

Самоактуализация личности посредством поэтического творчества в режиме творческих поэтических мастерских

Н.Т. Оганесян,

кандидат педагогических наук, доцент, ведущий научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории психологической безопасности в образовании центра экстренной психологической помощи МГППУ

Статья посвящена проблемам развития личности, связанным с психологическими эффектами поэтического творчества: самоактуализации личности субъекта поэтического творчества, которая реализуется посредством работы в режиме творческих поэтических мастерских. Самоактуализация личности связана с творчеством, любовью, нравственными ценностями и т.д. С нашей точки зрения, личность может достичь самоактуализации и через поэтическое творчество. Кроме того, посредством чтения/слушания и создания поэтических произведений в режиме работы в творческой поэтической мастерской и самостоятельного поэтического творчества решается проблема регуляции эмоционально-смысловой сферы личности субъекта поэтического творчества (автора/реципиента).

Ключевые слова: развитие личности, самоактуализация, творчество, поэтические мастерские, психологические эффекты поэтического творчества

Модели психологического развития и роста человека исходят из гипотезы о том, что развитие необходимо вытекает из стремления каждого человека к максимальной реализации своего потенциала. В них постулируется прямая связь между реализацией человеком своего потенциала в практической деятельности и высшей формой удовлетворения жизнью. Экзистенциальная теория считает подлинной лишь ту жизнь, в которой субъект сознательно реализует собственный проект, направленный на достижение высших ценностей. В любом случае сущностной нормой для каждого представителя человеческого рода считается сознательное стремление к преодолению трудностей, к поддержанию определенного сильного напряжения, к постановке перед собой все более трудных задач.

В наши дни активно исследуются понятия «самоактуализация» и «самореализация», можно найти массу научных работ, посвященных изучению данного феномена.

В отечественной психологии накоплен опыт изучения человеческого потенциала, проявляющегося как личностный и творческий: психология творчества (Д.Б. Богоявленская,

Я.А. Пономарев), психология субъективности (В.И. Слободчиков), психологическая антропология (В.П. Зинченко), психология жизненного пути (Л.И. Анцыферова, К.А. Абульханова-Славская, А.А. Кроник), психология неадаптивной активности (В.А. Петровский), концепция метаиндивидуального мира (Л.Я. Дорфман), психология смысловой сферы личности (Д.А. Леонтьев).

В концепции С.Л. Рубинштейна фактически заложено понятие самоактуализации (самореализации), которое он определяет через категорию направленности. С.Л. Рубинштейн рассматривает данный феномен как интегральную характеристику личности: «... направленность – это самовыражение личности в жизни, ее тенденция самореализации» [1, с.68].

Самоактуализация и самореализация оказываются, таким образом, двумя неразрывными сторонами одного процесса, процесса развития и роста, результатом которого является человек, максимально раскрывший и использующий свой человеческий потенциал, самоактуализировавшаяся личность.

Анализ содержания понятия «самоактуализация» показывает, что ее нужно, по-видимому, рассматривать не как мотивационный уровень, а как общий наиндивидуальный принцип человеческого существования и в то же время как процесс реализации внутренних творческих потенций личности. Творческая личность – это всегда результат какой-то продуктивной, творческой и почти всегда мыслительной деятельности. Проблема творчества становится в последнее время все более актуальной. Творчество уже не считается уделом отдельных личностей, связанным с их талантом или гениальностью, а признается естественной формой проживания человеком своей жизни, более того, оно способствует развитию здоровой личности.

Свои творческие усилия человек может обращать не только на внешние объекты, на мир, но и на самого себя. Творение себя через творчество, самопостроение, формирование собственной личности человек осуществляет в направлении идеала, как он его себе представляет. Своей творческой волей человек пересоздает свою судьбу, всю систему своих взаимоотношений с миром, заменяя их несовершенный порядок порядком более высокого уровня, который сознательно творит сам. При этом цель и смыслы реализуются в самом процессе, а не в результате творчества. «Цель творчества – самоотдача», – писал Б. Пастернак («Быть знаменитым некрасиво»). Поэзия в его понимании – непрестанная самоотдача, движение, процесс, открытие. Если думать о результате, «шумихе, успехе», то можно пролететь мимо цели.

