

УДК 82-1+159.98

Мариям АРПЕНТЬЕВА

г. Калуга

mariam-rav@yandex.ru

ИНТЕНЦИИ КРИЗИСНОЙ СТИХОТВОРНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Статья посвящена стихотерапии как одному из наиболее продуктивных методов психотерапевтической работы с детьми и взрослыми, в частности, работы, направленной на преодоление негативных переживаний и состояний, затруднения в функционировании и развитии человека, помощь в осуществлении продуктивного выбора в сложных, жизненных ситуациях и сложностях отношений с собой, другими людьми, миром в целом.

Ключевые слова: стихотерапия, библиотерапия, философия, психологическая помощь.

В стихотворной психотерапии существует множество направлений работы, а также направлений, выбираемых клиентом в соответствии с внешними и внутренними потребностями его развития – интенциями. Стихи выводят клиента «за пределы» его личной истории в более широкие контексты – внутреннего и внешнего поиска смыслов жизни, смыслов и направлений изменений, соединяя «внешние» и «внутренние» поиски – поиски преобразований и объектов «опредмечивания нужд», потребностей [3; 9; 10]. Стихотерапия включает оценку возможностей и ограничений реализации субъектами его основных интенций: диалогической, преобразовательной и отношенческой.

Цель исследования – анализ ведущих интенций стихотерапии и их проявлений в практике работы со стихами.

Методы исследования: теоретический и эмпирический анализ эффектов стихотворной психотерапии с точки зрения осуществления основных интенций клиентов

Различные ситуации общения и жизни, в которых совершается выбор пути и развитие, связаны с более или менее выраженными [1; 2; 4]:

- 1) стремлением субъектов к взаимопониманию, к осмыслению его компонентов, включая стремление понимать и быть понятым,
- 2) стремлением избегать взаимопонимания, осмысления его компонентов, в форме сопротивления пониманию,
- 3) стремлением изменить себя и другого, воздействовать и подвергаться преобразующему воздействию,
- 4) стремлением субъектов предотвратить изменения в себе и в другом форме сопротивления воздействию и отказа от преобразующего воздействия,

5) стремлением к разделению смыслов жизнедеятельности, обмену опытом социальных взаимоотношений, и в подтверждении включая стремление к партнерству и взаимному раскрытию в условиях безопасности, а также стремление к свободе и уникальности,

6) стремлением предотвратить «социальный обмен» и избежать подтверждения, в том числе, в форме сопротивления партнерству и взаимному раскрытию, отказа от свободы и осмысления уникальности.

Одним из ведущих моментов является, поэтому, вопрос о потребностях, побуждающих человека к общению, выступающих в качестве условий продуктивного выбора, а также обеспечивающего его диалога с собой и миром, и, таким образом, достижения и развития самопонимания, миропонимания и взаимопонимания. Среди ведущих потребностей, исходя из определения социально-психологического консультирования как особым образом организованного общения, направленного на помощь субъекту в решении задач его развития, преодолении трудностей и повышении качества его жизни, можно выделить [2; 3]:

1. Потребность в разделении (опыта социальных взаимоотношений, социального обмена смыслами жизнедеятельности), в принадлежности и общении, близости, доверии и безопасности, нормальности, включенности и партнерстве;
2. Потребность в подтверждении – в подтверждении (правильности и существования) своего бытия, автономности, самостоятельности, уникальности и свободы совладания с трудностями и самореализации;
3. Потребность субъектности, потребность оказывать влияние, изменять окружающий мир, справляться с трудностями и

вызовами жизни, связанная со стремлением реализовать себя как субъекта социальных (семейных, профессиональных и др.) взаимоотношений;

4. Потребность измениться связана со стремлением к развитию, совладанию и самореализации, к повышению качества своей жизни, это – потребность в осознанном управлении собственной жизнью и развитием;
5. Потребность в понимании («стремление понять») связана со стремлением осмыслить опыт социальных отношений, понимать жизнь как упорядоченную реальность, быть компетентным, владеющим социальными знаниями умениями относительно трудных жизненных ситуаций, ситуаций, связанных с самореализацией в повседневном и кризисном взаимодействии;
6. Потребность быть понятым («стремление быть понятым») связана со стремлением разделить свое понимание бытия, опыта преобразования трудных жизненных ситуаций и самореализации.

