

УДК 82-1/29+ 159.98

DOI 10.52928/2070-1640-2024-42-2-71-76

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЭЗИИ КАК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СРЕДСТВА:
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ, ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ**

канд. психол. наук, доц. А. В. ДАНИЛЕНКО
(*Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина*)
ORCID <https://orcid.org/0009-0008-8747-3295>

Рассматриваются проблемы нового современного направления психотерапии и психологии – поэзиотерапии, разновидности арт-терапии и направления библиотерапии. Поэзиотерапия является одним из эффективных средств психологической и психотерапевтической помощи с использованием поэзии. На фоне возрастающего значения различных видов творчества и искусства в облегчении переживания людьми нарастающего стресса, усиливающегося экзистенциального кризиса поэзиотерапия активно распространяется среди психологов-практиков, однако продолжает оставаться слабо разработанной в теоретическом аспекте областью, отмечается дефицит публикаций по проблеме содержательного и аналитического, обобщающего и систематизирующего характера, отсутствие банка методик для работы поэзиотерапевтов с клиентами и их специальной подготовки. В статье теоретически обобщаются и систематизируются подходы к использованию поэзии (и ее форм и жанров) как психотерапевтического средства, предлагаются авторские разработки.

Ключевые слова: *поэзиотерапия, стихотерапия, рифмотерапия, библиотерапия, экзистенциальный кризис, поэзия, эвритмия, поэтическая креативность, поэтическая эмоциональность, поэтическая ритмичность.*

Введение. Поэзиотерапия (или стихотерапия, стихотворная психотерапия, как ее называют в русскоязычной среде) активно набирает обороты в развитии в последние годы, особенно со времен ковидной пандемии. Несмотря на быстрое распространение этого метода, в т.ч. и с момента нашей первой публикации по этой теме (Даниленко А. В., Даниленко С. С., 2016–2024), поэзиотерапия продолжает оставаться новой и недостаточно разработанной областью психологии и психотерапии. Актуальность рассматриваемой проблемы обусловлена все более возрастающим значением различных видов творчества и искусства в облегчении переживания людьми усиливающегося экзистенциального кризиса в условиях неуклонного роста нервно-психических проблем, а также дефицитом публикаций по проблеме содержательного и аналитического, обобщающего и систематизирующего научно-теоретического характера, отсутствия банка методик для работы поэзиотерапевтов с клиентами и их специальной подготовки. В данном направлении наиболее интересны работы следующих русскоязычных авторов: Н. Т. Оганесян [10, с. 154–167; 11], О. В. Стогний [12, с. 172–175], М. Р. Арпентьева [1, с. 9–29], Л. Ф. Бурлачук и В. И. Шебанова [2, с. 2–36].

Поэзиотерапия сегодня рассматривается как разновидность арт-терапии и одно из малоразработанных направлений библиотерапии. Поэзиотерапия как раздел вышеуказанных направлений наравне с другими видами арт-терапии – одно из эффективных, прогрессивных средств психологической и психотерапевтической помощи и предполагает работу с поэтическим текстом, восприятие которого может усиливаться визуальными или другими стимулами.

Теоретико-методологической базой данного направления могут являться культурно-историческая теория Л. С. Выготского, идеи психоанализа К. Юнга, нарративная психология Дж. Брунера, Т. Сарбина, антропология переживания В. Тернера, Б. Майерхофа, К. Гирца, драматургическая социология Э. Гоффмана, французская философия постструктурализма Ж. Дерриды, М. Фуко, Ж. Делеза и др. [2, с. 2–36].

Цель представленной работы – обобщение накопленных теоретических и практических сведений и разработок, касающихся подходов к использованию поэзии как психотерапевтического средства во всех ее направлениях, формах и жанрах, а также продолжение серии наших предыдущих публикаций (Даниленко А. В., Даниленко С. С., 2016–2024) по проблематике поэзиотерапии в новом аспекте с предложением авторских разработок [5; 6; 7; 8].

