the folklore here plays a triple role: 1. As a therapeutic tool for medical purposes, treating certain physical anomalies in the client; 2. As a corrective tool for psychotherapeutic purposes, treating mental disorders; and 3. As a preventive tool for medical and non-medical objectives, maintaining and improving the general health condition (both physical as well as mental) of healthy individuals.

Traditionally, the Macedonian folklore throughout the centuries has reflected the mental structure of the Macedonian man as a separate ethnos and his subsistence in this area. All the capabilities of the individual for a healthy development in all stages of life is displayed via the practices. Through the mores where rituals such as, for example, weddings, Saints days, the general national festivities, burials and so on are performed, the Macedonian man evinces his conformity with the society and the cultural norms and traditions in these areas.

Терминот фолклор се појавил во средината на XIX век при што се поврзува со англискиот збор „folklore“ што буквално означува „народна мудрост“. Денес фолклорот како целосен систем (но и одделни негови потструктури) се изучува и се проучува во различни области од повеќе научни дисциплини. Интересен сегмент од проучувањето на фолклорот и неговото дејство врз здравјето (како ментално, така и физиолошко) на човекот претставува една нова дисциплина позната како **фолклоротерапија**.

Фолклоротерапијата е релативно понова научна дисциплина чијшто предмет на изучување е влијанието на фолклорот (тука пред сè се мисли на изведувањето на фолклорните игри и песни) врз здравјето на човекот, но и начинот на кој фолклорот дејствува врз индивидуата во социјалната средина, односно моќта на фолклорот како корективно средство во однесувањето на личноста при определени психо-физички пречки на индивидуата. Поточно кажано, врската на фолклорот и психологијата и неговата примена во психотерапевтски цели. Од ова може да се констатира дека фолклорот има тројна улога: 1. како терапевтско средство во медицински цели за лекување на определени физички аномалии кај болниот, 2. како корективно средство во психотерапевтски цели за лекување на психички потешкотии кај болниот и 3. како превентивно средство во медицински и немедицински цели за одржување и подобрување на општата здравствена (како физичка, така и ментална) состојба на здрава индивидуа.

Вака поставената улога на фолклоротерапијата ги опфаќа сите категории во општеството и навистина може да се сфати како еден вид општа терапија којашто има за цел да се одржува индивидуата во добра здравствена кондиција, но и да помогне во лекувањето на извесни аномалии кај децата и кај возрасните.

За да се определи местото на фолклоротерапијата во редот на методите на психотерапија неопходно е да се определи самиот модел на психотерапијата. Во денешно време тешко е да се определи положбата на психотерапијата како појава што може да се примени во различни модели. Општо земено, психотерапијата може да се определи на медицински и немедицински дел. Според мислењето на некои научници, психотерапијата преставува комплексно лекување со чијашто помош се дејствува врз психата на болниот, а преку неа и на целиот организам, со цел да се отстранат симптомите на болеста и да се измени самиот однос кон себе и кон светот што го опкружува болниот. Ваквата определба се однесува не само на медицинскиот туку и на психолошкиот дел, бидејќи како што наведува самиот автор, целта на ваквото лекување е не само остранување на болеста туку и промената на менталниот склоп на личноста во однос на самиот себе и светот што го опкружува.

Психотерапијата во фолклорот и преку фолклорот дејствува врз промената на личноста не само на неговата психа туку и на телото.

Фолклоротерапијата во секој случај дејствува превентивно на личноста, па според тоа спаѓа во редот на профилактиката како корективно и корисно средство не само при лекувањето на определени

психофизички заболувања и деформации кај личноста, туку и врз начинот на живеење на личноста и нејзиниот баланс со општествената средина.

Што се однесува на немедицинските (психолошки, социолошки, филозофски) аспекти на психотерапијата постојат неколку проблеми при дефинирањето на самиот поим. Бидејќи психотерапијата се развивала врз основа на медицинските достигнувања и опити чијашто цел била отстранување на дисфункциите кај организмот, кај немедицинските третмани важни се другите аспекти на фолклоротерапијата врз лекувањето и реанимирањето на личноста. Во немедицинскиот дел важно е тоа што човекот се третира како саморегулаторен автономен систем при што фолклорот е всаден во неговиот генетски код.