Стихотворения отражают то, как эти потребности выражаются и реализуются героями, а также, когда консультант и клиент ведут ее обсуждение, насколько сам клиент готов и стремится к диалогу, отношениям, изменению. Каждый из героев делает свой выбор. Консультант может предложить клиенту проанализировать это выбор. В процессе анализа выборов и отказа от выбора клиент и консультант могут составить представление о том, каковы причины неудачи героев, насколько взаимны их выборы и с какими именно решениями о себе, другом и жизни они связаны [5; 7; 8; 9; 12; 22].

Благодаря развернутому анализу и сочинению стихотворений клиента или клиентом, можно помочь клиенту:

- восполнить пробелы индивидуальной истории, актуализировать вытесняемые, «неизвестные» клиенту моменты личной истории в том числе, дополнить ее общечеловеческой информацией;
- сформировать новый взгляд на ситуацию, перейти на новый уровень ее осмысления, изменить отношение и поведение;
- отобразить внутренние и внешние конфликты клиента, их взаимосвязь, дать возможность клиенту осмыслить их;
- создать альтернативное понимание неоднозначных жизненных ситуаций, поступков и людей;

- сформировать уверенность в разрешимости проблемы, важности поиска и активности на пути ее решения.

Стихотворения часто отражают значимые выборы в жизни человека, стремящегося стать личностью и партнером [1; 3; 15; 17; 20; 21]:

1. Выбор жить в реальности, понимать и принимать мир, не переставая учиться, выбор смирения и послушания в ученичестве жизни,
2. Принятие мира и своей жизни, принятие трудностей и однообразия мира (жизни), выбор готовности к испытаниям, трудностям,
3. Выбор быть счастливым, уверенности, доверия, отказ от уныния и недоверия, беспокойства, пустоты отношений, отчуждения, одиночества,
4. Выбор собственного пути, активности, субъектности, «неадаптивной активности», здоровой дисциплины, понимание своего места в мире, выбор себя как частицы мироздания,
5. Выбор непривязанности («внутренней тишины»), спокойствия, миролюбия и неагрессивности,
6. Выбор уважения к себе, выбор самого себя, аутентичности, искренности, честности, правды, а также – осмотрительности, ненаивности,
7. Выбор уважения к своему делу, талантам, предназначению, а не вещам, отказ от сравнения, тщеславия,
8. Выбор любви, доброты и внимания к людям, уважение к чужим достоинствам, достижениям, а также принятие ошибок, слабостей,
9. Выбор принятия и благодарности к взрослению, удовлетворенность жизнью, ее настоящим, прошлым и будущим.

Интерпретация стихов должны учитывать социокультурные и духовно-религиозные аспекты осмысления себя и мира человеком: практически любые, а, в особенности, философские стихи и стихи посвященные инициациям и переходам, духовным и социальным трансформациям, помогают человеку продуктивно осмыслить и пройти жизненный кризис [6; 10; 15; 16; 19].

Стихотворная психотерапия – гармонизирующее и вдохновляющее творчество, целью и результатом которого выступает психологическое очищение, творческий катарсис как гармонизация или взаимное обогащение разных пластов человеческого существа, или, иными сло-

вами, достижение состояния «просветлённости», ясного понимания себя и мира, обретение человеком как автором и/или как читателем устойчивого состояния / отношения любви к жизни и к себе, а также – ко всему, что есть в жизни [11; 13; 14; 18]. Стихотворения в процессе стихотерапии интегрируют в себя несколько аспектов: 1. Стихотворения, отбираемые для стихотерапии – это высокохудожественные произведения, объединенные в комплекс самостоятельных, но связанных тематически и сюжетно стихотворений, посвященных осмыслению разным путям и стадиям духовного развития, поиска смыслов бытия человеком в разные культурные и исторические периоды, 2. Это краткий, насыщенный метафорами и потому весьма «доходчивый», осуществляющийся на фоне конкретных исторически значимых или лично значимых событий и ситуаций, философски, нравственно-психологический анализ этих путей поиска человеком самого себя и мира, построения и развития своих взаимоотношений с ним и с собой, с людьми и с Богом, 3. Интегрированное в сюжет отображение современных и древних технологий активизации внутренних резервов, техник преобразования и проживания кризисных ситуаций и состояний. Стихотворения могут использоваться авторами или читателями как инструмент, способствующий целенаправленной стимуляции тех или иных внешних событий и событий внутренних: для разрешения и «снятия» имеющихся, в том числе собственно психологических проблем.

