

## МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПОЭЗИИ НА СМЫСЛОВУЮ И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

Н.Т. ОГАНЕСЯН\*

*Автор приглашает читателя вспомнить метафору «психотерапевтические упования» (Ф.Е.Василюк) как механизма психологического воздействия, надежда на те или иные формы которого в разное историческое время послужила толчком к образованию ряда основных направлений психотерапии. В статье данная метафора используется в аспекте воздействия поэтического творчества на реципиента. Из всего перечня «упований» (внушаемость, осознание, спонтанность, переживание, коммуникация) автор выбирает и подробно анализирует – в качестве своего рода функции поэзии и секрета ее воздействия на читателя – два: осознание и переживание.*

Поэзия – это фантастическое внутреннее путешествие в собственное бессознательное и сверхсознательное.

С.Гроф (2002)

Исследование механизмов воздействия поэтического творчества и поэтической речи на человека необходимо нам, как минимум, по двум причинам: для углубления представлений о процессе познания и для выработки способов и средств влияния на сознательное и неосознаваемое поведение людей посредством воздействия на их смысловую сферу.

Эволюция психики человека была одной из центральных проблем отечественной психологии, а «художественные формы» долгое время ос-

---

\* *Оганесян Наталья Томовна* – доцент кафедры психологии Вятского государственного гуманитарного университета (г. Киров). [ogas@ogas1.kirov.ru](mailto:ogas@ogas1.kirov.ru)

тавались на периферии психологической науки. Между тем, в сфере искусствознания и литературоведения уже в начале XX века эволюция художественного восприятия и творчества оказалась в фокусе творческих и исследовательских интересов. Например, А. Белый (*Белый*, 1988) положил начало применению математических методов к изучению стиха. Впоследствии Дж.Бейли назвал использование статистических методов в литературоведении термином «русский метод» (цит. по: *Гаспаров*, 1997). Позднее были разработаны статистические и вероятностные модели стиха (*Гаспаров*, 1984, 1989; *Руднев*, 1988; *Кошкин*, *Фризман*, 1991 и др.).

А в психолингвистике сложилось целое направление исследований, посвященных вопросам соотношения авторской концепции и восприятия реципиентом поэтических текстов. Следует отметить, что экспериментальные исследования восприятия и воздействия поэзии в отечественной психологии весьма немногочисленны. Так, фоносемантические характеристики поэтических произведений изучал А.П.Журавлев (1974). Д.А.Леонтьев и Г.А.Емельянов (*Leontiev & Yemelyanov*, 1994) предложили процедуры разделения эффектов «внешней формы» и «внутренней формы» в стихотворениях. Для этого сравнивались психосемантика оригинальных текстов и разных версий их переводов (выявления эффектов «внешней формы»), а также текстов и пародий (выявление эффектов «внутренней формы»).

Тем не менее, механизмы восприятия человеком поэтических текстов и воздействия, оказываемого на него поэтическим творчеством в любых его ипостасях (чтения как процесса творческого и собственно творчества), изучены недостаточно.

Поэзия не является самым популярным жанром литературы. Это вполне естественно, ибо стихотворное слово требует специального подхода, глубокого анализа. И только попытка заглянуть «под поверхность» лексического слоя стихов дает возможность серьезно и правильно понять их смысл, определить силу и механизмы их воздействия.

Ф.Е.Васильюк (*Васильюк*, 2003, с.21-46) пишет о «психотерапевтическом уповании», психотерапевтической надежде, имея в виду ряд основных *психологических механизмов воздействия на человека*, в число которых он включает *внушаемость, осознание, спонтанность, переживание, коммуникацию*. Рассматривая названные механизмы через призму воздействия поэтического творчества на реципиента, подробно остановимся на двух из них, которые кажутся нам основными.

## Осознание как психологический механизм воздействия поэтических текстов

Все ясно только в мире слова,  
Вся в слове истина дана.  
Все остальное – бред земного,  
Бесследно тающего сна.

*Ф. Сологуб*

Занимаясь гипнозом, З.Фрейд понял ограниченность этого метода. Далеко не сразу ему открылось, что гипноз не устраняет основной причины заболевания – сопротивления сознания невыносимым мыслям, и что именно поэтому облегчение, которое он приносит, – носит лишь временный характер. Поняв же, он стал искать способ преодоления сопротивления сознания отрицательным переживаниям и постепенно пришел к методу свободных ассоциаций. Материал, который был обычно недоступен для сознания, подвергался осмыслению и осознавался с помощью, а иногда и без помощи, психотерапевта.

Великолепным образцом самоанализа без помощи психоаналитика стала «Исповедь» Блаженного Августина (*Августин Аврелий*, 1969). Проанализировав жизненный путь с самого младенчества, он сумел понять мотивацию своих поступков и, в конечном итоге, избавиться от внутреннего конфликта и обрести душевный покой. Так, за пятнадцать веков до появления психоанализа Августин воплотил в жизнь основной принцип З.Фрейда: *невротические нарушения можно преодолеть только посредством знания и открытия в себе их бессознательной природы*.

Суть новой техники З.Фрейда, как известно, состояла в том, что он предлагал пациентам отбросить контроль над своими мыслями и говорить все, что придет в голову. Такие сеансы подводили пациента к забытым событиям, которые он не только вспоминал, но и вновь проживал эмоционально. Реагирование при свободной ассоциации, в сущности, подобно состоянию, испытываемому при гипнозе, но выражено оно не столь бурно, а поскольку негативная информация поступает в сознание порциями, сознательное «Я» способно справиться с эмоциями, постепенно прокладывая путь сквозь подсознательные конфликты.

