

**МАРИЯМ РАВИЛЬЕВНА АРПЕНТЬЕВА**  
(Россия)

### **Стихотворная психотерапия в практике кризисной помощи**

*Или вы тоже из тех,  
кто не спит, упоен цветами,  
о мыши на чердаке?  
М. Басё (Мацуо Ёдзаэмон)*

**Обоснование актуальности проблемы.** Стихотерапия – важный раздел библиотерапевтической помощи клиентам (Арпентьева, Ртищева 2017; Bowman & Halfacre 1994:15; Bowman 1999; Buslau 2004; Diaz de Chumaceiro 1998: 278; Furman 2003; Furman & Collins 2005: 578; Gende & King R. 1998: 429; Lerner 1997: 88; Magee 1994: 29; Mazza 1999; Mazza 2016; McArdle & Byrt 2001: 522; McCarty Hynes 2011; Tamura 2001: 326; Van Meenen 2002). Стихи по природе своей во многом близки сказкам: будучи текстами с высокой смысловой насыщенностью, текстами совмещающими вербальные и невербальные, символические и образные средства передачи информации, текстами, отражающими коллизии внешнего и внутреннего мира, их социокультурные и личностные, в том числе нравственные, дилеммы и трансформации, стихи дают возможность транслировать и принимать информацию высокой сложности и важности, обходя «препятствия» сознательного неприятия и отвержения. Они помогают человеку справляться с жизненными трудностями, выходить из кризисов большей продуктивностью и эффективностью (Арпентьева, Ртищева 2017; Abell 1998; Akhtar 2000; Anabar 2002; Anthony 2003: 294; Baerg 2003: 67; Capen 2006; Cartwright 1996; Chavis, Weisberger 2003; Chavis 2011; Collins, Furman & Langer 2006: 185; Cruz 2005: 168; Hamilton 2000: 19; Hiltunen 2003: 227; Holman 1996: 379; Lerner 1997: 88; Magee 1994: 29; Mazza 1999; Mazza 2016; McArdle & Byrt 2001; McCarty Hynes 2011; Rojcewicz 1999).

**Формулировка цели статьи (определение задач).** Цель статьи – анализ стихотерапии как практики кризисной психологической помощи, исследование ее форм, механизма воздействия, условий успешности.

**Обзор последних исследований и выделение нерешённых частей рассматриваемой проблемы.** Стихотворная психотерапия – индивидуализированный, продуктивный и эффективный, развивающий доверие к миру и себе, создающий переживание безопасности метод профессиональной и обыденной помощи и самопомощи, который не только улучшает состояние человека, но и позволяет создавать / активизировать требуемый настрой (интенцию) на изменения, деятельность, на взаимопонимание и/или на трансформацию / развитие отношений. Стихотворения обычно обладают весьма значительным психологическим «зарядом», давая человеку возможность как расслабиться и отвлечься от

гнетущих или пугающих переживаний и представлений, так и трансформировать их направление, обнаружить и исследовать свои истинные потребности. Целенаправленно созданная, тематическая подборка стихотворных произведений активизирует внутренние ресурсы, пробуждает и «добавляет» человеку энергию, подключая к работе все аспекты личности и внутренние силы. Это подводит человека к состояниям творческого озарения и так похожего на него психотерапевтического катарзиса. Стихотворная психотерапия поэтому является весьма мощной системой методик исцеления, сопоставимой с прохождением развернутых тренинговых программ или долгосрочного консультирования (Арпентьева, Ртищева 2017; Bowman 1999; Buslau 2004; Capen 2006: 399; Cartwright 1996: 394; Chavis, Weisberger 2003; Chavis 2011; Furman & Collins 2005: 578; Gende & King R. 1998: 429; Hamilton 2000: 19; Hiltunen 2003: 227; Kack-Brice 1997:94; Lantz 1997: 378; Magee 1994: 29; Mazza 1999; Mazza 2016; McCarty Hynes 2011; Van Meenen 2002 ). Уникальность стихотворной психотерапии в том, что она нацеливает, вовлекает человека в поиск собственных ресурсов и источников силы для трансформации внешних и внутренних проблем, позволяя с большей, чем иные подходы простотой и гармоничностью достигать и реализовывать задуманное, но, казалось бы, малоосуществимое, понимать то, что человек понимать боялся, вступать и трансформировать в отношения, которые казались неподдающимися изменениям, невозможными или бессмысленными, но были важны для развития человека. Для того чтобы продуктивно и эффективно использовать потенциал, возникающий во время прочтения или сочинения стихотворений, человеку важно осознать и проговорить намерение и проблему, которые хотелось бы разрешить, развить и т.д. (Арпентьева, Ртищева, Терентьев 2016; Арпентьева, Ртищева 2017; Akhtar 2000; Anabar 2002; Baerg 2003: 67; Bowman & Halfacre 1994:15; Capen 2006: 399; Cartwright 1996: 394; Chavis 2011; Cruz 2005: 168; Furman 2003; Furman & Collins 2005: 578; Hamilton 2000: 19; Holman 1996: 379; Johnston 2005: 121; Lerner 1997: 88; Magee 1994: 29; Mazza 2016; McCarty Hynes 2011; Rojcewicz 1999: 7-8; Tamura 2001: 326).

Составление, а также чтение (про себя или вслух, наедине с собой, специалистом, близкими или перед большой аудиторией) как небольших стихотворений (содержащих всего одно или несколько четверостиший), называемых скорее в шутку «стихонами» («stihon»), или даже хокку и «одностиший» («odnostishie», one-line verse) (стихотворений, состоящих из одной строки), так и больших стихотворений, в том числе стихотворных поэм и сказок, как центральный компонент стихотворной психотерапии, или рифмотерапии, – позволяет человеку изменить понимание происходящего, стратегию его осмысления. Приведем примеры одностиший, созданных В. Вишневским, в творчестве которого они впервые появились. Одностишия сродни афоризмам: афористичность и стихотворная форма взаимно усиливают психотерапевтический эффект, дают возможность использовать одностишия в форме фокусов индивидуальных и групповых медитаций или темы групповых дискуссий:

«Опять, растяпа я, невинность потеряла...  
 Застукали его все в том же шкафе...  
 Допей стакан и возвернись в семью!  
 Поизносилось то, в чём мама родила...  
 И жить не хочется, и застрелиться лень...  
 По морде получили? Распишитесь.  
 К чему вам в вашем возрасте здоровье?  
 С годами у меня всё больше черт лица...  
 Почём сегодня принципы на бирже?  
 Не надо инсценировать раздумья.  
 Вы мне хотите дать? Но мне не надо столько!  
 Подержите мой хвост пистолетом...  
 Чтоб столько съесть, мне нужно подкрепиться.  
 Вон тот боец стреляет слишком громко.  
 Она ломаться отказалась наотрез...  
 Я не бездомный! Я живу в воздушном замке.  
 Как много времени потрачено на жизнь!..

