

РАЗВИТИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

Рожина Л.Н., доктор психологических наук, профессор Минского государственного педагогического университета им. М. Танка

Свобода и блаженство состоят в понимании человеком себя и в его усилении стать тем, чем он является потенциально.

Э. Фромм

В практической работе психолога этап диагностического обследования (который, кстати сказать, нередко включает изучение не только эмоциональной сферы личности, но и других ее аспектов) является промежуточным. Вслед за ним следует этап коррекционно-развивающей работы, отвечающий потребностям пациентов и возможностям психолога (психотерапевта). Понимая всю сложность работы с таким тонким материалом, как эмоции и чувства, специалисты создают и совершенствуют различные психотехнические средства, направленные на активизацию эмоциональной сферы, ее своеобразное “закаливание” и тонизирование и обеспечивающие протекание эмоциональных реакций в заданном русле.

Мы предлагаем сценарии специальных занятий, целью которых является развитие и саморазвитие эмоциональной сферы учащихся и студентов, начиная от общения и расширения тезауруса понятий, обозначающих эмоциональные состояния человека, и заканчивая специальными упражнениями, имеющими своим результатом расширение эмоционального поля личности, развитие умений эмоциональной саморегуляции.

Здесь имеют место и групповая коррекционно-развивающая работа, и цикл упражнений, которые могут быть использованы в целях саморазвития, самоизменения.

Значительный интерес представляют предлагаемые в книге приемы и способы библиотерапии. Специально подобранные нами художественные тексты (проза и поэзия) представляют богатейшую информацию для развития и корректирования Я-концепции, обогащения внутреннего мира человека, понимания его сложности, уникальности, неповторимости и вместе с тем общности переживаний, детерминированных обстоятельствами жизни. Они дают возможность познания бесконечного разнообразия человеческих чувств, их необычайно красочной палитры, многозначности их внешних проявлений. Они формируют социально-перцептивные умения и способности, развивают психологическую наблюдательность, способствуют освоению экспрессивных форм поведения.

Восприятие художественных текстов:

- восполняет недостаток собственных образов и представлений;
- расширяет эмоциональное поле личности;
- заменяет нежелательные чувства, нормализует или уравнивает болезненные психические состояния и процессы;
- открывает в мире и в человеке неизвестные нам по собственному опыту желания, чувства, мысли, влечения, стремления;
- приобщает к миру новых ценностей.

Неоценима роль художественных произведений в развитии эмпатии и рефлексии.

Библиотерапия используется также в целях релаксации, стимуляции процессов удовольствия, успокоения, умиротворения, уверенности, снятия напряженности, страха, облегчения страдания, общего укрепления психики человека.

Не менее эффективны фрагменты из философских произведений, а также документальные материалы (биографии, воспоминания и т.п.), позволяющие более тонко и глубоко понять себя и других, способствующие духовному росту человека.

Материалы пособия позволяют, на наш взгляд, убедиться в правомерности высказанных в психотерапевтической литературе утверждений, основной смысл которых можно выразить в нескольких принципах.

1. Развитие личности непрерывно и бесконечно.
2. Оно возможно лишь при условии активности самой личности, способной исцелить

и укрепить свою психику. Психотерапевтические приемы служат цели развития и саморазвития человека, являются средством самосовершенствования и самоизменения.

3. Применение психотерапевтических методов должно строиться с учетом определенного контекста (они различны в работе с клиентами разного возраста, общего развития, профессиональной направленности и индивидуальных возможностей психолога-психотерапевта).

4. В процессе психотерапевтической работы решается задача эффективной интеграции заимствованных и самостоятельно изобретенных средств.

5. Выбор определенных упражнений зависит от уровня работоспособности группы, стадии ее развития, эмоциональных особенностей, подлежащих коррекции.

6. Отбор упражнений (приемов) с целью индивидуального эмоционального саморазвития и саморегуляции желательно проводить под руководством дипломированного психолога.

Предлагаемые в данном пособии упражнения представляют собой интеграцию заимствованных, модифицированных и разработанных автором приемов. Совершенно очевидно, что если одни из них могут быть с успехом использованы в различных возрастных группах (от подростка и старше) и безотносительно к профессиональной направленности участников тренинга, то другие ориентированы на определенный возраст (школьники, студенты, взрослые) и могут быть предложены главным образом тем, кто сам готовится в будущем стать практическим психологом.

Выбор методов (приемов), несомненно, определяется потенциалом личностных возможностей конкретного психолога, зоной его собственного развития. Он ориентирован также на индивидуальные особенности клиентов.

В процессе коррекционно-развивающей работы могут быть решены следующие задачи;

- развитие понимания эмоционального смысла происходящего вокруг (значения предметов, явлений, событий, их причин и последствий);
- усиление и закрепление внимания к внутреннему миру - своему и других людей;
- достижение более высокого уровня осознания членами группы своего эмоционального потенциала и личностного эмоционального опыта других людей;
- достижение эмоционального катарсиса;
- развитие эмоционального сопереживания и, в конечном итоге, эмпатии;
- развитие социально-перцептивных способностей, обеспечивающих возможность "прочтения" эмоционального содержания внешне экспрессивного поведения;
- расширение возможностей эмоциональной коммуникации;
- развитие форм эмоционального поведения;
- формирование умений - саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности;
- создание условий для наиболее полного личностного роста;
- формирование позитивного отношения к себе.

Конечным результатом коррекционно-развивающей работы являются изменения в содержании и структуре эмоциональной сферы личности, овладение ею приемами эмоциональной саморегуляции.

Обогащение мира переживаний и чувств.

Формирование навыков и умений адекватного эмоционального реагирования

В процессе занятий, которые могут проходить в форме тренинга или практикума развития эмоций и чувств у человека, решаются следующие задачи.

1. Подкрепление и развитие ценностного отношения к эмоциям и чувствам.
2. Раскрытие значимости эмоций и чувств как индикатора проявления сущностного в человеке.
3. Обогащение тезауруса понятий, используемых для обозначения эмоций и чувств.
4. Выявление различных форм их проявления, развитие способности декодирования.
5. Развитие осознания причин переживаний субъекта, их внешней и внутренней детерминации.
6. Снятие запрета на негативные чувства.

Психологи с беспокойством говорят и пишут о двух тенденциях современной культуры: возрастании интенсивности эмоциональных нагрузок, расширении круга

детерминант, инициирующих распространение неврозов, с одной стороны, и неодобрении или даже запрете на осознание и выражение эмоций либо даже на само переживание личностью значимых событий, отношений и т.д., с другой.

Источники этого запрета коренятся в ряде ценностей современной культуры, согласно которой идеалом может быть только сильный, мужественный, неререфлексирующий человек, не имеющий таких “слабостей”, как потребность в уединении, самоанализе, самоосуждении и не реагирующий на те раздражители, которые могут вызвать желание иметь и удовлетворять такие потребности.

С другой стороны, в круг ценностей современного человека, живущего в нашей стране, не входит понятие психологической культуры личности, благодаря которой каждому из нас проще развивать и обогащать свою эмоциональную сферу и легче справиться с любыми негативными и нежелательными переживаниями.

В практической работе осознание и снятие названных выше проблем реализуется разными путями, позволяющими прийти к определенным психологическим обобщениям, смысл которых можно сформулировать следующим образом.

1. Нет только положительных или только отрицательных чувств (радость может быть злобной, злорадной, а страдание - возвышенным и очищающим душу) Именно богатство переживаний, способность эмоционально откликаться на самые обычные воздействия, на события общественной жизни, восприятие предметного и природного мира, произведений искусства и т.д. дает право человеку считать себя личностью духовно богатой, содержательно-интересной, живущей полнокровно и плодотворно. Недаром, Э. Фромм подчеркивал, что человек постигает мир ментально и эмоционально. А великие философы-романтики (Ф. Шлегель, Новалис, С. Кольридж, И. Гете) считали, что подлинный мир человека - это мир, который пережит и прочувствован. Через чувства формируется отношение человека не только к миру, но и к другому человеку. Жизнь без чувств - это “мертвая”, “сухая” жизнь. В ней утрачена сама музыка жизни, ее “тепло”, ее мелодия.

2. Поскольку эмоции презентуют в сознании индивида его истинные интересы, желания, влечения, потребности и мотивы, каждая из них по-своему важна, помогает многое понять в своем внутреннем мире и стимулирует более глубокое понимание других людей, развивая наши эмпатические способности.

3. Эмоции выполняют различные функции, среди которых предвосхищающая, предупреждающая о любом неблагополучии задолго до того, как мы осознаем его угрозу на интеллектуальном уровне, и сигнальная, функция которой, как считает А.Н. Леонтьев, состоит в том, что эмоции сигнализируют о личностном смысле события.

4. “Проговаривание” своей эмоциональной проблемы (если возможно - ее проигрывание в психодраме и упражнениях и маготерапии) помогает ее разрешению.

5. Человек может и должен научиться самостоятельно выходить из эмоционального тупика, освобождаться от травмирующих и дезорганизирующих чувств.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель. Осознание собственного мира эмоций и чувств, развитие навыков и умений адекватного эмоционального реагирования; снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 1. Список слов

Психолог предлагает членам группы составить списки слов, обозначающих эмоции и чувства. На выполнение задания отводится 10 — 15 минут. Во время обсуждения составляется общий список, происходит обогащение соответствующего словарного запаса и понятийного аппарата. В дальнейшем это облегчит как осознание собственных эмоциональных переживаний, так и их вербализацию.

В целях обогащения тезауруса понятий, используемых для описания эмоциональной сферы, можно предложить специальные биполярные или униполярные шкалы, использование которых значительно облегчает задачу вербального обозначения собственных переживаний.

Упражнение 2. Волшебный магазин

Ведущий предлагает членам группы представить, что на сцене возник небольшой магазин, имеющий в своем ассортименте такие приятные переживания, как радость, удача, нежность, любовь и дружба. Каждый участник может приобрести в магазине желаемое и при этом оставить в нем неприятные чувства.

Ведущий играет роль владельца магазина. Вызывается член группы, желающий, попробовать взамен на негативные переживания выбрать чувства, которые он хочет иметь. Ведущий расспрашивает “покупателя”, почему он хочет избавиться от какого-либо чувства, с чем оно связано, с какой ситуацией, и для чего ему нужно приобретаемое.

Выполнение упражнения помогает участникам отреагировать на негативные эмоции и “заменить” их позитивными.

Упражнение 3- ** Ассоциации¹

Прослушав ряд слов, словосочетаний и предложений, записанных на магнитофон, участники должны вспомнить о тех переживаниях, которые они испытывали при реальном восприятии:

- первого снега;
- лунной ночи;
- холодной ветки сирени, обрызганной росой;
- спелых ягод;
- запаха свежих фиалок (ландышей);
- ромашкового поля;
- плывущих облаков;
- звездного неба;
- туманной луны;
- палых листьев под ногами;
- облетевшего, озябшего клена;
- звуков ночного дождя;
- радуги.

Упражнение выполняется по цепочке. Каждый следующий член цепочки предлагает свою ассоциацию. Затем составляется совокупная “мозаика”, которая может включать положительные, отрицательные и амбивалентные переживания, позволяя понять, что мир чувств каждого человека оригинален и неповторим, сложен, противоречив и динамичен.

На одном занятии можно использовать (в зависимости от обстоятельств) от 5 до 8 словосочетаний.

Упражнение способствует оптимизации эмоциональных состояний, их обогащению, формированию умений осознавать пережитые чувства и адекватно их вербализовать.

Упражнение 4. Восковая палочка

Все участники образуют круг. Один из них становится в середине. Он стоит ровно, опустив руки, поставив ноги вместе, затем расслабляется и падает в какую-то сторону. Остальные участники вытягивают руки перед собой и поддерживают падающего. Его тело совершает колебательное движение внутри группы.

Ритуал прощания.

Упражнение 5. Compliments

Занятие можно закончить этим известным упражнением, которое должно создавать хорошее настроение. На данном занятии целесообразно высказать комплиментарную оценку внешнего выражения чувств членами группы и их умения точно их вербализовать. Например:

Твоя (Ваша) улыбка может у любого вызвать хорошее настроение. Твой (Ваш) голос такой мягкий, успокаивающий, что сразу проходит тревога.

У тебя (Вас) всегда такой спокойный вид, что рядом с тобой (Вами) забываешь о своих волнениях.

В твоих (Ваших) глазах так много задора и огня, что сразу становится радостнее.

Твои (Ваши) жесты так спокойны и уверенны, что рядом с тобой (Вами) забываешь о любых неприятностях.

Твой (Ваш) смех так по-детски заразителен, что невольно улыбаешься в ответ.

Люблю твой (Ваш) задумчивый вид. От него веет покоем и тишиной.

Меня восхищает твое (Ваше) умение так разнообразно описывать собственные чувства.

Ты (Вы) так поэтично описываешь свое эмоциональное состояние, что хочется спросить: как тебе (Вам) это удается?

¹ Здесь и далее знаком * обозначены упражнения и технологии, модифицированные автором, знаком ** - упражнения и технологии, разработанные автором.

Меня поражает богатство твоего (Вашего) внутреннего мира и твое (Ваше) умение использовать стихотворные строчки для его описания.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель. Выявление особенностей осознаваемых разными участниками своих эмоциональных состояний и чувств, и одновременно — обогащения мира чувств, расширения эмоционального поля личности.

Рефлексия предыдущего занятия.

Разминка. Участники группы свободно передвигаются по помещению. Затем им предлагается: а) посмотреть в глаза друг другу; б) произнести какие-либо подбадривающие слова; в) представить, что всем очень хорошо, спокойно.

Упражнение 1. ** *Настроение*

Участникам занятия предлагаются отпечатанные строки и строфы стихов, выражающие определенное настроение.

Прочитав их, они должны отметить (назвать) те из них, которые особенно близки, и те, которых в их опыте нет, но которые хотелось бы пережить.