Итак, основной процесс, который, по представлению З.Фрейда, обеспечивает психотерапевтический эффект, – осознание. Весь психоанализ есть борьба за то, чтобы «на место Оно стало Я». Пусть желания по-прежнему исходят от «Оно», но «Я» избавляется от его деспотии. *Психоанализ проливает свет разума* на все подпольно действовавшие силы, и «Я» теперь может сознательно и свободно принимать решения о том, какой из импульсов реализовывать, а какому отказать в реализации.

«Таким образом, – пишет Ф.Е.Василюк (*Василюк*, 2003, с.25-26), – главный результат постановки «Я» на место «Оно» состоит в том, что «Я» становится субъектом воления. Процессом, который обеспечивает этот результат, является осознание. Вся надежда психоанализа – в том, что удастся силой и хитростью добыть скрываемое в бессознательном знание и *понудить пациента признать объективную правду о себе, осознать ее.* (...) *Знание целительно.* Осознание и есть, следовательно, главное «упование» раннего психоанализа. З.Фрейд, который воспринимается широкой публикой как открыватель иррациональных глубин человеческой души, в действительности был до мозга костей рационалистом. Рациональному объяснению поддается все, даже, казалось бы, иррациональное и случайное: ошибки, обмолвки, сновидения. Фрейд – это апофеоз рационализма, это полное воплощение знаменитого бэконовского “знание – сила”».

Э.Фромм (*Фромм*, 1996) тоже подчеркивает, что мыслители-рационалисты верили – если человек поймет причину своих бедствий, интеллектуальное познание даст ему силу изменить обстоятельства, породившие страдания. Эта вера З.Фрейда в могущество разума говорит о том, что он был подлинным сыном века Просвещения, девиз которого – *Sapere aude* («Дерзай знать») – всецело определил как личность великого психоаналитика, так и его труды.

Но как именно работает механизм осознания в процессе поэтического творчества и восприятия художественных произведений? В.Ф.Асмус в статье «Чтение как труд и творчество» (*Асмус*, 1968) раскрывает восприятие читателем литературного произведения как сложный интеллектуальный процесс, связанный с пониманием и осознанием: «Ум читателя во время чтения активен. Он противостоит и гипнозу, приглашающему его принять образы искусства за непосредственное явление самой жизни, и голосу скептицизма, который нашептывает ему, что изображенная автором жизнь есть вовсе не жизнь, а только вымысел искусства. В результате этой активности читатель осуществляет в процессе чтения своеобразную диалектику. Он одновременно и видит, что движущиеся в поле его зрения образы – образы жизни, и понимает, что они – не сама жизнь, а только ее художественное отображение». Активность ума читателя – это специфическая деятельность, объединяющая усилия мышления, памяти, воображения, эстетического и нравственного чувства и многих других психических процессов, – активность, которая может привести к *катарсису* через осознание.

Размышления по этому поводу мы находим у Р.Мэй (*Мэй*, 1994). З.Фрейд установил, – пишет он, – что регулирующие функции разума

могут быть приведены в хаотическое состояние актами «подавления», т.е. неискренностью индивидуума с самим собой. Задача аналитика – докопаться до конкретного конфликта, вытянуть его из подсознания и, если это серьезный конфликт, разрешить его с помощью психологического катарсиса. Пациент обретает свободу для поиска наиболее благоприятного выхода в реальность своих инстинктивных порывов. А главное состоит в извлечении конфликта из темноты подсознания на свет сознания, где с ним легче будет разобраться. При свете понимания наступает катарсис.

По Фрейду (Фрейд, 1989; 1990; 1995), *катарсис вызывается пониманием причин болезненного состояния*. Впервые соприкоснувшись с методом катарсиса – лечебной беседой, Фрейд далее продолжал использовать его в качестве одного из средств лечения на основе уже получившего признание метода свободных ассоциаций.

Конечно, процесс этот – вполне управляемый. Но как он напоминает исповедь, просто разговор с внимательным и сочувствующим собеседником и «выплеснутые» на бумагу стихи!

Сколько встреч,  
сколько исповедей  
я услышал за время скитаний!  
Словно каждый из встречных людей  
ждал меня для сердечных признаний.  
.....  
А потом, улыбаясь во тьму,  
собирая по каплям отвагу,  
вдруг решиться –  
излить самому  
слово исповеди на бумагу.

С.Куняев

Как отмечают исследователи, одной из распространенных проблем коммуникации в современных обществах является алекситимия – неспособность выражать чувства словами (см., напр.: Куттер, 2002). Вероятно, речь в этом контексте может идти не только об эмоциях, но и о других видах нерационального опыта.

Термин *алекситимия* (дословный перевод – «чувства без слов») – обозначает один из механизмов формирования психосоматических расстройств<sup>1</sup>. Алекситимия – личностный конструкт, введенный впервые в 70-х годах минувшего века в работах Дж.Немия и П.Сифнеоса (*Nemiah*,

---

<sup>1</sup> См.: А.А. Варламов. «Психофизиологический анализ особенностей восприятия и переживания эмоций при алекситимии». М., 2004.

*Sifneos*, 1970) и своим значением отражающий трудности в различении и описании эмоций, снижение способности к образному мышлению, а также тенденцию концентрировать внимание на внешних событиях, а не на внутреннем мире. По мнению ученых, подобные психосоматические заболевания развиваются, помимо прочих причин, из-за «непроговоренности» внутренних конфликтов, переживаний, жизненных кризисов, разочарований.

