

## Поэтическое творчество как средство регуляции эмоционально-смысловой сферы личности

Н. Т. Оганесян

кандидат педагогических наук, доцент, ведущий научный сотрудник сектора методической поддержки и мониторинга образовательной среды Центра экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета

Данная статья посвящена проблеме взаимодействия психологии и искусства, в частности поэзии. Психология должна вобрать в себя высшие достижения искусства в активном воздействии на личность. Искусство (поэзия) выступает носителем «вненаучного», «живого» психологического знания, посредством которого она оказывает психологическое по своему содержанию влияние на личность. Это дает основания считать ее формой психотехнического воздействия, позволяет рассматривать в качестве предшественника психологической практики. Нами разработаны два способа использования поэтического творчества в качестве средства регуляции эмоционально-смысловой сферы личности субъекта творчества: поэтическая мастерская в режиме библиотерапии и поэтическая мастерская в режиме творческого самовыражения. Новизна альтернативного подхода к организации мастерских в том, что используется вариант отбора поэтических произведений, основывающийся на выявлении степени напряжения эмоционально-смыслового поля стихотворения как специфического средства воздействия на личность участника мастерской.

**Ключевые слова:** психология, искусство, психологическая практика, библиотерапия, поэтическая мастерская, регуляция эмоционально-смысловой сферы личности участника поэтической мастерской.

В сердца печальные да будем  
Вливать целебные слова  
И приходящим в храмы людям  
Вещать глаголы божества.  
*Пьер Ронсар («Оды»)*

Ф. Е. Василюк пишет, что «человеческое слово есть глубочайший витальный акт, обладающий преобразующими энергиями. В глубоком и открытом высказывании себя человек не только душевно укрепляется, исцеляется и обретает осмысленность существования, он изменяется в своем онтологическом ядре» [2, с. 48].

За примерами обратимся к творцам художественного слова. Ищущий истину Фауст отказывается Слову в его первостепенности:

Написано: «Вначале было Слово»...

И вот уже одно препятствие готово:

Я слово не могу так высоко ценить.

Да, в переводе текст я должен изменить...

*И.-В. Гёте («Фауст»)*

*Пер. Н. Холодковского*

Но большинство «знатоков человеческих душ» не согласятся с этим. Владеющие Словом понимают его мощь, его невыразимую силу, его таинственную мистическую власть над людьми:

Глубокая вечность  
Огласилась словом.  
То слово — «да будет!»  
«Ничто» воплотилось  
В тьму ночи и свет;  
Могучие силы сомкнуло в миры,  
И чудной, прекрасной  
Повеяло жизнью...

*А. В. Кольцов («Великое слово»)*

Не только значение слова, не только, кто произнес его, но слово само по себе также обладает динамической силой. Поэтам была известна эта тайна. Н. Гумилев («Слово») писал: «Солнце останавливали Словом, // Словом разрушали города». В. Шэфнер («Слова») словно продолжил:

Словом можно убить, словом можно спасти,  
Словом можно полки за собой повести,  
Словом можно предать и продать, и купить,  
Слово можно в разящий свинец перелить...

В. Хлебников («Трижды Вэ, трижды Эм!..») пишет о поэте, владеющем словом:

И слова гонишь бич (ом)  
Народов взволнованный цуг!

А В. Маяковский («Неоконченное») о силе слов:  
Я знаю силу слов, я знаю слов набат.  
Они не те, которым рукоплещут ложи.  
От слов таких срываются гроба  
Шагать четверкою своих дубовых ножек.

По П. А. Флоренскому, слово является «амфибий», посредником между миром внутренним и миром внешним. «Слово — столь же внутри нас, сколь и во вне», — пишет он [17]. И: «Слово — есть сама реальность, словом высказываемая» [там же]. Не зря О. Сулейменов, по свидетельству А. А. Леонтьева [10], написал:

... Слово,  
проникая в глушь души,  
ей сообщает  
собственную форму.  
Так в мир входя,  
мы изменяем мир,  
он — оболочка,  
мы — его основа,  
мой мир,  
рябьсь, морщинась, как эфир,  
Приобретает очертанья СЛОВА.

Люди издавна осознали особую роль, магию и силу слова. По мнению П. А. Флоренского, «рассмотреть, в чем магичность слова, значит, понять, как именно и почему словом можем мы воздействовать на мир» [17].