Я отказала вам совсем не наотрез!  
 А ну-ка, больной, подышите на ладан!..  
 Да, ваша голова нуждается в прополке...  
 Я – как Вселенная. Ужасно одиноко...  
 Но я не все ещё приличия нарушил!  
 Смеяться – вы последний? Я за вами.  
 Для полного счастья хотелось бы  
 выжить...  
 Давай опять останемся друзьями!..  
 Зачем вы согласились?! Я же в шутку...  
 Вы снова здесь? Как Вы непостоянны!  
 Я безнадежно и практически здорова...  
 Он уходил, как резкость в объективе...  
 Да, он склонял меня, но так  
 нерегулярно...  
 Так жить нельзя! Пора предохраняться  
 На завтра у меня истерика и шопинг.  
 И долго буду тем любезен я, и этим...  
 Был отвергаем, но зато – какими...  
 Я в этой жизни рано стал ребенком...»

Приведем также примеры «однопсиший» (одностиший на психологическую тему (one-line verse on a psychological topic, «odnopsyshie»), созданных Д.А. Леонтьевым:

В метанях меж субъектом и объектом...  
 Доколе реагировать на стимул?...  
 Быть личностью – пустейшая затея...  
 А деятельность? – Что ж! Она не волк...  
 Общаясь, забываем друг о друге...  
 Но-но! Извольте без акцентуаций!..  
 Нам не уйти из этого гештальта...  
 На Вашем фоне даже он – фигура!...  
 Не я один без личностного смысла...  
 Куда ни глянешь – всюду архетипы...  
 Будь другом, опредметь мою потребность...  
 Я с детства не любил галлюцинаций...  
 Не вытеснишь ни возраста, ни пола...  
 В какой тебя среде сформировало?...  
 Не пересдашь не ту самооценку...  
 Все – миф, психотехнический к тому же...  
 Как ты нестати со своим инсайтом...  
 Позвольте Вашу профессиограмму...  
 В глазах рябит от собственных проекций...  
 Ты оправдал чужие ожидания?... Как мазохист, я  
 требую садиста!..  
 Что ж, формируй! Но только поэтапно...

Стреляй! Но знай, я это истолкую...  
 Как я устал от личностного роста...  
 Я недостойн Вашего трансфера...  
 Вот и пороги раньше были ниже...  
 Все пашешь семантическое поле?..  
 Не доводи меня до совершенства!..  
 В маньяках хороша принципиальность...  
 Что наша жизнь? Зависимость от поля...  
 Не вкладывайте душу в пирамиды...  
 Мой творческий полет опять задержан...  
 С похмелья я всегда трансперсонален...  
 Как мне в себе убить суицидента?...  
 Непросто воздержаться от открытий...  
 Банальность неподвластна увяданью...  
 Что может быть условнее рефлекса?..  
 Протяжный скрип защитных  
 механизмов...  
 Как трудно исцелиться от нирваны...  
 Все думаю, к чему бы приложиться...  
 От кризисов страхует только кома...  
 Есть понимание – сильнейшая из  
 маний...  
 Здесь и теперь. Ни взад и ни вперед...»

Приведём также примеры четверостиший. Начнем с многомерных знаменитых афоризмов в стихах О. Хайяма:

«Ад и рай – в небесах», – утверждают ханжи. Я, в себя заглянув, убедился во лжи: Ад и рай – не круги во дворце мироздания, Ад и рай – это две половинки души.	Я думаю, что лучше одиноким быть, Чем жар души «кому-нибудь» дарить. Бесценный дар отдав кому попало, Родного встретив, не сумеешь полюбить.
Чем ниже человек душой, тем выше задирает нос. Он носом тянется туда, куда душою не дорос.	Не смешно ли весь век по копейке копить, Если вечную жизнь все равно не купить? Эту жизнь тебе дали, мой милый, на время, – Постарайся же времени не упустить.
Кто жизнью бит, тот большего добьется. Пуд соли съевший выше ценит мед. Кто слезы лил, тот искренней смеется. Кто умирал, тот знает, что живет!	Не делай зла – вернется бумерангом, Не плюй в колодец – будешь воду пить, Не оскорбляй того, кто ниже рангом, А вдруг придется, что-нибудь просить.
Мы источник веселья – и скорби рудник. Мы вместилище скверны – и чистый родник. Человек, словно в зеркале мир – многолик. Он ничтожен – и он же безмерно велик!	Не предавай друзей, их не заменишь, И не теряй любимых – не вернешь, Не лги себе – со временем проверишь, Что этой ложью сам себя ты предаёшь.
Не завидуй тому, кто силен и богат, За рассветом всегда наступает закат. С этой жизнью короткою, равною вдоху, Обращайся, как с данной тебе напрокат.	

О. Хайям

Приведем также примеры других стихотворений, обладающих явным психотерапевтическим предназначением и созданных их авторами – более или менее известными поэтами и обычными людьми в процессе обобщения жизненного опыта.

Что такое день или век Перед тем, что бесконечно? Хоть не вечен человек, То, что вечно, – человекно А. Фет	Когда нас «раздирают на куски» И в мыслях нескончаемая битва, То сохранение в душе Любви Для Человека – высшая молитва.
Нам не дано предугадать, Как слово наше отзовется, — И нам сочувствие дается, Как нам дается благодать... Ф. Тютчев	Слепой не может рассказать о красках, Куски бумаги ножик не наточат. Но часто люди, надевая маски, Не зная Истины, нам головы морочат. С. Функер

Не тянитесь к прошлому, не стоит –  
Все иным покажется сейчас...  
Пусть хотя бы самое святое  
Неизменным остается в нас.

Ю. Друнина

И лишь тогда получишь что-то,  
Когда однажды подытожишь:  
Нелепо требовать с кого-то,  
Того, что сам отдать не можешь..

А. Тет

На этот раз — не подводить итогов,  
Не осуждать земную кутерьму.  
Пожалуй, глупо требовать у Бога  
Того, что можно сделать самому.

К. Басе (С. Лаврентьева)

Даже упав, вновь решайся на взлет,  
Жизнь твои крылья не зря мастерила.  
Помни, что Бог никогда не дает  
Ноши, которая нам не по силам.

Т. Карлова

Для конкретного человека при этом продуктивными и эффективными оказываются далеко не все стихотворения, а преимущественно те, которые отвечают его внутренним интенциям, то есть «созвучны» его внешнему и внутреннему миру, его пониманию себя и мира, переживаниям и представлениям человека. Поэтому даже стихотворение, нравящееся и способствующее активизации внутренних ресурсов у большинства людей и считающееся по этой причине лечебным, для какого-то отдельного клиента может оказаться «неработающим» или даже разрушительным. Стихотерапия часто используется самостоятельно, но может также применяться в режиме дополнения, сопутствуя иным психотерапевтическим методикам. Так, совместно с музыкотерапией она составляет так называемую певческую психотерапию.