Основная часть. Прежде чем перейти к основному вопросу, попытаемся разобраться с существующей терминологической путаницей. В англоязычной среде давно прижился термин «поэзиотерапия», или «poetry therapy» [15; 16; 17; 18]. В русскоязычной же среде наблюдается активизация использования термина «стихотерапия» (Н. Т. Оганесян, К. М. Исаева, К. Б. Кадыров, О. В. Стогний, Я. И. Володарская и др.) [9; 10; 11; 12; 4, с. 145–149], «стихотворная психотерапия» (М. Р. Арпентьева) [1, с. 9–29], и уже в обиходе практиков встречается термин «рифмотерапия». Если говорить о терминологической разнице и содержательной стороне проблемы, то, на наш взгляд, термин «поэзиотерапия» шире, чем два других термина. Поскольку нет достаточной научно-теоретической базы, то и появление того или иного термина – скорее стихийный процесс, не предполагающий опоры на глубокий анализ. Вошедшими в обиход терминами в основном пользуются психологи-практики, которые не ставят перед собой задачи глубокого содержательного теоретического обоснования терминологических вопросов. Не совсем корректным нам представляется и использование таких фраз, как «стихотерапия как метод психодиагностики и/или коррекции», поскольку терапия (стихами либо еще чем-то) не может быть методом коррекции или диагностики, но в ходе терапии, например, могут использоваться стихи (поэтические тексты) или

сам процесс их создания для диагностики и коррекции. Такое терминологическое расхождение в дальнейшем, неизбежно, существенно усложнит понимание некоторых вещей.

Во-первых, если мы говорим о поэзиотерапии, то подразумеваем, что она включает работу со всеми видами поэтических произведений. Выделяют три вида поэтического искусства – это эпос, лирика и драма. Каждый из них делится на жанры, например, лирическая поэзия – ода, элегия, эпиграмма, эпитафия, сатира, пастораль, мадригал, сонет, песня, гимн, послание, романс, стансы и т.д.; эпическая – роман, повесть, эпопея, басня, рассказ, былина, сказка, миф, легенда, притча, очерк, эссе и др.; драматическая – комедия, драма, мелодрама, трагедия, фарс, трагикомедия, водевиль и т.п.

Поэзию можно рассматривать как способ передачи чувств и мыслей через художественные образы. А процесс создания поэзии как сокровищницы художественных образов можно назвать искусством. Все ли стихи считать поэзией? Зарифмовать можно фактически любой текст – газетную или журнальную новость, рекламу, разговор людей, цифры и даже ругательства. Однако поэзия – это то, что возвышает, поднимает духовно, развивает, уводит от обыденности в мир образов, вуалирует бытовые вещи изящной словесностью. Поэтому определителем поэтического мастерства будут стиль, образность, метафоричность, особые приемы и находки и др. Это способ организации речи с привнесением в нее дополнительных особенностей, отличающих от обыденного языка. Стихи же – это чаще рифмованные слова, которые могут стать или не стать средством выражения поэзии, ее духовной сущности. Значит, понятие «поэзиотерапия» в этом смысле шире, чем понятие «стихотерапия» или «рифмотерапия».

Во-вторых, терапия поэзией предполагает применение всех, имеющихся на сегодняшний момент, видов самой поэзиотерапии – активной, пассивной, смешанной, которые подразумевают работу как с классическими и признанными творениями поэзии, шедеврами поэтического слова, так и с простой рифмовкой слов, созданием собственных рифмованных или нерифмованных форм. Понятие «стихотерапия» в этом контексте может применяться условно, хотя и сужает поле деятельности поэзиотерапевта и возможности поэзиотерапии. А вот понятие «рифмотерапия» в этом же контексте является не совсем верным, поскольку не все поэтические произведения имеют рифму: безрифменный стих, белый стих, верлибр, стихотворения в прозе, хайку (хокку, хаи-кай), танка (миика-ута) и менее известные японские формы ката-ута, ута сендока, буссоку-секитаи, ханка, нага-ута и нетвердая (бесконечная) форма има-ио-ута, европейские стихи. Сюда же можно отнести полурифмы (Иван Рукавишников) и арифмию (сочетание нерифмованных и рифмованных строк). Рифмованные стихи свойственны славянской языковой традиции. Античные, древнегреческие и современные европейские стихи часто также не имеют рифмы. Поэтому можно было бы считать, что оба термина допустимо применить только к определенному виду поэзиотерапии, ее части.

