

АНДРЕЙ МИНТРАЗОВ

Врач-психиатр, доктор медицинских наук основал арт-резиденцию «АРТА» @artabelgorod, где проходят художественные и фотовыставки, инсталляции, концерты и кинопоказы с обсуждением.

У вас за плечами две диссертации, большая и малая психиатрия. Вы из медицинской династии?

Папа хотел стать юристом, а мама хотела стать врачом, но их мечты не воплотились в жизнь. Эти мечты перешли ко мне по наследству. (Улыбается). Помимо медицинского образования, я получил и юридическое заочно. Не было такого, что я с детства мечтал работать доктором. С выбором этого направления связана смешная ситуация из школьных времен. Я учился в «бандитском» классе и так вышло, что ввязался в драку прямо на линейке в начале учебного года. Яркий старт девятого класса. (Смеется). После чего мама предложила мне попробовать себя в новой медицинской школе. Я согласился и мне понравилось! А дальше все по накатанной: поступил в медицинский институт, а после сразу подался в профессию. Психиатрия всегда меня привлекала. Это выросло из интереса к эзотерике, мистике и экстрасенсорике.

Выходит, психиатрия вас заинтересовала с ранних этапов обучения?

Да, склонность проявлялась всегда. Когда у нас были занятия по психиатрии, все студенты очень осторожно вникали в предмет, а меня это зацепило сразу и сильно.

Не так давно в Белгороде появилась арт-резиденция «АРТА». Расскажите, что подвигло вас на создание такого арт-пространства?

Папа оставил мне два дома, и я долго думал, как использовать их в нужном русле, чтобы и для людей, и для души. Со временем созрела мысль о проведении на территории арт-терапии. Захотелось создать место, где люди с помощью творчества смогут улучшать свое психическое состояние. Рисунок, лепка, столярная мастерская... Любое творческое начало с интроспективным и медитативным воздействием. В процессе создания я начал знакомиться с заинтересованными творческими людьми и это переросло в арт-резиденцию. Сейчас у нас могут остановиться художники, режиссеры, артисты. Пожить здесь немножко, что-то создать. Мы проводим выставки, лекции, концерты. В общем, реализуем полноценный спектр творческих задач.

Все, что происходит на территории арт-резиденции, несет в себе не только эстетическую функцию, но и лечебную?

Мне бы этого очень хотелось. Создать островок спокойствия, где время течет чуть медленнее. Наша главная проблема как человечества в том, что мы слишком интенсивно живем. Дни мелькают один за другим. В нашем пространстве мы стараемся достичь замедления времени, чтобы человек подумал, посмотрел на картины, пообщался с приятными людьми, открыл для себя

что-то новое и как следует отдохнул. Судя по отзывам людей, у нас получается. Мы ещё в процессе возведения и, конечно же, есть к чему стремиться, но курс верный. Это радует.

Проводите собственные мероприятия специально для ваших пациентов?

На сегодняшний день мы провели несколько просветительных лекториев научно-популярного характера и одно групповое занятие совместно с другими психологами для людей с межличностными проблемами на тему «мужское/женское». В перспективе – развитие групповой терапии, где можно будет рассказать о своей проблеме и получить обратную связь не от одного человека, а от группы людей с похожими сложностями. Все, как мы привыкли видеть в зарубежных фильмах: «Меня зовут (имя), я не могу бросить курить». (Улыбается).


В народ давно ушла фраза: «У каждого психолога есть свой психолог» – правдивое выражение? Как вы восстанавливаете ментальные силы?

Правдивое, да. (Улыбается). У меня есть несколько человек, которым я могу позвонить в случае экстренного неблагополучия. Иногда нужно выговориться кому-то не из родственников, и такие люди у меня есть. Это происходит нечасто. В основном я восстанавливаюсь в процессе пребывания с самим собой. Читаю книги, слушаю музыку.

Как вы относитесь к тому, что сейчас активно пропагандируют спорт как психологическую панацею? Есть этому какое-то объяснение с точки зрения медицины?

Да, конечно. Но не спорт, а скорее физкультура. Аэробные нагрузки, такие как ходьба, бег, плавание, велосипед, йога, гребля, пилатес, снижают уровень кортизола (гормон стресса) и человек чувствует себя гораздо лучше. Это эффективный способ справиться с тревогой и легкими формами депрессии. В профессиональном спорте совершенно обратная ситуация. Когда человек зарабатывает этим деньги и постоянно выступает на соревнованиях, уровень кортизола зачастую зашкаливает. Это приводит к психотравмам и выгоранию. У меня есть клиенты из этой сферы.

Расскажите о своей семье.

Девяносто процентов моих достижений свершились благодаря жене. С одной стороны, она обеспечивает крепкий тыл (в семье все спокойно), а с другой – является мотивацией для моей деятельности. Есть такая поговорка: «Если мальчик лезет на дерево, значит, на него смотрит девочка». Как-то так. (Смеется). Она врач-кардиолог по образованию, но сейчас не работает и воспитывает детей. У нас две дочки и сын: Мария, Анна и Иван. 