Для человека является естественной и истинной его потребность в творчестве, творческом самовыражении. Только творческое поведение в нашем изменчивом мире и

может считаться подлинно адекватным поведением, обеспечивая человеку возможность адаптации к новым реалиям бытия.

Действительно, если под культурой мы понимаем совокупность отношений человека с миром, пространство становления смысла и формы этих отношений, а под прогрессом культуры понимаем развитие и обогащение этих отношений, усложнение их содержания и очеловечивание способа их выражения, то действительным субъектом этих отношений может выступать только способная к развитию и развивающаяся творческая личность, умеющая действовать самостоятельно, адекватно и эффективно и отвечать за результаты своей деятельности. Для этого в общественном мнении должна укрепляться высокая оценка именно творческой позиции и установки, должен поддерживаться высокий общественный статус творческой личности и творческой деятельности.

В процессе поэтической творческой деятельности не только создаются и вносятся в мир ценности, но и сама такая деятельность выступает как ценность, становясь реализацией смысла жизни, предназначения человека. Ж. Делез считает: «Писать – это дело становления, которое никогда не завершено... Это процесс, то есть переход Жизни, идущей через обживаемое и прожитое. Литература неотъемлема от становления» [3, с.11]. Именно поэтическое творчество может сообщить полноту действительной жизни и наполнить ее высшим смыслом. Поэтическое творчество не только приносит эстетическое наслаждение и душевное облегчение, но и помогает – через освобождение от душевных мук и переживаний – приблизиться к пониманию себя, своего Я.

Отказ человека от усилий по реализации своего потенциала чреват возникновением патологии: нервными или психическими расстройствами, соматическими заболеваниями, общей деграцией. Человек рожден для самореализации, для того чтобы состояться как творческая личность. А если для самореализации не хватает сущностных сил? Можно ли делить при этом людей на «чистых» и «нечистых», «греховных» и «безгрешных»? Вопрос этот непростой, но одно несомненно: не использовать шанс самореализации, который дает человеку судьба, – грех, поскольку это тормозит, по большому счету, процесс развития культуры и цивилизации. Поэт О. Нэш в стихотворении «Портрет художника в преждевременной старости» (перевод И. Комаровой) пишет об этом как о «грехе Упущения»:

Если вы не делаете того, что следует, для вас не наступают
праздничные дни и тем паче египетские ночи.
Вас не охватывает блаженный экстаз...

.....
В мире много утех для души и для тела, но
Нас не может осчастливить то, что нами не сделано.
И хоть все мы ожидаем от жизни благ – нам просто вынь да
положь их, –
У нас бывает гораздо больше мороки от несовершенных нами

Хороших поступков, чем от совершенных нами нехороших...

Говорить о поэтическом творчестве в строго научных терминах, становясь на объективную, отстраненную позицию, трудно – в этом случае теряется специфика процесса. Очевидно, о поэтическом творчестве можно говорить, только пережив этот процесс или хотя бы прикоснувшись к нему. Сама тема имеет для каждого творческого человека не только научный интерес, но и большую личностную значимость. И тогда можно будет сказать вслед за Б. Пастернаком («Ледоход»):

Я понял жизни цель и чту
Ту цель, как цель...

Говоря о креативности как о ведущей профессионально значимой способности невозможно ограничиться только теоретическими выкладками. Необходимо ввести слушателей в атмосферу творческой мастерской. Опыт проведения таких мастерских у автора [5; 6; 7] имеется, и этот опыт свидетельствует в пользу эффективности данной практико ориентированной формы занятий.

Поэтическая авторская мастерская в режиме библиотерапии включает в себя чтение, анализ, понимание и интерпретацию специально подобранных поэтических произведений с целью регуляции эмоционально-смысловой сферы личности, стимулирования процесса самоактуализации участников мастерской.

В интерактивном творческом процессе выделяются пять этапов.

Первый этап. Он представляет собой психологический авторский 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.

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

Третий этап. На этой стадии участники разбирают отдельные детали поэтического произведения с руководителем мастерской, выявляют механизмы и средства воздействия поэтических произведений на эмоционально-смысловую сферу личности.

Ф.Е. Василюк [2, с. 21–46] пишет о «психотерапевтическом уповании», психотерапевтической надежде, имея в виду ряд основных психологических механизмов воздействия: механизм внушаемости, механизм осознания, механизм спонтанности, механизм переживания, механизм коммуникации.