Тематически стихотворения, сопровождающиеся при их применении выраженным психотерапевтическим эффектом, обычно облечены в форму прямых или метафорически философско-психологических размышлений, диалогов [1; 3]. Они могут быть посвящены: 1) задачам и трудностям духовно-нравственного развития человека среди «обычных» людей, не интересующихся духовными и психологическими проблемами, и в «сообществе ищущих» / «истинно верующих» / «религиозных адептов», вопросам трансформации и снятия состояний и качеств, приводящих и порождающих эгоизм и насилие, путям их принятия и преобразования в процессе духовного поиска, 2) задачам и путям построения и развития взаимопонимания мужчин и женщин, людей разных возрастов, этносов, религий, трансформации неконструктивных сценариев взаимодействия и построения отношений с собой и другими, 3) задачам и путям достижения состояний любви, принятия,

веры, искренности, фокусированности, взаимосвязи любви к себе, другим людям и Богу, взаимоотношений человека с Богом в разных ситуациях и на разных уровнях его жизни, 4) задачам и путям профессионального становления, достижения мастерства, переживаниям и представлениям ученичества, технологиям и рефлексиям наставничества, 5) стадиям и опасностям на путях духовного развития, совладания и выхода за пределы известного человеку и эпохе, в которой он существует и развивается.

Результаты эмпирического исследования. Пример этому – отзывы членов созданного нами сообщества «Философские сказки и тайны эзотерики» (Режим доступа: <http://my.mail.ru/community/ffairytales>): в 2010–2012 годах на базе этого сообщества нами проводилось исследование возможностей и эффектов стихотерапии. Многие из членов сообщества отмечали рост интереса и повышение культуры чтения стихотворений, выражали благодарность и целительные эффекты прочтения стихотворений. В этот период посещаемость и активность сообщества резко выросла: оно начало привлекать к себе все больше членов, стремящихся в духовному и личностному росту, разрешению проблем и кризисов своей жизни. Увеличение составило порядка 100% от первоначального количества членов (более 6000 участников). Общая активность сообщества, судя по откликам, результатов голосований, составила порядка 15% против 5–10% в иные периоды (когда изучались другие формы психотерапевтической работы) [3].

Обсуждение результатов эмпирического и теоретического исследования. В центре кризисов человеческой жизни, в моменты наиболее сильных изменений находится изменяющееся, развивающееся понимание мира и, в том числе, самопонимание, дающее возможность быть собой в любых ситуациях и отношения с миром, самопонимание начала приобретает диффузность: отсутствие тождественности себе во времени, переживания неудовлетворенности собой, другими людьми, жизнью, отсутствие жизненных перспектив, неопределенность будущего на фоне периодической утраты стремления к нему, недоверие к собственным ресурсам, осознание ограниченности своих сил и жизни, снижение творческих аспектов жизнедеятельности, сомнения, неуверенность и подозрительность, переживание неблагополучия, несостоятельности, а также осмысление жизни и ее сложностей как наказания, испытания,

реже – жизнеутверждающего вызова, как ситуации жизненного выбора, начала нового этапа развития. Следующий шаг – интеграция. Стихотерапия помогает достичь более автономного и наполненного новыми смыслами жизнедеятельности, самопонимания: личность достигает состояния целостности, формулируя, порой вопреки объективной ситуации, новые смыслы и цель развития, наращивает уверенность в собственных силах и поддержке окружающего мира, доверие к нему, а также ощущение подтверждение своей ценности, субъектности, со стороны окружающего мира. Формирует и реализует новую ролевую модель, более гармоничную по отношению как к внешнему, так и к внутреннему миру. Ощущение эффективности и самоэффективности, тождественности самому себе во пространстве и времени бытия, значимости и подтвержденности со стороны семьи и иных близких, сотрудников и «руководства», манифестируется в принятии себя и мира, их трансформациях в опыте настоящего, а также в опыте прошлого и будущих времен. Творческий, самоактуализационный потенциал человека проявляется в его подвижности и гибкости его ценностно-смысловых отношений и моделей поведения, развитой саморегуляции, высокой социализированности и индивидуализированности, нравственной и социальной зрелости, конгруэнтности и аутентичности. «Незаконченность», «незавершенность» многих ситуаций и отношений преодолевается: преодолевается незаконченность инициации. Теперь человеку не нужно «оглядываться назад» или, «торопиться вперед»: у него есть он сам и есть его мир – понятные и прозрачные основания продуктивной жизнедеятельности.