Конечно, такую ситуацию с терминами можно попытаться объяснить и иначе. Поэзиотерапевтические занятия, или тренинги, не предполагают создания шедевров и совершенных форм – важен сам процесс. И в этом контексте термины «рифмотерапия» или «стихотерапия» могут использоваться для обозначения простой игры в рифмирование слов, рифмо/стихоплетства. В этом случае мы умалеем саму поэзиотерапию и ограничиваем поле ее деятельности. Для психотерапевтического процесса часто эффективным является переключение на непривычную нам нерифмованную поэзию – японскую, китайскую, или обращение к сложной, интеллектуальной поэзии, к поэтической классике. Поэзиотерапия предоставляет нам пространство для более эффективной и многообразной работы и экспериментирования.

Еще одним, недостаточно четко понятым, является вопрос психодиагностики в процессе создания или восприятия творческого продукта. И здесь совершенно разные подходы и критерии должны применяться к поэзии в классическом или высоком понимании слова, и к пробе подражания поэзии – некоему творческому продукту клиентов или особенностям их восприятия поэзии, поэтических предпочтений. Здесь хотелось бы отослать к работе К. Юнга, о которой мы писали в одной из своих более ранних публикаций [7, с. 183–191; 14].

На сегодня поэзиотерапия – метод и простой, и сложный одновременно, требующий от специалиста, использующего его в своей практике, погружения в поэзию – знания ее, ориентирования в ней, понимания процесса ее создания и эмоционального воздействия. Истоки поэзиотерапии или поэзии, применяющейся для исцеления и личностного роста, восходят к первобытному человеку, который использовал ее в различных обрядах. В предыдущих публикациях мы говорили об истоках использования поэзии как терапевтического средства, анализировали историческое и социальное значение поэзии [5, с. 59–63; 7, с. 183–191], ее функции и терапевтические возможности [6, с. 75–79; 7, с. 183–191; 8, с. 61–65]. В представленной работе мы попытаемся систематизировать наработки, касающиеся подходов, приемов и техник, некоторых особенностей их использования в практике поэзиотерапии.

Особенность поэзиотерапии состоит, прежде всего, в ее привлекательности, мягком воздействии, в том, что она подводит человека к поиску собственных внутренних ресурсов, источников силы и позволяет не просто отвлечься от происходящего, а при правильном ее использовании – преодолеть кризис через творческое переосмысление реальности.

1. *Формы поэзиотерапии* (Даниленко А. В., 2022, 2023) [8, с. 61–65].

В поэзиотерапии существует три формы: пассивная, активная и комбинированная (смешанная). В зависимости от формы различаются особенности использования поэзии, поэтического текста, процесса его создания или восприятия.

В рамках пассивного (рефлексивного) подхода мы используем чтение, обсуждение, разбор готовых чужих произведений, которые могут отбираться тематически под запрос или проблему, под контингент и его особенности. Но в рамках отдельных методов могут быть использованы разные техники:

- беззвучное чтение стихов про себя;
- самостоятельное чтение стихов в голос;
- прослушивание стихов в записи (аудио, видео) или при воспроизведении другими людьми;
- просмотр видеопоззии в профессиональном исполнении, с видеорядом и музыкальным сопровождением, которые усиливают эффект;
- массовые поэтические выступления, спектакли, бурлески, театральные постановки, которые имеют мощный терапевтический эффект для зрителя за счет взаимного влияния, эмоционального заражения и последующего катарсиса, в т.ч. через эффект эмоционального единения, разделения или совместного проживания эмоций.

Все виды предполагают разбор особенностей смыслового понимания стихов и/или, скорее, их эмоционального восприятия, чувствования и воздействия.