По мнению Ю. М. Лотмана [12], «знаки (а поэзия рассматривается как знаковое общение) могут вторгаться в сферу первичной сигнализации, когда человек действуя сам на себя при помощи слов, может переносить страдания и боль». Таким образом, поэзия и поэтическое творчество напрямую связаны с психологией. Это дает осознание властности над предметом отражения, отображения и преобразования, над творимой и воспринимаемой второй действительностью.

Психологи издавна усматривают в поэзии нравственного учителя, угадывают возможного духовного целителя. В этом привычном многоголосии с недавнего времени слышна новая интонация, характерная для всех сфер искусства: теоретическая и экспериментальная психология предпринимает попытки изучения творческого процесса и творящей личности; при этом достаточно изученной областью предстает художественная литература и, в частности, поэзия.

Психолог, по мнению В. П. Зинченко [6], в отличие от поэта не опирается на образы, потому что боится растерять здравый смысл (и поэтому опирается на валидность, верификационность, коэффициенты и т. д.). Между тем догадки поэтов достойны самого серьезного отношения. Поэтический опыт, осуществляющий встречу рационального и иррационального, должен быть дополнен интуицией психолога-практика. По В. П. Зинченко, психология, безусловно, научна, но она более «гуманитарна», чем наука, и

поэтому место ее метода — между поэзией и наукой, точнее, между искусством и наукой.

Давайте обратимся к трактовке, которую давал искусству Л. С. Выготский [4]: «Искусство — важнейшее средоточие всех биологических и социальных процессов личности в обществе, оно есть способ уравнивания человека с миром в самые критические и ответственные минуты жизни». Итак, искусство «уравнивает человека с миром». Именно для этого психология и существует: для того чтобы люди научились жить в «мире с самими собой», чувствовать жизнь во всей ее полноте, быть открытыми этому миру.

Действительно, психология (в лице консультирования и психотерапии как практического воплощения научной психологии) может быть направлена на объединение людей друг с другом, на «уравнивание человека с миром», и это действительно роднит ее с искусством. Но искусство и, в частности, поэтическое творчество может помочь человеку и в разрушении старых смыслов, формировании новой «обогащенной» смыслами картины мира. По Д. А. Леонтьеву [11], искусство приводит к формированию новых смыслов, новых личностных конструктов, благодаря которым человек воспринимает действительность. Такое взаимодействие как бы «расшатывает смысловые стереотипы», позволяет увидеть одни и те же вещи одновременно с разных точек зрения». Через запуск этого механизма стимулируются процессуальные ресурсы человека, осуществляющие взаимодействие с миром, стимулирующие жизнотворчество. При этом чем более адекватно взаимодействие, тем больше сфера воздействия.

В настоящее время начала активно развиваться «практическая» составляющая методологии психологии. Совершенно ясно, что и по задачам, и по содержанию самого психологического знания практическая психология — это особая область. Практическая психология возникает на других основаниях: в отличие от традиционной научной психологии, она имеет «объектную», а не «предметную» ориентацию, она более «антропологична», если воспользоваться терминологией П. Фресса.

Отношения между наукой и практикой должны стать для психологии первостепенной задачей, а практика должна войти в психологию, причем как главный ее философский принцип. «Вполне очевидно, — считает Ф. Е. Василюк, — что теория, созревшая в академической исследовательской плоскости, в отрыве от психологической практики, не способна удовлетворить эти требования. Таким образом, психологическая практика не может продуктивно развиваться без теории, и в то же время она не может рассчитывать на академическую теорию. Ей нужна особая теория, назовем ее психотехнической». [3, с. 16]. Ф. Е. Василюк использует этот термин в том особом методологическом смысле, который ему придавал Л. С. Выготский.

Каковы же основы союза психологии и искусства, способные сообщить внутренним законам каждой из

этих областей культуры встречное движение и даже побудить к определению особой сферы их совместной деятельности? Искусство и психология — две грани единой области человековедения. Психология должна вобрать в себя высшие достижения искусства по активному воздействию на личность. Какой психологический статус мы можем дать искусству? По данному поводу существует несколько точек зрения.

Ю. Б. Гиппенрейтер [5] разделяет все психологическое знание на житейское и научное. При этом к житейско-психологическим знаниям относятся и все те психологические богатства, которые можно найти в искусстве. Разумеется, житейское знание владеет огромной россыпью данных, но, как отмечал П. А. Флоренский, эта россыпь настолько несистематизирована, что доступ к ней практически закрыт.

Здесь также можно привести мнение М. К. Мамардашвили [13], говорившего об искусстве, что оно не является «пришлепкой к жизни». То есть искусство не некий артефакт, побочный продукт жизни человека, а, напротив, ее важнейшая составляющая. Искусство питает и поддерживает многообразие психологического знания, а не вытекает из него, оно развивает как психологию, так и творящих ее психологов.