Механизмы воздействия работают на бессознательном и сознательном уровнях. На сознательном уровне достижение лучшего понимания реципиентом своих проблем происходит за счет расширения возможностей вербализировать эти проблемы и включить

их в контекст общественно выработанного опыта, представленного в поэтических произведениях. Воздействие на бессознательное индивидуально и осуществляется средствами суггестии, которые заключены в поэтических произведениях.

В традиционной практике библиотерапии стихотворения соединяются для работы в блоки. Подходы и критерии могут быть разнообразными, например: изопринцип – систематизация стихотворений в зависимости от основной эмоции, которая заключена в стихотворении, или тематический смысловой подход, один из вариантов которого разработан автором статьи.

Современное многообразие подходов к поэтическому тексту не только предоставляет исследователю необъятный простор, но и создает новые сложности при оценке особенностей художественного произведения. Это действительно так, поскольку поэтический текст, как всякое другое произведение искусства, вызывает у человека сложный комплекс переживаний, и, значит, отвечает определенной внутренней потребности (А.С. Пушкин: «... над вымыслом слезами обольюсь»). Причем, конкретному тексту соответствует конкретная психологическая реакция, порядку прочтения – конкретная динамика смены и взаимодействия переживаний. То есть восприятие и понимание текста представляют собой единый психологический процесс, и поэтический текст есть не просто набор знаков или их последовательность, а мощный комплексный стимул.

Цель этапа – осмысление на теоретическом уровне психологических механизмов воздействия поэтического творчества.

Четвертый этап. Содержание основного этапа поэтической мастерской заключается, с одной стороны, в стимулировании эмоциональной активности реципиентов, с другой – в понимании и переработке смысла стихотворений. Оба процесса взаимосвязаны по принципу саморегулирующейся функциональной системы. Правильно, точно подобранные поэтические произведения работают на уровне эмоций и смыслов. На уровне эмоций они стимулируют:

- 1) позитивные эмоциональные переживания, 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 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 правильно подобранные 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 реципиента;
- 3) формирование новых форм 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.

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 как степени практического овладения освоенными ранее на теоретическом уровне приемами анализа, понимания и интерпретации поэтических произведений, так и регулирующего эффекта этого процесса.

Характеризуя итоговый этап мастерской, можно сделать вывод, что адекватность переработки смысла и высокая степень эмоциональной активации приводит к следующим промежуточным результатам: к адекватному пониманию или интерпретации смысла художественного текста и к эмоциональной «аккомодации», т.е. к возникновению у реципиента эмоций, максимально сходных с авторскими. 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, стимулирования процесса самоактуализации.

Поэтическая авторская мастерская в режиме творческого самовыражения включает в себя создание поэтических произведений с целью регуляции эмоционально-смысловой сферы, стимулирования процесса самоактуализации участников мастерской.

Поэтическая мастерская – это система теоретических и практических занятий, каждое из которых предусматривает отдельную тему, рассматривающую психологические аспекты поэтического языка. Каждая новая тема является продолжением предыдущей и опирается на знания, полученные в ходе освоения материала.

В интерактивном творческом процессе также выделяются пять этапов.

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

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

Третий этап представляет собой знакомство с выявленной автором 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, морфо-синтаксическом, семантическом и др. Внимание акцентируется на дисгармонии поэтических текстов как суггестивном факторе, который определяется наличием фонетических, лексических, грамматических и других отклонений от нормы. Цель этапа – осмысление на теоретическом уровне психологических механизмов воздействия поэтического творчества.

Четвертый этап – практическая работа с использованием авторской 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 произведения на основе механизмов внушаемости, осознания, спонтанности, переживания и коммуникации. Задания подбираются таким образом, чтобы активизировалась аналитическая и конструктивная деятельность участников. Каждый участник имеет возможность применить полученные в ходе предыдущего этапа знания, необходимые для анализа и создания стихотворений. Цель

этапа – практическое овладение правилами и приемами стихосложения для выражения собственных эмоций и смыслов.

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, а также регулирующего эффекта поэтического творчества.

Таким образом, смысл поэтической мастерской в режиме творческого самовыражения состоит в использовании процесса поэтического творчества в целях стимулирования процесса самоактуализации и регулирования эмоционально-смысловой сферы личности.