Так, в жизни есть мгновенья —
Их трудно передать,
Они самозабвения Земного благодать.
Шумят верхи древесные Высоко надо мной,
И птицы лишь небесные Беседуют со мной...
И любо мне, и сладко мне,
И мир в моей груди,
Дремотою обвеян я —
О, время, погоди!

Ф. Тютчев

В небе тают облака,
И, лучистая на зное,
В искрах катится река.
Словно зеркало стальное...

Час от часу жар сильней,
Тень ушла к немым дубровам, И с белеющих полей Веет
запахом медовым. Чудный день! Пройдут века — Так же
будут, в вечном строе, Течь и искриться река,
И поля дышать на зное.

Ф. Тютчев

Тут целый мир, живой, разнообразный, Волшебных звуков и
волшебных снов, — О, этот мир, так молодо-прекрасный,
Он стоит тысячи миров.

Когда волнуется желтеющая нива,
И свежий лес шумит при звуке ветерка,
И прячется в саду малиновая слива Под тенью сладостной зеленого листка;

Когда росой обрызганный душистой, Румяным вечером иль утра в час златой, Из-под
куста мне ландыш серебристый Приветливо кивает головой;

Когда студень ключ играет по оврагу И, погружая мысль в какой-то смутный сон,
Лепечет мне таинственную сагу Про мирный край, откуда мчится он,

Тогда смиряется души моей тревога,
Тогда расходятся морщины на челе,
И счастье я могу постигнуть на земле,
И в небесах я вижу бога...

М. Лермонтов

Пришла, — и тает все вокруг,
Все жаждет жизни отдаваться,
И сердце, пленник зимних вьюг,
Вдруг разучилось сжиматься.

Заговорило, зацвело
Все, что вчера томилось немо.
И вздохи небо принесло

Из растворенных врат Эдема.

Как весел мелких туч поход!
И в торжестве неизъяснимом

Сквозной деревьев хоровод

Зеленоватым пышет дымом.

Поет сверкающий ручей,
И с неба песня, как бывало;
Как будто говорится в ней;
Все, что бывало, — миновало.

Нельзя заботы мелочной
Хотя на миг не устыдиться, Нельзя пред вечной красотой,
Не петь, не славить, не молиться.

А. Фет

* * *

Легкий, легкий ветерок,
Что так сладко, тихо веешь?
Что играешь, что светлеешь,
Очарованный поток?
Чем опять душа полна?
Что опять в ней пробудилось?
Что с тобой к ней возвратилось,
Перелетная весна?
Я смотрю на небеса...
Облака, летя, сияют И, сияя, улетают За далекие леса.

Иль опять от вышины Весть знакомая несется?
Или снова раздастся Милый голос старины?
Или там, куда летит Птичка, странник поднебесный,
Все еще сей неизвестный Край желанного сокрыт?..
Кто ж к неведомым брегам Путь неведомый укажет?
Ах, найдется ль, кто мне скажет,
Очарованное Там?

В. Жуковский

В процессе обсуждения каждый участник:

- 1) характеризует либо просто перечисляет эмоции и чувства, вызванные теми или иными строками²;
- 2) называет эмоции и чувства других членов группы;
- 3) отмечает строки, строфы или полный текст стихотворения, вызвавшие особенно сильные переживания, и объясняет их причину.

Далее предлагается назвать те стихи, к которым хотелось бы подобрать музыку, репродукции картин, слайды. Можно передать свое состояние в цвете.

Упражнение 2. Рисунки

Участники группы демонстрируют свои рисунки, а также подобранные слайды и

² Эти и другие стихотворения можно использовать также с целью снятия напряжения, создания определенных эмоциональных состояний.

репродукции картин, рассказывают о них, отвечают на вопросы друг друга. Внимание всех участников фиксируется на том, насколько удалось передать в рисунках соответствующее настроение и какие эмоциональные состояния и качества личности “вычитаны” каждым из них из портретных репродукций и слайдов.

Упражнение 3. Музыкальный фрагмент

Предлагается прослушивание отобранных членами группы музыкальных фрагментов. После прослушивания каждого из них участники отвечают на вопросы друг друга; вербально или путем цветописа обозначают те эмоциональные состояния, которые возникли под действием прослушанной музыки. Все члены группы соотносят эмоциональное содержание своих рисунков с выраженным в отображенных музыкальных фрагментах настроением.

Эти упражнения выполняют двойную функцию: диагностики и коррекции. Они позволяют выявить определенные особенности эмоционального мира современного человека и служат обогащению этого мира.

Упражнение 4. Птицы

Участникам занятия предлагается представить себя любой птицей и в течение 20 минут быть ею, никому не говоря о своем выборе. Далее руководитель группы советует: “Летайте, скачите, прыгайте, изображая птицу. Спонтанно взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни. Шумите, осознавайте чувства, возникающие у вас, будь то страх, гнев или любовь. В заключение поделитесь своими впечатлениями с остальной группой”.

На занятии можно использовать и так называемый “свободный танец”.

Группа садится в круг. Один участник выходит в центр круга и танцует, не заботясь о том, чтобы быть “хорошим” танцором. Не следует соревноваться с другими. Надо двигаться свободно и спонтанно, следуя за своим телом. Через несколько минут участник заканчивает танец и приглашает кого-нибудь сменить его. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый желающий не использует возможность исполнить свой свободный танец, и может быть завершено участием всей группы в свободном танце.

Этим упражнением хорошо заканчивать занятия в группах танцевальной терапии. Никого нельзя принуждать к участию.

Упражнение 5. Последняя встреча

Участникам предлагается закрыть глаза и представить, что занятия в группе заканчиваются. Все скоро разойдутся по домам. Что вы не успели сказать группе, но обязательно хотите сказать на прощание? Скажите ЭТО.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель. Формирование способности не только представлять прочитанное, но и переживать соответствующие эмоции и чувства, достичь релаксации, актуализации положительных эмоциональных переживаний, расширения мира чувств личности.

Упражнение 1. Визуализация

Визуализация может выполняться на заданном содержательном материале. Один из наиболее эмоционально действенных - художественные тексты с определенными индикативными возможностями. Количество текстов определяется задачами, решаемыми на данном занятии.

Участникам предлагается прослушать записанные на магнитофон фрагменты различных художественных текстов, представить услышанное, обозначить те чувства и то настроение, которое «диктует» автор.

Никого, однако, не было, и я стояла, дрожа от волнения и вслушиваясь в мелкий, сонный лепет осин. Потом села на сырую скамью... Я еще чего-то ждала, порою быстро взглядывала в сумрак рассвета... И еще долгое близкое и неуловимое веяние счастья чувствовалось вокруг меня, — то страшное и большое, что в тот или иной момент встречает всех нас на пороге жизни. Оно вдруг коснулось меня — и, может быть, сделало

именно то, что нужно было сделать: коснуться и уйти. Помню, что все те нежные слова, которые были в моей душе, вызвали, наконец, на мои глаза слезы. Прислонясь к стволу сырого тополя, я ловила, как чье-то утешение, слабо возникающий и замирающий лепет листьев и была счастлива своими беззвучными слезами...

Я проследила весь сокровенный переход ночи в рассвет. Я видела, как сумрак стал бледнеть, как заалело белесое облачко на севере, сквозившее сквозь вишеник в отдалении. Свежело, я куталась в шаль, а в светлеющем просторе неба, который на глаз делался все больше и глубже, дрожала чистой яркой каплей Венера. Я кого-то любила, и любовь моя была во всем: в холоде и аромате утра, в свежести зеленого сада, в этой утренней звезде...

И. Бунин

2. К ночи в погоду становится очень холодно и росисто. Надышавшись на гумне ржаным ароматом новой соломы и мякины, бодро идешь домой к ужину мимо садового вала. Голоса на деревне или скрип ворот раздаются по студеной заре необыкновенно ясно. Темнеет. И вот еще запах: в саду — костер, и крепко тянет душистым дымом вишневых сучьев. В темноте, в глубине сада — сказочная картина: точно в уголке ада, пылает около шалаша багровое пламя, окруженное мраком, и чьи-то черные, точно вырезанные из черного дерева силуэты двигаются вокруг костра, меж тем как гигантские тени от них ходят по яблоням. То по всему дереву ляжет черная рука в несколько аршин, то четко нарисуются две ноги — два черных столба. И вдруг все это скользнет с яблони — и тень упадет по всей аллее, от шалаша до самой калитки...

Поздней ночью, когда на деревне погаснут огни, когда в небе уже высоко блещет бриллиантовое семизвездие Стожар, еще раз пробежишь в сад. Шурша по сухой листве, как слепой, доберешься до шалаша. Там на полянке немного светлее, а над головой белеет Млечный Путь...

... А черное небо чертят огнистыми полосками падающие звезды. Долго глядишь в его темно-синюю глубину, переполненную созвездиями, пока не поплывет земля под ногами. Тогда встрепенешься и, пряча руки в рукава, быстро побежишь по аллее к дому... Как холодно, росисто и как хорошо жить на свете!

И. Бунин

Одно из эффективных средств визуализации — специально подобранные стихотворения, развивающие способность видеть мир в его многокрасочности, одушевленным, живым и трепетным, эмоционально откликаться на эту красоту.

ВЕСЕННИЙ ВЕЧЕР

Гуляют тучи золотые Над отдыхающей землей;
Ноля просторные, немые Блестят, облитые росой;
Ручей журчит во мгле долины.
Вдали гремит весенний гром,
Ленивый ветер в листьях осины Трепещет пойманным
крылом.

Молчит и млеет лес высокий,
Зеленый, темный лес молчит.
Лишь иногда в теи глубокой Бессонный лист
прошелестит.
Звезда дрожит в огнях заката,
Любви прекрасная звезда,
А на душе легко и свято,
Легко, как в детские года.

И. Тургенев

ГРОЗА ПРОМЧАЛАСЬ

Гроза промчалась низко над землею...
Я вышел в сад; затихло все кругом.
Вершины лип облиты мягкой мглюю,
Обагрены живительным дождем.

А влажный ветер на листьях тихо дышит...
В тени густой летает тяжкий жук;
И, как лицо заснувших, томно пышет,

Пахучим паром пышет темный луг,
Какая ночь! Большие, золотые Зажглися звезды... воздух свеж и
чист;
Стекают с веток капли дождевые,
Как будто тихо плачет каждый лист.

И. Тургенев

Бледнеет ночь... Туманов пелена В лощинах и лугах становится
блее,
Звучнее лес, безжизненной луна И серебро росы на стеклах
холоднее.

* * *

Еще усадьба спит... В саду еще темно,
Недвижим тополь матово-зеленый,
И воздух слышен мне в открытое окно,
Весенним ароматом напоенный .
Уж близок день, прошел короткий сон —
И, в доме тишины не нарушая,
Неслышно выхожу из двери на балкон И тихо светлого восхода
ожидая...

И. Бунин

Приведенные стихотворные произведения можно использовать в целях не только визуализации, релаксации, но и обогащения чувств современного студента, введения его в мир новых переживаний, расширения его эмоциональной сферы. При этом можно спросить участников тренинга о том, какие чувства переживал каждый из них, слушая читаемые стихи, какие, по его мнению, чувства переживали другие члены группы, о чем они размышляют и что чувствуют сейчас.

Механизм воздействия “лечебного” чтения заключается в том, что оно, с одной стороны, восполняет недостаток собственных образов, представлений, переживаний, а с другой - направляет их мысли и чувства по новому руслу. Библиотерапия предоставляет исключительную возможность самого тонкого индивидуального подбора средств воздействия, заключенных в произведениях литературы, стимуляции процессов успокоения, удовольствия, наслаждения, высокой активности, общего развития личности.

Приведенный стихотворный материал может быть использован в разных вариациях, с иными инструкциями. Его можно “растягивать” на несколько занятий, добавляя новые вопросы и задания. Например: попробуйте нарисовать картины, возникшие в вашем воображении, и в рисунке определенными графическими или цветовыми средствами обозначьте свое настроение; подберите дома музыкальное сопровождение к особенно понравившимся стихотворениям.

Упражнение 2. **Интерпретация

Проанализировав художественные тексты, участники занятия обмениваются собственной интерпретацией художественного описания эмоциональных состояний человека.

Одной из вариаций подобного упражнения может стать задание назвать свои переживания в процессе чтения художественного текста.

Упражнение 3. ** Цепочка эпитетов

Участникам занятия предлагается определить 10 основных эмоций, которые они переживают наиболее часто, после чего предлагается составить цепочку эпитетов, которыми можно обозначить разные оттенки одного и того же эмоционального состояния. Например, *радость* всеблагая, захлестывающая, глубокая, стыдливая, беспечная, ошеломляющая, беззаботная, безмятежная,³ ликующая, спокойная, тихая, тревожная, *лучистая*, одухотворяемая, пьянящая и т.д.

Печаль - сладкая, сладостная, светлая, стыдливая, кроткая, “безмолвная боль затаенной печали”, восторженно-пьяная, “моя хрустальная печаль”, глубоко-мучительная, жгучая, тягостная, томная, спокойная, ласковая и сладкая, злая, “тяжелые слезы печали”, острая,

³ Примеры - из произведений А. Блока, К. Бальмонта, В. Брюсова, И. Бунина, В. Набокова, И. Тургенева, М. Шолохова, К. Фофанова

томительная⁴.

Упражнение 4* Впечатления

В этом упражнении участники делятся своими впечатлениями об эмоциональных особенностях друг друга. Каждый перемещается по кругу, оказываясь лицом к лицу только с одним человеком, который получает таким образом информацию о восприятии его другими людьми.

Но окончании упражнения он может, если захочет, отметить, кто понял его глубже и точнее других.

Упражнение 5* Дождик

Данное упражнение проводится с целью переживания состояния “свободного полета”, легкости, снятия напряжения.