Но только ли из-за этого? «То, с чем мы тут встречаемся, – указывал З.Фрейд, – представляет собой инстанцию, обыкновенно называемую совестью (курсив – З.Ф.)». Нарушение моральных норм, законов и установок, издавна называемых грехами, приводят к разрушению физическому и психическому. А не исповеданные грехи и держат в напряжении и разрушают тело и душу. После исповеди же обретаются радость и покой.

*К-ну:*

Способны ль чувствовать, как дорог верный друг?

Но кто постигнут роком гневным,

Чью душу тяготит мучительный недуг,

Тот дорожит врачом душевным...

*Е.А.Баратынский*

Общепризнанно, что всякая исповедь имеет эффект душевного облегчения и, время от времени, у человека возникает необходимость перехода от молчаливого терпения к доверенному раскрытию, к приобщению Другого к нашим мыслям, чувствам, к нашим частным состояниям. Многие по собственному опыту знают, какое успокоение страждущей душе приносит устное или письменное высказывание горя, скорбной тайны или мысли, которые непостижимым образом овладели нашим сознанием и мучают нас. Выразить чувство, которое нас постоянно тревожит, беспокоит, вносит сумятицу в наши мысли, не дает нам возможности спокойно существовать, означает – вновь обрести потерянную внутреннюю свободу, радость жизни. Появляется ощущение легкости, восторг обновления и освобождения от темной сердечной смуты.

О сборнике стихов А.Ахматовой замечательно, по мнению Ю.Анненкова (цит. по: *Анненков*, 1991. Т.1, с.113), отозвался в свое время В.Шкловский, который глубоко понял исследуемый нами механизм: «Это как будто отрывки из дневника. Странно и страшно читать эти записи. Я не могу цитировать в журнале эти стихи. Мне кажется, что я выдаю чью-то тайну. Нельзя разлучать этих стихов. В искусстве рассказывает человек про себя, и страшно это не потому, что страшен человек, а страшно открытие человека... Нет стыда у искусства... Почему же поэты могут не стыдиться? Потому, что их дневник, их исповеди превращены в стихи... Человечес-

кая судьба стала художественным приемом. (...) Прославим оторванность искусства от жизни, прославим смелость и мудрость поэтов, знающих, что *жизнь, переходящая в стихи, уже не жизнь* (курсив – В.Ш.)».

Выше мы уже ссылались на Р.Мэя (Мэй, 1997; 2001), внимание которого привлекало явление катарсиса в психотерапии. Описывая практические шаги в психологическом консультировании, он отмечал, что *исповедь содержит элемент катарсиса. Уже сама возможность выговориться перед объективным и понимающим человеком оказывает оздоравливающий эффект на психику страждущего, поскольку тот избавляется от каких-то неясных и тягостных ощущений. Исповедь направляет мыслительный поток из подсознания в сознание и словно освещает этот путь; она помогает человеку увидеть свои проблемы в ясном свете объективной реальности.* Конечно, вряд ли можно ожидать таких позитивных результатов, изливая душу первому встречному. Катарсис в исповеди во многом зависит от того, как устанавливается эмпатическая связь с собеседником. Но исповедаться можно не только реально существующему собеседнику, но и виртуальному, просто листу бумаги (дневнику, заветной поэтической тетрадке). В данном случае смысл поэтического творчества или дневниковой записи также состоит в их значении как средств выявления и высвобождения внутреннего душевного напряжения. Самодеятельная поэтесса, которую, по ее собственному признанию, стихи (роман в стихах о трагической любви) буквально спасли в трудную минуту жизни, пишет:

Может, и правда  
Схожу я с ума.  
Жизнь не мила,  
Никому не нужна.  
Мысли и чувства  
Должна записать,  
Как люблю и страдаю,  
Как буду скучать.  
Возможно, не с кем  
Мне поделиться,  
Вот и бумаге  
Решила излиться...

Именно о таких стихах Б.Пастернак писал:

Там он жизни небывалой  
Невообразимый ход  
Языком провинциала  
В строй и ясность приведет.

Между истиной, свободой творчества и личностью существует интимная и неразрывная связь. Поэт обретает свободу слова, научается вбирать «в свое слово свою экзистенцию» и выражать «себя в доступной полноте другому» (Василюк, 2003, с.48).

Поэзия помогает человеку совершить усилие, чтобы увидеть, зачистую, тягостную правду о самом себе, дает возможность выговорить правду своих чувств, которая тщательно скрывалась от окружающих и от самого себя. Таким образом, она стремится открыть в человеке способность исповедально рассказать о себе и проблемах своего существования, помогает обретать нам свободу слова.

«Свобода слова в психотерапии – это синтез доверия, свободы сознания, свободы воли, творческого переживания и диалога», – констатирует Ф.Е.Василюк (Василюк, 2003, с.49). А далее (*там же*) он произносит ключевые для нас слова: «... *В каких сферах культуры свободное слово является центральным, жизненно существенным и незаменимым актом? Ответ очевиден – в поэзии и молитве*»<sup>2</sup>.

Но мало этого. В воздействии поэтического творчества есть еще один, весьма важный аспект. Из психологии известно, что человек способен управлять собой, своей судьбой, мышлением и эмоциями. А.Адлер и А.Эллис, по свидетельству Г.Мосака (Мосак, 2000), оба придерживались мнения, что *эмоции, в действительности, являются формой мышления*, и что люди создают или контролируют свои эмоции, контролируя свое мышление. Таким образом, человек является не жертвой своих эмоций, а их создателем.