Една од основните задачи на фолклоротерапијата е извлекувањето на скриените ресурси во личноста и актуализација на човековите способности во процесот на адаптација во колективот како и соодветна реакција на средината во којашто живее.

Карактеристика на фолклорот воопшто е обединување на еден народ врз основа на заеднички ритуали, при што на површината се појавуваат сите дистинкции на колективот во однос на друг колектив, како и способноста на индивидуата во однос на колективот. Наједноставно кажано, секој фолклор има позитивно влијание врз личноста и колективот, но само автентичниот изворен фолклор може да придонесе најмногу за една индивидуа што расте и живее во определена социо-културна средина.

Многу е погрешно мислењето дека определени научни достигнувања во областа на психотерапијата можат да се применат по автоматизам кај сите народи и кај сите колективи. Секој народ си има своја специфика, којашто несомнено се манифестира и преку фолклорот. Во фолклорот преовладува синкретичноста, т.е. спојот на разни дејства, вклучувајќи го говорот, музиката, движењето на телото, како и поведението на индивидуата во поглед на нормите на однесување во една општествена заедница.

Во актуелниов момент на нашиве простори сè повеќе сме сведоци на влијанија од други култури и народи, како и на интензивен притисок за прифаќање на фолклор кој никогаш не бил својствен за нашиот народ. Сериозен недостаток на овие туѓи елементи на нашево подрачје е тоа што тие не можат реално да дадат одговор на многу прашања поврзани и со колективната, но и со индивидуалната психологија на македонскиот народ, бидејќи не се во духот на фолклорната традиција на Македонецот. Многу често денешната

младина е упатена од страна на родителите да посетува некој курс за модерни танци, или пак да ја следи латиноамериканската културна традиција, при тоа заборавајќи дека двојно поголем ефект ќе се постигне ако овие деца бидат упатени кон изворниот македонски фолклор. Голем дел од луѓето посетуваат и часови по јога или некој друг вид вежби од ориентот за подобрување на физичкото и менталното здравје, повторно заборавајќи дека во македонскиот фолклор можат да најдат многу подобри методи за постигнување на истата цел.

Традиционално македонскиот фолклор низ вековите ја одразува менталната структура на македонскиот човек како посебен етнос и преку фолклорот неговата опстојба на овие простори. Низ вежбите се покажуваат сите способности на индивидуата за здрав развој во сите фази на животот. Преку обичаите каде што се изведуваат ритуали како, на пример, свадба, слава, општа народна веселба, погреб и сл., македонскиот човек ја покажува сообразноста со општеството и културните норми и традиции на овие простори. Од големо значење е и воспитувањето на децата и младинците во однос на половата припадност и нивната улога во семејниот живот. На пр., кога се случува некоја свадба улогите на припадниците на машкиот и женскиот пол се поделени и би можеле да ги подведеме под еден стереотип. При изведбата на некое традиционално оро точно се знае улогата на мажите и што треба тие да прават, а истото се однесува и на припадничките на женскиот пол. Ваквиот модел овозможува целосна идентификација на личноста според половата припадност како и неговата улога и обврски во секојдневниот животот. На пр., ако го разгледуваме ритуалот свадба, таму може да се види целокупната македонска традиција при што кога се изведуваат некои ора целокупната кореографија потсетува на традиционалните улоги на машко-женските односи во македонското општество. Едно од ората што се изведуваат при руталот свадба е „Свекрвино оро“, каде што свекрвата ја има главната улога. Таа го води ороото со погача на главата, а симболиката се состои во тоа што свекрвата во животот на невестата треба да биде пример за добро однесување во едно семејство. Таа ја има улогата на водилка низ сите животни ситуации на невестата. Кога се поставува ова оро да го играат децата, тие се идентификуваат со возрасните и со нивната улога во семејната традиција, така што девојчето што ја игра улогата на свекрва се идентификува и според полот и според возраста. Преку тие ритуали се создава една позитивна енергија за правилно воспитување на децата и нивна идентификација според полот на кој му припаѓаат. Во реалниот

живот свекрвата за невестата е пример на една позитивна личност која преставува столб на семејството.