Участникам тренинга предлагается представить, что они оказались под легким, теплым, летним дождиком. Одни могут “изображать” капли дождя, брызгать ими, другие — уклоняться от них или, наоборот, подставлять себя под дождик; убежать от него или “вступить” с ним во взаимодействие, “разговаривать” с ним и т.д.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель. Расширение сознания (вербального обозначения) внутренних состояний и их внешнего выражения и усиления внимания к чувствам.

Упражнение 1. ‘Разыгрывание ролей

Данное упражнение состоит в том, что участники играют роли, позволяющие им выражать свои чувства, например роль учителя или матери (отца), подруги (друга) и т.д. Кроме того, возможно исполнение ролей абстрактного характера: радующегося или, наоборот, опечаленного человека; довольного - недовольного; безразличного - интересующегося; обиженного, озадаченного, нежащегося, унылого, смущенного человека.

Упражнение 2. ‘Невербальная экспрессия

Участникам занятия предлагается передать во внешнем экспрессивном поведении (посредством мимики и пантомимики: улыбки, взгляда, жестов, позы, движения и т.д.) названные психологом чувства, например недовольства, отчаяния, испуга, страха, вины, смущения, а также сострадания, умиления, восхищения, нежности, ликования и т.д.

Упражнение, с одной стороны, стимулирует осознание многообразия способов внешнего выражения эмоций и чувств, а с другой - позволяет раскрыть собственные возможности в выражении чувств.

Поскольку язык тела не является единственным видом экспрессивного поведения, позволяющим выражать эмоции и изучать их, руководитель группы может предложить работу “с голосом”. Первый вариант этого упражнения может включать прослушивание магнитофонной записи определенных текстов, по интонации которых нужно определить эмоцию или чувство. Второй вариант предполагает различные задания, выполняя которые участники произносят в различной эмоциональной тональности одну и ту же фразу (например, “Подойди сюда...”, “Пойми меня...”, “Не расстраивай ни меня, ни себя...”, “Успокойся...”, “Не обижайся...” и т.д.).

Упражнение 3. Свободный танец

Данное упражнение развивает эмпатию, способность проникать в мир чувств других людей, предоставляет возможность более глубокого осознания собственного внутреннего мира и понимания духовной жизни других людей.

Решая задачи развития эмоциональной сферы, снятия напряжения, скованности, тревоги, необоснованной печали и тоски, создания положительных эмоциональных состояний, мажорного настроения, можно использовать элементы танцевальной терапии, имеющей целью приведение членов группы в контакт с их чувствами путем установления

- Примеры из произведений А. Апухтина, К. Бальмонта, В. Брюсова, И. Бунина, Н. Гумилева, С. Есенина, В. Набокова, Б. Пастернака, А. Пушкина, И. Северянина, Ф. Сологуба, Ф. Тютчева, А. Фета.

связи чувств с движениями. Творческий танец выразителен, он позволяет освободить подавленные чувства и исследовать скрытые конфликты, которые могут быть источником психического напряжения.

Функции группы танцевальной терапии — совместная работа, игра и опыты в ритмических действиях, экспериментирование с жестами, позами и движениями, невербальное общение друг с другом - служат созданию глубокого группового опыта.

В танце руководитель выступает партнером по танцу в групповом занятии, режиссером событий, катализатором, облегчающим развитие участников через движение. Важной функцией “танцевального терапевта” является создание безопасной окружающей среды для того, чтобы участники могли свободно вступать в контакт, исследовать и понимать себя и свое взаимодействие с другими. Руководитель группы внимательно относится к невербальным коммуникациям участников и эмпатически старается отвечать им с целью установления эффективных терапевтических взаимоотношений. Терапевт, танцуя с пациентом, может сказать: “Я ощущаю каждую твою эмоцию, мне знакомы ненависть, печаль, одиночество; я понимаю все настроения, которые отделяют тебя от людей. Я тоже могу это чувствовать, и у меня это не вызывает отвращения. Танцуя с тобой, я принимаю тебя — и мы на минуту понимаем друг друга”.

Главное — не уровень танцевального исполнительства, а умение выразить эмоции через движения.

Упражнение 4. **Есть целый мир в душе моей...

Участникам предлагается составить обобщенное описание своих ценностных - положительных' и отрицательных - чувств, форм их невербального выражения, их детерминант, используя, если они посчитают нужным, не только свой личный опыт самоанализа, но и опыт других людей, запечатленный в философской, мемуарной, эпистолярной литературе, а также в произведениях искусства.

Несомненно, важно использование опыта научного познания психики человека. Сам процесс описания и обсуждения написанного в группе способствует более глубокому выражению своего внутреннего мира и открытию новых сторон внутреннего мира других людей, в понимании которого было много неясностей, неточностей и ошибок.

В другом варианте этого упражнения, направленном на фиксацию внимания на изменениях мира собственных эмоций и чувств, их обогащение в процессе психологического практикума или тренинга, участникам предлагается разделить лист бумаги на две колонки:

Мои переживания до участия в тренинге	Мои переживания сейчас
--	---------------------------

Далее предлагается инструкция: “Закройте глаза, сосредоточьтесь мысленно на каждом заголовке в течение 2 — 3 минут. Затем начинайте быстро записывать термины-понятия, обозначающие ваши прежние и нынешние чувства.

Перечитайте свой список. Посмотрите, создана ли в нем полная картина вашего внутреннего мира. Заметьте, насколько вы изменились.

Затем запишите в отдельный список названия тех чувств, которые вы хотели бы переживать больше всего. В другой — названия тех, которые вы не хотели бы переживать.

В заключение выполните самую сложную работу — перечислите те чувства, о переживании которых другими людьми вы знаете и которых в вашем опыте не было, но вы хотели бы их пережить”.

Упражнение заканчивается выводом о том, насколько обогатился внутренний мир всех участников тренинга.

Ритуал прощания.

11 \$

Упражнения на овладение умениями пользоваться терминами-понятиями в описании эмоциональной сферы человека

Упражнение 1. **Первая буква (вторая, третья)

Называется первая буква алфавита. Участники тренинга должны вспомнить

максимальное количество терминов-понятий, начинающихся с этой буквы; агрессивное, апатичное, азартное, активное, альтруистическое чувство, аффект...

Упражнение 2. **Алфавит

Каждый участник должен записать термины-понятия, обозначающие ЭС и чувства человека. Время выполнения задания - **1 минута**. Слова записываются сокращенно.

Упражнение 3. **Акрослово

По вертикали записывается любое слово, затем за буквами, составляющими слово, по горизонтали дописываются термины-понятия ЭС и чувства, названия **которых** начинаются с соответствующей буквы, например;

а альтруистическое **с** сентиментальное **с** смутное **о**
острое

ц целеустремленное **и** игривое, **а** апатичное **ц**
ценное(ценимое) **и** интеллектуальное **я** яростное

Упражнение 4. * ‘Синестезия

В “продвинутой” группе можно предложить достаточно сложное задание; называя эмоции или чувства, использовать синестезические определения. Например: грусть - сладкая, светлая, легкая, тяжелая, глубокая, острая...

Упражнение 5. ** Оценка

Используя шкалы эмоций, необходимо оценить свои эмоции и чувства в определенных ситуациях:

1) в раннее летнее утро; в час одиночества; вечером в Сочельник; в часы размышлений о...;

2) после концерта; после прогулки в *лесу* (парке); после посещения церкви; после активного участия в диспуте, в подготовке и проведении вечера;

3) после того, как вы совершили доброе дело; после того, как вы совершили злой поступок;

4) после того, как вы выполнили важную и нужную работу; после успешно сданного экзамена и т.д.

Называя **те ИЛИ** иные **эмоции и чувства**, следует добавить оценочные эпитеты. Например; грусть - упоительная, легкая, томительная, давящая, благотворная, тягостная, ценная, облагораживающая и т.д.

В процессе работы можно использовать приводимые в книге примеры, а также субстантивную и атрибутивную шкалы.

Упражнение 6. **Рисунок

Участникам предлагается инструкция: “Нарисуйте наиболее часто переживаемые вами эмоциональные состояния:

- положительные;

- отрицательные.

Обозначьте их соответствующим понятием. Отметьте те из них, от которых вы хотели бы избавиться.

А теперь нарисуйте те эмоциональные состояния, которые вы хотели бы переживать возможно более часто. Обозначьте их соответствующими понятиями”.

Упражнение 7. **Бегущая волна

Каждый из участников называет одно из определений того или иного чувства; радость - безмятежная, блаженная, светлая, чистая; грусть - томительная, упоительная, светлая, легкая; тоска - светлая, угнетающая, доставляющая наслаждение, облагораживающая, испепеляющая и т.д.

Другой вариант: выстраивается лексический ряд терминов-понятий, обозначающих

положительные ЭС:

радость
уверенность

отрицательные ЭС:

печаль
смятение

гордость за... стыд за...
Возможно также использование “Оценочной шкалы ОС

активное
расслабляющее
блеклое
чистое
светлое
легкое
затаенное
окрыленное
уничижающее и т.д.
пассивное
мобилизующее
яркое
грязное
темное
тяжелое
открытое
приземленное
возвышающее и т.д.

Упражнение 8. ** Россыпи слов

Из определенного набора слов необходимо составить предложение. Психолог заранее подбирает текст, включающий художественное описание эмоциональных состояний человека. Важно адекватно соотнести все эпитеты, метафоры, сравнения со словом, которым автор охарактеризовал то или иное чувство.

Но где же эти дни беспечных ликований,
Дни искренней любви?
Увы, осенних гроз
Они не вынесли. - и вот царит мороз
Тоски, усталости, и нет очарований.

П. Верлен

Можно “рассыпать” слова и из других стихотворных строк П. Верлена:

Целует клавиши прелестная рука...
(О, песня милая, любимая когда-то!) Плышет застенчиво, испуганно
слегка, - И все полно ее пьянящим ароматом.
Как нежно вы меня ласкали Так незадолго до разлуки,
О эти маленькие руки,
Которыми мои печали,
Мои томленья и смятенья...
Преображались в мечтанья!

Можно предложить более простые задания, состоящие только из двух строк: Кто знает
мрак души людской,
Ее восторги и печали?

У каждого из нас есть мир незримых чар,
Еще не вспыхнувший, но ждущий пробужденья.

Последние строки Н. Гумилева и К. Бальмонта можно использовать в качестве
самостоятельного упражнения. Возможны примеры и из прозы:

И приходило... чувство... великого покоя, и необъятного счастья, и неизъяснимой
печали...

И было на душе так больно, такая тоска овладела ею, для какой нет на нашем языке
ни образа, ни сравнения, ни слова.

Волнуется моя душа... стремится к горнему и дальнему полету... волнуется моя

душа.

Но что бы ни делалось вокруг, чувство необыкновенного счастья не оставляло Татьяну Алексеевну, укрепилось твердо, стало чувством жизни.

Из произведений Л. Андреева

Упражнение 9- ** Дифференциация

Каждый из участников распределяет по группам свои чувства по отношению:

- к разным людям (приятным - неприятным, родным, друзьям и т.д.);
- предметам (любимая книга, любимая игрушка);
- произведениям искусства (любимое музыкальное произведение, любимая картина, любимое стихотворение и т.д.);
- временам года, погоде (плохая — хорошая, солнечная - дождливая...);
- деревьям, цветам...;
- животным...;
- птицам...;
- цветовой гамме;
- запахам;
- красивой одежде, аксессуарам и т.д.

Упражнение 10. “Богатство языка

Члены группы садятся лицом друг к другу и по цепочке называют эмоциональные состояния, обозначаемые именами существительными: сначала только положительные ЭС (радость, грусть, восторг, умиление, умиротворение), затем только отрицательные (стыд, злорада, тревога, скука, тоска, злость).

Далее членам группы предлагается назвать сложные, амбивалентные эмоциональные состояния (стыд и восторг, наслаждение и страх, радость и тревога, пугливо и сладостно, мучительное счастье, грустная радость, горькое наслаждение, печальное веселье, сладостный укор и т.д.).

Варианты этого задания:

** а) используя наречия, назовем известные нам эмоциональные состояния и чувства различной или одной модальности: печально, стыдно, плохо, больно, тяжело, легко, беспокойно, досадно и т.п.;

** б) выделим среди них синестезические (смутно, горько, кисло, сладко, легко, мрачно и т.д.); амбивалентные (грустно и легко, тревожно и радостно, жутко и приятно, страшно и весело, стыдно и смешно и т.п.).

Еще один вариант данного упражнения включает задание дать описание одного и того же эмоционального состояния, используя различные части речи (мрачнеет, мрачное, мрачно; бессильная злорада, обессилен, бессильно; веселье, весело, веселиться; испуг, испуганно, испуганный, испуган).

Поскольку участники тренинга, как правило, самостоятельно используют ограниченный круг понятий для обозначения переживаний (своих и чужих), можно предложить специально подготовленный терминологический словарь, используя который они будут описывать свои ЭС в заданных ситуациях: восход солнца, весенняя капля, дыхание весны, первая встреча, расставание и т.д.

Возможно использование художественных текстов-образцов.

ОБЛАКА

Я полюбил облака еще ребенком. Я не знал, за что, и не мог бы тогда рассказать, чем они меня пленяют. Но я мог любоваться ими без конца. Они казались мне живыми существами, которые сами плывут в блаженную даль и меня зовут с собою: там жизнь воздушна и светла, легка и радостна. Какие-то желанные сны просыпались в душе, какие-то чудесные сказки завязывались в этих облаках. Я засматривался на эти воздушные сказки, пока не заболела шея и не начиналось тихое головокружение; кто-нибудь из старших называл меня “ротозеем”, и я ходил некоторое время словно пьяный. О, любимые друзья моих детских мечтаний, кроткие, ласковые, озаренные... Мы ничего не требовали друг от друга, мы ничего не обещали друг другу; они только плыли надо мною, а я наслаждался ими и забывал мои детские огорчения...

Я уже давно вырос, но ребенок живет во мне по-прежнему и радуется на своих старых и всегда юных друзей. А говорят, будто на свете нет вечной привязанности...