А.Эллис (1970, 1971) считает, например, что любовь, подобно другим эмоциям, имеет когнитивные основы. Он тоже подчеркивает, что люди отнюдь не являются «жертвами» своих эмоций или страстей. Они *создают эмоции*, чтобы помочь себе в достижении своих целей.

Поэт М.Кузмин в свое время написал: «Ты – читатель своей жизни – не писец, // Не известен тебе повести конец». А что произойдет, если, не согласившись с М.Кузминым, человек решит не только стать читателем, но и писателем, проектировщиком своей судьбы?

Вот у М.М.Бахтина, похоже, была прямо противоположная точка зрения. В первой своей опубликованной заметке «Искусство и ответственность» (Бахтин, 1979) он писал: «За то, что я пережил и понял в искусстве

---

<sup>2</sup> Сходную мысль мы встречаем и у З.Фрейда, который рассматривал поэзию как *самый короткий и прямой путь из бессознательного в сознание*. Он исчерпывающе охарактеризовал функции поэтического творчества (Фрейд, 1995, с.30-77), когда писал о поэте, что «полифоническая оркестровка позволяет ему производить сообщения на *трех уровнях* – ясного сознания, подсознательного и бессознательного».



ве, я должен отвечать своей жизнью, чтобы все пережитое и понятое не осталось бездейственным в ней. (...) Поэт должен помнить, что *в прошлой прозе жизни виновата его поэзия*, а человек жизни пусть знает, что в бесплодности искусства виновата его нетребовательность и несерьезность его жизненных вопросов».

В последние годы ширится влияние терапии, получившей название *нарративной*. *Narrative* (англ. – *narrative*) означает «повествующий» или «рассказ». Смысл этого термина понимается широко, и как: а) рассказ о событиях жизни; б) тематически единая сюжетная линия, охватывающая единый жизненный путь человека; либо как (с лингвистической точки зрения) в) один из способов репрезентации прошлого опыта при помощи упорядоченных предложений, которые передают временную последовательность событий.

Нарративная терапия постулирует, что «жизнь конструируется через истории, которые мы рассказываем, или разыгрываем, о себе другим людям, и, изменяя эти истории, мы меняем нашу жизнь». Короче говоря, в нарративной терапии автор становится главным героем своего романа и сам себя отправляет в светлое будущее. Не об этом ли пишет Андре Френо (перевод М.Ваксмахера)?

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

«Выправление пути жизни» – великая миссия нарративной терапии, напрямую связанная с творчеством.

Нарративную терапию создали, продолжая развивать ее и поныне, австралийские психотерапевты Майкл Уайт и Дэвид Эпстон (*White, Epston*, 1990). Самыми влиятельными теоретиками теории «нарратива» являются французский философ Жан-Франсуа Лиотар и американский литературовед Фредерик Джеймсон. Согласно этой теории, *мир и человек могут быть познаны только в форме «литературного» повествования, в виде историй, рассказов и пр.* В течение последних 20 лет в англоязычной психологии происходит становление относительно самостоятельно «неклассического направления» нарративной психологии, которая представлена такими авторами, как Т.Сабрин, Дж.Брунер, Д.Макадамс, С.Томкинс, Г.Херманс и др. С их точки зрения, «истории» играют ключевую роль в формировании Я.

В нарративной психологии проводится аналогия между *пониманием текста и пониманием человеком самого себя, собственного поведения и*

событий своей жизни. В основании нарративной психологии лежит положение о том, что все люди по своей природе – рассказчики. Рассказывая о себе, своем поведении, поступках, человек выделяет в жизненном потоке события своего прошлого и нередко начинает по-новому видеть их. Наши собственные повествования учат нас. Они помогают организовывать ход наших мыслей. С их помощью мы начинаем понимать, как жить и действовать. В некоторых случаях они могут улучшать наше настроение, когда мы подавлены, и даже способствовать психологическому совершенствованию.

Предполагается, что люди в принципе способны сказать о себе и о мире намного больше, чем реально осознают. Это, в частности, отмечает Г.Мосак, ссылаясь на О.Ранка и А.Адлера: «Человек знает больше, чем понимает» (Мосак, 2000). *Осознание и осмысление происходят во время рефлексии, а рефлексия актуализируется в ходе творческого процесса (в контексте нашей статьи – поэтического творчества), последний же стимулирует переход с реактивного способа существования на рефлексивный или закрепляет рефлексивный способ жизнедеятельности, оснащая человека новыми средствами.* Эта схема максимально ориентирована на свободную развивающуюся личность.

Справедливости ради, следует отметить, что нарративный подход близок культурно-исторической концепции Л.С.Выготского, получившей развитие в работах его учеников и последователей. Эти подходы сближает представление о принципиальной опосредованности психологических явлений социально-культурным, языковым (дискурсивным) контекстом. На этой основе взаимное осмысление нарративной психологии и культурно-исторической парадигмы представляется весьма перспективным.

### **Переживание как психологический механизм воздействия поэтических текстов**

Над вымыслом слезами обольюсь...  
А.С.Пушкин

К 60-м годам, времени оформления гуманистической психологии (А.Маслоу, К.Роджерс и др.), накапливаются изменения, вызывающие новый качественный сдвиг в психологии и психотерапии (см.: Василюк, 2003, с.30). К этому времени складывается единое представление о *переживании* как особом внутреннем жизненном процессе, захватывающем эмоции человека, его ум, воображение, вовлекающем в свой поток, помимо душевных, также и телесные функции. В отличие от психоанализа, в концепции К.Роджерса (1998; 2002) осознание ситуации – инсайт – служит

не столько доступом в скрытое прошлое, сколько *побудительным мотивом для самоизменения человека через переживание*.