В рамках активного подхода предполагается проявление собственной деятельности клиента по созданию поэтического текста, активное участие субъекта поэзиотерапии в процессе создания продукта, рифмованных или других форм поэзии, метафор. Здесь можно выделить следующие методы:

- упражнения в написании рифмованных строк, белых, рваных стихов;
- тренировка интуитивного чувствования ритма, размера с пробами создавать стихи с разным размером и разным ритмом;
- освоение простых правил создания текстов;
- освоение особенностей написания японской и китайской поэзии;
- тренировка в подражании восточной мудрости, емких форм;
- тренировка интуитивного чувствования мелодики стиха и пробы написания стихов с разным мелодическим рисунком;
- подражание современным европейским поэтическим формам;
- публичное исполнение самостоятельно созданных произведений;
- поэтические игры и упражнения;
- игры с обменом собственными произведениями, взаимным чтением и попыткой обыграть, вжиться, поймать эмоции автора;
- эвритмия в сочетании с поэзией и эвхорией (особенно эффективная для гиперактивных детей, для гармонизации высокотревожных личностей и лиц с синдромом дефицита внимания) и др.

Эвритмия – художественное движение, созданное Рудольфом Штейнером и Мари фон Сиверс в начале XX в. в Европе. По сути, это гармонизирующие терапевтические движения по типу ритмического танца или пантомимы, сопровождаемые музыкой, поэзией, голошением. Главным звеном, по мнению Р. Штейнера, а следом и А. Белого, является ритм или «изображение звука слов движениями» [4, с. 3–17; 13, с. 5–10].

Комбинированный подход сочетает разные формы:

- написание, слушание и взаимное чтение стихов;
- чтение произведений других авторов и рефлексивное создание собственного произведения как продолжения, ответа или нового варианта развязки сюжета;
- ритмические игры с использованием коротких стихов или ритмичных считалок своих импровизаций в сочетании с созданными ранее.

Все эти методики и техники предполагают психодиагностику эмоционального состояния «до», «во время», «после» процесса создания произведения, коррекцию и терапию проблем клиентов в процессе работы.

Диапазон использования поэзии в каждой из этих форм гораздо шире, чем, скажем, диапазон использования некоторых других видов арт-терапии. Но широта и объемность использования ее потенциала напрямую зависят от мастерства самого арт-терапевта. Если говорить о формах работы поэзиотерапевта, то здесь также эффективно используются индивидуальная и групповая формы в зависимости от проблемы и запроса.

2. **Направления поэзиотерапии.** Предварительно мы можем выделить следующие направления поэзиотерапии, однако такая классификация условна, обобщенна и требует дальнейшей более детальной доработки:

- *экспериментальное* – исследование воздействия на психику и поведение человека разных поэтических форм, видов и жанров в их пассивном, активном и комбинированном использовании;
- *интегративное* – сочетание поэзиотерапии с другими видами арт-терапии – танцевально-двигательной, психодрамой, изотерапией. Мы можем, например, рисовать стихи или точнее свое ощущение, которое возникает, передавать через цвет или рисунок. В итоге такой подход приводит и к интеграции различных сторон личности;
- *тематическое* – основанное на тематической линии, сюжете, направлении;
- *фоновое* – если поэзия звучит фоном к движению и сопровождает его. Такое направление может преследовать некоторые другие цели, не только психотерапевтические;
- *клиническое* – использование поэзии непосредственно в профилактических и терапевтических целях.

3. *Инструментарий для активной и комбинированной форм поэзиотерапии (подходы, методики, техники).*