ВАЖНО

Андрей окончил Южно-Уральский государственный медицинский университет (ЧГМА на момент выпуска). Преподавал в вузе на кафедре психиатрии. В его трудовой практике был пятнадцатилетний период работы психотерапевтом в хосписе. В Белгород семья Мингазовых переехала два года назад. В свободное время Андрей любит играть на гитаре.

Текст: ИЛЬЯ ГОРГИЛАДЗЕ
Фото: ТИГРАН ЛАЛЯН



О Л Ь Г А Б О Г О М А З О В А

Член Союза театральных деятелей РФ, руководитель и режиссер студенческого театра КГУ «Гастион», ставит спектакли о выдающихся деятелях русской культуры.

Многие актеры, имея успех в кино и/или театре, в какой-то момент решают стать режиссерами. Например, артист Юрий Любимов оставил актерскую профессию и перешел к режиссуре. А что побудило вас стать театральным режиссером?

Все важные события в нашей жизни происходят очень просто. А все идеи рождаются из жизни. Я работала актером-кукловодом, параллельно училась в Москве на актерском курсе Евгения Киндинова — народного артиста РСФСР, действующего актера МХТ им. А. Чехова. И тогда начальник управления по воспитательной работе КГУ Алексей Кириченко позвал меня на работу в ВУЗ. Я занималась разработкой сценариев и режиссурой мероприятий. Мы праздновали восьмидесятилетие университета, я и моя напарница были режиссерами юбилея. Именно в этот период я познакомилась с невероятным количеством молодых и талантливых студентов, с которыми мы готовились к торжеству. Никто тогда даже не догадывался, что очень скоро станет частью молодого и смелого коллектива, что вот-вот случится театр!

Юбилей университета стал стартом театрального коллектива?

Да, сразу после юбилея ко мне пришел следующий заказ — рождественская сказка. Я ориентировалась на полученный опыт и примерно знала, что есть ребята-хореографы, танцоры, ведущие, мастера художественного слова. «Вот тут мы артистов и наберем» — подумала я, направляясь в актовый зал. В моей голове был приблизительно готовый сценарий. Когда зашла в зал, к удивлению, увидела и новые лица. С того самого момента и по сегодняшний день я являюсь руководителем студенческого театра. Мы импровизируем, рассуждаем о злободневном, говорим о высоком, работаем над собой.

Как проходят ваши репетиции? Тяжело работать с непрофессиональными актерами?


Мне сложно назвать своих артистов любителями, потому что за время работы их исполнительское мастерство достигло того уровня, к которому стремятся выпускники театральных институтов. И нет, это не громкое заявление и даже не мое предвзятое мнение, а всегда эмоциональные и искренние отзывы зрителей! Речевые и пластические тренировки, развитие внимания, воображения,

вера в предлагаемые обстоятельства, этика, взаимоотношения с публикой и партнером, поиск зерна образа и роли — это верхушка айсберга. Главное — не заиграться, главное — помнить, зачем мы выходим на сцену! Я не признаю слова «играть». Играть можно в карты, шашки, на скачках. На сцене жить нужно.

Почему вы любите свое дело? Чем оно интересно и важно для вас?

Театр люблю за то, что он воспитывает в зрителях сложные и важные качества, говорит о вечном и светлом. По крайней мере таким театр должен быть. Сегодня часто встречаются противоположные моим словам постановки. Это огорчает. Поэтому так важно сохранить сейчас лучшие традиции высокого русского психологического театра! Этому и стараюсь учить своих студентов, передаю им слова моих педагогов, формирую эстетический вкус и глубокую духовную позицию.

Актерам тяжело выходить на сцену и вживаться в роль?

Шесть лет я работала актрисой в Курском государственном театре кукол. Могу сказать на собственном опыте, артист испытывает определенное волнение при получении новой роли. Его посещают сомнения, искания и метания. Даже опытному и талантливому артисту нужна саморефлексия, которая помогает правильно построить роль. Этот процесс не самый простой, но интересный и всегда вдохновляющий. Актерская профессия — искусство познания человеческой души. Вживаясь в роль, мы анализируем поступки и характер персонажа, разбираем его жизненный путь. Чем сильнее артист изучил своего героя, мотивы поведения и его душу, тем ярче, объемнее и яснее зритель воспринимает спектакль. Театр — это не развлечение. Это не просто прийти и провести весело и легко вечер, посмотреть веселую комедию с друзьями. Даже комедия в хорошем театре должна воспитывать. Зритель выходит с тысячько мыслей в голове после спектакля, много чего понял, что-то вынес и привнес в свою жизнь. Театр — искусство сложное, серьезное и актуальное во все времена. Всегда живое, всегда для души. Будем надеяться, что театр и дальше не потеряет своей актуальности и станет тем самым ловцом человеческих душ, который будет направлять эти души к свету. 

ВАЖНО

За пять лет коллектив стал обладателем международных и всероссийских наград, в своём арсенале имеет около пятнадцати постановок: рождественские сказки и авторские спектакли о выдающихся деятелях русской культуры. Поэты театра-студии «Гастион» и Губернаторский камерный оркестр (дирижер Сергей Проскурин) имеют общие арт-проекты: «Музыка и поэзия», «Слово. Музыка. Образ», «360 VR-концерт.»

Текст: МАРИЯ
ВЕРБИНА
Фото: НАТАЛЬЯ
БУЛЬБА