Как только жизнь становится мне в тягость, как только земные обстоятельства кажутся мне непосильными - я обращаюсь к облакам, я ухожу в их созерцание и утешаюсь.

Совсем незаметно и неожиданно оказываешься в другом мире, живущем по иным законам и радостно принимающем тебя в свой состав. Какая дивная вознесенность надо всем, и как она легка; она дается им сама собою, без малейшего труда: она у них врожденная. И потому они сами так легки, так скромны, так свободны от всяких притязаний; они, наверное, не знают ничего о своей величавости и вознесенности. Или, может быть, они все же смутно ощущают эту могучую, неизмеримую, божественную высоту, которая простирается над ними?..

И потом - эта тишина, это спокойствие, эта дивная беззвучность! Она изливается от них и воспринимается нами как облегчение, как отпущение и освобождение. И в глубине души родится лермонтовская мечта стать как они: приобщиться их беззаботности, бесстрастию их воздушных игр, безболию и безволию этих светорожденных созданий.

Облака дают нам самозабвение, уведят нас от дневной заботы, смягчают и утоляют наш гнев, разрешают все судороги души, угашают ее жадность, рассеивают ее сумраки и смягчают ее упрямство, - столь бесстрастно и свободно их течение, столь кротко и благодушно их легкое естество. Успокаивается ожесточенная воля - и сладостно становится человеку ничего не желать и иметь право на безволие. Отдыхает утомленная мысль - и упоителен оказывается покой бездумия, рассредоточенного и наивного неразумения. Изболевшееся сердце перестает любить или не любить, звать или возмущаться - целебно льется в него бесстрастие тишины, смирения и благодарности. И вся душа очищается, созерцая этот символ земной отрешенности и небесной благодати - все покрывающей и прощающей щедрости.

И. Ильин. Поющее сердце. Книга тихих созерцаний

Задания следует постепенно усложнять. Членам группы можно предложить, например, составить комплексный вербальный эталон названного ЭС (неудовлетворенность собой, восхищение), в который должны войти как названия отдельных его составляющих, так и указание причин и следствий переживаемого состояния, его экспрессивные характеристики.

Пусто, громадно и холодно было наверху, и казалось, что все пространство от земли до неба наполнено вечным ужасом и вечной тоской. "Там - бог!" - подумал Ромашов, и вдруг, с наивным порывом скорби, обиды и жалости к самому себе, он заговорил страстным и горьким шепотом:

- Бог! Зачем ты отвернулся от меня? Я - маленький, я - слабый, я - песчинка, что я сделал тебе дурного, бог? Ты ведь все можешь, ты добрый, ты все видишь, - зачем же ты несправедлив ко мне, бог?

Но ему стало страшно, и он зашептал поспешно и горячо:

- Нет, нет, добрый, милый, прости меня, прости меня! Я не стану больше. - И он прибавил с кроткой, обезоруживающей покорностью: - Делай со мной все, что тебе угодно. Я всему повинуюсь с благодарностью.

Так он говорил, и в то же время у него в самых тайниках души шевелилась лукаво-невинная мысль, что его терпеливая покорность растрогает и смягчит всевидящего бога, и тогда вдруг случится чудо, от которого все сегодняшнее - тягостное и неприятное - окажется лишь дурным сном.

Что-то зашуршало и мелькнуло на той стороне выемки, на самом верху освещенного откоса...

- Хлебников! Ты? - окликнул его Ромашов.

- Ах! - вскрикнул солдат и вдруг, остановившись, весь затрепетал на одном месте от испуга...

На секунду офицеру сделалось страшно. Эта бессонная лихорадочная ночь, чувство одиночества, ровный, матовый, неживой свет луны, чернеющая глубина выемки под ногами, и рядом с ним молчаливый, обезумевший от побоев солдат - все, все представилось ему каким-то нелепым, мучительным сновидением... Но вдруг прилив теплого, самозабвенного, бесконечного сострадания охватил его душу. И, чувствуя свое личное горе маленьким и пустячным, чувствуя себя взрослым и умным в сравнении с этим забитым, затравленным человеком, он нежно и крепко обнял Хлебникова за шею, притянул к себе и заговорил горячо, со страстной убедительностью:

- Хлебников, тебе плохо? И мне нехорошо, голубчик, мне тоже нехорошо, поверь мне. Я ничего не понимаю из того, что делается на свете. Все - какая-то дикая, бессмысленная, жестокая чепуха! Но надо терпеть, мой милый, надо терпеть... Это надо.

...Бесконечная скорбь, ужас, непонимание и глубокая, виноватая жалость переполнили сердце офицера и до боли сжали и стеснили его. И, тихо склоняясь к стриженной, колючей, грязной голове, он прошептал чуть слышно:

- Брат мой!

А. Куприн. Поединок

Выполнение подобного упражнения стимулирует более глубокое осознание собственного внутреннего мира и видение индивидуального своеобразия этого мира у других.

Такое задание может выполняться и письменно (возможен вариант домашнего задания), и устно. Оно рассчитано на использование в так называемой продвинутой группе.

Достаточно эффективно данное упражнение в группах обучающего тренинга, ибо практическому психологу (тем более психотерапевту) предстоит научиться распознавать “конструкции” человеческих переживаний, чтобы уметь подключаться к ним в беседе с пациентом. Нередко простая констатация мыслей и чувств клиента, анализ их причин и последствий оказывается очень эффективным средством, а нередко единственно возможным терапевтическим ответом. Но для того, чтобы уметь подняться до этой констатации, нужно иметь достаточно разносторонний опыт познания внутреннего мира человека. Именно такой опыт и приобретается в обучающем тренинге.

Самоанализ внутреннего мира

Упражнение 1. ‘Психологический дневник

Это упражнение, предложенное известным специалистом в области синтеза Роберто Ассаджолли и направленное на развитие личности, достижение ею духовного роста, может использоваться в различных вариантах.

Предлагаем разработанные нами варианты ведения той части дневника, которая имеет своей целью помочь уяснению переживаний, их точной вербализации, выявлению их причин и анализу последствий. Это дает возможность еще раз пережить те ЭС, которые были нам приятны, и “выпустить пары”, описывая на бумаге отрицательные эмоции, кипящие внутри нас.

Письменный анализ позволяет разобраться в путанице возникших и пережитых состояний, оценить их определенным образом, одни из них сохранить в своем опыте, а от других отказаться.

Кроме вербальных записей, в дневнике можно делать зарисовки, применять абстрактные символы или другие способы отображения чувств. Нередко именно такое свободное спонтанное рисование отражает наше подсознание и способствует лучшему пониманию себя. С этой целью можно использовать авторские описания эмоциональных состояний человека, бесконечно разнообразно представленных в художественной литературе.

В дневник рекомендуется записывать:

- наиболее яркие переживания;
- противоречивые, конфликтные эмоциональные состояния;
- доминирующие эмоциональные состояния или чувства;
- **амбивалентные ЭС.**

Можно также фиксировать:

- изменения ЭС;
- внешние формы проявления ЭС и чувств;
- индивидуализированность, непохожесть ваших переживаний в сравнении с тем, что переживают в подобных ситуациях другие.

В записях следует определить обстоятельства и причины, вызвавшие данное переживание, его последствия, ваше отношение к нему, отношение к его проявлению окружающих. Особенно важно зафиксировать динамику своих переживаний, возникновение новых и исчезновение прежних.

В дневнике рекомендуется отмечать наиболее сильные отрицательные эмоции, испытываемые к другим людям, что позволяет выявить неосознанные проблемы и трудности, касающиеся отношений с окружающими, которые могут возникнуть в

будущем.

Фиксирование постоянных сильных положительных переживаний откроет "секрет вашего сердца", поможет осознать ваше отношение к кому-то. Если вы зафиксируете многократно повторяющийся сердечный трепет, томление разлуки, радостное смятение, предчувствие и ожидание его (ее) прихода, радость встречи, желание как можно чаще и дольше быть вместе с определенным человеком - знайте: вы к нему неравнодушны. Может, увлечены? Влюблены? Любите?

Полезен анализ внешних форм проявления ваших переживаний, богатства, выразительности (бедности, невыразительности) внешней экспрессии (мимика, пантомимика, вокальная экспрессия и т.д.).

Не забудьте описать в дневнике наиболее критические состояния в вашей жизни, способы выхода из них. Что произошло в вашем внутреннем мире вследствие подобных кризисов? Вспомните, что Л.Н. Толстой пишет о Нехлюдове.

Уделяйте должное внимание своим положительным переживаниям, воспоминание о которых всегда прекрасно. Слова "помню", "вспоминаю" могут появляться в вашем дневнике достаточно часто. Вспомните И.Бунина:

Как забыть этот ночной зимний звон колокольчиков, эту глухую ночь в глухом снежном поле, то необыкновенное, зимнее, серое, мягкое, зыбкое, во что сливаются в такую ночь снега с низким небом, меж тем как впереди все чудятся какие-то огоньки, точно глаза каких-то неведомых, ночных, зимних порождений! Как забыть снежный ночной полевой воздух, холодок под енотовой шубой сквозь тонкие сапоги, впервые в жизни взятую в свои молодые, горячие руки вынутую из меховой перчатки девичью руку - и уже ответно, любовно мерцающие сквозь сумрак девичьи глаза!

Постарайтесь дать себе отчет в том, какие уроки вы извлекли из своего эмоционального опыта, что вы в нем принимаете и что отвергаете, что вам дорого.

Помните, у А.С. Пушкина:

И с отвращением читая жизнь свою,
Я трепещу и проклиная.
И горько жалуясь. И горько слезы лью,
Но строк печальных не смываю.

Не менее интересен самоанализ чувств, интерпретации которого можно учиться у героев художественных произведений. Познакомимся, например, с воспоминаниями одного из героев И.Бунина:

В ту весну мне шел всего шестнадцатый год. Однако, воротясь в Батурино, я уже совсем утвердился в мысли, что вступление мое в полноправную, совершеннолетнюю жизнь завершилось.

Мне еще зимой казалось, будто я уже знаю многое, необходимое всякому взрослому человеку: и устройство вселенной, и какой-то ледниковый период, и дикарей каменного века, и жизнь древних народов, и нашествие на Рим варваров, и Киевскую Русь, и открытие Америки, и Французскую революцию, и байронизм, и романтизм, и людей сороковых годов, и Желябова, и Победоносцева, не говоря уже о множестве навеки вошедших в меня лиц и жизней вымышленных, со всеми их чувствами и судьбами, то есть всех этих тоже будто бы по всякому необходимым Гамлетов, Дон-Карлосов, Чайльд-Гарольдов, Онегиных, Печориных, Рудиных, Базаровых... Теперь жизненный опыт казался мне огромным. Я воротился смертельно усталый, но с крепкой готовностью начать жить какой-то уже совсем "полной" жизнью. В чем должна была состоять эта жизнь? Я полагал, что в том, чтобы испытывать среди всех ее впечатлений и своих любимых дел как можно больше каких-то высоких поэтических радостей, на которые я считал себя имеющим даже какое-то особенное право. "Мы в жизнь вошли с прекрасным упованием..." С прекрасным упованием входил и я в нее... хотя какие были у меня на то основания?

Было чувство того, что у меня "все впереди", чувство своих молодых сил, телесного и душевного здоровья, некоторой красоты лица и больших достоинств сложения, свободы и уверенности движений, легкого и быстрого шага, смелости и легкости, - как, например, ездил я верхом! Было сознание своей юношеской чистоты, благородных побуждений, правдивости, презрения ко всякой низости. Был повышенный душевный строй, как прирожденный, так и благоприобретенный за чтением поэтов, непрестанно говоривших о высоком назначении поэта, о том, что "поэзия есть бог в святых мечтах земли", что "искусство есть ступень к лучшему миру". Была какая-то душа поднимающая отрада даже в той горькой страстности, с которой я повторял в иные минуты и нечто совсем проти-

воположное - едкие строки Лермонтова и Гейне, жалобы Фауста, обращающего к луне за готическим окном свой предсмертный, во всем разочарованный взор, или веселые, бесстыдные изречения Мефистофеля... Но разве я не сознавал порой, что мало иметь крылья, чтобы летать, что для крыльев нужен еще воздух и развитие их?

“В душе у каждого есть мир незримых чар,/ Еще не вспыхнувший, но ждущий пробужденья”, - писал К. Бальмонт. Умеете ли вы быть счастливым человеком? Радоваться самому обычному в жизни? Видеть мир во всем его многообразии и великолепии? Помните ли вы мгновения, когда в сердце вашем “струилась и пульсировала священная кровь бытия” (И. Ильин)? Знакомо ли вам состояние, описанное И.А. Буниным:

Ночь наступила, день угас,
Сон и покой - и всей душою Я покоряюсь в этот час Ночному
кроткому покою Как облегченно дышит грудь!
Как нежно сад благоухает!
Как мирно светит и сияет В далеком небе Млечный Путь!
За все, что пережито днем,
За все, что с болью я скрываю Глубоко на сердце своем, - Я
никого не обвиняю.
За счастье минут таких.
За светлые воспоминанья Благословляю каждый миг
Былого счастья и страданья!

Были ли у вас дни, о которых могли бы сказать словами героев И.Тургенева:

... А на душе легко и свято,

Легко, как в детские года...

...Вся душа странной тоскою томится.

...Радостное торжество какого-то бессмертного счастья...

...Смутное и странное состояние духа...

Странная, сладкая, мучительная отрада...

Радость блаженная, страстная, чистая...

...Тайная и тихая скорбь...

...Тяжкое недоумение и небывалая грусть...

Невыносимо тающее ощущение пустоты...

...Чувство собственного ничтожества, бессильная злость...

Чувство невольного, себялюбивого сожаленья...

...Унылое тяжкое отчаяние...

...Радостная и непонятная тревога...

В дневнике можно отвести несколько строк описанию ваших переживаний, возникающих под воздействием художественного произведения. Кто знает, может, эта дневниковая запись найдет преломление в вашем будущем творчестве и вы сможете, как герой И. Бунина, написать:

Пушкин поразил меня своим колдовским прологом к “Руслану”:

У лукоморья дуб зеленый,
Златая цепь на дубе том...