Подражание классикам. Это могут быть пробы пародийного жанра (написать что-то смешное), простое копирование рифм и/или ритма либо обыгрывание идеи. Это интересно, расслабляет, отвлекает, увлекает, ритмизирует мысли и гармонизирует внутреннее состояние. Это также хорошая практика, в ходе которой человек проверяет свое собственное чувство ритма. Если ему легко даются такие упражнения, то он быстро может научиться улавливать или интуитивно чувствовать рисунок стиха, ритмику, поэтику, мелодичность, а не просто рифмовать слова, что для начинающих тоже немаловажно. Научиться подбирать слова в рифму не всем дается легко. Ну, а тем, кому легко, это поможет понять, что умения рифмовать слова недостаточно для того, чтобы стать хорошим поэтом. Не все рифмующиеся слова звучат красиво, хотя вроде бы имеют максимальное созвучие. Рифмовка некоторых частей речи считается в поэзии дурным тоном. Слишком правильные рифмы и размеры иногда вызывают обратный психологический эффект. Часто те, кто берется рифмовать стихи, не чувствуют и не задумываются о ритмическом рисунке стиха. Все это у некоторых оттачивается годами. Но даже спустя годы не все понимают простые правила и не чувствуют тонкостей. Поэтому можно углублять и расширять задачи от занятия к занятию. Существенным является также умение завуалировать содержание в метафору. Поэтому упражняться можно еще и в этом. Подбор стихов зависит от контингента, с которым работает психолог, от уровня интеллектуального, эстетического и эмоционального развития. Для большинства можно использовать известные образцы массовой культуры, для отдельного контингента следует выбирать более сложную интеллектуальную поэзию. Существует много нюансов для выстраивания работы и широкое поле деятельности для психолога-поэзиотерапевта, а также возможности для развития эмоционально-личностных особенностей, индивидуально-психологических качеств, художественных компетентностей клиента.

В подражании можно использовать разные техники и подходы. Например, а) зачитываешь первую известную фразу классика, которая на слуху у всех, а далее просишь досочинить четверостишие на свой лад, сохраняя рифму и размер или б) читаешь все четверостишие и просишь продолжить стих по-своему, в) используешь только ритм, размер и рифму стиха, но полностью заменяешь его содержание и др.

Подражание обрядовой и необрядовой фольклорной поэзии. К необрядовому фольклору можно отнести: былины, баллады, частушки, исторические песни, сказки, предания, легенды, мифы, былички, скороговорки, поговорки, загадки и др.

Обрядовый фольклор: масленичные песни, колядки, веснянки, колыбельные, свадебные песни, причитания, окказиональные заговоры, заклички, считалки, страшилки и др.

Как показывает практика, люди любят фольклорную поэзию, поэтому работа с этими формами эффективна и интересна.

Поэтические произведения на заданную тему. Написать хорошие стихи на заданную тему достаточно сложно. Хорошим является то, что цепляет других людей. Это стихи, у которых есть душа. И чаще всего люди даже не могут сформулировать, что именно их тронуло. Для того чтобы стихи цепляли, тема должна быть пережитая, прочувствована автором, автор как бы «вживается» и «проживает» ситуацию. Иногда это дается легко, например, прочитали книгу, посмотрели фильм, услышали музыку, не оставило равнодушным – родились строки. Но не факт, что эти строки соответствуют правилам поэзии и тронут другого человека. Здесь должны сойтись несколько факторов. То, что сильно значимо для автора, эмоционально его волнует, может стать почвой рождения стиха. Но не всегда. Иногда сложнее написать о том, что сильно волнует. Но для упражнений и переключения внимания такой подход вполне уместен. Сначала можно взять тему и писать простые рифмованные строки, а в них дополнительно обыгрывать определенные психологические проблемы.

Поэтические произведения на свободную тему и в свободной форме. Здесь клиент сам выбирает тему, форму стиха. Не у всех получается писать в рифму или на заданную тему. Кто-то просто не любит правильных форм. А для кого-то это будет шанс попробовать себя. Полная свобода творческому проявлению. Это могут быть рифмованный или нерифмованный стих, белый стих, разные жанры, стили, направления, восточная созерцательная поэзия, тибетская мудрость, европейский подход и т.д.

Тренировка поэтической креативности, экспериментирование с текстами. Это практика в подборе и апробировании необычных рифм, форм, размеров, в поиске метафор, понимании символики слов и образов, это включение воображения и интеллектуальной деятельности в процесс. Для этого необходимо расширение кругозора, дополнительные знания. Все, конечно, давно создано до нас. Но не каждый знаком с необычными подходами к созданию стихов. И психолог-поэзиотерапевт помогает клиенту открывать этот новый мир, расширить знания, повысить самооценку и осознавать собственную ценность при определенных успехах. Например, это могут быть стихи, в которых используется только одна часть речи, или начинающиеся на одну и ту же букву, или за буквами которого прячутся зашифрованные слова.