Друг пример на идентификација на припадниците од машкиот пол е изведбата на „Тешкото“. Позната е тематиката на ова оро при што овде се гледа улогата на мажите во семејната традиција на Македонците. Во македонската традиција печалбарите се враќале од туѓина пред Петровден за да се оженат, да создадат потомство, бидејќи во текот на целата година тие се на печалба за да можат да го прехранат семејството. Враќањето од печалба е предадено преку орото каде што учесниците во орот изведуваат бавни чекори како да одат од камен на камен, што е симбол за тешкиот живот на печалба. Кога ова оро се поставува пред деца од машкиот пол, тие се идентификуваат со улогата на мажот во македонското семејство и ги препознаваат вистинските вредности.

Суштината на македонскиот фолклор во денешни услови може многу добро да се препознае преку организираните културно уметнички друштва чија основна цел и задача е изучување на македонскиот фолклор и негова примена. Во рамките на едно културно уметничко друштво постојат поделби по возрастни групи, а исто така и рекреативно изучување на фолклорот.

Во следниот дел ќе се задржиме само на фолклоротерапијата како превентивно средство кај децата и кај рекреативците, бидејќи проучувањето на фолклоротерапијата во медицински цели, т.е. кај оние што имаат некакви аномалии во физичкиот и психичкиот развој подразбира постручна и подлабока подготовка, како и поинаков пристап во анализата.

Фолклорот, поточно активното учење на ората и песните од македонскиот фолклор, дејствува врз личноста на неколку начини:

1. Ја подобрува општата здравствена состојба на личноста;
2. Овозможува подобра координација во просторот;
3. Влијае врз динамичноста во моториката на личноста;
4. Ја подобрува способноста за социјална адаптација и зближување со другите;
5. Го подобрува чувството на припадност во колективот, но со отворена можност за покажување на индивидуалните способности и творечка активност.

Во наведените точки опфатени се клучните елементи што се битни во фолклоротерапијата. За подобрување на општата здравствена состојба кај сите возрастни групи кој професионално играат во културно-уметнички друштва каде што првенствено се учат ора од македонскиот фолклор, а и кај рекреативците, се забележува една

тенденција на нагорна линија на општата здравствена состојба во поглед на физичката подготвеност. Сите учесници имаат вежби (на пр., за рекреативците има два термини во неделата во траење од 1 час) и по секое завршување на тренингот сите учесници се изјасниле дека се чувствуваат многу подобро во поглед на општата здравствена состојба. Со редовната посета на часовите предвидени за учење на некое македонско оро учесниците забележително ја подобруваат физичката кондиција. Значи, без оглед на старосната структура, од најмладите па до највозрасните, видлив е резултатот на физички план. Не е премногу и да се одбележи дека како рекреативци најчесто доаѓаат луѓе чиешто професии предизвикуваат извесни деформитети на телото, односно нивната работа е, пред сè, поврзана со долготрајно седење во затворен простор пред компјутер или работа каде што нема голема физичка активност при што се јавува извесна атрофија на мускулите. Редовната посета на вежбите поврзани со учењето на ората кај сите рекреативци резултира со намалување на тегобите поврзани со професионалните работни ангажмани, а истовремено влијае и врз нивното ментално здравје.

Придобивка од активното учење на македонските ора е и тоа што се стекнува подобра координација во просторот. При изведувањето на ората потребно е активно учество на целото тело, а истовремено е потребно и учење на определени чекори кои се изведуваат во различни правци (напред-назад, лево-десно) со што индивидуата стекнува подобра координација во просторот. Колку порано се почне со ваквото учење, толку подобри се резултатите. Токму затоа препорачливо е децата да почнат со изучување на фолклорот уште од најрана возраст.