По мнению Р.Мэя (Мэй, 1994), несерьезно считать, что можно познать человека с помощью научного анализа и формул. Понимание как *участие* – вот истинный путь познания. (И, значит, в контексте темы настоящей статьи, необходимо личное участие человека, чтобы понять смысл красоты, любви или других понятий, известных как ценности жизни).

Процесс «понимания как участия», по Р.Мэю, обладает определенными особенностями. От психолога в этих условиях требуется совершенно иной способ личной включенности в процесс. Говоря словами уже неоднократно цитируемого нами автора, «он должен превратиться в такого же послушного в буквальном смысле слова участника психотерапевтического процесса, как *послушен поэт, ничего не выдумывающий, а именно всем напряжением своего существа вникающий сквозь шумы случайностей и произвольностей в реальную истину звучащей стихотворной мелодии...*» (Василюк, 2003, с.34), то есть целиком проникнуться эмоциональным переживанием.

Эмоциональное переживание, формулирует В.Вилюнас (Вилюнас, 1976), выражает смысл содержания и, оценивая его значимость под углом зрения потребности, служит побуждением к деятельности, направленной на содержание. Иными словами, эмоции выполняют функцию оценки. Это общепринятое в психологии понятие становится для нас одним из главных. Где, как не в поэзии, эмоция направлена на познавательное содержание: субъект творчества (читатель и поэт) радуется, огорчается, любит, негодует, испытывает страх и т.д. – и эти эмоциональные переживания формируют у него общее представление о системе образов, на которых построено поэтическое произведение.

Переживание действует, как минимум, на двух уровнях: *эмоций и смыслов*.

**1. Уровень эмоций.** Говоря об эмоциях, невозможно игнорировать такие «единицы» эмоционального процесса, как со-чувствие и со-переживание. Приставка *со-* обозначает единение как минимум двух сторон, несет в себе смысл-призыв к совместным действиям, состояниям и чувствам. Отсюда рождается определение со-чувствия и со-переживания в связи с особенностями творческого поэтического процесса: со-чувствие – это возникающий в состоянии эквивалентности, совместный творческий душевный труд чувств. Со-переживание можно определить как ряд моментов со-чувствия, логически развивающихся в пространстве-времени поэтического произведения, параллельно у читателя и поэта, читателя и поэтического произведения. Другими словами, если логика чувств чи-

тателя совпадает с логикой чувств поэта в каждом моменте сочувствия, можно говорить о сопереживании.

Сопереживание выражает специфически эмоциональное отношение к автору (героям) поэтических произведений и подразумевает разные степени сочувствия. Необходимым условием подлинности сопереживания должна быть вера воспринимающего (читателя, слушателя, самого творца). Конечно, искусство по-своему «обманывает», оно умеет выдавать за жизненную правду – художественную, т.е. преобразованную, условно говоря, «по законам красоты», которые помогают внушению этой веры. Но читатель здесь и «сам обманываться рад», и все же, как ни увлекают его поэтические образы, он, по-своему, распознает жизненную реальность, стоящую за образами искусства.

Любое проявление эмпатии, по внешним признакам аналогичное жизненному, здесь имеет свои особенности. Мы вправе сказать, что это – специфическое сопереживание, во многом стимулированное воображением. Оно сродни творчеству, отличному, однако, от творчества самих создателей художественных произведений.

Для сопереживания необходим драматизм художественного образа – важнейшего стимулятора этого чувства. «Драматизм» как эстетическая категория еще требует своего изучения и поиска точной дефиниции, такой степени отвлеченности, чтобы оно оказалось равно пригодным для разных видов искусства. Поиск читателем драматизма в художественном произведении, в идеале – эстетического и психологического потрясения, сопряжен с удивительным и парадоксальным стремлением испытать даже отрицательные эмоции. Но такая «странность» отнюдь не исключена у человека и в жизни, – без риска, без испытания человеком себя «на прочность» не было бы и внутреннего совершенствования.

В сфере художественного восприятия, где опасность заведомо иллюзорна и где переживание отрицательных эмоций протекает на интенсивном фоне положительных, стремление испытать их оправданно, несмотря на то, что, благодаря активной работе воображения, глубоко и по-настоящему задевает чувства и вызывает доподлинные слезы. Поэтому, если в жизни влечение к отрицательным эмоциям не столь бесспорно и реализовать его решается далеко не каждый, то встречи с искусством, насыщенным глубоким драматизмом, желанны всем. Заметим, что сопереживание никогда не отдается полностью отрицательным эмоциям, так как их фоном неизменно остаются эмоции, вызванные искусством как искусством, а они всегда позитивны.

Сопереживание читателя ищет в поэзии соответствия себе, своему опыту, своим волнениям, тревогам, богатству своей эмоциональной памяти и

всей психической жизни. Когда такое соответствие находится, то сопереживание герою, автору, его сотворившему, сливается с удивительно отстраненным сопереживанием самому себе, что и создает наиболее сильный эмоциональный эффект. Это не такое переживание, которое в жизни оборачивается срывом, стрессом, а «сопереживание», сопряженное с взглядом на себя как бы со стороны, сквозь призму художественного образа, – сопереживание сильное, яркое, но эстетически просветленное. Этот «взгляд со стороны» тоже содержит в себе элементы инсайта, катарсиса и соответствующим образом воздействует на эмоциональное состояние.