Тренировка поэтической эмоциональности. Здесь нами понимается умение работать с эмоциями и чувствами, прорабатывать их в процессе поэтического творчества. Мы можем тренироваться писать грустные или упаднические стихи, веселые стихи, создавать мотивирующие строки, подбирать стихи в соответствии с эмоциональным состоянием, анализировать восприятие одного и того же произведения разными людьми или одним и тем же человеком спустя время, в другом эмоциональном состоянии; можем пытаться грустный стих переписать так, чтобы он стал веселым. Или использовать поэзиотерапевтическую технику «Синквейн». Другими

словами, всячески обыгрывать эмоциональную сторону стихов и/или прорабатывать через стихи собственные эмоции клиента.

Тренировка поэтической ритмичности (Даниленко А. В., 2022). Учимся прислушиваться к ритму. Находить его во всем. Соизмеряем ритм стиха с собственным ритмом. На примере разных стихов практикуем различать свой ритм, соединяя его с шагами, хлопками, простукиванием, проговариванием, чтением стиха быстро вслух на одном дыхании, поем стихи. Учимся писать стихи, сохраняя заданный ритмический рисунок. Этот подход помогает максимально гармонизировать себя, свое состояние, дыхание, голос, слова. Развивает чувство гармонии через ритм, чувство мелодики. Чувство ритма можно тренировать, но это требует усилий. Этот подход лучше использовать в групповой работе. Человек не всегда слышит ритм своего стиха. У кого-то чувство ритма лучше от рождения. Поэтому через отражение в восприятии другого мы лучше понимаем себя. Здесь также можно использовать технику отсчитывания слогов. Развиваем поэтическое чутье через сравнение нарочито тавтологической рифмы (моветон в поэзии) с рифмой оригинальной, правильной. Можно потренироваться писать монорим, допускающий в окончании строк омонимы, но это исключение из правил.

Тренировка емкости мысли, краткости и выразительности. Здесь наиболее эффективным было бы обращение к поэзии и мудрости Азии и Востока (китайской, японской, тюркской, персидской, тибетской). Такая поэзия отличается особой формой, образностью, емкостью, лаконичностью и совершенством. Она об общечеловеческих ценностях, добре, зле, чести и достоинстве. В ней соединяются высокая духовность и глубина философских размышлений. Рубаи, газель, кисса, хикаят, нэсэр, латифа, масал назира – жанры восточной поэзии. В качестве примера можно обратиться к произведениям известных нам авторов – Омара Хайяма, Рудаки, Низами, Саади, Хафиза, Хагани и Джами, Навои и др. В своей работе я иногда обращаюсь к мудрости Тибета или текстам и высказываниям буддийского вьетнамского монаха Тита Нат Хана.

Тренировка поэтического чувства юмора, упражнения на снятие напряжения через юмор, сатиру, иронию, сарказм (страшилки, смешилки, частушки, обыгрывание в юмористической, сатирической форме негативных черт характера и поведения и др.). Эта часть поэзиотерапии, пожалуй, наиболее любима всеми возрастными категориями. Часто взрослые серьезные люди, преодолев первое сопротивление, увлекаются и «впадают в детство», далее их невозможно оторвать от этого занятия. Можно использовать детский фольклор советского прошлого, юмористические и сатирические стихи известных авторов, упражняться в собственном юморе и сатире, писать частушки, страшилки, обыгрывать собственные страхи, избавляясь от них, снимать напряжение, смягчать стрессовые состояния, снижать уровень агрессии и злости, предотвращать эскалацию конфликта и т.д. – это объемное поле для полета фантазии и экспериментирования. К этому типу поэзии относятся, например, произведения Леонида Филатова «Про Федота-стрельца...» или Владимира Высоцкого «Диалог у телевизора». Это и раёшник, раёк, раёшный стих – комический, фольклорный стих, например, «Сказка о попе и о его работнике Балде» А. С. Пушкина, рекламные стихи В. В. Маяковского. Пожалуй, этот метод беспроблемно в любой ситуации, особенно, если нужно разрядить обстановку, настроить аудиторию на доверительный лад, снять стресс и т.д.