Как показывает анализ стихотворного творчества людей разных эпох и культур, многие стихи являются более или менее оформленными фрагментами жизни человека, его жизненный, духовных поисков, которыми он делится с читателями. Значительная часть стихов отражают мифические и сказочные сюжеты (Арпентьева, Ртищева, Терентьев 2016; Арпентьева, Ртищева 2017; Akhtar 2000; Anabar 2002; Anthony 2003; Baerg 20037; Bowman & Halfacre 1994; Bowman 1999; Furman & Collins 2005; Gende & King R. 1998; Hamilton 2000: 19; Hiltunen 2003; Mazza 2016; McArdle & Byrt 2001; McCarty Hynes 2011; Rojcewicz 19998; Snyder 1996; Van Meenen 2002). Интересно, что даже те, кто «не любит стихи», именно в моменты жизненных кризисов становятся не только способны понять возможности стихотерапии для себя и мира, но и становятся поклонниками стихов, сами начинают писать стихотворения (Арпентьева, Ртищева, Терентьев 2016; Арпентьева, Ртищева 2017; Diaz de Chumaceiro 1998; Furman 2003; Furman & Collins 2005: 578; Gende & King R. 1998; Hamilton 2000; Hiltunen 2003; Rojcewicz 1999; Snyder 1996; Tamura 2001: 326). Вне кризиса, когда человеку особенно «не о чем говорить», нет нужды «сказать себя», ни прозаические, ни стихотворные произведения, не имеют такой актуальности. Напротив, кризис стимулирует творческий процесс как процесс духовного поиска. Другой вопрос – вопроса о качестве стихов и форме их использования. Стихотерапевт решает оба этих вопроса для клиента, а также учит клиента, формируя его культуру чтения и слушания, и, в некоторых случаях, культуру сочинения. Стихотерапевт учит клиента «эстетической вменяемости»,

внутреннему диалогу с собой (Бахтин 1979). Это диалог есть суть психотерапии – сначала в контексте работы с психологом, затем – в контексте жизни клиента в целом.

Сложности духовного поиска, а также сложности совладания, как демонстрирует следующая сказка-стих, часто не вполне очевидны клиенту, поглощенному недовольством собой и/или миром, непониманием и суетой повседневности. Однако, понимание того, что в процессе жизни и совладания с ее трудностям столкновение с негативными, непродуктивными фрагментами собственного опыта, – естественный процесс, – облегчает работу клиента, находящегося в ситуации смысловой и жизненной неопределенности, неудовлетворенности и непонимания. Взаимодействие неопределенности событий жизни и неопределенности смысла этих событий усиливает негативные процессы, связанные с фрустрацией потребности в понимании и в контроле над жизнью, ее компонентами. При этом стихотерапия демонстрирует клиенту возможность и продуктивность совладающей активности даже в самые «непонятные» и неоднозначные моменты его жизни. Мир осмысливается и принимается в своей непонятности, неподконтрольности, вместе с миром принимается и невозможность полного контроля и понимания самого себя.

### Кто предал раз, предаст тебя и дважды...

Кто предал раз, предаст тебя и дважды... Пока не скрутит боль судьбы спокойной нить Кто предал раз, предаст тебя и дважды... Но в раз второй тебе – себя надо винить...	Зачем? Чтоб вытащить из грязи? Ну уж нет! У каждого – свой кармы долг и тяжек крест! Подаст, чтобы в сонме лизоблюдов величавых Как гимн тщеславыю его имя прозвучало
Не ожидая, что предавший вдруг очнется Вдруг он поймет – как страшен был удар, Зачем Иуде знать – как ближний предается: Достаточно, что судит он и это – Божий дар...	Нет смысла ждать – когда проснется он, Живи и будь собой: Любовь – тебе Закон. Пройдя предательство чужое помни об одном: Сам ты впустил его – предав себя когда-то – в дом.
Он дан Иуде -в поощренье с наказаньем... Он дан – чтобы с ласкающим лобзаньем Смотря в глаза тому, кто любит предавать И ничего кроме суда не понимать...	И потому, приняв как Божий дар и волю Предавших отпусти – гулять как ветер в поле Как ветер – легкий, уносящий что прошло Туда, откуда зло когда-то в дом пришло
Он – судия, знаток он душ Вселенной, Он – любит, а не просто – жалкий пленный Кармических оков... с позором немоты. Да и вообще он... он – это – не ты.	Мы из законов двух обычно сами выбираем: Гордиться кармой или подчиняться чуду. В игру мы вечную друг с другом так играем... Любить или не любить... я – выбрать не буду.
Он – светоч неизбывный и... он да, святой,.. Не то что ты... С твоей дешевой простотой Ты – человек, стоящий в тени друга. Ну, так и стой и жди: пока протянет руку.	А ты – предавший – рассуди коль хочешь: Любовь ты ищешь, ты о ней хлопочешь, Задумчиво перебираешь кармы четки, В тумане ловишь образ милый и нечеткий
	А я живу... Любовь всегда – во мне, со мной. Неважно с кем я и когда... закон – такой.

М. Давлетханова

Психотерапевтический (целительный) потенциал стихотворений для человека связан с тем, что они описывают модусы движения героев во внутреннем и внешнем мире. Стихотворение в стихотерапии раскрывает тенденции осмысления человеком себя и мира в трудных жизненных ситуациях. Стихи могут использоваться читателями как инструмент, способствующий направленной активизации процессов внутреннего развития и «снятию» внутренних, в том числе психологических проблем. Стихи выводят клиента «за пределы» его личной истории в более широкие контексты: в контексты внутреннего и внешнего поиска смыслов жизни, смыслов и направлений изменений отношений к себе миру (Арпентьева, Терентьев 2016; Арпентьева, Ртищева, Терентьев 2016; Арпентьева, Ртищева 2017; Gende & King R. 1998; Hamilton 2000; Hiltunen 2003: 227; Holman 1996: 380; Johnston 2005: 121; Kack-Brice 1997:95; Lantz 1997: 377; Lerner 1997: 87). Стихотерапия включает оценку возможностей и ограничений реализации субъектами его основных интенций: диалогической, преобразовательной и отношенческой. Различные ситуации общения и жизни, в которых совершается выбор пути и развитие, связаны с более или менее выраженными:

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,

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

Приведем пример одной из известных песен (перевод) «Путешествие Бенуа Лабра».