Иное, по сравнению с описанными выше подходами, отношение к искусству мы находим у В. П. Зинченко [6; 8; 9]. Он ищет и находит в искусстве, в частности, в поэзии психологическое решение психологических проблем. Образец именно такого подхода содержится, в частности, в работе «Размышления о душе и духовном развитии человека» [9]. В. П. Зинченко рассматривает искусство как символический язык души. Поэтому для него литературные ссылки являются не искусственным вкраплением в изложение, а составной частью психологического текста. Искусство выступает самостоятельным носителем внеаучного психологического знания. По мнению В. П. Зинченко, в данном случае следует говорить о «живом знании». Живое знание подробно рассматривается В. П. Зинченко в книге «Живое знание. Психологическая педагогика: материалы к курсу лекций» [7], где оно понимается как вызов науке, выход за «понятия, концептуальные схемы, теории, имеющие тенденцию становиться догмами», так как эти «очки» должны быть предметом постоянной рефлексии.

Таким образом, художественная литература выступает не только объектом психологического исследования, но и ее субъектом, носителем «внеаучного», «живого» психологического знания, посредством которого она оказывает специфическое, психологическое по своему содержанию влияние на читателя/слушателя. Это дает основания считать ее формой психотехнического воздействия, позволяет рассматривать в качестве предшественника психологической практики.

Поэтическое творчество, включающее в себя образ, движение, музыку, использующее традиционную поэтическую технику (ритм, звук, мелодику, метафору и т. д.), являющееся высшей формой творчества, можно считать интегрированным вариантом. Полу-

ченный в результате творческий продукт является ценностью и сам по себе, но и как регулятор эмоционально-смысловой сферы личности. Личность в данном случае выступает как объект воздействия поэтического творчества, понимаемого и как рецепция, и как продуцирование поэтических произведений. При этом имеется в виду личность реципиента (читателя или слушателя), и личность автора как субъектов творческой поэтической деятельности. Под «творчеством» понимается и процесс создания поэтических произведений, и процесс чтения как процесс творческий, связанный с анализом, пониманием и интерпретацией смыслов поэтических произведений.

Нами разработаны два способа использования поэтического творчества в качестве средства регуляции эмоционально-смысловой сферы личности субъекта творчества (читателя/слушателя/творца): поэтическая мастерская в режиме библиотерапии и поэтическая мастерская в режиме творческого самовыражения [14; 15].

Способ осуществления деятельности поэтической мастерской в режиме библиотерапии включает формирование творческих групп, организацию ситуации неформального общения участников, создание творческой атмосферы в группах, личное позиционирование каждого участника. Поэтическая мастерская в режиме библиотерапии [14] включает чтение, анализ, понимание и интерпретацию специально подобранных поэтических произведений с целью регуляции эмоционально-смысловой сферы участников мастерской.

В интерактивном творческом процессе выделяется пять этапов.

1. Первый представляет собой психологический тренинг, в ходе которого читаются специально подобранные стихотворения, использующиеся в качестве катализатора эмоционального настроения. Цель этапа — ускорить процедуру знакомства группы и решить сопутствующие проблемы, связанные с общением.

2. Второй представляет собой выбор поэтических произведений и идентификацию участников с этим выбором. Цель этапа — предварительное ориентирование в предстоящей творческой деятельности.

3. Третий. На этой стадии участники вместе с руководителем осуществляют анализ поэтических произведений, выявляют механизмы и средства воздействия поэтических произведений на эмоционально-смысловую сферу личности. Механизмы воздействия работают на бессознательном и сознательном уровнях. На сознательном уровне достижение лучшего понимания читателем/слушателем своих проблем происходит за счет расширения возможностей вербализации этих проблем и включения их в контекст общественно выработанного опыта, представленного в поэтических произведениях. Воздействие на бессознательное индивидуально и опосредовано средствами эстетизированной суггестии, которые заключены в поэтических произведениях.

В традиционной практике библиотерапии поэтические произведения соединяются для работы в бло-

ки. Подходы и критерии могут быть разнообразными, например: изопринцип — систематизация стихотворений в зависимости от основной эмоции, которая заключена в стихотворении, или смысловой подход, один из вариантов которого разработан автором, — систематизация стихотворений в зависимости от темы: «Жизнь прекрасная моя...», «Любовь мне жизнь...», «Давайте любить и радовать дружбой друг друга...», «Минувших дней очарование ...», «...Страдаем — и, значит, живем!», «Пыль суеты сует сметая...», «...Но мелко мерим мы наш дух, боясь великих дел...», «Приявший мир, как звонкий дар, как злата горсть, я стал богат...», «Я слезы лью; мне слезы утешенье...», «Дневные раны сном лечи...», «Молись, душа...», «Надежда утешенье подает...» и т. д.