Освоение поэтических приемов. В этой технике мы можем работать с приемами создания поэтического текста: эпитеты, метафоры, инверсии, повтор слов, однородные члены, фразеологизмы, авторские умолчания, риторические обращения, риторические восклицания и т.д. Приемы можно использовать как для общих целей, в качестве релаксации, снятия напряжения, переключения, отвлечения, сосредоточения, так и для специфических – обыгрывая проблему. Здесь можно практиковаться в написании алфавитного стиха, в котором каждый стих или строфа начинаются с одной буквы, акростихов, где в первых буквах всех строк зашифровано слово. Интересными для использования в качестве терапевтического средства являются панторим, в котором рифмуются все слова, а также бесконечный стих с кольцевой рифмой, когда конец переходит в начало. Это могут быть и жанровые формы – публицистическая поэзия, философская, эпическая, лирическая. Конечно, самым распространенным и любимым всеми является жанр лирической поэзии, включающий пейзажную, гражданскую, интимную, философскую лирику.

Заключение. Поэзия – мощный источник энергии, развития и самопознания, инструмент мягкого и в то же время глубокого и результативного воздействия на человека, а посему эффективное средство психотерапии. Она способствует снятию напряжения, эмоциональному сопереживанию, отреагированию собственных эмоций через отождествление, катарсису, активизации внутреннего диалога, лучшему осознанию и решению собственных проблем. Поэзия помогает объективировать страдание, развивает эмпатию, делает возможным внутреннюю трансформацию [10; 11; 12], благодаря ритму упорядочивает мир внутри и снаружи, гармонизирует, побуждает к творчеству, развивает художественные навыки и эстетический вкус. Важным моментом является и то, что поэзия позволяет решать проблемы с использованием игровой формы, обыгрывания, что снижает уровень напряжения и помогает эффективнее установить контакт между терапевтом и клиентом.

Поэзиотерапия может применяться самостоятельно и в комплексном подходе, включаться в другие направления психотерапии.

К сожалению, это направление предъявляет особые требования к терапевту, а у нас пока нет специальной подготовки поэзиотерапевтов, как например, за рубежом, где поэзиотерапия начала развиваться гораздо раньше и где поэзиотерапевты получают как литературоведческую, так и клиническую подготовку, и сертифицируются независимым органом – Международной федерацией библиопоэтической терапии.