### Путешествие Бенуа Лабра

- А куда ты идешь, Бенуа, Бенуа,  
Налегке и не глядя назад,  
Оставляя тот дом, где вскормили тебя,  
И тобою возделанный сад?  
– А туда, где к заутрене колокола  
Белым братьям звонят вдалеке,  
И со мной разрешенье, что мама дала,  
И розарий дорожный в руке.  
Я в Господень отряд записаться решил,  
Облаченье трапписта надеть,  
Среди братьев трудиться для Господа сил  
И молитвой о людях радеть.  
Ultraia!
- А куда, Бенуа, ты собрался опять,  
Почему не останешься тут?  
Иль раздумал в монахи, решил подождать,  
Или братья к себе не берут?  
– Говорят, слишком юн я, чтоб воином  
стать,  
Только сердце кричит мне – скорей,  
И в обитель другую я счастья попытать  
Отправляюсь от этих дверей.  
Зов я слышал так ясно, а слышавший зов -  
Словно рыба, попавшая в сеть.  
Мой розарий со мной, ко всему я готов,  
Не готов лишь отказа терпеть.  
Ultraia – et suseia!
- А теперь отчего ты в дорогу гоним,  
Чем Шаргреза тебе не мила?  
Ты аббатом был принят и всеми любим,  
От добра ли бежишь, ото зла?  
– Не от жизни монашеской нынче бегу,  
И, как прежде, молюсь об одном,  
Но в обители этой я быть не могу,  
Видно, воля Господня в ином.  
Послушанье легко мне, и радостен труд,  
Только в келье, чуть дверь затворю,  
Черный страх и смятение душу мне рвут,  
До рассвета от боли горю.  
Потому ухожу, избавленья ища -  
Нестерпимо мне в этом огне,  
Видно, орден, где братья живут сообща,  
Будет домом спасения мне.  
Ultraia – et suseia!
- Отчего ж ты опять не остался в стенах,  
Изгоняем Господней рукой?  
Не мирянин уже, и еще не монах,  
Где же ты пригодишься такой?
- Я трудиться хотел, я молиться хотел,  
Для общины плоды приносить,  
Но болезни меня уложили в постель,  
Не давая подняться и жить.  
А Господь не сказал, и не спрашивай ты,  
Есть ли дело мне в жатве земной:  
Я – отвергнутый камень, и руки пусты,  
Лишь розарий дорожный со мной.  
Ultraia – et suseia!
- И куда ж ты идешь, Бенуа-пилигрим,  
оборванец с холщовой сумой?  
Все надеешься стать ты собою самим,  
Все еще не собрался домой?  
Посмотри на себя, ты измотан и хил,  
Побежденный, ступай-ка с войны.  
Ведь Господь вроде ясно тебе объяснил,  
Что такие Ему не нужны.  
– Для того ли Господь за меня пострадал,  
Чтоб не брал я Господних даров?  
Если крова земного зачем-то не дал,  
Над дорогою небо мне кров.  
И теперь, для себя не прося ничего,  
Я от мессы до мессы бреду  
По великим святилищам славить того,  
Кто остался Собою и в аду.  
Ultraia – et suseia!
- Человек мой прохожий, а теперь ты куда,  
До которого края земли?  
Обнищал до предела, совсем исхудал,  
Еле тащишься в римской пыли.  
На молитве сияет, о тебе говорят,  
Исцеляет касаньем одним -  
Для кого-то ты жалок, кому-то ты свят,  
А каков ты себе, пилигрим?  
– Заходя ли под своды высоких церквей,  
Средь отбросов ища ли еды,  
я учился молчать и смотреть на людей,  
Но хотеть одного – как воды:  
Бенедикт, и Сантьяго, и ассизский бедняк,  
В чьи дома приходил я в мольбе,  
Сыты тем же зерном, ту же тайну хранят,  
Что Мария носила в себе.  
Ultraia – et suseia!
- Ты куда, Бенуа? Ты – сквозь сети река,  
Ты для слов утешения нем -  
Твоя вера крепка, нет тебе сорока -  
Неужели уходишь совсем?  
– Не держи меня, друг: в дни Господних страстей  
Бог сказал мне – смотри и увидь:



Вечный город как море больших и детей,  
Разнотравье надежд и обид.  
И, испуленный мир принимая своим,  
Я решил, что пора бы домой:

Вроде больше ничей, и никем не гоним,  
И розарий, как прежде, со мной.  
Ultreia – et suseia!  
М. Богданова (Т. Шельен) и И.Лисов

Одним из ведущих моментов является, поэтому, вопрос о потребностях, побуждающих человека к общению, к деятельности, поискам и переменам, о потребностях, 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:

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 кли-

ент 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.

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. 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.

**Жизнь как прибой – отлив – прилив**

Жизнь как прибой – отлив – прилив,  
Судьбы ветров посланник шаловлив  
Играет век с людьми он в дерзкую игру...  
Навеки замереть иль потерять в чаду  
Себя и мир... иль обрести все вновь  
Кто скажет – случай... я скажу – любовь...  
Сомнений сонмы спят в груди пока прилив...  
И вдаль бегут – что перегнуть отлив...  
Пока песок наш гол и нет воды в душе...  
Судьбы смешливой нашей вираже  
Вираж второй и сонмы новых снов...  
Ии цель одна – чтоб пережить любовь...  
Однажды ощутить напиток до краев...  
И вдаль опять – пуститься – в сумрак снов...  
Где нет любви и человек – не брат...  
Где каждый лишь желаний своих раб  
Где слово нет – всего лишь повод смерти...  
Хотите или нет и верьте иль не верьте...  
Провинность малая иль нет ее порой –  
Рабы за честь свою стоят всегда горой  
Гора из трупов – убиваемых за честь...  
Рабов так много среди нас... не счесть...  
И не увидеть – за бескрайний горизонт –  
Уходит цепь рабов... и много слов  
Уже не нужны чтоб понять – когда зачем...  
Раб убивает... все вокруг лишь тлен...  
Раб не рождает – отнимает жизнь лишь он...  
Не раб? Проснись... жизнь – часто просто сон...  
Сон в сне – дверей бесчислен коридор...  
Но если мимо них пройти – откроет тайну... –  
вздор  
Безумный вздор – нас цепью приковал  
И закрутил чужих нас масок карнавал...  
Мы верим и пытаемся понять...  
А нужно цепь безумья разорвать...  
Рабам цепь – сила... сила для рабов...

Ну а другим... – другим не нужно слов...  
Им нужен ветер, ночь и утро – солнца свет  
И чудо доброты, сияние побед...  
И поражений – любящий урок...  
Жизнь – цепь рабу , тебе и мне, пророк...  
Она – подарок ... как пасхальное яйцо –  
Внутри нее все есть и нету ничего...  
Свечу зажгу и жгучий твой вопрос –  
Я превращу в ответ -не нужно больше слез:  
Там где Ничто -там Все... вот и ответ...  
Нет Верха – Низа, и рабов здесь тоже нет...  
Есть люди, каждый учится здесь жить...  
Любовь Отца в мир иллюзорный приносить...  
И танцевать – когда зеркала копоть бита...  
И петь – когда последняя открыта...  
Дверь – в миры иные... безнадежья...  
Когда от гордости становишься невежей...  
Когда от боли все сворачивает в точку...  
В гробу встречал Христос Пасхальну ночку...  
Никто уж не смеялся , не считал –  
Сколько серебряных монеток Бог им дал...  
За Сына смерть... и за его Сиянье...  
Да Будет! Сына Воскресенье –  
Начертанье...  
Да Будет – Свет! и Раб – да будет Светом...  
Тогда или сейчас... зимою или летом...  
Миг Каждый – Пасхи миг, и Светопредставление...  
Возникнет в тот же миг, как примешь ты решение:  
Нет ничего в тебе, чего нет во Вселенной...  
Ты Сын, а раб... раб Света – Свет...  
.Не Солнечный, нетленный .  
Кто слышит колокол души Моей –  
Мой ученик, кто вдаль бежит –  
Бежит всего лишь миг...  
Не суждено земному ускользнуть...  
Я – есмь, Я – здесь, Я – Путь.  
М. Давлетханова