Новизна альтернативного подхода состоит в том, что нами используется вариант отбора поэтических произведений, основывающийся на выявлении степени суггестивности поэтического произведения, степени напряжения эмоционально-смыслового поля стихотворения как специфического средства воздействия на эмоционально-смысловую сферу читателя/слушателя. В результате проведенного нами анализа выявлено, что поэтические произведения могут быть классифицированы в соответствии с уровнем напряжения эмоционально-смыслового поля стихотворения, связанного с эстетезированной суггестивностью через следующие модусы:

1) *ортодоксально-миметический* (миметический — отражающий, удвояющий действительность) — отсутствие напряжения эмоционально-смыслового поля, низкий уровень эстетезированной суггестивности;

2) *миметико-дескриптивный* (дескриптивный — описательный) — низкий уровень напряжения эмоционально-смыслового поля, низкий уровень эстетезированной суггестивности;

3) *миметико-эмотивный* (эмотивный — связанный с эмоциональной сферой, описание эмоциональных состояний) — низкий уровень напряжения эмоционально-смыслового поля, низкий уровень эстетезированной суггестивности;

4) *миметико-технический* (технический — насыщенный поэтическими тропами и фигурами) — средний уровень напряжения эмоционально-смыслового поля, средний уровень эстетезированной суггестивности;

5) *техничко-миметический* — средний уровень напряжения эмоционально-смыслового поля, средний уровень эстетезированной суггестивности;

6) *ортодоксально-технический* — редукция к эмоциям, средний уровень эстетезированной суггестивности;

7) *техничко-смысловой* — высокий уровень напряжения эмоционально-смыслового поля, высокий уровень эстетезированной суггестивности;

8) *смыслово-технический* — высокий уровень напряжения эмоционально-смыслового поля, высокий уровень эстетезированной суггестивности;

9) *ортодоксально-смысловой* уровень — редукция к смыслам.

10) *ортодоксальный уровень* (эмоционально-смысловая абстракция).

Подлинная поэзия, являющаяся сгустком эмоций и смыслов, рождает эмоционально-смысловое поле особого напряжения и выражается через технико-смысловую и смыслово-технический модусы, поэту для работы в мастерской отбираются произведения, соответствующие технико-смысловому и смыслово-техническому модусам.

Подход к тексту поэтического произведения как к специфическому средству, которое способно оказывать влияние через глубинный (смысловой) и поверхностный (формальный) уровни на состояние эмоционально-смысловой сферы личности, необходим при организации деятельности поэтической мастерской в режиме библиотерапии. Цель этапа — осмысление на теоретическом уровне психологических механизмов воздействия поэтического творчества на личность субъекта творчества.

4. Четвертый этап. Содержание основного этапа поэтической мастерской заключается, с одной стороны, в стимулировании эмоциональной активности читателей/слушателей, с другой — в понимании и переработке смысла стихотворений. Оба процесса взаимосвязаны по принципу саморегулирующейся функциональной системы. Поэтические произведения, соответствующие технико-смысловому и смыслово-техническому модусам, работают на уровне эмоций и смыслов. На уровне эмоций они стимулируют:

1) позитивные эмоциональные переживания, помогающие облегчить последствия стресса путем благотворного влияния на эмоциональную сферу, поэтому чтение поэтических произведений выступает как своеобразный тренинг эмоций и чувств;

2) формирование эмпатии, которая отвечает глубинной потребности быть ответственным, активным, сильным и в то же время — тонким и чутким;

3) идентификацию с героем поэтического произведения, которая подразумевает эмоциональное включение участников в процесс и обретение понимания своей собственной ситуации через сопереживание;

4) формирование самостоятельного стиля решения эмоциональных проблем через узнавание своей психотравмирующей ситуации и типа эмоционального отреагирования.

На уровне смыслов поэтические произведения предполагают:

1) знакомство с вариантами решений жизненно-важных проблем, которые могут помочь спланировать правильный путь действий при решении проблем, показать существование альтернативных решений проблем;

2) знакомство с авторитетной авторской моделью действительности, которая поможет преобразовать дефектную модель читателя/слушателя;

3) формирование нового отношения к действительности, поскольку обогащаясь смысловым опытом в процессе общения с поэтическим творчеством, человек приобретает опыт и средства осмысления

переживания и преодоления будущих жизненных ситуаций.