Приведем несколько примеров, которые показывают результаты деятельности участников в поэтической мастерской.

Пример 1. Участница А., 60 лет. Проблема: потеря единственного ребенка, серьезная болезнь, болезнь мужа. Временный уход от активной деятельности. Невозможность реализовать желание быть постоянно в сфере внимания, в центре событий. Материальные трудности, маленькая пенсия, скромные дополнительные доходы. У мужа после кратковременного звездного взлета в столичном кинематографе начался период длительного простоя, связанный с проблемами, которые были вызваны перестройкой. Сочувствие мужу, желание вырвать его из депрессии, наполнить его жизнь работой и придать смысл существованию. В городе оба абсолютно одиноки, родственников и надежных давних друзей у них нет. Как следствие – потеря смысла жизни, депрессивные состояния. До занятий в мастерской ранее стихов никогда не писала. Типичное стихотворение (за короткий промежуток времени издано два сборника стихов):

Взвешен и шаток шаг мой теперь,
Жмётся к обочине чинно,
А в кошельке – только дыры потерь,
Мерять придётся аршином!
Туже затянет мне пояс нужда –
Памятью я прорастаю
В те пролетевшие махом года,
В их быстрокрылую стаю.

Пример 2. Участница Б., 37 лет, детей нет. Проблема: бездомность, сиротство, скитания, невозможность из-за материальных трудностей заниматься творческой профессией (бросила учебу в престижном художественном вузе, работает прорабом на стройке). Испытывает трудности с половой и сексуальной идентификацией, постоянно влюбляется, чаще – в недоступных очень красивых «звезд» и телеведущих. Испытывает жестокие разочарования, будучи отвергнутой. Прошла длительное лечение от наркомании (героиновая зависимость), как следствие – потеря смысла жизни, депрессивные состояния.

До занятий в мастерской ранее стихов никогда не писала (сборник стихов в рукописном варианте). Типичное стихотворение:

В ПУСТЫНЕ,
Разыскав ТЕБЯ,
Я вылепил СОСУД ДЛЯ КОЛКИ ЛЬДА.
В Пустыне, рассмотрев ПЕСОК,
Я наложил БЕЛИЛА на висок.
В Пустыне Я – не ГОСПОДИН.
Я – в ПУСТОТЕ. Но не один.
В Пустыне я – не ЧЕЛОВЕК.
И я живу в КРОВАВЫЙ век...
Пустыня не умрет.
И будет жить
КОРАБЛЬ ТВОИХ НАДЕЖД...

Пример 3. Участница В., 42 года, трое несовершеннолетних детей, ненадежный и пьющий муж. Повышенная ответственность за бедствующую семью. Проблема: необходимость длительное время жить вне семьи, искать «северных» заработков, жить в ужасных условиях общежития. Муж воспринимается как еще один ребенок, за которым требуется «глаз» и уход. Во время длительной северной «вахты» встретила, как показалось, «настоящего мужчину», достойного любви. Как следствие: отчаяние, метание между долгом перед семьей и любовью. Мужчина оказался типичным жиголо, постоянно изменявшим ей, которому нужны были только деньги. Как следствие – депрессивные состояния. До занятий в мастерской ранее стихов никогда не писала. Стихи спонтанно полились, в течение нескольких дней была написана огромная поэма. Типичное стихотворение (отрывок из большой поэмы в рукописном варианте):

Что было, то было –
Забыть не могу.
Детей народила –
Перед ними в долгу.

Сердце рвется на части,
Разрывается на куски
От тоски и печали –
Не могу быть с детьми!

Пример 4. Участник Д., 33 года, хорошая семья. Проблема: невозможность полностью реализовать себя в творческой профессии, разрыв между ощущением творческой возможности, наличия актерского таланта и способностей и их недооценкой со стороны режиссера. Поиск альтернативных вариантов для самореализации: занятия восточными единоборствами, медитативными техниками, духовными практиками, оздоровительными системами. До занятий в мастерской ранее стихов никогда не писал. Стихи буквально полились. Типичное стихотворение:

Я пришел ниоткуда

И уйду в никуда,
Я останусь повсюду,
Не оставив следа.
В завывании ветра,
В блеске ясного дня,
Ты увидишь ответы,
Не услышав меня.