Казалось бы, какой пустяк - несколько хороших, пусть даже прекрасных, на редкость прекрасных стихов! А меж тем они на весь век вошли во все мое существо, стали одной из высших радостей, пережитых мной на земле.

У Гоголя необыкновенное впечатление произвели на меня “Старосветские помещики” и “Страшная месть”. Какие незабвенные строки! Как дивно звучат они для меня и до сих пор, с детства войдя в меня без возврата, тоже оказавшись в числе того самого важного, из чего образовался мой, как выражался Гоголь, “жизненный состав”.

Упражнение 2. ‘Автобиография

В контексте решения проблемы эмоционального развития личности результативным

является упражнением, получившее название “Автобиография”. Психологу, работающему с клиентом, важно знать некоторые формальные данные (дата и место рождения; национальность; социально-экономический статус семьи; число братьев и сестер; совместное проживание бабушки и дедушки; ваше место в семье; социальное окружение и естественные условия проживания). Включая в свою автобиографию эти чисто внешние данные, следует указать, какое воздействие они оказали на вас как на личность, как сказались на развитии вашего внутреннего мира. Не менее полезна ваша “эмоциональная” автобиография, позволяющая заново пережить прошлое и лучше в нем разобраться.

По совету Р. Ассаджоли, манера изложения автобиографии должна отвечать нескольким требованиям.

Выбор способа изложения автобиографии произволен. Одни предпочитают хронологический порядок, другие описывают события, которые кажутся им особенно важными. Возможен и вариант сочетания обоих подходов.

Запись желательно вести в простой и свободной форме. Самое важное - отразить поток мыслей. Запись должна как бы фиксировать “поток сознания”, обозначать наиболее важные темы и моменты.

Важно описать свою жизнь честно и беспристрастно, не выбрасывая ничего, что может представить вас в невыгодном свете. Необходимо отметить то, чего вы стыдитесь, указать ваши слабые стороны и болезненные точки.

В автобиографии “для себя” желателен расширенный, подробный вариант. Более лаконичным, упорядоченным, кратким может выглядеть вариант, рассчитанный на ознакомление с ним других. В обоих случаях слово - за вами.

Поскольку большая часть событий нашей жизни сопровождается определенными переживаниями, в автобиографии важен не только их перечень, но и анализ их значимости для вас, вашего развития.

Любая автобиография - это, прежде всего, экскурсия в прошлое. Что-то забылось, изгладилось из памяти, но что-то осталось навсегда. Психологи утверждают, что помнится именно то, что вызвало сильные и глубокие переживания, оставив свой след на долгие годы. Что это было? Праздники в вашем доме? Ссоры ваших родителей? Или свет их любви? Серость прошедших дней или их насыщенность волнующими событиями? Прочитанная книга, поразившая красота природы? Прекрасная музыка? Улыбка ребенка? Ваша первая любовь? Достижение успеха в чем-либо? Открытия и прозрения, столь свойственные юности?

О чем вам хочется писать, в чем вы хотите разобраться, за что поблагодарить жизнь и что в ней осудить? Знаете ли вы сомнения, разочарования, муки совести? Стыдитесь ли чего-либо в своем прошлом? Какие уроки вы вынесли из него?

Конечно, вы пишете в автобиографии то, что считаете нужным. Ваша автобиография может превратиться в своеобразную исповедь, обрести форму воспоминаний, наполниться не только перечислением формальных данных, но и “обрасти плотью и кровью”. Ведь вы пишете психологическую биографию!

Дневник и психологическая автобиография могут вместить ваши рассуждения и воспоминания не только о самом себе, но и о других людях, об определенных событиях, которые оставили глубокий след в вашей жизни.

Обратитесь к философско-психологической автобиографии А. Бердяева, к автобиографическим признаниям А. Лосева, Ф. Ницше или к “Дневнику” братьев Эдмона и Жюля де Гонкуров, и вы найдете пример того, как полно и разносторонне человек может понимать себя и других людей. Приобщение к миру чувств и размышлений незаурядных людей помогает глубоко понять самого себя.

Внутренний диалог - важнейшее средство саморазвития личности. “То, что было некогда диалогом между разными людьми, становится диалогом внутри одного мозга”, - писал Л.С. Выготский. Такой диалог может быть немой, невысказанным вовне. “Оказалось, что раздумье - мысленный диалог - это на самом деле диалог, в котором один собеседник молчит, а другой, вопреки грамматическим правилам, называет его не ТЫ, а Я, чтобы втереться к нему в доверие и разузнать самые сокровенные помыслы” (А. Кестлер).

Но рефлексия может быть означенной, высказанной словом. Овладение методами самоанализа стимулируется специальными упражнениями.

Упражнение 3 ■ Внутренний луч

1 Представьте движение такого луча. Пропустите его по всем деталям своего внешнего облика, повторяя:

- мои глаза сияют;
- выражение моего лица становится спокойным, уверенным, доброжелательным; моя улыбка приветлива и привлекательна;
- на моем лице “играет” румянец;
- моя прическа делает меня красивее;
- мои жесты и движения изящны;
- мой голос становится мягким, ласковым, располагающим.

Внутренний луч как бы формирует новую внешность человека, который становится довольным и ею, и жизнью в целом. Потому мы можем повторить;

- Я стал (а) новым человеком.
- Моя внешность удовлетворяет меня.
- Мои чувства тоже изменились.
- В моей душе не осталось тех чувств, которые беспокоили меня.
- Мне легко, радостно!

Упражнение 4. ‘Выбор имени

Начните фантазировать, каким бы вы были, если бы вас звали Поясните, почему вы выбрали это имя.

Сядьте, как Пройдите по аудитории, как Улыбнитесь, как....

А теперь загляните в эмоциональный мир.... Что радовало бы вас, что огорчало бы? Чего бы вы стыдились? От чего вы испытывали бы неловкость? О чем (о ком) вы тосковали бы? Что вызывало бы ваше неудовольствие; блаженство; умиротворенность; умиление; пресыщение; обиду; недовольство собой; стыд....

Какие чувства вы хотели бы в себе развить? От каких избавиться?

Упражнение 5- “Эмоциональные качества личности

Перечень эмоциональных качеств личности бесконечно многообразен. Но, как показывают опыт и специальные исследования, люди затрудняются в точном обозначении эмоциональных качеств, как своих, так и свойственных другим людям. Необходима специальная работа по расширению тезауруса соответствующих понятий, раскрытию форм их проявления, их значимости для человека.

Вначале следует ознакомить участников тренинга с многообразием эмоциональных характеристик личности, представленных в художественных текстах.

О, если б ты пришла ко мне.../ Неукротимой, иступленной, нежной; В очах - огонь пожара; Ты - созданная из огня; Страстная меж страстных; Ты - вся огневая; Ты холодная, злая русалка; Я - бездушно-суха; Ты совсем, ты совсем снеговая; самоуверенно-смущенная; Нежная и покорная; стыдливо-тревожна, как дух; ... тихая, точно идущая в шорохах сна; И как тихая греза печали / Ты прошла; Печальная девушка, белая сказка; Она беззаботна, как синяя даль; С лукавством милым; Нет тебя тревожней и капризней; ... самоуверенно-смущенная; У женщины должен быть лунный характер, / И чтобы в ней вечно сквозила весна; Вновь я интимна, свежа и тепла; Она... неразлюбчиво-любимая; / Так неразборчиво-влюбленная; Как диво истинное, дивная;... Такая ласковая по природе / Она чувствительна и чувственна, но страсть / Ей подчиняется, а не она порыву; А та сверкающая! А та веселая! И упоенная такая та!; Годами девочка, а как уже черства, / Жесткая, расчетлива, бездушна и практична; Бесстрастный и мятежный; Молчаливый, тихий и твердый; Какие выбрать из святых умов, томивших сердце мукой и отрадой; В нем есть что-то мужественное, крепкое и в то же время нежное; Мила, как сонный херувим; Прелестный лик, но хладная душа; Образ твой, мучительный и зыбкий; Трепет девственно-чистой, стыдливой души; Сердца тайно светящийся пласт; Облик дивный, нежно-кроткий; Она тиха, влюбленная голубка⁵.

Затем нужно перейти к выполнению самостоятельных упражнений.

1. а) интерпретировать эмоциональные характеристики личности в предложенных

⁵ Примеры - из произведения И. Анненского, К. Бальмонта, А. Белого, А. Блока, В. Брюсова, М. Волошина, Н. Гумилева, С. Есенина, М. Кузмина, О. Мандельштама, Б. Пастернака, В. Набокова, И. Северянина, Ф. Сологуба.

фрагментах художественных текстов;

б) вычитать эмоциональные характеристики персонажей портретной живописи;
в) составить “Карту эмоциональных самохарактеристик”, не только называя свои эмоциональные качества, но и описывая формы их проявления;

г) назвать эмоциональные качества, которые вы особенно цените в себе и в других людях;

д) назвать эмоциональные качества, которые вы не одобряете; в себе и в других людях.

2. Составить программу саморазвития эмоциональных качеств.

Упражнение 6. “Эмоциональные паттерны

В современной психологии эмоции в качестве одну из принципов рассматривается принцип образования эмоциональных комплексов, смысл которого заключается в утверждении того факта, что воздействие раздражителей вызывает не одну, а несколько эмоций.

Явление это довольно широко отражено в художественной литературе, задолго до того, как оно было открыто психологами.

Достаточно обратиться к нескольким примерам;

... И сердце билось наслаждением,
Я страсть у ног твоих в восторгах изъяснял.

Ф. Вийон

Всю скорбь любви без упования Я перенес.
Изныло сердце от страданья И тайных слез.

А. де Мюссе

Когда в тоске немых страданий,
Нет упований и жизнь пуста,
Целение душе печальной - Звук музыкальный И красота!

А. де Мюссе

Целуемые хрупкою рукой,
Мерцают переливы клавесина...
И слабый отзвук, милый и старинный,
Так оробело бродит по гостиной.
Откуда эта странная отрада **Повеяла**, печали утолив?

п. Верлен

... Стремлюсь душою В блаженный мир добра и красоты.

А. Фет

Меня томит и прежнее волненье,
И, робость, и тоска.

А. Апухтин

Минуты умиления, младых надежд, сердечной тишины.

А. Пушкин

Изведать мглы блаженств и скорби,
Победы пьяность, смертный страх.

В. Брюсов

Я и молод, и свеж, и влюблен,
Я в тревоге, тоске и мольбе...

А. Блок

И в душе твоей безнадежной Та же легкая, пленная грусть.

А. Блок

21 \$

Все кругом смотрит странно живо, мягко, ласково. Море так внушительно спокойно, и чувствуется, что в свежем дыхании его на горы, еще не остывшие от дневного зноя, скрыто много мощной, сдержанной силы. По темно-синему небу золотым узором звезд написано нечто торжественное, чарующее душу, смущающее ум сладким ожиданием какого-то откровения.

Все дремлет, но дремлет напряженно чутко, и кажется, что вот в следующую секунду все встрепенется и зазвучит в стройной гармонии неизъяснимо сладких звуков.

Эти звуки расскажут про тайны мира, разъяснят их уму, а потом погасят его, как призрачный огонек, и увлекут с собой душу высоко в темно-синюю бездну, откуда навстречу ей трепетные узоры звезд тоже зазвучат дивной музыкой откровения...

М. Горький

Художественная литература позволяет познакомить участников тренинга с более сложными эмоциональными паттернами, в которых не только называется несколько переживаемых эмоций или чувств, но и представлены их атрибутивные характеристики, внешне экспрессивные признаки, детерминанты, их обусловившие; различные формы проявления в мыслях, физиологических изменениях, поведении и т.д.

- Нехорошо-с, - начал командир рычащим басом, раздававшимся точно из глубины его живота, и сделал длинную паузу. - Стыдно-с! - продолжал он, повышая голос. - Служите без году неделю, а начинаете хвостом крутить. Имею многие основания быть вами недовольным. Помилуйте, что же это такое? Командир полка делает ему замечание, а он, несчастный прапорщик, фендрик, позволяет себе возражать какую-то ерундистику. Безобразие! - вдруг закричал полковник так оглушительно, что Ромашов вздрогнул. - Немысленно! Разврат!..

Сердце у Ромашова... дрогнуло и заколотилось, он даже сделал какое-то бессильное движение губами и проглотил слюну, но по-прежнему оставался неподвижным.

- Да и вообще ваше поведение.. - продолжал жестоким тоном Шульгович. - Вот вы в прошлом году, не успев прослужить и года, просились, например, в отпуск. Говорили что-то такое о болезни вашей матушки, показывали там письмо какое-то... Что ж, я не смею, понимаете ли - не смею не верить своему офицеру Раз вы говорите - матушка, пусть будет матушка...

Ромашов давно уже чувствовал, как у него начало, сначала едва заметно, а потом все сильнее и сильнее, дрожать колено правой ноги. Наконец это непроизвольное нервное движение стало так заметно, что от него задрожало все тело. Это было очень неловко и очень неприятно, и Ромашов со стыдом думал, что Шульгович может принять эту дрожь за проявление страха перед ним. Но когда полковник заговорил о его матери, кровь вдруг горячим, охмеляющим потоком кинулась в голову Ромашову, и дрожь мгновенно прекратилась. В первый раз он поднял глаза вверх и в упор посмотрел прямо в переносицу Шульговичу с ненавистью, с твердым и - это он сам чувствовал у себя на лице - с дерзким выражением, которое сразу как будто уничтожило огромную лестницу, разделяющую маленького подчиненного и его грозного начальника. Вся комната вдруг потемнела, точно в нем задернулись занавески. Густой голос командира упал в какую-то беззвучную глубину. Наступил промежуток чудовищной темноты без мыслей, без воли, без всяких внешних впечатлений, почти без сознания, кроме одного страшного убеждения, что сейчас, **сию** минуту, **произойдет** что-то **нелепое**, **непоправимое**, **ужасное**. Странный, точно чужой голос шепнул вдруг извне в ухо Ромашову: "Сейчас я его ударю", - и Ромашов медленно перевел глаза на мясистую, большую старческую щеку и на серебряную серьгу в ухе, с крестом и полумесяцем.