Цель этапа — практическое овладение правилами и приемами анализа, понимания и интерпретации поэтических произведений для осознания и выражения собственных эмоций и смыслов.

5. Пятый этап — рефлексия. Участник должен почувствовать и установить связь между собственной личностью и поэтическим произведением, чтобы получить новый опыт. Руководитель должен помочь интегрировать этот новый опыт. Цель этапа — осознание степени практического овладения освоенными ранее на теоретическом уровне приемами анализа, понимания и интерпретации поэтических произведений и осознание регуляционного эффекта этого процесса.

Конечный результат — регуляция эмоционально-смысловой сферы читателя зависит от степени адекватности понимания и эмоциональной «аккомодации» (Д. А. Леонтьев), т. е. возникновения у читателя эмоций, максимально сходных с авторскими. Характеризуя итоговый этап мастерской, можно сделать вывод, что адекватность переработки смысла и высокая степень эмоциональной активации приводит к следующим результатам: к адекватному пониманию или интерпретации смысла художественного текста и к эмоциональной «аккомодации». При этом следует учесть, что сходство не может быть абсолютным, поскольку эмоции и смыслы возникают на основе не только конвенциональных, но и субъективных представлений.

Таким образом, смысл поэтической мастерской в режиме библиотерапии состоит в использовании поэтических произведений как результата процесса поэтического творчества в целях регулирования эмоционально-смысловой сферы личности участников мастерской.

Следует признать, что библиотерапевтическая методика на ее современном этапе представляется недостаточно аргументированной, поскольку, во-первых, в классификации отобранных текстов бывает нарушена гомогенность понятий с точки зрения родо-видовых отношений; во-вторых, не определены полностью текстовые факторы, обуславливающие регуляторное воздействие; наконец, не учитываются субъективные свойства личности. Тем не менее даже на таком начальном этапе разработки и практического применения метода он дает положительные результаты, и это свидетельствует об эффективности целенаправленного восприятия чисто поэтического текста в целях регуляции эмоционально-смысловой сферы личности участников мастерской.

Способность творчества вызывать эмоции преимущественно положительного характера становится основой терапии творчеством, или терапии творческим самовыражением, по М. Е. Бурно [1], когда эти эмоции вызываются преднамеренно, с целью упорядочения и регуляции психического тонуса. Творчество выполняет целый ряд профилактических функций, связанных с регуляцией эмоциональ-

но-смысловой сферы личности творящего. Поэтическое творчество глубоко очищает психику от «сенсорных шлаков» — отрицательных эмоций, хаотичности бесформенных ощущений, обрывков навязчивых мыслей и переживаний, сознания бессмысленности своего существования.

Способ осуществления деятельности поэтической мастерской [15], так же как и в случае библиотерапии, включает формирование творческих групп, создание ситуации неформального общения участников, создание творческой атмосферы в группах, личное позиционирование каждого участника. Поэтическая мастерская при этом состоит из системы теоретических и практических занятий, каждое из которых предусматривает отдельную тему, рассматривающую психологические аспекты поэтического языка. Новая тема дается с учетом предыдущей и, таким образом, опирается на знания, полученные в ходе освоения материала.

В интерактивном творческом процессе выделяется пять этапов:

1. Первый этап представляет собой психологический тренинг, в ходе которого читаются специально подобранные стихотворения, использующиеся в качестве катализатора эмоционального настроения. Цель этапа — ускорить процедуру знакомства группы и решить сопутствующие проблемы, связанные с общением.

2. Второй этап — это теоретическое освещение темы «Стихосложение». Примерные темы занятий в общей схеме соответствуют порядку их проведения. Здесь участник впервые осмысляет данные руководителем мастерской средства анализа и построения стихотворной речи. Цель этапа — предварительное ориентирование в теме, ознакомление с областью стихосложения и осмысление значимости изучаемого.

3. Третий этап знакомит с выявленной нами системой психологических механизмов воздействия поэтического творчества на личность, которая включает механизмы внушаемости, осознания, спонтанности, переживания и коммуникации. При этом поэтическое произведение рассматривается с точки зрения суггестивной лингвистики на разных иерархических уровнях: фонологическом, просодическом, лексико-стилистическом, лексико-грамматическом, лексико-символическом, синтаксическом и др. Акцентируется наличие дисгармонии поэтических текстов как суггестивного фактора, который определяется наличием фонетических, лексических, грамматических, семантических и других отклонений от нормы. Цель этапа — осмысление на теоретическом уровне психологических механизмов воздействия поэтического творчества.