В целом, анализируя самоотчеты участников мастерских по завершении работы, можно отметить следующее.

Самоотношение личности изменилось в положительную сторону. В отношении к себе более выраженным стало чувство симпатии и одобрения. Более выраженным стало желание изменяться по отношению к наличному состоянию. Снизилась показатели внутренней конфликтности. Повысилась осмысленность жизни за счет осознания целей и направленности жизни. Жизнь в большей степени начала восприниматься как интересный, эмоционально насыщенный процесс, более позитивной стала оценка прожитой части жизни.

Изменилось в позитивную сторону и самовосприятие личности. Испытуемые стали более уверенными в своей способности контролировать события жизни, что соответствует представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора. Общая осмысленность жизни также стала более выраженной. Восприятие себя стало более критичным и открытым, осознание – более глубоким. Повысилась оценка своих возможностей и ощущение силы своего Я. Укрепилось представление о себе как об источнике активности и результатов деятельности. Появилась уверенность в своей способности вызывать уважение и симпатию окружающих, ощущение ценности собственной личности, уменьшилась склонность к самообвинению.

В межличностных отношениях сократилось число затруднений. Более выраженными стали проявления эмпатии, сопереживания, самоотдачи, чувствительности по отношению к другим людям.

Произошло осознание позитивной роли поэтического творчества в регуляции эмоциональной и смысловой сфер личности, благодаря чему каждый испытуемый задумался над вопросом о личностном смысле своей жизни. Надеемся, что в дальнейшем это будет способствовать сознательному выбору поэтического творчества как возможности регуляции эмоциональной и смысловой сфер своей личности.

Литература

1. *Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В.* Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна: К 100-летию со дня рождения. М., 1989.
2. *Василюк Ф.Е.* Методологический анализ в психологии. М., 2003.

3. *Делез Ж.* Критика и клиника / Пер. с франц. О.Е. Волчек и С.Л. Фокина; послесл. и примеч. С.Л. Фокина. СПб., 2002.
4. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики. Спб., 1997.
5. *Оганесян Н.Т.* Библиотерапия: самоактуализация психических состояний через поэзию. М., 2002.
6. *Оганесян Н.Т.* Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. М., 2002.
7. *Оганесян Н.Т.* Практикум по психологии творчества. М., 2007.

Self-actualization of personality by means of poetic creativity in the mode of creative poetic workshops

N. T. Oganessian,

PhD in pedagogics; associate professor; leading researcher, scientific laboratory of psychological security in education, center of emergency psychological help, the Moscow State University of Psychology and Education ogas@list.ru

The present article is devoted to the problems of personality development connected with psychological effects of poetic creativity: self-actualization of the personality of poetic creativity subject, which is realized by means of work in the mode of creative poetic workshops. Self-actualization of personality is connected with creativity, love, moral values etc. From our point of view, a personality can reach self-actualization through poetic creativity. Besides, reading/listening to and creating poetic writings in the mode of work in creative poetic workshops and independent poetic creativity can solve the problem of regulation of emotional and conceptual sphere of personality of the poetic creativity subject (author/recipient).

Keywords: formation of the person, self-actualization, creativity, creative reading and writing poetry workshops. psychological effects of poetry.

References

1. *Abul'hanova-Slavskaya K.A., Brushlinskii A.V. Filosofsko-psihologicheskaya koncepciya S.L. Rubinshteina: K 100-letiyu so dnya rozhdeniya. M., 1989.*
2. *Vasilyuk F.E. Metodologicheskii analiz v psihologii. M., 2003.*
3. *Delez Zh. Kritika i klinika / Per. s franc. O.E. Volchek i S.L. Fokina; poslesl. i primech. S.L. Fokina. SPb., 2002.*
4. *Maslou A. Dal'nie predely chelovecheskoi psihiki. Spb., 1997.*
5. *Oganessian N.T. Biblioterapiya: samoaktualizaciya psihicheskikh sostoyanii cherez poeziyu. M., 2002.*
6. *Oganessian N.T. Metody aktivnogo social'no-psihologicheskogo obucheniya: treningi, diskussii, igry. M., 2002.*
7. *Oganessian N.T. Praktikum po psihologii tvorchestva. M., 2007.*