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

**Изложение собственного материала исследования.** Пример этому – отзывы членов созданного нами сообщества «Философские сказки и тайны эзотерики» (URL: <http://my.mail.ru/community/ffairytales>): в 2010-2012 годах на базе

этого сообщества нами проводилось исследование возможностей и эффектов стихотворной психотерапии. 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) (Арпентьева, Ртищева 2017).

Другим примером может служить работа сайта «Сад расходящихся Хокку» (URL: <http://hokku.netslova.ru/>), где каждый может сочинить, начиная или оканчивая чужой строкой, получается целая сеть из хокку. Любители хокку отмечают, что они развивают неординарное понимание себя и мира, помогают разобраться в начальных азах поэзии, а также в самом себе: психотерапевты с их помощью узнают о том, что творится в душе человека. Хокку могут многое рассказать как о сознании, так и о подсознании человека, о его проблемах и достижениях, ценностях и судьбе. Сочиняя эти подчас незамысловатые стихи, даже те, кто «не любят стихи», могут выйти за пределы повседневной реальности, расслабиться и отдохнуть, а также выявить проблемы и найти им неожиданные решения. Самое главное, чтобы написать стихотворение хокку не нужно долго думать, стихи льются из души, возникают мимолетно, фиксируя такое же мимолетное – бытие. Иногда они настолько быстро возникают, что каждая написанная вами строка является практически шедевром искусства. Главное для пишущего – открыть душу и запустить в нее порывы вдохновения. Хокку – один из самых интересных и уникальных жанров мировой поэзии, поскольку содержит в себе лишь мгновение, мгновение – всей жизни.

В небе такая луна,  
Словно дерево спилено  
под корень:

Белеет свежий срез.  
Что глупей темноты!  
Хотел светлячка поймать я —  
и напоролся на шип.

Старый пруд.  
Прыгнула в воду лягушка.  
Всплеск в тишине.

А ну скорее, друзья!  
Пойдем по первому снегу бродить,  
Пока не свалимся с ног.

В ловушке осьминог.  
Он видит сон — такой короткий!  
Под летнею луной.

«Буря началась!» –  
Грабитель на дороге  
Предостерег меня.

Поет цикада.  
Но мой старый отец –  
Глухой...

Вот выплыла луна,  
И самый мелкий кустик  
На праздник приглашен

М. Басё

Ё. Бусон

М. Шики

К. Исса

Первая строка предоставляет начальную информацию, позволяет представить, о чем пойдет речь дальше, вторая раскрывает смысл первой, а вот третья придает стихотворению особый колорит, третья же строка является неожиданным выводом всего произведения. Самым известным автором хокку является М.Басё.

В работе с хокку, а также и с близким ему хайку используются, помимо «сада хокку» техника «проблема-ресурс»: берется одно – так называемое «ресурсное» слово, пишется хокку, затем берется «проблемное» слово, и также пишется хокку, затем выбирается лучшее из них и пишется третье хокку. Практикуется и работа с классическими хокку: предлагается выбрать из сборника хокку то, что соответствует состоянию, затем клиент пишет 3-4 ответа по правилам классического хокку (познакомить с правилами). Из-за того что хокку сиюминутно, оно же – вневременно, отражает в мгновении трех-четырёхстишья всю жизнь человека, все его развитие.

Развитие взрослого, связанное с решением жизненных задач как процессов выбора самого себя и окружающего мира, самореализации или отказа от самореализации, осмысления и рефлексии чередующихся с периодами «потока» развития, связано с осознанием непрерывности и неограниченности личностного, а также психического развития. Кризисы этого развития – это кризисы а) потерь (начиная с финансовых и заканчивая потерями духовными: предательством, отказом от любви и нравственности), разлук (разводов, лишения родительских прав, т.д.) и смертей (физических, психологических, социальных), б) травм, связанных с переживанием опасных для жизни хронических и терминальных заболеваний, с пребыванием в ситуации катастроф, военных и террористических действий, обвинений и тюремных заключений, в) кризисы, связанные с необходимостью выбора пути дальнейшего развития, жизнедеятельности, – переживаются практически всеми людьми и являются квазинормативными. По сути речь идет о том, что ни один человек не может прожить жизнь, не столкнувшись с каким-либо горем, неоднократно или, если задачи развития не решаются, располагающая к кризису/трудностям ситуация развития не меняется, новообразования не формируются, то постоянно. Работа стихотерапевта поэтому должна опираться на представление о единстве уникальности и универсальности опыта проживания кризисов; на доверие собственным ресурсам клиента (принцип опоры), осмысление ограничений клиента как другое проявление его ресурсов, на представление о том, что «дремучий лес» окружающего человека мира не только ограничивает и нормирует жизнь человека, но и предоставляет человеку возможность творить себя и мир, влияя на других людей, мир в целом, изменяя самого себя. Стихи раскрывают мир внутренней жизни: наполненной взлетами и падениями, успехами и потерями, счастьем и бедой, любовью и ненавистью, занудством и волшебством: многочисленными проблемными ситуациями, сочетающимися как возрастные или нормативные, так и квазинормативные, вневозрастные кризисы (Арпентьева, Терентьев 2016; Арпентьева, Ртищева, Терентьев 2016; Holman 1996; Johnston 2005; Mazza 2016; McArdle & Byrt 2001; McCarty Hynes 2011; Rojcewicz 1999: 7-8; Snyder 1996: 356; Tamura 2001: 326; Van Meenen 2002).