Смысл катарсиса трактуется по-разному, существует множество интерпретаций этого понятия.

Аристотеля (*Аристотель*, 1957) можно считать родоначальником психологии, ибо именно ему принадлежит первый в истории науки психологический трактат «О душе», где уже имеются размышления о катарсисе как *психофизическом состоянии*. Наиболее вероятно, как считает А.Н. Чанышев, интерпретируя высказывания Аристотеля в своей книге «Аристотель» (*Чанышев*, 1981), что трагическое в литературном произведении встряхивает душу и мощным потоком эмоций смывает то, что пряталось в подсознании. При помощи этого мощного внешнего раздражителя «мусор» на дне души «пережигается». Таким образом, целью катарсиса является «очищение».

Согласно Платону, «все лучшие качества человеческого характера: красота, благородство, мужество и даже знание являются результатом очищения». «И не нужно ли назвать и благоразумие, и справедливость, и мужество, и само разумение очищением?». «В соответствии с этим все недостатки и пороки могут быть изжиты одним путем – посредством очищения: от физического безобразия очищает гимнастика, от болезней – медицина, от «незнания» – научение, от нравственных недостатков очищает искусство».

«Очищение» связано с работой воображения и созданием иллюзии. В психоанализе оно интерпретируется как удовольствие, испытываемое человеком от собственных эмоций, передающихся от эмоций другого человека, и как удовольствие от ощущения части своего прошлого «Я», которая принимает облик «Я» другого человека. Нельзя, рассматривая фрейдизм, не оценить в нем положения о катарсисе – в общих чертах сохранившегося еще со времени первого исследования истерии. Излечение от истерии, по Фрейдю (*Фрейд*, 1989; 1990; 1995), наступает в результате понимания причин болезненного состояния, то есть явления вытесненного желания в сознании больного. И такое внезапное понимание сопряжено с катарсисом.

Поэт – это всегда человек страдающий и сострадающий, чувствующий и сочувствующий, переживающий и сопереживающий. Для поэта и читателя поэзии катарсис достигается в результате переживания экстаза, восторга, радости, любви, переживания красоты и пр. (эмоциональные состояния, в первую очередь находящие свое выражение в поэзии). Согласно концепции самоактуализации А.Маслоу (Маслоу, 1997), катарсис – это составляющая так называемых *пик-переживаний* (*peak-experiences*). К ним относятся те экстатические моменты в жизни каждого индивидуума, когда его настигает ощущение, которое автор формулирует как: «Это действительно Я!».

Они могут быть вызваны ярким чувством любви:

Тогда молчит тоска в моей груди  
И нет в уме холодной укоризны.  
Не правда ли, мгновения любви  
Есть лучшие мгновенья нашей жизни!

*И.С.Никитин*

Или исключительной красотой природы:

С тем, кто понять умел язык природы,  
И в чьей груди таится к ней любовь,  
Ведет она всегда живые речи.  
Коль весел он – на радости его  
Найдется в ней сочувственная радость.  
В часы тоски, тяжелых скорбных дум,  
Она своей улыбкой тихо гонит  
Печали мрак с поникшего чела.

*Уильям Каллен Брайант*

*Перевод А.Плещеева*

«Пик-переживания» – это и те моменты, когда мы становимся глубоко вовлеченными, взволнованными окружающим нас миром и связанными с ним эмоциями.

Как хорошо, что вспыхнул снова эти  
Цветы в полях под небом голубым!  
Как хорошо, что ты живешь на свете  
И красишь мир присутствием своим!

*И.Северянин*

Наиболее значительные «пик-переживания» сравнительно редки. Поэты описывали их как моменты экстаза и восторга, люди религии – как душевный трепет, глубокие мистические переживания, которые можно испытать во время молитвы:

Не страшися, путник мой,  
На земле все битва;  
Но в тебе живет покой,  
Сила да молитва.

*Н.П.Огарев*

Все печальное, тревожное, ужасное и запретное, что поднимается «привидениями» из «глубин бессознательного», – перерабатывается в творчестве и творчеством. Все мучительное, находящееся в душе художника, проявляющееся в произведениях искусства, могло бы помешать получению наслаждения от творческого продукта, если бы не катарсис. Особенно ярко его действие выявляется в трагедии, поскольку именно в трагедии, по мнению О.Ранка (*Ранк*, 1997, с.117-132) «наиболее полно достигается очищение чувства зрителей». Ранк (*там же*) называет катарсис *переработкой* печальных и неприятных аффектов: «В том, что большинство произведений поэтического искусства вызывают в нашем сознании печальные аффекты, нет никакого противоречия с их приносящей радость функцией... Наоборот, первое есть подкрепление второго, так как, во-первых, таким путем неприятные аффекты обрабатываются в сознании, во-вторых, запретное наслаждение, подкрепляемое бессознательными источниками, мы получаем без столкновения с цензурой, под маской чужого аффекта». Чтобы эта мысль стала яснее, он приводит замечательные слова Ф.Гebbеля: «Я говорил это часто и никогда не откажусь от этого: представление убивает представляемое, сначала в том, кто представляет, – то, над чем ему приходилось раньше трудиться и мучиться, он таким путем покоряет себе; а затем в том, кто наслаждается представлением». Таким образом, практически речь идет о «санации» сознания, уничтожении всего ненужного, вредного, мешающего и мучительного.