Од досега направените анализи и проучувања, неспорен е фактот дека кај сите учесници видлив е напредокот во моториката. Кога се изучува едно оро потребна е максимална концентрација на сите сетила, при што слухот е многу важен за да може да му пренесе вистинска информација на умот, кој следејќи го ритамот на музиката му дава наредби на телото за определени движења. Честото повторување на определени движења со телото (пред сè, екстремитетите), доведува до неверојатно подобрување на моториката кај човекот. Сите деца што почнале со рано изучување на македонскиот фолклор имаат добра моторика, а и кај рекреативците кои редовно доаѓаат на часови, забележлив е напредокот по 2-3 месеци активно учење.

Уште една битна одлика на фолклорот како терапевтско средство е тоа што тој има и социјална функција, т.е. влијае позитивно врз личноста во нејзината комуникација со колективот. Во историјата

македонскиот фолклор имал зближувачка улога меѓу припадниците од двата пола. На пример, држењето за рака меѓу момчето и девојката во секојдневниот живот се сметало за крајно непристојно и тоа било дозволено само при играњето ора на општите народни веселби (слава, свадба, селски панаѓур). Тоа било единствената можност за поинтимен контакт на две лица од спротивен пол и начин на додоворување на потенцијалниот кандидат за женење во тие услови. Денес таа улога на фолклорот е изменета поради поинаквите норми во општеството, но сè уште е присутна функцијата на социјално зближување меѓу учесниците во процесот на организирано учење на фолклорот. Децата што посетуваат вакви часови имаат поголема можност за стекнување трајни пријателства преку интензивното дружење како на часовите, така и на турнеите што се организираат во рамките на културно-уметничките друштва. Кај рекреативците, исто така, се забележува поведро расположение и поголема желба за отвореност на личности кон средината и кон општеството, воопшто. Ваквите личности стануваат поведри и покомуникативни, а истовремено чувствуваат исполнетост.

Битна придобивка од посетата на ваквите курсеви е тоа што индивидуата дознава многу повеќе за посебноста на својот народ, за неговите културни традиции, за вредноста, креативноста и способноста на неговите предци, со што таа станува горда што е припадник на народ кој има долга и богата фолклорна традиција. Истовремено, колку што учи повеќе, добива можност да ги истакне своите вредности, но и квалитети во поглед на креативното учество при изведбата на некое оро или песна.

На крајот останува да заклучиме дека навистина фолклоротерапијата нуди многу решенија за тоа како да се подобри квалитетот на човековото живеење. Се разбира дека не претендиравме на исцрпна и детална анализа на оваа млада научна дисциплина, но сакавме да отвориме пат за едно подлабоко и посистематско проучување во иднина, со што и резултатите од тоа истражување би биле далеку подобри и поприменливи во целокупната активност на човекот.

## Литература

Ананьев. Б. Г. 1977. О проблемах современного человекознания. Наука: Москва.

Басин Е. Я. 1999. Искусство и коммуникация. МОНФ: Москва.

Бахтин. М. М. 1979. Эстетика словесного творчества. Искусство: Москва.

- Бордог Н. Д. Некрасова М. А., Поровская Г. А., Шпикалова Т. Я. 2000. Возвращение к истокам. Народное искусство и детское творчество. Владос: Москва.
- Выготский. Л. С. 1999. Мышление и речь. Лабиринт: Москва.
- Годфруа. Ж. 1992. Что такое психология?. Мысль: Москва.
- Зыкова. М. Н. 2004. Фольклоротерапия. Издательский дом Российской академии образования: Москва-Воронеж.
- Китевски. М. 1988. Фолклорни бисери. Македонска книга: Скопје.
- Китевски. М. 1996. Македонски народни празници и обичаи. Менора: Скопје.
- Китевски. М. 2002. Студии за македонскиот фолклор. Култура: Скопје.
- Пропп. В. Я. 1986. Поэтика фольклора. Издательство ЛГУ: Ленинград.
- Стефаненко. Т. Г. 1983. Этнопсихология. Институт психологии РАН, Академический проект: Москва.
- Turner. F. J. 1996. Social work treatment: interlocking theoretical approaches. The Free Press: New York.