Стихи, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий помогают осмыслить происходящее с другой стороны (сторон). Такие стихи не всегда однозначны, не всегда ориентированы на определенный и, тем более, «счастливый» конец, часто оставляют человека один на один с важным для него вопросом, активизируя процессы личностного роста. Многие психотерапевтически действенные стихотворения посвящены проблемам жизни и смерти, отношению к потерям и приобретениям, любви и ненависти, пути и его затруднений. Стихи могут помочь там, где другие психологические техники и подходы бессильны; где существуют серьезные барьеры (религиозные, культурные, половые, возрастные, профессиональные) взаимопонимания, там, где нам клиент встречается с глубочайшими и развернутыми экзистенциальными проблемами, потрясающими основы его жизни (сохранения/утери человеческой жизни, достоинства и т.д.). Стихи, как показала наша работа с участниками сообщества, по своей сути, должны быть организованы как единый цикл, как описание истории. История, которая часто начинается с горделивой наивности, уверенности в способностях предыдущего этапа развития и заканчивается там, где теряется и обретается надежда справиться с ситуацией, исходя из опыта прошлого, где герои стихотворений 1) начинают свой поиск, в том числе, духовный поиск; 2) учатся распознавать... самих себя – под личиной и одеяниями обстоятельств, своих учителей – под личиной и одеяниями друзей и врагов, любовь – под «одеяниями» привязанностей и ненависти; 3) встречаются, чтобы снять – «устаревшие одеяния» и увидеть чуть – самих себя и того, что они когда-то выбрали; 4) проходят «великое испытание» – испытание. своей сути: встречаясь с миром, его светлыми и темными сторонами лицом к лицу, делая выборы, значимые и для себя, и для мира.

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, режиссуры – 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 подтверждения 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.

**Выводы исследования и перспективы последующих изысканий в указанном направлении.** 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.). 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 словами, 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. 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. 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.

#### References

- Arpentieva M. R., Terent'ev A. A. „*Skazkoterapiya v razvitií ponimaniya sebya i mira*“. Kaluga: KSU, 2016. (Арпентьева М.Р., Терентьев А.А. „Сказкотерапия в развитии понимания себя и мира“. М.Р. Арпентьева, А.А. Терентьев. Калуга: КГУ, 2016).
- Arpentieva, M. R., Rtishcheva, A. R., Terentjev, A. A. „*Etnicheskaya skazkoterapiya*“ Ed. by M. Arpentieva. Kaluga state University named. K. E. Tsiolkovsky, 2017. (Арпентьева М.Р., Ртищева А.Р., Терентьев А.А. „Этническая сказкотерапия“. М.Р. Арпентьева, А.Р. Ртищева, А.А. Терентьев. Под ред. М. Арпентьевой. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2017).
- Arpentieva, M. R., Rtishcheva, A.R. „*Stikhoterapiya*“. Kaluga: KSU, 2017. (Арпентьева М.Р., Ртищева А.Р. „Стихотерапия“. М.Р. Арпентьева, А.Р. Ртищева. Калуга: КГУ, 2017).
- Bakhtin, M. M. „*Estetika slovesnogo tvorchestva*“. S. G. Bocharov; note. S. S. Averintsev and S. G. Bocharov. Moscow: Iskusstvo, 1979. (Бахтин М. М. „Эстетика словесного творчества“. Сост. С. Г. Бочаров; примеч. С. С. Аверинцева и С. Г. Бочарова. М.: Искусство, 1979).
- Abell S. C. The use of poetry in play therapy: A logical integration“. *The Arts in Psychotherapy*, 25, 1 (1998): 45-49.
- Akhtar S. „Mental pain and the cultural ointment of poetry“. *International Journal of Psychoanalysis*, 81, 2 (2000): 229-243.
- Anabar R. D. „Self-expression through poetry in hypnosis“. *Clinical Pediatrics*, 41, 3 (2002): 195-196.



- Anthony E. „Review of Poesis: The language of psychology and the speech of the soul“. *Transcultural Psychiatry*, 40, 2 (2003): 293-295.
- Baerg S. „Sometimes there just aren't any words»: Using expressive therapy with adolescents living with cancer“. *Canadian Journal of Counselling*, 37, 1(2003): 65-74.
- Bowman D.O., & Halfacre D.L. „Poetry therapy with the sexually abused adolescent: A case study“. *The Arts in Psychotherapy*, 21, 1 (1994):11-16.
- Bowman T. „Literary resources for bereavement“. *Hospice Journal*, 14, 1 (1999): 39-54.
- Buslau O. „Story Telling and Analysis: Creative Writing in Therapy and Literature“. *Musik-, Tanz- und Kunsttherapie.*, 15, 1 (2004): 1-4.
- Capen K. „Review of Expressive Therapies“. *Clinical Social Work Journal*, 34, 3 (2006): 397-399.
- Cartwright T. „Poetry, therapy, letter-writing and the lived life“. *Journal of Family Therapy*, 18, 4 (1996): 389-395.
- Chavis G., Weisberger L. „*The Healing Fountain: Poetry Therapy for Life's*“. St. Cloud: North Star Press of St. Cloud; 2003.
- Chavis G. „*Poetry and Story Therapy: The Healing Power of Creative Expression (Writing for Therapy or Personal Development)*“. New York: Jessica Kingsley Publishers; 2011.
- Collins K. S., Furman R., & Langer C. L. „Poetry therapy as a tool of cognitively based practice“. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 3 (2006): 180-187.
- Cruz R. F. „Introduction to special issue: The international scope of arts therapies“. *Arts in Psychotherapy*, 32, 3 (2005): 167-169.
- Diaz de Chumaceiro C. L. Poetry and prose syntheses: An update of neuropsychological assumptions“. *The Arts in Psychotherapy*, 25, 4 (1998): 277-279.
- Furman R. „Poetry therapy and existential practice“. *The Arts in Psychotherapy*, 30, 4 (2003): 195-200.
- Furman R., & Collins K. „Guidelines for responding to clients spontaneously presenting their poetry in therapy“. *Families in Society*, 86, 4 (2005): 573-579.
- Gende M., & King R. „Poetic vividness and aesthetic preference: Individual differences in poetry writing styles“. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 2 (1998): 428-430.
- Hamilton J.W. „Mental pain and the cultural ointment of poetry Comment“. *International Journal of Psychoanalysis*, 81, 6 (2000): 12-21.
- Hiltunen S.M. „Bereavement, lamenting and the Prism of Consciousness: Some practical considerations“. *The Arts in Psychotherapy*, 30, 4 (2003): 217-228.
- Holman W.D. „The power of poetry“. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 13, 5 (1996): 371-383.
- Johnston S. „Review of Mythopoetic Perspectives of Men's Healing Work: An Anthology for Therapists and Others“. *Men and Masculinities*, 8, 1 (2005): 120-122.
- Kack-Brice V. „The poetics of abortion“. *Women & Therapy*, 20, 3 (1997):79-95.
- Lantz J. „Poetry in existential psychotherapy with couples and families“. *Contemporary Family Therapy. An International Journal.*, 19, 3 (1997): 371-381.
- Lerner A. „A look at poetry therapy“. *The Arts in Psychotherapy*, 24, 1 (1997): 81-89.
- Magee J.J. „Using poetic paradox to enhance the self-esteem of shame-driven older adults“. *Activities, Adaptation & Aging*, 19, 1 (1994 ): 27-35.
- Mazza N. „*Poetry Therapy: Interface of the Arts and Healing*“. New York: CRC Press, 1999.
- Mazza N. „*Poetry Therapy: Theory and Practice*“. New York: Routledge; 2016.
- McArdle S., & Byrt R. „Fiction, poetry and mental health: Expressive and therapeutic uses of literature“. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 8, 6 (2001); 517-524.