В представленной работе мы попытались восполнить дефицит информации по теме, рассмотрели терминологические проблемы нового направления арттерапии, обобщили и систематизировали подходы к использованию поэзии как психотерапевтического средства, предложили инструментарий для активной и комбинированной форм поэзиотерапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арпентьева М. Р. Антикризисная стихотворная психотерапия / Вестн. Приамур. гос. ун-та им. Шолом-Алейхема. Сер. Филология. – 2018. – № 2(31). – С. 9–29.
2. Бурлачук Л. Ф., Шебанова В. И. Техника «сочинения стихов» в психокоррекции // Пенз. Психол. вестн. – 2017. – № 1(8). – С. 2–36. DOI: 10.17689/psy-2017.1.1
3. Белый А. Глоссология. Поэма о звуке. – М.: Evidentis, 2002. – 145 с.
4. Володарская Я. И. Стихотерапия как метод снижения психического напряжения // Психология психических состояний: сб. материалов XV Междунар. науч.-практ. конф. для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов / Казань (25–26 февр. 2021 г.) / сост. А. В. Климанова; под общ. ред. Б. С. Алишева, А. О. Прохорова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2021. – Вып. 15. – С. 145–149.
5. Даниленко А. В., Даниленко С. С. Исторические аспекты использования поэзии в терапии и коррекции эмоциональных состояний // Актуальные вопросы помощи личности в кризисных состояниях: материалы науч.-метод. семинара / Брест (23 марта 2016 г.) / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2016. – С. 59–63.
6. Даниленко А. В. Особенности и возможности поэзии в контексте терапии кризисных состояний и решении других проблем // Актуальные вопросы помощи личности в кризисных состояниях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Брест (23–24 марта 2017 г.). В 2 ч. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2017. – Ч. 1. – С. 75–79.
7. Даниленко А. В. Поэзия как психотерапевтическое средство: теоретическое обоснование / Вестн. Брѣсц. ун-та імя А. С. Пушкіна. Сер. 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2017. – № 1. – С. 183–191.
8. Даниленко А. В. Поэтические жанры и формы в психологической практике // Психологическое здоровье в контексте развития личности: материалы Респ. науч.-практ. конф. / Брест (18 февр. 2022 г.) / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2022. – С. 61–65.
9. Исаева К. М., Кадыров К. Б. Перспектива использования стихотерапии для развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте / Науч. сообщ. студентов XXI ст. – Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. IV Междунар. студ. науч.-практ. конф. / Новосибирск (04 окт. 2012 г.). – Новосибирск, 2012. – С. 417–424.
10. Оганесян Н. Т. Терапевтические аспекты психологии поэтическим творчеством // Журнал психологии и психоанализа. – 2002. – № 3. – С. 154–167.
11. Оганесян Н. Т. Библиотерапия. Самоактуализация психических состояний через поэзию. – М.: Ось-89, 2002. – 271 с.
12. Стогний О. В. Возможности метода стихотерапии в контексте глубинной психологии // Майбутнє особистості і сім'ї: контексти філософської антропології, психоаналізу, арт-терапії та філософської публіцистики: зб. наук. пр. VI Міжнар. наук.-практ. конф. / Київ (22–23 травня 2019 р.) / НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ: КНТ, 2019. – С. 172–175.
13. Штайнер Р. Эвритмия как видимая речь [Eurythmie als sichtbare Sprache]. – Киев: Наири, 2012. – 336 с.
14. Юнг К. Г. Психология и поэтическое творчество // Самосознание культуры и искусства XX века / Р. Гальцева. – М.: Унив. книга, Культур. инициатива, 2000. – С. 114–130.
15. Bowman D. O., Halfacre D. L. Poetry therapy with the sexually abused adolescent: A case study // The Arts in Psychotherapy. – 1994. – Vol. 21(1). – P. 11–16.
16. Mazza N. Poetry Therapy: Theory and Practice. – New York: Routledge, 2016. – 286 p.
17. Raghuram T. M. Poetry as therapy // Indian J Psychiatry. – 2007. – Jul; 49(3). – P. 221–222. DOI: 10.4103/0019-5545.37377
18. Van Meenen K. Giving Sorrow Words: Poems of Strength and Solace. – New York: National Association for Poetry Therapy Foundation, 2002. – 290 p.

Поступила 04.09.2024

USING POETRY AS A PSYCHOTHERAPEUTIC TOOL: THEORETICAL APPROACHES, TECHNIQUES AND METHODS

A. DANILENKA

(Brest State A. S. Pushkin University)

The article considers the problems of a new modern direction of psychotherapy and psychology – poetry therapy, which is a type of art therapy and a direction of bibliotherapy. Poetry therapy is one of the effective means of psychological and psychotherapeutic assistance using poetry. Against the background of the growing importance of various types of creativity and art in alleviating people's experience of increasing stress, an intensifying existential crisis, poetry therapy is actively spreading among practicing psychologists, but continues to remain a poorly developed area in the theoretical aspect, there is a shortage of publications on the problem, substantive and analytical, generalizing and systematizing nature, the absence of a bank of methods for the work of poetry therapists with clients and their special training. The article theoretically generalizes and systematizes approaches to the use of poetry (and its forms and genres) as a psychotherapeutic tool, offers the author's developments.

Keywords: poetry therapy, verse therapy, rhyme therapy, bibliotherapy, existential crisis, poetry, eurythmy, poetic creativity, poetic emotionality, poetic rhythm.