В поэзии суггестивный эффект может сопрягаться с психофизическим. Так, Л.С.Выготский (*Выготский*, 1987) вновь возвращается к понятию психофизического катарсиса, известному с древнейших времен. По его мнению, ритм, заключенный в хоровой песне, использовавшейся во время утомительной физической работы, «нормирует своим темпом очередное напряжение мускулов». «Ведь в поэзии, – пишет он, – принцип ритма ощущается нами как художественный, и мы забываем его простейшие психофизические начала. (...) Посредством катарсиса через поэтический ритм, через ритм песни разрешалось тяжелое напряжение труда» (*Выготский*, 1987, с.335). Он многократно повторяет этот вывод, что песня (стихи) давала «исход мучительному напряжению» труда.

Рассматривая катарсис как *эстетическую реакцию*, Выготский полагал, что во всяком художественном произведении «нужно различать эмо-

ции, вызываемые материалом, и эмоции, вызываемые формой». Художник всегда формой преодолевает свое содержание, и, таким образом, возникает «аффект, развивающийся в двух противоположных направлениях, который в завершительной точке, как бы в коротком замыкании находит свое уничтожение». Иными словами, согласно Выготскому, катарсис является процессом взаимодействия и, под конец, взаимоуничтожения двух эмоциональных рядов – эмоций, связанных с содержанием художественного произведения, и эмоций, связанных с его формой.

Более того, искусство поэзии он называет «обыкновенным чудом». Функция поэзии состоит не в ретрансляции эмоций, а в превращении их во что-то качественно новое. «Чудо искусства, – пишет он (*там же*, с.332), – скорее, напоминает другое евангельское чудо – претворение воды в вино, и настоящая природа искусства всегда несет в себе нечто претворяющее, преодолевающее обыкновенное чувство, и тот же самый страх, и та же самая боль, и то же волнение, когда они вызываются искусством, заключают в себе еще нечто сверх того, что в них содержится».

Выделяя претворяющее, преображающее начало искусства, подчеркивая его чудодейственную силу, Выготский, вместе с тем, сравнивает эффект его воздействия с «разрядом нервной энергии»: «... Искусство есть необходимый разряд нервной энергии и сложный прием уравнивания организма и среды в критические минуты нашего поведения» (*там же*, с.339). Таким образом, речь идет о катарсисе психофизическом, в исходе которого преодолеваются и преобразуются все наши «обыкновенные чувства».

**2. Уroveň смыслов.** Было бы неверным предполагать, что сопереживание читателя – это эмоции, оторванные от мысли и смыслов. Обратим внимание на вывод Ф.В.Бассина (цит. по: Блок, 1991, с.34): «Смысл в отрыве от переживания – это логическая конструкция, а переживание в отрыве от смысла – это скорее физиологическая категория». Тем более применимо данное положение к сопереживанию читателя, если только он взволнован подлинным произведением искусства, а не его имитацией. Мысль предшествует слову, но ее вербализация – это не механический процесс, это не просто «обработка» мысли, а ее пересоздание в новом качестве.

Художественное восприятие, осваивая произведение искусства и преломляющиеся в нем жизненные наблюдения и переживания автора, в соответствии с идеями А.Шерозия (*Шерозия*, 1979), приводит в движение психическую деятельность самого читателя, ее содержательный потенциал и стимулирует состояние сотворчества.

В.Б.Блок сопереживание и сотворчество рассматривает в качестве ведущих компонентов художественного восприятия. «Можно не сомне-



*ваться, – пишет он, – что степень активности сопереживания и со-творчества – это и есть мера эффективности воздействия художе-ственного (поэтического) произведения» (Блок, 1991, с.31-35).*

Может показаться, что сотворчество реципиента – процесс, всего лишь противоположный по совершаемому пути собственно художественному творчеству. Их соотношение может выглядеть таким образом: художник кодирует, воспринимающий ограничивается раскодированием, извлекая из образного кода заложенную в нем информацию. Но такой анализ лишает искусство его специфики. Сотворчество – проявитель художественных начал в читательском восприятии. Оно не просто занято расшифровкой зашифрованного другим, но и конструирует, с помощью воображения воспринимающего, свои ответные образы, прямо не совпадающие с видением автора, хотя и близкие им по содержательным признакам. Одновременно реципиент оценивает талант, мастерство художника со своей точки зрения на жизнь и искусство. Таким образом, может происходить трансформация ценностно-смысловой организации личности.

По Д.А.Леонтьеву (*Леонтьев, 1998*), процесс переживания, *художественного переживания* прежде всего, является *центральным моментом для понимания всего акта воздействия искусства на личность*. В переживании, в процессе переработки зрителем/читателем содержания литературного или какого-либо другого произведения искусства, происходит «диалог двух ценностно-смысловых миров – мира личности и мира произведения» (*Леонтьев, 1998, с.97*), то есть истинное взаимодействие двух субъектов творчества. Как выглядит этот механизм?

По мнению Д.А.Леонтьева (*там же, с.98*), во взаимодействие с художественным текстом вступают структуры жизненного опыта личности, которые представлены в виде ценностно-смысловой организации. Смысловое содержание произведения вступает в диалог, во взаимодействие со смысловыми структурами личности, «вызывая в них те изменения, которые субъективно переживаются как эффект воздействия искусства. При этом происходит *«внутренняя перестройка ценностно-смысловой организации личности в направлении ее обогащения и усложнения»*. И далее Д.А.Леонтьев приходит к выводу, что ломка старых структур, зарождение новых взглядов на мир, внутренние трансформации – находят эмоциональное выражение в эффекте катарсиса. Другими словами, катарсис выступает здесь как *перестройка ценностно-смысловых структур личности*.