Затем, как во сне, увидел он, еще не понимая этого, что в глазах Шульговича попеременно отразились удивление, страх, тревога, жалость... Безумная, неизбежная волна, захватившая так грозно и так стихийно душу Ромашова, вдруг упала, растаяла, отхлынула далеко. Ромашов, точно просыпаясь, глубоко и сильно вздохнул.

А. Куприн. Поединок

...Я чувствовал себя на краю земли, созерцающим пространство - эту чарующую душу загадку... Пугливое чувство близости к чему- то великому наполняло мою душу, и сердце трепетно замирало.

Я обнимал всю природу и молча, всей душой объяснялся ей в любви, в горячей любви человека, который немножко поэт...

...Мне было весело, я как-то приподнялся над обыкновенным, наблюдая эту могучую мрачную картину степной грозы. Дивный хаос увлекал и настраивал на героический лад, охватывая душу грозной гармонией...

И мне захотелось принять участие в ней, выразить чем-нибудь переполнившее меня чувство восхищения перед этой силой.

А Наташа все говорила о чем-то, говорила так ласково и участливо, как только женщины могут говорить. Под влиянием ее речей, наивных и ласковых, внутри меня тихо затеплился некий огонек, и от него что-то растаяло в моем сердце.

Тогда из моих глаз градом полились слезы, смывшие с сердца моего много злобы,

тоски, глупости и грязи, накипевшей на нем пред этой ночью...

Тихон Павлович... жадно вслушивался в звуки песни. Они снова будили в нем его тоску, но теперь к ней примешивалось ощущение едко-сладкое, приятно колотившее сердце. Он чувствовал себя так, как будто его обливало что-то теплое и густое, как парное молоко, обливало и, проникая внутрь его существа, наполняло собой все жилы, очищало кровь, тревожило его тоску и, развивая ее и увеличивая, все более смякало. В душе мельника выросла странная сладкая боль, точно льдина тоски, давившая его сердце, таяла, распадалась на куски, и они кололи его там, внутри.

Любуясь призрачной картиной, окруженной тишиной и блеском еще не жаркого солнца, вдыхая вместе с воздухом песни жаворонка, полные счастья жить, Ипполит Сергеевич ощущал в себе возникновение нового для него, приятного чувства покоя, ласкавшего ум, усыпляя его постоянное стремление понимать и объяснять.

Из произведений М. Горького

(целью наполнения когнитивных карт эмоционального мира участников тренинга рекомендуется выполнение различных заданий. Вначале необходимо определить одно из наиболее значимых переживаний (они могут быть различными у разных участников группы). Затем нужно перечислить субъективные составляющие этого переживания и его атрибутивные характеристики. Далее следует назвать характеристики его внешне экспрессивных признаков; раскрыть физиологические формы его проявления; определить детерминанты, его обусловившие, и, наконец, открыть формы проявления (в мыслях, размышлениях, внутреннем диалоге - с самим собой или другими людьми, в воспоминаниях, мечтах и т.д.).

Упражнение 7. *Дворец чувств

Закройте глаза и представьте, что вы попали в “чудесный” дворец, в котором за каждой дверью живут Эмоции и Чувства: Наслаждение, Безветрие души, Тоска, Любовь, **Легкость**, Совесть, Стыд, Восхищение (собой или другими), Удовольствие, Страдание.

В какие комнаты вы направитесь? О чем хотите расспросить выбранную Эмоцию или Чувство? Что они вам расскажут? Что испытали вы, находясь в той или иной комнате? Расскажите об этом в своей группе, обсудите свои впечатления и переживания.

Упражнение 8. ** Внутренний диалог

Это один из наиболее эффективных психотехнических приемов, обеспечивающих такой уровень рефлексии, который позволяет человеку открыть в себе ранее неизвестное и начать самому творить свой внутренний мир. Он может выступать в форме диалога со звездами и небом, солнцем и луной, дождем и снегом, - словом, с природой во всех ее проявлениях.

Он может быть диалогом с другими людьми, литературными героями, киногероями, историческими личностями, деятелями науки и культуры, людьми, совершившими подвиги, путешественниками, телеведущими, портретными изображениями человека и т.д. Им можно поведать свои мысли и рассказать о своих чувствах, расспросить об их внутреннем мире.

Собственно, именно такой диалог нередко ведут многие радиослушатели, телезрители, читатели, посылающие свои письма соответствующим адресатам.

Какие вопросы можно задавать адресату внутреннего общения? Любые - ответим мы. И именно по тому, какие вопросы будут заданы и как на них ответит сам постановщик вопросов (от имени... солнца или Наташи Ростовской, звезды или реально существовавших, но, увы, нам незнакомых Юлии Друниной, Ульяны Громовой или Ирэн Кюри, Валентина Распутина или Ирины Архиповой...), мы можем судить о том, что его волнует, вдохновляет, огорчает, страшит, беспокоит и т.д.

Но самый главный внутренний диалог - с самим собой. Постарайтесь зафиксировать те разговоры с самим собой, которые вы вели в течение заданного промежутка времени. Какие сомнения, внутреннюю борьбу вы переживали, за что осудили себя и что вызвало стыд? За что вы можете упрекнуть себя и за что похвалить? В связи с чем вам было жаль себя? Что и почему вызывало ваше раздражение или, напротив, удовольствие? О чем вы сожалеете и чего не можете себе простить?

Что нового в своем внутреннем мире вы осознали? Что в нем изменилось после глубокого самоанализа? Вам стало легче, радостнее или, напротив, еще более тревожно,

беспокойно, тяжело? В чем вы видите выход из случившейся ситуации? Ведь диалог не закончен. Он никогда не может быть завершен. Он длится всю жизнь. М.М. Бахтин писал: “Быть - значит общаться диалогически. Когда диалог кончается - все кончается... Два голоса - минимум жизни, минимум бытия”.

С целью более адекватного обозначения переживаемых чувств участники тренинга могут использовать специально подобранные нами фрагменты художественного описания ЭС человека.

Упражнение 9. ** Расширение осознания своих эмоциональных состояний

Общеизвестно, что эмоциональные процессы осознаются не полностью и не всегда. Знание о своем состоянии, выраженном в словесных категориях, доступно не каждому вследствие недостаточно богатого тезауруса понятий, используемых для обозначения эмоций и чувств. “Подсказка” в виде предложенного художественного текста открывает возможности “узнавания” пережитого эмоционального состояния и одновременно обогащает тезаурус соответствующих понятий.

В упражнении предлагается подчеркнуть эмоциональные состояния, имеющиеся в опыте индивида и желательные, но пока не пережитые.

* * *

Но осень ранняя, задумчиво-грустна, Овеяла меня тоскующим дыханьем...

* * *

А весна хороша, хороша!
Охватило всю душу сиренями...

* * *

День весенний, пленительный день!

* * *

Звезда дрожит в огнях заката,
Любви прекрасная звезда,
А на душе легко и свято,
Легко, как в детские года.

— * * *

Я - упоен! Мне ничего не надо!
О, только б длился этот ясный сон, Тянулись тени северного сада,
Сиял осенне-бледный небосклон.

« * *

И в небе и в нас без конца тишина...

* * *

Я наслаждаюсь хмелем иступленья, Пьянящим сердце слаще острых вин. Я - в буре, в хаосе, в дыму горенья!
А! Быть как божество! Хоть миг один!

* * *

...И все земное вечно, свято,
И в жизни каждый миг хорош!

* » »

...А мир везде исполнен красоты.
Мне в нем теперь все дорого и близко.

...Любил я всенощное бденье. Когда в напевах и словах Звучит покорное смиренье И покаяние в грехах.

Радость жизни во всем я ловлю.

* * *

Душа готова вновь волнениям предаваться... * * *

Как хороша, как одинока жизнь...

◆ * *

И горько я и сладостно тоскую,
И грезится мне светлая мечта,
Что воскресит мне радость неземную Печальная земная красота.

Нет, не пейзаж влечет меня,
Не краски жадный взор подметит, А то, что в этих красках светит: Любовь и радость бытия.

Ищу я в этом мире сочетанья Прекрасного и вечного,..

..И жизнь была чудесно хороша.

Люблю заброшенный и запустелый сад И лип незыблемые тени;
Не дрогнет воздуха... волна;
Стоишь и слушаешь - и грусть упоена Блаженством безмятежной лени.

Я по первому снегу бреду,
В сердце ландыши вспыхнувших сил.
Вечер синею свечкой звезду Над дорогой моей засветил.
* * *

Я сегодня влюблен в этот вечер...
* ♦ *

И в душе и в долине прохлады...
* * *

Сухие листья, запах пряный,
Атласный блеск березняка...
О миг счастливый, миг обманный,
Стократ блаженная тоска!
* * *

Как ты таинственна, гроза!
Как я люблю твоё молчанье,
Твое внезапное блистанье, - Твои безумные глаза!⁶

Процесс самоанализа может быть оптимизирован при выполнении еще нескольких разработанных нами упражнений, каждое из которых усиливает внимание к чувствам, стимулирует их осознание, обеспечивает их обогащение через ознакомление с чувствами других.

Упражнение 10. * ‘Самоанализ эмоций и чувств

Развитие способности к рефлексии - одна из задач, решаемых в процессе психологического тренинга. В одной ситуации может быть использован прием самораскрытия перед группой; в другой полезнее выполнение определенного задания. В первом случае группа помогает человеку, “открывающему душу”, в решении его проблем: во втором - психолог работает индивидуально с каждым участником тренинга, если представленный самоанализ включает проблемы “закрытые”, слишком болезненные, чтобы выставлять их напоказ.

С целью формирования умений анализировать свои эмоции и чувства можно вначале обратиться к художественным или документальным текстам, интерпретация которых содействует формированию когнитивных карт, включающих обобщенный опыт самоотражения и самоанализа.

И прежде я знавал такие часы, мне случалось основательно распробовать их горечь. Но прежде подобное отчаяние выглядело для меня самого так, как будто я сбившийся с пути пилигрим, добрал наконец до предельного края мира и теперь не остается ничего другого, как повиноваться последнему порыву и броситься с края мира в пустоту - в смерть. Со временем отчаяние возвращалось, и не раз, но бурная тяга к самоубийству преобразилась и почти пропала. “Смерть” перестала означать ничто, пустоту, голое отрицание. Многие другое также изменило свой смысл. Часы отчаяния я принимаю теперь так, как все мы принимаем сильную физическую боль: ее терпишь, жалуясь или сжав зубы, следишь, как она прибавляется и нарастает, и чувствуешь то яростное, то

⁶ Из произведений К. Бальмонта, А. Блока, М. Богдановича, В. Брюсова, И. Бунина, С. Есенина, В. Набокова, Б. Пастернака, А. Пушкина, И. Северянина, И. Тургенева.

насмешливое любопытство - как далеко это зайдет, насколько может боль становиться злее?

Вся горечь моей разочарованной жизни ... неудержимо становилась все более бесцельной и унылой, мое неверие в себя самого и в свои способности, моя пропитанная завистью и раскаянием тоска по лучшим и более великим временам - все это росло во мне как волна боли, выросло до высоты дерева, до высоты горы, расширялось, и при этом все было связано с моей нынешней задачей, с моей начатой историей паломничества и Братства. Не могу сказать, что предполагаемый результат сам по себе продолжал представляться мне особенно желанным или ценным. Что сохраняло для меня цену, так это одна надежда: через мой труд, через мое служение памяти о тех возвышенных временах как-то очистить и оправдать собственное бытие, восстановить свою связь с Братством и со всем пережитым.

Г. Гессе. Паломничество в Страну Востока

Когда у меня тревожно на душе, я нарочно дурачусь, чтобы любимая не заразилась моей тревогой. До сих пор мне удавалось обманывать ее, а если нет, я этого никогда не узнаю. Я многого не знаю о своей Мэри, прежде всего - что она знает и чего не знает обо мне. Вряд ли она подозревает об Убежище. Откуда? Я никогда никому о нем не рассказывал... Это просто местечко, где хорошо сидеть и думать. Что мы в сущности знаем о других людях? В лучшем случае можем предполагать, что они похожи на нас. И вот, сидя в Убежище, защищенный от ветра, глядя при свете бдительных фонарей, как накатывает на берег волна, черная от ночного неба, я задумываюсь о том, у каждого ли есть свое Убежище и каждому ли оно нужно, или может быть, есть такие люди, кому оно нужно ни у кого его нет. Мне иногда случалось ловить чужой взгляд, полный тоски, как у затравленного животного, но казалось, это тоска по тихому, недоступному для других уголку, где улеглось бы душевное смятение, где бы можно побыть наедине с собой не разобравшись, что к чему... Если бы меня спросили, что я делаю в Убежище, я бы сказал: разбираюсь, что к чему.

Дж. Стейнбек. Зима тревоги нашей

В любви ко мне прогнанного от меня отца была горечь, был вечный страх; я нес эту горечь; и все-таки издали тянулся к отцу; в годах **стабилизировались под** контролем ревнивого ока матери прилично официальные отношения; но говорить мы разучились надолго: заговорили друг с другом впервые, лишь когда я стал сам себя **сформировавшим взрослым**

Любовь матери была сильна, ревнива, жестока; она владела мной, своим "Котенком", своим зверенышем.

- Мой Кот, - так называла меня, - что захочу, то с ним сделаю! Не хочу, чтобы вырос вторым математиком он; а уж растет лоб: лобан!

Вот первое, что узнал о себе: "уже лобан": и переживал свой лоб как чудовищное преступление: чтоб скрыть его, отрасли мне кудри; и с шапкой волос я ходил гимназистом уже; для этого же нарядили в атласное платьице.