4. Четвертый этап — непосредственно практическая работа с использованием системы специальных заданий, направленных на овладение и совершенствование навыков стихосложения. Например, задания на овладение рифмой, ритмом, мелодикой, звукописью, фигурами и тропами; задания на

совершенствование умений выражать собственные эмоции и смыслы посредством поэтического творчества. Задания подбираются таким образом, чтобы активизировалась аналитическая и конструктивная деятельность участников. Каждый участник имеет возможность применить полученные в ходе предыдущего этапа знания, необходимые для понимания творческого процесса и создания стихотворений. Цель этапа — практическое овладение правилами и приемами стихосложения для выражения собственных эмоций и смыслов.

5. Пятый этап — рефлексия. Выполненные задания обсуждаются всеми участниками по ходу и в конце занятия; по мере необходимости дается задание на дом. Цель этапа — осознание степени практического овладения освоенными ранее на теоретическом уровне приемами стихосложения поэтического творчества.

Таким образом, смысл поэтической мастерской в режиме творческого самовыражения состоит в использовании процесса поэтического творчества в целях регулирования эмоционально-смысловой сферы личности. Процесс регулирования эмоционально-смысловой сферы личности подразумевает и сопутствующую диагностику состояния эмоционально-смысловой сферы личности.

Исследователи, как теоретики, так и практики, демонстрируют огромный энтузиазм по поводу эффективности подобных мастерских. Но, за редким исключением, систематические исследования эффективности ее не проводились.

Для оценки эффективности поэтической мастерской мы использовали следующие критерии:

1) убежденность участников, что именно эти занятия существенно помогли им почувствовать себя более общественно полезными, более творческими, самими собой, в результате чего улучшилось настроение;

2) изменение (существенное, стойкое) общественной кривой жизни участников с осмысленно-светлым ощущением своей социальной значимости, своих успехов, с подробной убежденностью, что все это обусловлено прежде всего данным творческим терапевтическим процессом;

3) сформировавшееся желание помочь другим так, как помогли тебе самому, стремление активно практически делиться с людьми опытом творческого самовыражения.

Участники оценивали результат как вполне удовлетворительный и связывали свое улучшившееся эмоциональное состояние, повысившийся интерес к жизни, удовлетворенность жизнью с занятием поэтическим творчеством. Возникшее ощущение радости жизни, полноты жизни, наполненности жизни новыми смыслами и убежденность, что все это объясняется активной творческой позицией, участники связывали с работой в поэтических мастерских.

Роль поэтического творчества в личностном развитии состоит в том, что оно не только способствует развитию чувств, но и обосновывает — рационально

и эмоционально — необходимость творческого отношения к миру. Для человека является естественной его потребность в творчестве, творческом самовыражении, самореализации. Кроме того, только творческое поведение в нашем изменчивом мире и может считаться подлинно адекватным поведением, обеспечивая человеку возможность адаптации к новым реалиям бытия.

Формируя внешний материал, человек организует и свой внутренний мир, как бы наводит порядок в собственной душе, гармонизируя ее состояние, устраняя напряжения, «перекося». Творчество, возможное в собственном смысле лишь как свободная, спонтанная деятельность, дает человеку ощущение свободы, состояние полета, вдохновения, раскрепощенности, уверенности в себе, приводит к психологическому катарсису, к пониманию, что сам человек является подлинным хозяином жизни.

С. Есенин в стихотворении «Мой путь» написал:  
Стихи мои,  
Спокойно расскажите  
Про жизнь мою.

М. Кузмин («Снова чист передо мною первый лист...») писал:

Ты — читатель своей жизни — не писец,  
Не известен тебе повести конец.

А что произойдет, если, не согласившись с М. Кузминым, не только стать рассказчиком, читателем, но и писателем, проектировщиком своей судьбы? Возможно ли это? Существует специальная терапия, которую называют нарративной. В нарративной терапии автор становится главным героем своего произведения и сам себя отправляет в светлое будущее. Не об этом ли пишет поэт:

Жизнь идет, куда я хочу.  
Я вывожу ее погулять.  
Иду, с нее глаз не спуская,  
веду ее шумной улицей,  
веду моей песней...