- McCarty Hynes A. „*Biblio/ Poetry Therapy: The Interactive Process: A Handbook*“. St. Cloud: North Star Press of St. Cloud; 2011.
- Rojcewicz S. „Medicine and poetry: The state of the art of poetry therapy“. *International Journal of Arts Medicine*, 6, 2 (1999): 4-9.
- Snyder M. „Our «other history»: Poetry as a meta-metaphor for narrative therapy“. *Journal of Family Therapy*, 18, 4, (1996): 337-359.
- Tamura H. „Poetry therapy for schizophrenia: A linguistic psychotherapeutic model of renku, linked poetry“. *The Arts in Psychotherapy*., 28, 5 (2001): 319-328.
- Van Meenen K. „*Giving Sorrow Words: Poems of Strength and Solace*“. New York: National Association for Poetry Therapy Foundation; 2002.

**Arpentieva Mariam**  
**(Russia)**

### **Poetry Psychotherapy in the Practice of Crisis Assistance**

#### **Summary**

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

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. Poetry therapy – individualized, productive and efficient, developing trust in the world and to yourself that creates the experience of security professional and the method of ordinary care and self-help, which not only improves the human condition, but also allows you to create / activate the required attitude (intention) on changes, activities, understanding and/or transformation / development of the relations. Poems usually have a very significant psychological «charge», giving a person the opportunity to relax and escape from oppressive or frightening experiences and ideas and to transform their direction to discover and explore their true needs. Purposefully created a thematic collection of poetry activates inner resources, awakening and «adds» energy, involving all aspects of personality and inner strength. This brings the person to the state of creative inspiration and so similar to his psychotherapeutic catharsis. Poetic therapy is therefore a very powerful system of healing approaches, comparable with the passage of deployed training programs or long-term counseling. Preparation and reading (silently or aloud, alone, expert, family or in front of a large audience) how small poems (containing only a few verses), called rather jokingly «stihons» (little verse), or even «odnostishies» (one-line verse) and great poems, including verse poems and fairy tales, as the Central component of poetry therapy allows the person to change the understanding of

strategy understanding. For a particular person productive and effective are not all poems, but mainly those that meet his inner intentions, that is «in tune» the internal and external world, his understanding of himself and the world, feelings and ideas of man. Therefore, even a poem, pleasing, and contribute to activation of internal resources in most people and is considered for this reason treatment, for any individual client may be «broken» or even destructive. The psychotherapeutic (healing) potential of poems for a person is due to the fact that they describe the modes of movement of heroes in the inner and outer world. The poem in the poem reveals the tendency of the person to comprehend himself and the world in difficult life situations. Readers can use poetry by readers as a tool that promotes directed activation of the processes of internal development and «removal» of internal, including psychological, problems. Verses lead a client «beyond» his personal history into broader contexts: into the contexts of internal and external search for the meanings of life, the meanings and directions of changing attitudes toward oneself to the world. Specialists often used poetic therapy alone, but they can be used it also to supplement routine, waiting on other psychotherapeutic methods. Thus, together with music therapy it is the so-called singing therapy. 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. Interpretation of poetry need to consider socio-cultural and spiritual-religious aspects of understanding itself, and of almost any kind, and especially philosophical poems and verses devoted to initiations and transitions, spiritual and social transformation, helping a person to understand and efficiently meet life's crisis.

**მარიამ არპენტიევა**  
(რუსეთი)

**პოეტური ფსიქოთერაპია კრიზისული დახმარების პრაქტიკაში**

**რეზიუმე**

**საკანძო სიტყვები:** პოეტური თერაპია, ბიბლიოთერაპია, ფილოსოფია, ფსიქოლოგიური დახმარება.

სტატია ეძღვნება პოეტური ფსიქოთერაპიას, როგორც ერთ-ერთ ყველაზე ნაყოფიერ ფსიქოთერაპიულ მეთოდს, რომელიც გამოიყენება ბავშვებისა და მოზრდილების მკურნალობისას, ნეგატიური განცდებისა და მდგომარეობის, პიროვნების განვითარებისა და ფუნქციონირების შეფერხების დასაძლევად; ეს მეთოდი ეხმარება ადამიანებს, განახორციელონ სწორი, შედეგიანი არჩევანი რთულ ცხოვრებისეულ სიტუაციებში, გადალახონ სირთულეები საკუთარ თავთან, სხვა ადამიანებთან, და მთლიანად სამყაროსთან დამოკიდებულებაში. ის ქმნის უსაფრთხოების განცდას, და წარმოადგენს პროფესიული თუ ყოველდღიური შინაური დახმარებისა და თვითდახმარების მეთოდს, რომელიც არა მხოლოდ აუმჯობესებს ადამიანის მდგომარეობას, არამედ საშუალებას აძლევს მას შექმნას/გაააქტიუროს საჭირო განწყობა (ინტენცია) საქმიანობის შეცვლით, ურთიერთგაგებითა და/ან ურთიერთობათა განვითარების ტრანსფორმაციით. ლექსებს, როგორც წესი, ძალიან მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური „მუხტი“ გააჩნიათ, რომელიც ადამიანებს საშუალებას აძლევს, მოდუნდნენ და თავი აარიდონ დამთრგუნველსა და შიშის მომგვრელ განცდებსა და წარმოდგენებს, შეუცვალონ მიმართულება საკუთარ აზრებს, იპოვონ და გამოიკვლიონ თავიანთი ჭეშმარიტი საჭიროებები. წინასწარგამიზნულად შედგენილი ლექსების თემატური კრებული ააქტიურებს შინაგან რესურსებს, აღვიძებს და „ზრდის“ ადამიანის ენერჯიას, რისთვისაც საქმეში რთავს პიროვნების ყველა ასპექტს, მის შინაგან ძალებს. ამ ყოველივეს ადამიანი მიჰყავს შემოქმედებით „გაბრწყინებასა“ და მასთან ძალიან მსგავს ფსიქოთერაპევტულ კათარზისამდე. ამიტომ, ლექსებით ფსიქოთერაპია გამოჯანმრთელების მეთოდის ძალიან მძლავრი სისტემაა და უპირისპირდება ფართოდ გავრცელებულ სატრენინგო პროგრამებსა თუ ხანგრძლივ კონსულტაციებს. შექმნა თუ წაკითხვა (თავისთვის ან ხმამაღლა, მარტო ან სპეციალისტის თანდასწრებით, ახლობლების წრეში ან დიდი აუდიტორიის წინაშე) როგორც მცირე ზომის (სულ რამდენიმე სტროფის შემცველი ან თვით ერთსტრიქონიანი ლექსისაც კი), ისე ვრცელი ლექსების, მათ შორის გალექსილი ზღაპრებისა და პოემებისა, ლექსებით ფსიქოთერაპიის ცენტრალური კომპონენტია და ადამიანს საშუალებას აძლევს შეიცვალოს წარმოდგენა მიმდინარე მოვლენაზე, ასევე, შეცვალოს მისი გააზრების სტრატეგია. კონკრეტული ადამიანისთვის ნაყოფიერი და ეფექტური ნებისმიერი ლექსი როდია, არამედ უპირატესად ისინი, რომლებიც მის შინაგან ინტენ-