- У. девчонка! - дразнили мальчишки. И - новое горе: отвергнут детьми я; кто станет с "девчонкой" играть?

Любовь родителей **рано разрешила** на две части.

- Что есть, Боренька, нумерация? - спрашивал отец, когда было мне пять лет.

Как же, голубчик мой, опять не знаешь: ужасно-с!

А как знать? Не смею знать.

- Если выучишь, - помни: не сын мне!

Так **угрожала** мать; и эти угрозы реализовались тотчас же сценой с отцом, если он был тут; и гонениями ужасающей! силы на меня с момента выхода отца; а он - всегда уходил; п дома был гостем; все прочее время - заседал вне дома иль вычислял в кабинете...

Описывая страдания, наносимые мне матерью, я был бы безжалостным сыном, если бы не оговорил: болезнь **чувствительных** нервов приросла к ней, как шкура Несса к умирающему Гераклу; она испытывала невероятные страдания; ее "жестокость" - корчи

мук; в минуту, когда с нее снималась эта к ней прирастающая шкура, она менялась; в корне она была - прекрасным, чистым, честным человеком; потом видел я ее в процессе медленного выздоровления и высвобождения из-под ига несчастного недуга; и я с восхищением и с любовью на нее смотрел.

А. Белый. На рубеже двух столетий

Выполняя это упражнение, каждый участник тренинга имеет право на выбор проблемы самоанализа; вместе с тем предметом самоанализа может стать проблема, общая для всей

группы. И в том, и в другом случае психологу предстоит определить, в чем, по его мнению, группа нуждается более всего.

Упражнение 11. **“Я не хотел бы стать...”

Идея этого упражнения подсказана одним из стихотворений К. Бальмонта, вошедшим в его знаменитые “Фейные сказки”;

Я не хотел бы стать грозой - В ней слишком-слишком много грома.
Я б лучше сделался росой,
Ей счастье тихое знакомо.
Я б лучше сделался цветком,
Как цвет расцвел бы самый малый.
Ему не нужен шум и гром,
Чтоб быть счастливым в грезе алой.

Выстраивая свои антитезы: “я не хотел бы быть - я хотел бы быть”, участники тренинговых занятий не только актуализируют осознание “звуков души”, но и открывают в своем внутреннем мире такие его характеристики, которые ранее оставались неосознанными.

На этом пути к познанию самого себя, к самораскрытию перед другими индивид приобретает опыт самоанализа, самоосвобождения от отрицательных эмоций, самообогащения и саморазвития. А психолог получает картину не только дискретных, но и интегративных характеристик личности, ее проблем, возможность выявления ее полярных, противоречивых сторон.

Пробуждение и развитие желаемых чувств

Цель предлагаемых упражнений - стимулирование пробуждения и развития желаемых чувств, освобождение от нежелательных. Важно ничего не навязывать человеку, а опираться на его желания, актуальные на данном этапе развития.

Программа занятий предполагает использование поэзии, фрагментов прозы, музыки, драматического искусства, танца, живописи, фотографии, личных воспоминаний, т.е. всего того, что может ассоциироваться с определенным эмоциональным состоянием или чувством. Творческое изменение различных форм воздействия на себя или на другого человека позволяет считаться с индивидуальными и возрастными особенностями личности.

Р. Ассаджолли так описывает технику выполнения одного из упражнений, целью которого является воспитание спокойствия как черты характера [101].

Техника выполнения упражнения

1. Расслабьтесь и глубоко вдохните воздух несколько раз. Сосредоточьтесь на понятии “спокойствие”, постарайтесь постичь его смысл и ответить на следующие вопросы: каковы характер, значение и суть этого качества? Записывайте все ин-сайты, идеи или образы, появляющиеся в процессе занятий, в ваш психологический дневник.

2. Углубите степень сосредоточения и проследите, какие еще идеи, образы, связанные с понятием “спокойствие”, порождает ваше подсознание. Опишите наблюдения в дневнике.

3. Осознайте значение этого качества, его цель, возможности применения и ту важность, которую оно приобретает в нашем бурлящем современном мире. Превознесите это качество в мыслях, возжелайте его.

4. Попытайтесь достичь спокойствия на физическом уровне. Расслабьте все мышцы, дышите медленно и ритмично. Придайте вашему лицу выражение спокойствия. Здесь может помочь визуализация себя, пребывающего в данном состоянии.

5. Пробудите в себе это чувство. Представьте себе, что вы находитесь на пустынном берегу, в храме, на поросшей зеленью поляне или в любом другом месте, где вы в прошлом пережили ощущение спокойствия. Повторите несколько раз слово “спокойствие”. Позвольте этому ощущению проникнуть в каждую клетку организма, постарайтесь идентифицировать себя с ним.

6. Воспроизведите мысленно те ситуации из вашей жизни, которые раздражали вас

или лишали покоя. Возможно, это было пребывание в обществе враждебно настроенного человека, необходимость решить трудную проблему, обязанность выполнить сразу несколько дел, столкновение с опасностью. Представьте себе, а главное, попытайтесь почувствовать, что на этот раз вы абсолютно спокойны (выполнение данного этапа может быть несколько отсрочено ввиду необходимости овладения предыдущими ступенями упражнения).

7. Примите твердое решение сохранять спокойствие в течение дня, быть его воплощением и источником.

8. Напишите слово “спокойствие” на табличке, используя шрифт и цвета, которые, по вашему мнению, наиболее отражают его смысл. Поставьте табличку на такое место, где вы сможете видеть ее каждый день и по возможности в тот момент, когда вам больше всего нужно быть спокойным. При каждом взгляде на нее постарайтесь вспомнить ощущение спокойствия и воспроизвести его.

Известный терапевт предупреждает при этом, что в отдельных случаях наблюдается отрицательная реакция на упражнение. Другими словами, все попытки вызвать спокойствие, напротив, приводят к росту напряжения и беспокойства. Обычно это является признаком существования когнитивных отрицательных эмоций, которые блокируют развитие желаемых качеств. Подобная ситуация чаще всего возникает на шестом этапе выполнения упражнения. Если отрицательная реакция выражена очень ярко, то лучше всего прервать занятия, разобраться в возникших эмоциях и снять их влияние путем прохождения через катарсис. После этого можно возобновить занятия, которые приобретают исключительное значение, поскольку формулируемое положительное качество занимает вакантное место, появившееся в результате устранения отрицательных эмоций.

Развивая эмоциональную сферу участников тренинга, можно предложить им целую серию специальных упражнений и заданий, актуализирующих и развивающих чувства разного знака и разной модальности.

Упражнение 1. *Карта желаемых чувств

Составьте карту желаемых чувств, которые хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить названные вами чувства. Что их может пробудить: общение с друзьями (подругой, другом); успехи в учебной деятельности; восприятие произведений искусства; общение с природой; интересный досуг; занятие любимым делом (вышивание, вязание, музыка, хореография, рисование, спорт, приготовление обеда, праздничного ужина); забота о других людях; ваша внешность; состояние здоровья; материальные приобретения и т.п.? Разберитесь последовательно с каждой из ситуаций. Запишите. Не исключайте того, что кажется сейчас идеальным. Пожелайте себе таких переживаний, которые несомненно доставят огромное удовольствие. Погрузитесь в эту сказочную, эмоционально насыщенную жизнь! Вообразите, например, что вы, как и герой одного из рассказов И.Бунина, любуетесь красотой озера или, подобно другим его героям, наслаждаетесь тишиной первых весенних дней, или благодарите судьбу за ясное и кроткое солнце, осеннюю печаль и красоту.

Когда вы выйдете из мира грез и мечтаний, попробуйте точно определить свое эмоциональное состояние “здесь и сейчас”. Затем актуализируйте те переживания, воспоминания, которые вам особенно приятны.

Лучше вспоминать радостное, легкое, светлое!

Упражнение 2. * Россыпи радости

Припомните вечером весь день, начиная с того момента, когда вы проснулись. Что доставило вам радость, удовольствие, наслаждение? Что вызвало восхищение, ощущение счастливого мгновения?

Пережили ли вы состояние легкости, беззаботности, ощущения радости бытия? Может, для этого не нужно было никаких особых условий и причин? Просто солнечный луч заглянул в окно, а встав, вы ощутили упругость своего молодого тела. Возможно, кто-то просто вам мило улыбнулся, а учитель сегодня был особенно благожелателен и добр с вами. Вы сумели справиться с каким-то сложным заданием? Вы успели выполнить все мамины поручения? Вам удалось купить интересную книгу или вещь, о которой вы мечтали? Мало ли добрых событий произошло за день! Многие из них подарили вам

возможность пережить чувства, которыми вы особенно дорожите. Переживите их снова, ведь чувства возникают рефлекторно.

А вечером вы вдруг увидели дивный закат солнца или, может, за окном зашумел, зашуршал, заиграл долгожданный дождь, под убаюкивающую мелодию которого возникло чувство успокоения, умиротворения.

Как хорошо! Как все-таки радостно жить на этом свете!

Упражнение 3. 'Ласковые слова

Положив перед собой бумагу и карандаш, попробуйте вспомнить те ласковые, добрые, нежные слова, которые вы слышали в своей жизни. Разделите лист на несколько колонок. В одну запишите все материнские и **отцовские** слова, что ласкали и нежили вас в детстве; в другую - те, которые вселяли бодрость, снимали тревогу, успокаивали - в отрочестве; в третью все то приятное, хвалебное, ласкающее душу, что пришлось на вашу юность.

Можно составить еще один список дорогих для вас слов - принадлежащих бабушке и дедушке, сестре или брату, друзьям. Припомните все лучшее, что сказали о вас учителя, другие взрослые, с которыми свела судьба. Может, это было восхищение вашими успехами (в любом деле!), внешностью, умением держаться, добротой и отзывчивостью, заботливостью и самостоятельностью, умом. Может, это было чувство благодарности за то, что вы несете в дом радость и свет, что с вами хорошо, что вы можете быть ласковыми и нежными, добрыми и просто жизнерадостными.

Память щедра на запоминание всего доброго, что подарили нам другие. В ней запечатлены не только сами слова, но и тон, каким они были сказаны, и добрая улыбка, нежный взгляд, тепло руки, прикосновение которой было так дорого!

Если процесс воспоминаний затягивается, развивая перед вами свой длинный список, - не прерывайте себя. Побудьте в этом чудном мире, где вам так тепло и уютно! Игра стоит свеч. Ведь так приятно снова пережить и прочувствовать чудесные мгновения. В добрых, ласковых словах можно черпать силу в трудную минуту, их хочется вспоминать и в светлый свой час.

Упражнение 4. 'Волшебная корзина

Это упражнение позволяет собрать вместе набор чудо - слов, дорогих не только вам, но и другим членам группы. По истечении времени можно будет доставать листки с записями и деликатно входить в чей-либо мир, приобщение к которому, несомненно, обогащает каждого. При этом можно сделать попытку ответить, в какой ситуации были сказаны подобные слова, чем они были вызваны.

А может, позволим себе сорвать лепестки цветов или листья деревьев, на каждом из них добрый волшебник написал слова, прочтение или произнесение их согревает душу теплом, добавляет в нашу жизнь "немного солнца и немного меда" (К. Бальмонт). Или просто зайдём в волшебный магазин и купим все те чувства, которые нам очень нужны. Сложим их в свою корзину, и она тотчас же станет тоже волшебной.

Упражнение 5. 'Воспоминания

Наши воспоминания - это **еще** один источник пробуждения наших чувств. Они могут быть горькими и сладкими, печальными и радостными, легкими и тяжелыми, чистыми и темными... Они **могут** вызвать не только умиление, сладкое томление, чудное спокойствие, чувство надежды, радость блаженную, страстную, чистую, но и досаду, гнев, злобу, страдание, тягостные ощущения, печальную тревогу, ощущение пустоты, горькую усладу, сладкую печаль⁷, неизъяснимое чувство, похожее не то на ожидание, не то на воспоминание счастья⁷.

Предварительно можно познакомить участников тренинга с автобиографическими воспоминаниями В.Набокова, Н.Бердяева или К. Паустовского.

Заклинать и оживлять былое я научился Бог весть в какие ранние годы - еще тогда, когда, в сущности, никакого былого и не было.

В детской моей постели я, бывало, поворачивался на живот, - и старательно, любовно, безнадежно, с художественным совершенством в подробностях (трудно совместимым с нелепо малым числом сознательных лет), пятилетний изгнанник чертил

⁷ Приводятся тургеневские термины-обозначения ЭС человека.

пальцем на подушке дорогу вдоль высокого парка, лужу с сережками и мертвым жуком, зеленые столбы и навес подъезда, все ступени его и непременно почему-то блестящую между колеями драгоценную конскую подкову, вроде той, что посчастливилось мне раз найти, - и при этом у меня разрывалась душа, как и сейчас разрывается. Объясните-ка, вы, нынешние шуты-психологи, эту пронзительную репетицию ностальгии!

Ощущение предельной беззаботности, благоденствия, густого летнего тепла затопляет память и образует такую сверкающую действительность, что по сравнению с нею паркерово перо в моей руке и самая рука с глянцем на уже веснушчатой коже кажутся мне довольно аляповатым обманом. Зеркало насыщено июльским днем. Лиственная тень играет по белой с голубыми мельницами печке.

Влетевший шмель, как шар на резинке, ударяется в лепные углы потолка и удачно отскакивает обратно в окно. Все так, как должно быть, ничто никогда не изменится, никто никогда не умрет.