Как правило, в истории эстетической мысли катарсис рассматривался как процесс взаимодействия эмоций, эмоциональной разрядки, очищения, просветления, преобразования, о чем мы писали выше (Аристотель, З.Фрейд, Л.С.Выготский, А.Маслоу, О.Ранк).

Но, по мнению Д.А.Леонтьева (*там же*, с.98), если «перейти на язык смыслов, можно усмотреть в катарсисе результат взаимодействия смыслов, заключенных в структуре художественного произведения, со смысловыми ориентациями личности реципиента. Это взаимодействие происходит по схеме «тезис-антитезис-синтез»: столкновение двух различных смысловых ориентаций, двух различных осмыслений одной и той же реальности, формально-логически не совместимых между собой, находит разрешение через подъем на более высокий уровень осмысления, на котором противоречие снимается, перестает быть таковым».

Таким образом, через переживание, основанном на изменении ценностно-смысловой организации личности, происходит реализация *основной*, с точки зрения Д.А.Леонтьева (*там же*, с.99), функции искусства – *функции обогащения и усложнения смысловой перспективы личности*.

Предметом работы переживания по Ф.Е.Василюку (*Василюк*, 2005, с.11) является смысл. Через переживание смысл изменяется, преобразовывается, обретается. Переживание является работой, несет функцию смысловой переработки. Жизнь наполнена страданием, но человек не пассивно претерпевает его, а активно работает с ним. В этом человеку помогает и поэтическое творчество.

«Переживание обращено на самого человека, на его внутренний мир, мир его смыслов», – пишет Ф.Е.Василюк (*там же*, с.8). Поэзия тесно связана с переживанием, особенно поэзия страдания и отчаяния или поэзия радости и ликования, которая иногда напоминает молитву. Молитва, по мнению автора, – «это не выученное искусственное действие, а спонтанное проявление духовного организма, такое же естественное, как дыхание» (*там же*, с.18). Переживание, возникшее в моменты «экзистенциальных экстремумов» (*там же*, с.20), роднит настоящую поэзию и молитву, поскольку и та, и другая искренни и спонтанны, а «...лучшие молитвы есть плод вдохновенного поэтического выражения душевно-духовных состояний» (*там же*, с.43-44). Поэтические средства, с точки зрения автора, способствуют формированию душевных состояний, учат тонкому их различению, развивают культуру переживаний личности. Лирическая поэзия всегда на грани молитвы (по В.А.Жуковскому, «религии небесной сестра земная»).

Но «поэзия есть молитва не всякого соответственно настроенного человека, но – непременно художника, искусственного в своем ремесле. Она располагает особыми специфическими художественными средствами, но зато и подчиняется формальным и эстетическим законам, не нормируемым религиозно. Молитва, вполне оправданная эмоционально и религи-

озно, чтобы стать поэзией, должна быть оправдана еще и литературно», – писал В.Ходасевич (*Ходасевич*, 1986, с.577-578).

Если, не комментируя, просто перечислить имена русских поэтов, выражавших свои переживания в форме поэтической молитвы, только этот перечень сам по себе мог бы произвести сильнейшее впечатление (см., например, «Час молитвы: Библейские мотивы в русской поэзии». М., 2001). Один лишь этот перечень занял бы половину страницы.

## ЛИТЕРАТУРА

- Августин Аврелий*. Творения Блаженного Августина Епископа Иппонийского // Антология мировой философии: В 4 т. Т.1, Ч.2. М., 1969. – С.284.
- Анненков Ю.* Дневник моих встреч. Цикл трагедий. В 2-х томах. Т.1. Л.: Искусство, 1991. – 343 с.
- Аристотель*. Об искусстве поэзии. М., 1957.
- Асмус В.Ф.* Чтение как труд и творчество // В.Ф.Асмус. Вопросы теории и истории эстетики. М., 1968; Вопросы литературы, 1961, № 2. – С.36-46.
- Бахтин М.М.* Эстетика словесного творчества. М. 1986; М.: Искусство, 1979. – 423 с.
- Блок В.Б.* Сопереживание и сотворчество // Художественное творчество и психология. Сборник. М.: Наука, 1991. – С.31-55.
- Василюк Ф.Е.* Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ; Смысл, 2003.
- Виллюнас В.К.* Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
- Выготский Л.С.* Психология искусства. М., 1968; М., 1987; СПб: Азбука, 2000. – 416 с.
- Гаспаров М.Л.* Избранные труды. М.: Языки русской культуры, 1997. Т.3.
- Журавлев А.П.* Фонетическое значение. Л.: Наука, 1974.
- Мосак Г.* Адлерианская психотерапия (Глава из книги «Современная психотерапия») // Журнал практической психологии и психоанализа. Ежеквартальный научно-практический журнал электронных публикаций. 2000. № 4.
- Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. М, Независимая фирма «КЛАСС», 1994.
- Ранк О.* Миф о рождении героя. М., 1997. – С.117-132.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ. М., 1989.
- Фрейд З.* Художник и фантазирование. М., 1995.
- Чанышев А.Н.* Аристотель. М., 1981.
- Шерозия Е.А.* Психика. Сознание. Бессознательное. К обобщенной теории психологии. Тб., 1979.
- Leontiev, D.A. & Yemelyanov, G.A.* (1994). Catching psychological effects of poetic form: Experiments with parodies and translations. *Sieger Periodicum zur Internationalen Empirischen Literaturwissenschaft*. Jg. 13, H.1, 101-113.