*Андре Френо («Благожелательность»)*

*Пер. М. Ваксмахера*

«Выправление пути жизни» — великая миссия нарративной терапии, которая напрямую связана с творчеством (и поэтическим творчеством в частности). Нарративную терапию создали и до сих пор развивают австралийские психотерапевты Майкл Уайт (Michael White) и Дэвид Эпстон (David Epston). Самыми влиятельными теоретиками теории «нарратива», или «повествования», являются французский философ Жан-Франсуа Лиотар и американский литературовед Фредерик Джеймсон. Согласно этой теории, мир и человек могут быть познаны только в форме «литературного» повествования, в виде истории, рассказов и т. д.

В основании нарративной психологии — положение, что все люди по своей природе — рассказчики: рассказ присутствует во всех видах творчества. Рассказывая о себе, своем поведении, поступках, человек выделяет в жизненном потоке события своего прошлого и старается по-новому увидеть их. Тем са-

мым реконструируются прошлые события, воссоздается история, образно говоря, рисуются картины человеческого бытия. Наши собственные повествования учат нас, и с их помощью мы учимся, как жить и действовать. Они помогают организовывать ход наших эмоций и мыслей, помогают нашему общению с другими людьми. В некоторых случаях они могут улучшать наше настроение, когда мы подавлены, а также способствовать психологическому совершенствованию.

Нарративная терапия помогает людям разрешить их проблемы. Предполагается, что люди, в принципе, способны сказать о себе и о мире намного больше, чем реально осознают. Осознавание и осмысление происходит во время рассказа. Очевидно поэтому, по З. Фрейду, поэзия — самый короткий и прямой путь из бессознательного в сознание. З. Фрейд [18] говорит о поэте, что «полифоническая оркестровка позволяет ему производить сообщения на трех уровнях — ясного сознания, подсознательного и бессознательного». Таким образом, человек может управлять собой, своими мыслями и эмоциями, жизнью и судьбой.

Люди не являются «жертвами» своих эмоций или страстей. Они создают эмоции, чтобы помочь себе в достижении своих целей. Очевидно поэтому человек способен и на глубокий анализ своих проблем, и на пересоздание своей жизни, и на проектирование нового жизненного пути, и на управление своими эмоциями через осознание и осмысление, которое дает поэтическое творчество.

С. Л. Рубинштейн [16] выявил два базовых способа существования человека как субъекта жизни:

1) первый способ представляет собой жизнь, не выходящую за пределы непосредственных связей, в которых живет человек (его можно назвать реактивным способом существования);

2) второй способ связан с появлением рефлексии. При этом сознание выступает как разрыв, как выход из полной поглощенности непосредственным процессом жизни для выработки соответствующего отношения к ней, занятия позиции над ней, вне ее для суждения о ней (это рефлексивный способ существования). В современном изменяющемся обществе наиболее актуален второй способ существования человека как субъекта жизни.

В этих подходах заключена ведущая ориентация на обеспечение свободы личности, а не навязывание человеку советов и рекомендаций. Таким образом, человек становится подлинным субъектом своей жизнедеятельности, кроме того, он и сам развивается. Актуализация рефлексии, которая происходит в ходе творческого процесса (в частности, речь идет о поэтическом творчестве), стимулирует переход с реактивного способа существования на рефлексивный или закрепляет рефлексивный способ жизнедеятельности, оснащая субъекта новыми средствами. Эта схема максимально ориентирована на свободную развивающуюся личность.

Таким образом, в результате длительной практической деятельности, мы пришли к выводу, что занятие поэтическим творчеством стимулирует развитие креативности, рефлексии и является эффективным средством регуляции эмоционально-смысловой сферы личности. Способность творческого процесса вызывать эмоции преимущественно положительного характера становится основой терапии поэтическим творчеством, когда эти эмоции вызываются преднамеренно, с целью упорядочения и регуляции психического тонуса. Поэтические мастерские, с нашей точки зрения, являются универсальной поддерживающей средой и уникальным средством, способствующим восполнению внутренних психологических ресурсов личности.

### Литература

1. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. М., 1999.
2. Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии. М., 2003.
3. Василюк Ф. Е. От психологической практики к психотехнической теории // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 1.
4. Выготский Л. С. Психология искусства. М., 2000.
5. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: Учебник для студ. ун-тов. М., 1988.
6. Зинченко В. П. Возможна ли поэтическая антропология? М., 1994.
7. Зинченко В. П. Живое знание. Психологическая педагогика: Материалы к курсу лекций. Самара, 1998.
8. Зинченко В. П. Посох Осипа Мандельштама и трубка Мамардашвили. К началам органической психологии. М., 1997.
9. Зинченко В. П. Размышления о душе и ее воспитании // Вопросы философии. 2002. № 2.