ციებს პასუხობენ, ანუ შეესაბამებიან მის შინაგან და გარეგან სამყაროს, გარემოსა და საკუთარი თავის მისეულ აღქმას, მის განცდებსა და წარმოდგენებს. ამიტომ ისეთმა ლექსებმაც კი, რომლებიც ძალიან ბევრს მოსწონს და უმეტესობისათვის შინაგანი რესურსების გააქტიურების ხელშემწყობია, კონკრეტული კლიენტის შემთხვევაში, შესაძლოა საერთოდ ვერ „იმუშაოს“, მეტიც, დამანგრეველი ზემოქმედებაც კი მოახდინოს მასზე. ლექსებით ფსიქოთერაპია ხშირად დამოუკიდებლად გამოიყენება, მაგრამ ასევე შესაძლებელია სხვა ფსიქოტერაპევტული მეთოდების დამატების სახითაც იყოს ჩართული მკურნალობის პროცესში; მაგალითად, მუსიკალურ თერაპიასთან ტანდემში ის შეადგენს ე.წ. სასიმღერო ფსიქოთერაპიას. კლიენტის მიერ ლექსის შეთხზვის ან სხვის მიერ შეთხზულის დეტალური ანალიზის ნყალობით, შესაძლებელია მისთვის დახმარების განწვევა: ინდივიდუალური თავგადასავლის ცარიელი ადგილების შევსება, პირადი ისტორიის გონებიდან განდევნილი, მისთვის „უცნობი“ მომენტების აქტუალიზაცია და მისი ზოგადად-მიანური ინფორმაციით შევსება; – სიტუაციის მიმართ ახალი დამოკიდებულების გაჩენა, მისი გააზრების ახალ საფეხურზე გადასვლა, დამოკიდებულებისა და ქცევის შეცვლა; კლიენტის შინაგანი და გარეგანი კონფლიქტების სააშკარაოზე გამოტანა, მათი ურთიერთკავშირების დადგენა და კლიენტისთვის მათი გააზრების საშუალების მიცემა; – არაერთგვაროვანი ცხოვრებისეული სიტუაციებისა ადამიანური ქცევებისათვის ალტერნატიული ახსნის მიცემა; – რწმენის გაჩენა, რომ პრობლემას აუცილებლად მოექდებნება გადაჭრის გზა, ამ გზის ძიებაში აქტიურობის აუცილებლობის ჩვენება. ლექსის ადამიანზე ზემოქმედების ფსიქოტერაპიული (სამკურნალო) პოტენციალი იმით აიხსნება, რომ მასში აღწერილია ადამიანის შინაგან და გარეგან სამყაროში მოძრაობის მოდუსები. ლექსებით თერაპია ხსნის ადამიანის მიერ საკუთარი თავისა და სამყაროს გააზრებას რთულ ცხოვრებისეულ სიტუაციებში. მკითხველის მიერ ლექსები შეიძლება გამოყენებული იქნას როგორც შინაგანი განვითარების პროცესების გააქტიურების, შინაგანი, მათ შორის, ფსიქოლოგიური პრობლემების მოხსნის ინსტრუმენტი. ლექსებს კლიენტი მისი პირადი ისტორიის „საზღვრებიდან“ უფრო ვრცელ კონტექსტებში გამოჰყავს. ესაა ცხოვრების აზრის შინაგანი და გარეგანი ძიების კონტექსტი, იმ მნიშვნელობებისა და მიმართულებების კონტექსტი, რომლებსაც საბოლოო ჯამში სამყაროს მისდამი დამოკიდებულების ცვლილებამდე მიჰყავს. ლექსები, ხშირად, ასახავენ მნიშვნელოვან ცხოვრებისეულ არჩევანს ადამიანისა, რომელიც ესწრაფვის გახდეს პიროვნება და პარტნიორი: 1. არჩევანს, იცხოვროს რეალობაში, გაიგოს და მიიღოს სამყარო, არასოდეს შეწყვიტოს სწავლა; იყოს ცხოვრების მორჩილი და დამჯერი მონაფე; 2. მიიღოს სამყარო საკუთარ ცხოვრებაში, მიიღოს სიძნელეები და სამყაროს (ცხოვრების) ერთგვაროვნება, მუდამ მზად იყოს ცხოვრებისეულ სირთულეებთან შესახვედრად; 3. არჩევანს, იყოს ბედნიერი, თავდაჯერებული, უარი უთხრას გულგატეხილობასა და საკუთარი თავის რწმენის დაკარგვას, წუხილსა და უნდობლობას, სიცარიელეს, გაუცხოებასა და მარტოობას; 4. საკუთარი გზის, აქტიურობის, სუბიექტურობის, „არაადაპტირებული აქტიურობის“, ჯანმრთელი დისციპლინის, სამყაროში საკუთარი ადგილის გაგების, საკუთარი თავის, რო-

გორც სამყაროს ნაწილის აღქმის არჩევანს; 5. „შინაგანი სიჩუმის“, სიმშვიდის, მშვიდობისმოყვარეობისა და არააგრესიულობის არჩევანს; 6. საკუთარი თავის პატივისცემის, ავტენტურობის, გულღიობის, პატიოსნების, საკუთარი თავის არჩევანს – აგრეთვე არჩევანს წინდახედულებისა და არა გულუბრყვილობისა; 7. არჩევანს საკუთარი საქმის პატივისცემის, ტალანტის, დანიშნულების და არა ნივთებისა, უარის თქმას პატივმოყვარეობასა და სხვასთან საკუთარი თავის შედარებაზე; 8. სიყვარულის, სიკეთის ადამიანებისადმი ყურადღების, სხვების ღირსებების, მიღწევების პატივისცემის, მათი შეცდომების სისუსტეების მიღების არჩევანს; 9. ასაკის მატების პროცესის მიღებასა და მადლიერების, ცხოვრებით, მისი ანმყოფი, წარსულითა და მომავლით კმაყოფილებას.

ლექსების ინტერპრეტაცია უნდა ითვალისწინებდეს ადამიანის მიერ სამყაროსა და საკუთარი თავის გააზრების სოციოკულტურულსა და სულიერ-რელიგიურ ასპექტებს: ნებისმიერი, განსაკუთრებით კი ფილოსოფიური ლექსები და ინიციაციების, სულიერი და სოციალური ტრანსფორმაციებისამი მიძღვნილი ლექსები, ეხმარებიან ადამიანს ნაყოფიერად გაიაზროს და გაიაროს ცხოვრებისეული კრიზისი.