Стихотворные произведения, которые наиболее эффективно и продуктивно способствуют человеку в том, чтобы выйти из состояния и отчаяния и «воспрянуть духом», вернуть или обрести веру в разрешимость проблем и самого себя, сохранить или укрепить надежду, достичь внутренней гармонии и спокойствия, стихи, способные исцелять душу человека есть стихотворения, ведущая цель и главный смысл которых выражается в понятии любви (к мирозданию и жизни, к самому себе и людям и т.д.).

Список использованных источников

1. Арпентьева М. Р. Сказкотерапия в развитии понимания себя и мира / М. Р. Арпентьева, А. А. Терентьев. – Калуга : КГУ, 2016. – 792 с.
2. Арпентьева М. Р. Этническая сказкотерапия / М. Р. Арпентьева, А. Р. Ртищева, А. А. Терентьев ; под ред. М. Арпентьевой. – Калуга : КГУ им. К. Э. Циолковского, 2017. – 714 с.
3. Арпентьева М. Р. Стихотерапия / М. Р. Арпентьева, А. Р. Ртищева. – Калуга : КГУ, 2017. – 800 с.
4. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин ; сост. С. Г. Бочаров ; примеч. С. С. Аверинцева и С. Г. Бочарова. – М. : Искусство, 1979. – 424 с.
5. Furman R., & Collins K. Guidelines for responding to clients spontaneously presenting their poetry in therapy / R. Furman, K. S. Collins // *Families in Society*. – 2005. – Vol. 86(4). – P. 573–579.
6. Gende M., & King R. Poetic vividness and aesthetic preference: Individual differences in poetry writing styles / M. Gende & R. King // *Perceptual and Motor Skills*. – 1998. – Vol. 86(2). – P. 428–430.
7. Hamilton J.W. Mental pain and the cultural ointment of poetry Comment / J.W. Hamilton // *International Journal of Psychoanalysis*. – 2000. – Vol 81(6). – P. 12–21.
8. Hiltunen S.M. Bereavement, lamenting and the Prism of Consciousness: Some practical considerations / S. M. Hiltunen // *The Arts in Psychotherapy*. – 2003. – Vol. 30(4). – P. 217–228.
9. Holman W.D. The power of poetry / W.D. Holman // *Child & Adolescent Social Work Journal*. – 1996. – Vol. 13(5). – P. 371–383.
10. Johnston S. Review of Mythopoetic Perspectives of Men's Healing Work: An Anthology for Therapists and Others / S. Johnston // *Men and Masculinities*. – 2005. – Vol. 8(1). – P. 120–122.
11. Kack-Brice V. The poetics of abortion / V. Kack-Brice // *Women & Therapy*. – 1997. – Vol. 20(3). – P. 79–95.
12. Lantz J. Poetry in existential psychotherapy with couples and families / J. Lantz // *Contemporary Family Therapy. An International Journal*. – 1997. – Vol. 19(3). – P. 371–381.
13. Lerner A. A look at poetry therapy / A. Lerner // *The Arts in Psychotherapy*. – 1997. – Vol. 24(1). – P. 81–89.
14. Magee J.J. Using poetic paradox to enhance the self-esteem of shame-driven older adults / J.J. Magee // *Activities, Adaptation & Aging*. – 1994. – Vol. 19(1). – P. 27–35.
15. Mazza N. Poetry Therapy: Interface of the Arts and Healing / N. Mazza. – New York: CRC Press, 1999. – 202 p.
16. Mazza N. Poetry Therapy: Theory and Practice / N. Mazza. – New York : Routledge; 2016. – 286 p.
17. McArdle S., & Byrt R. Fiction, poetry and mental health: Expressive and therapeutic uses of literature / S. McArdle, & R. Byrt // *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. – 2001. – Vol. 8(6). – P. 517–524.
18. McCarty Hynes A. *Biblio/Poetry Therapy: The Interactive Process: A Handbook* / A. McCarty Hynes. – St. Cloud: North Star Press of St. Cloud, 2011. – 290 p.
19. Rojcewicz S. Medicine and poetry: The state of the art of poetry therapy: / S. Rojcewicz // *International Journal of Arts Medicine*. – 1999. – Vol. 6(2). – P. 4–9.
20. Snyder M. Our "other history": Poetry as a meta-metaphor for narrative therapy / M. Snyder // *Journal of Family Therapy*. – 1996. – Vol. 18(4). – P. 337–359.
21. Tamura H. Poetry therapy for schizophrenia: A linguistic psychotherapeutic model of renku (linked poetry) / H. Tamura // *The Arts in Psychotherapy*. – 2001. – Vol. 28(5) – P. 319–328.
22. Van Meenen K. *Giving Sorrow Words: Poems of Strength and Solace* / K. van Meenen. – New York: National Association for Poetry Therapy Foundation; 2002. – 64 p.