10. Леонтьев А. А. Язык и речевая деятельность в общей и педагогической психологии: Избранные психологические труды. М., 2001.
11. Леонтьев Д. А. Методика предельных смыслов (методическое руководство). М., 1999.
12. Лотман Ю. М. Структура художественного текста. Семиотические исследования по теории искусства. Л., 1970.
13. Мамардашвили М. К. Обязательные формы (выступление на «круглом столе» по теме «Взаимодействие науки и искусства в условиях НТР») / Вопросы философии. 1976. № 12.
14. Оганесян Н. Т. Библиотерапия: Самоактуализация психических состояний через поэзию. М., 2002.
15. Оганесян Н. Т. Практикум по психологии творчества. М., 2007.
16. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М., 1976.
17. Флоренский П. А. У водоразделов мысли. Ч. I. М., 1990.
18. Фрейд З. Художник и фантазирование. М., 1995.

# Poetry as Means of Personal Emotional-Semantic Sphere Regulation

N. T. Oganessian

Ph.D. in Education, Associate Professor, Leading Research Fellow, Sector of Methodological Support and Monitoring the Educational Environment, Centre for Emergency Psychological Support, Moscow State University of Psychology and Education

This article discusses the interaction between psychology and the arts, particularly poetry. Psychology should encompass the highest achievements of arts in the field of active influence on personality. Art (Poetry) is a carrier of «unscientific,» «live» psychological knowledge, through which it provides psychological in its content influence on personality. This gives grounds to consider it as a form of psychotechnical influence and allows regarding it as a precursor of psychological practice. We have developed two ways to use poetry as means for personal emotional-semantic sphere regulation: poetry workshop in a mode of Bibliotherapy and poetry workshop in a mode of creative expression. The novelty of this alternative approach to workshops' organization lies in the process of poetry selection that is based on identifying the tension degree of emotional and semantic field of the poem as a specific means of influence on the workshop's participant personality.

**Keywords:** psychology, art, psychological practice, Bibliotherapy, poetry workshop, the regulation of personal emotional-semantic sphere of a poetic workshop participant.

## References

1. Burno M. E. Terapiya tvorcheskim samovyrazheniem. M., 1999.
2. Vasilyuk F. E. Metodologicheskii analiz v psihologii. M., 2003.
3. Vasilyuk F. E. Ot psihologicheskoi praktiki k psihotekhnicheskoi teorii // Moskovskiy psihoterapevticheskiy zhurnal. 1992. № 1.
4. Vygotskii L. S. Psihologiya iskusstva. M., 2000.
5. Gippenreiter Yu. B. Vvedenie v obshuyu psihologiyu: Uchebnik dlya stud. un-tov. M., 1988.
6. Zinchenko V. P. Vozmozhna li poeticheskaya antropologiya? M., 1994.
7. Zinchenko V. P. Zhivoe znanie. Psihologicheskaya pedagogika: Materialy k kursu lekcii. Samara, 1998.
8. Zinchenko V. P. Posoh Osipa Mandel'shtama i trubka Mamardashvili. K nachalam organicheskoi psihologii. M., 1997.
9. Zinchenko V. P. Razmyshleniya o dushe i ee vospitanii // Voprosy filosofii. 2002. № 2.
10. Leont'ev A. A. Yazyk i rechevaya deyatelnost' v obshei i pedagogicheskoi psihologii: Izbrannyye psihologicheskie trudy. M., 2001.
11. Leont'ev D. A. Metodika predel'nyh smyslov (metodicheskoe rukovodstvo). M., 1999.
12. Lotman Yu. M. Struktura hudozhestvennogo teksta. Semioticheskie issledovaniya po teorii iskusstva. L., 1970.
13. Mamardashvili M. K. Obyazatel'nye formy (vystuplenie na «kruglom stole» po teme «Vzaimodeistvie nauki i iskusstva v usloviyah NTR») / Voprosy filosofii. 1976. № 12.
14. Oganessian N. T. Biblioterapiya: Samoaktualizatsiya psichicheskikh sostoyanii cherez poeziyu. M., 2002.
15. Oganessian N. T. Praktikum po psihologii tvorchestva. M., 2007.
16. Rubinshtein S. L. Problemy obshei psihologii. M., 1976.
17. Florenskii P. A. U vodorazdelov mysli. Ch. I. M., 1990.
18. Freid Z. Hudozhnik i fantazirovanie. M., 1995.