Маріам АРПЕНТЬЄВА

м. Калуга

ІНТЕНЦІЇ КРИЗОВОЇ ПОЕТИЧНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Стаття присвячена поетичній психотерапії як одного з найбільш продуктивних методів психотерапевтичної роботи з дітьми та дорослими, зокрема, роботи, спрямованої на подолання негативних переживань і станів, утруднення у функціонуванні і розвитку людини, допомогу у здійсненні продуктивного вибору в складних життєвих ситуаціях та складних відносин із собою, іншими людьми, світом у цілому.

Ключові слова: віршотерапія, бібліотерапія, філософія, психологічна допомога.

Mariyam ARPENTIEVA

Kaluga

INTENTIONS OF THE POETIC CRISIS OF PSYCHOTHERAPY

The article is devoted to poetrytherapy as one of the most effective methods of psychotherapeutic work with children and adults, in particular, work aimed at overcoming negative experiences and attitudes, difficulty in functioning and human development, in the implementation of productive choices in complex situations and the complexities of relationships with yourself, others, the world at large. Through the comprehensive analysis and composing poems by the client or by the client to help the client: 1. to fill the gaps individual history, to actualize the displaced, "unknown" customer moments of personal history in particular, to Supplement the common information; 2. to form a new view of the situation, to move to a new level of understanding, change attitudes and behavior; 3. display internal and external conflicts of a client, their relationship, give the client the chance to understand them; 4. to create an alternative understanding of ambiguous situations, actions and people; 5. to create confidence in the solvability of the problem, importance of finding and activity in the way of her decisions. Poems often reflect important elections in the life of a person seeking to become a person and partner: 1. the choice to live in reality, understand and accept the world, never ceasing to learn, the choice of humility and obedience in discipleship, life, 2. the acceptance of the world and their life, and acceptance of the difficulties and monotony of the world (life), the choice of preparedness for trials, difficulties, 3. the choice to be happy, confidence, trust, refusal to despondency and distrust, anxiety, emptiness, relationships, alienation, loneliness, 4. self-determination, activity, subjectivity, "non-adaptive activity", healthy discipline, understanding of their place in the world, the choice like particles of the universe, 5. the choice of non-attachment ("inner silence"), calmness, peacefulness and non-aggressive, 6. choice respect the choice itself, authenticity, sincerity, honesty, truth, and also the diligence, 7. selection of respect for their work, talent, purpose, not the things, the rejection comparison, vanity, 8. the choice of love, kindness and attention to people, respect for other merits, achievements, and making mistakes, weaknesses, 9. the choice of acceptance and gratitude to adulthood, life satisfaction, its present, past and future.

Key words: poetrytherapy, bibliotherapy, philosophy, psychological help.

Стаття надійшла до редколегії 10.04.2017