В. Набоков

В юности тоска у меня была сильнее, чем в зрелом возрасте. Это тоска от нереализованности преизбыточных жизненных сил и неуверенности, что удастся вполне реализовать эти силы. В юности есть надежды на то, что жизнь будет интересной, замечательной, богатой необыкновенными встречами и событиями. И есть всегда **несоответствие** между этой надеждой и настоящим, полным **разочарований**, страданий и печалей, настоящим, в котором жизнь ущерблена. Ошибочно думать, что тоска порождена недостатком сил, тоска порождена и избытком сил. В жизненной напряженности есть и момент тоски. Я думаю, что юность более тоскует, чем обычно думают. Но у разных людей это бывает разное. Мне были особенно свойственны периоды тоски. И я как раз испытывал тоску в моменты жизни, которые считаются радостными. Есть мучительный контраст между радостью данного мгновения и мучительностью, трагизмом жизни в целом. Тоска, в сущности, всегда есть тоска по вечности, невозможность примириться с временем. В обращенности к будущему есть не только надежда, но и тоска. Будущее всегда в конце концов приносит смерть, и это **не может не вызывать тоски**. Будущее враждебно вечности, **как и прошлое**. Но ничто не **интересно**, кроме вечности. Я часто испытывал **жгучую** тоску в чудный лунный вечер в прекрасном саду, в **солнечный** лень в поле, полном колосьев, во встрече с **прекрасным** образом женщины, в **зарождении** любви.

Мне свойственно переживание тоски и в совсем другие мгновения, чем чудный лунный вечер. Я всегда почти испытываю тоску в сумерки летом на улице большого города, особенно в Париже и в Петербурге. Я вообще плохо выносил сумерки. Сумерки - переходное состояние между светом и тьмой, когда источник дневного света уже померк, но не наступило еще того иного света, который есть в ночи, ИЛИ искусственного человеческого света, охраняющего человека от **СТИХИИ** тьмы, или света звездного. Именно сумерки обостряют тоску по вечности, по вечному свету.

Н. Бердяев

Легкий сумрак эрмитажных залов, тронутый темной позолотой, казался мне священным. Я входил в Эрмитаж, как в хранилище человеческого гения. В Эрмитаже я **впервые, еще** юношей, почувствовал счастье быть человеком. И понял, как человек может быть велик и хорош.

Первое время я терялся среди пышного шествия художников. У меня кружилась голова от обилия и густоты красок, и, чтобы отдохнуть, я уходил в зал, где была выставлена скульптура.

Там я сидел очень долго. И чем больше я смотрел на статуи безвестных эллинских ваятелей или на едва заметно улыбавшихся женщин Кановы, тем яснее понимал, что вся эта скульптура - зов к прекрасному в самом себе, что она предвещница чистейшей утренней зари человечества. Тогда поэзия будет властвовать над сердцами и социальный строй - тот строй, к которому мы идем через годы труда, забот и душевного напряжения, - будет основан на красоте справедливости, красоте ума, сердца, человеческих отношений и человеческого тела.

Наша дорога - в золотой век. Он наступит. Досадно, конечно, что мы не доживем до него. Но мы должны быть счастливы тем, что ветер этого века уже шумит вокруг нас и заставляет сильнее биться наши сердца.

Недаром Гейне приходил в Лувр, часами просиживал около статуи Венеры Милосской и плакал.

О чем? О поруганном совершенстве человека. О том, что путь к совершенству тяжел и далек, и ему, Гейне, отдавшему людям яд и блеск своего ума, уж, конечно, не дойти до той обетованной земли, куда его всю жизнь звало беспокойное сердце.

И кто сказал, что нужно “купаться” только в радостных и приятных переживаниях? Нет, человек должен познать и пережить многое - только тогда он будет жить полноценной внутренней жизнью.

Упражнение 6. ‘Солнце’⁸

Для того чтобы немножко отдохнуть, сядьте, расслабьтесь, закройте глаза, ощутите, как приятное тепло разливается по вашему телу. Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает, и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете к морю, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света.

Откройте глаза.

*Упражнение 7. *Маяк*

Представьте, что вы плывете ночью на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливал палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону. Кругом кромешная тьма.

Почувствуйте качку корабля, услышите вой ветра, ощутите на лице холод дождя и ветра. Смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно стало управлять штурвалом. Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы знаете, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льется во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся. Свирепствует шторм, воет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, оставив после себя ощущение сверкающей силы.

Откройте глаза и начнем работать.

Упражнение 8. ‘Колокол’

Представьте, что вы лежите на траве, на лугу, окруженном горами. Почувствуйте мягкость травы, на которой лежите, вдохните ароматы окружающих вас цветов. Посмотрите вверх, на небо.

Неподалеку находится небольшая деревенская церковь. Вы слышите, как ударил ее колокол. Его звук чист и приятен. Это звук, способный пробудить в вас неведомую, скрытую прежде радость.

Вы снова слышите удар колокола. На этот раз звук его сильнее. Почувствуйте внутренний отклик на этот звук. Осознайте, что он пробуждает ваши скрытые возможности. Теперь прислушайтесь к постепенному замиранию этого звука и уловите момент, когда он затихнет и наступит полная тишина.

И снова вы слышите удар колокола. Звук приближается к вам, и вы ощущаете, как

⁸ Упражнения 6 - 9 предложены Р. Ассаджолли.

вибрирует он у вас внутри, в каждой вашей клетке, в каждом вашем нерве. И в какой-то момент, возможно на долю секунды, вы становитесь этим звуком - чистым, вибрирующим, не знающим границ...

Упражнение 9. 'Цветение розы

Так называется еще одно упражнение, довольно широко используемое в психотехнике.

С древнейших времен определенные цветы считались символом Я. Это касается как европейской, так и восточной традиции. В Китае это был золотой цветок, в Индии и Тибете - лотос, в Европе и Персии - роза. Примеры можно найти в произведениях французских трубадуров и у Данте. Роза в центре креста - символ ряда духовных учений.

Обычно Я отождествляется символически с уже раскрытым цветком. Хотя это и статичное изображение, его визуализация может оказать стимулирующее действие. Однако наиболее эффективным средством стимуляции процессов, протекающих в сверхсознании, является динамическая визуализация, когда из закрытого бутона рождается цветок во всем его великолепии.

Этот динамический символ соответствует реальности, которая лежит в основе раскрытия человека и всех природных процессов. Это внутренняя энергия или жизненное начало, работающее с непреодолимой силой изнутри и обеспечивающее непрерывный рост и эволюцию. Внутренняя жизненная сила - фактор, который в конечном итоге освобождает наше сознание от сковывающих его цепей и ведет к раскрытию нашего духовного центра, нашего Я; значительное место в нем принадлежит нашим чувствам.

Познакомимся с техникой исполнения этого упражнения, предложенной Р. Ассаджоли, учитывая, что в данной ситуации речь идет о том аспекте нашего Я, которое нас интересует, а именно - о нашем внутреннем мире.

Техника выполнения упражнения

1. Сядьте поудобней, закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.
2. Представьте себе розовый куст с цветками и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.
3. Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков.
4. Лепестки начинают медленно раскрываться, расходясь в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Постарайтесь уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем.
5. Теперь представьте, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее... В течение некоторого времени удерживайте это изображение.
6. Посмотрите в центр цветка. Там вы должны увидеть лицо мудрого существа, полного понимания и любви к вам.
7. Заговорите с ним о самом важном в вашей жизни в настоящий момент. Задавайте вопросы о том, что имеет для вас большое значение: о проблемах, направлении или выборе, который предстоит сделать. Потратьте на это нужное количество времени. (Если есть желание, то здесь можно сделать перерыв и записать все, что имело место, давая оценку вашим инсайтам.)
8. Теперь отождествите себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или выбрали цветок внутри себя. Удостоверьтесь, что роза вместе с мудрым существом находится внутри вас, что вы можете легко вступить в контакт с ними, использовать присущие им качества, пережить свойственные им чувства. В символическом смысле вы и есть эта роза, это мудрое существо. Та же самая сила, которая оживотворяет Вселенную и создает розу, способна пробудить в вас ваше внутреннее Я и проявить все, что оно излучает.
9. Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветки растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.
10. Вообразите, что вы - другие розовые кусты, растения и деревья. Вы - все, что

существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попробуйте удержать это ощущение в течение какого-то периода времени. Затем откройте глаза.

11. У вас может возникнуть желание записать все, обращая особое внимание на диалог с мудрецом. Можно также зафиксировать информацию, касающуюся любых других инсайтов, а также записать информацию о чувствах, пережитых вами, их изменении в процессе “цветения”, об открытии новых, неожиданных и, может, не до конца осознаваемых переживаний.

Пробуждение и воспитание желаемых чувств, а также освобождение от нежелательных предполагает использование методов *библиотерапии* и *арттерапии*.

Предварительно можно обратить внимание участников тренинга на исключительное богатство художественного изображения мира человеческих чувств, актуализировать их знания и представления в этой области. Затем следует предложить познакомиться с определенными текстами, характеризующимися различными индикативными возможностями. Тексты могут быть прочитаны психологом, прослушаны в записи на магнитофоне, розданы в отпечатанном виде. После ознакомления целесообразно устроить обсуждение того, какие из описанных чувств знакомы по личному опыту, какие являются новыми, какие хотелось бы пережить, воспитать у себя.

Анализируя суть и значение данных чувств, можно увидеть многообразие форм их проявления, динамику развития, многовариантность детерминации и вербального обозначения.

Затем целесообразно прослушать специально подобранные музыкальные произведения или ознакомиться с репродукциями картин, отбирая среди них те, которые более точно соответствуют данному чувству, детерминируя его переживание. Что переживал я? Что переживали другие? - ответы на подобные вопросы стимулируют осознание своих чувств, развивают способность эмпатии.

В качестве домашнего задания можно предложить подобрать соответствующие фрагменты художественных текстов, музыки, репродукции (слайды), произведения живописи, фотографии и т.д. В дневнике следует зафиксировать - вербально или символически - образы и идеи, ассоциации и чувства, появляющиеся в процессе работы с этим материалом (описать их словесно или обозначить соответствующими терминами-понятиями). Задания могут быть и другими: посетить музей, побывать на концерте симфонической музыки, посмотреть спектакль в драматическом театре и т.п. В любом из этих случаев важно зафиксировать свои впечатления в дневнике, а на следующем занятии поделиться ими с другими членами группы, выявляя, в чем сходства и различия личных переживаний по сравнению с переживаниями других.

Упражнение 10. ‘Книга

Это упражнение уводит в мир иных измерений, снимает внутреннее напряжение, ведет к ролевой децентрации.

Представляя себя книгой, лежащей на столе (или **стоящей** на книжной полке), следует сосредоточить в сознании внутреннее состояние книги, ее покой, ее защищенность от внешних воздействий (благодаря обложке, застеклению полки, ее закрытости). Кроме того, важно увидеть глазами книги окружающий ее мир - комнату, мебель, стол, другие книги и раскрыть эмоциональный смысл каждой увиденной вещи.

Упражнение 11. ‘Картина (фотография)

Выполняя это упражнение, важно идентифицироваться с висящей в комнате картиной или фотографией: проиграв ее сюжет, представить эмоциональное состояние изображенных людей (и даже предметов) и войти в мир их переживаний. Можно сочинить рассказ, притчу, стихи.

Упражнение 12. ‘Подарки

Расслабьтесь, постарайтесь вспомнить о подарках, подаренных вам судьбой. Это могут быть люди, предметы, события и т.д.

Какие чувства вы испытывали, когда жизнь дарила вам эти подарки? Что переживаете

сейчас, вспоминая о них?

Упражнение 13. 'Воспоминания детства (отрочества)

Данное упражнение, имеет много вариаций. Одна из них: припомнить самые светлые и самые тягостные детские переживания. Записать их в два столбика, нарисовать, при желании - описать в стихах, если сочтете нужным, рассказать о них в группе.

А можно поступить иначе - отгородиться от внешнего мира и, представив различные ситуации собственных положительных эмоциональных состояний, пережить их снова.

Вот самое первое воспоминание: улыбка мамы, ощущение ее тепла, ласки, нежности...

Первая новогодняя елка!

Восход солнца на море!

Бездонное синее небо. Песня жаворонка. Покой. Тишина.

Легкие причудливые облака. Желание плыть вместе с ними куда-нибудь далеко, далеко. Безмятежность, предчувствие счастья...

Теплый летний дождь, под которым так весело и радостно было мчаться на велосипеде!
И ощущение легкости во всем теле, его силы, удали!

Я - в театре (музее, филармонии)!

Первое посещение церкви!

Но разве детство, отрочество - пора только удовольствий и наслаждений? Нет, это и обиды, и горечь, и стыд, и чувство вины, и тоска, и недовольство собой. И многие из этих чувств хорошо бы пережить снова.

Интересно бывает приобщиться также к детским воспоминаниям других людей.

ВОЗВРАЩЕНИЕ

Мне хочется снова дрожаний качели,
В той липовой роще, в деревне родной,
Где утром фиалки во мгле голубели,
Где мысли робели так странно весной.

Мне хочется снова быть кротким и нежным,
Быть снова ребенком, хотя бы в другом,
Но только б упиться бездонным, безбрежным,
В раю белоснежном, в раю голубом.

И, если любил я безумные ласки,
Я к ним остываю, совсем, навсегда,
Мне нравится вечер, и детские глазки,
И тихие сказки, и снова звезда.

К.Бальмонт

Ранним утром я видал,
Как белеют маргаритки Я видал, меж тяжких скал,
Золотые слитки.

В раннем детстве я любил Тихий зал и шум на воле,
Полночь в безднах из светил,
И росинки в поле.

В раннем детстве я проник В тишь планет и в здешний ропот...
Я люблю - безумный крик И нежнейший шепот.

К.Бальмонт

БАБОЧКА

Помню я, бабочка билась в окно.
Крылышки тонко стучали.
Тонко стекло, и прозрачно оно.
Но отделяет от дали.

В мае то было. Мне было пять лет.
В нашей усадьбе старинной.
Узнице воздух вернул я и свет.

Выпустил в сад наш пустынный.

Если умру я, и спросят меня:

В чем твое доброе дело?

Молвлю я: Мысль моя майского дня Бабочке зла не хотела.

К.Бальмонт

Упражнение 14. ‘Семейный альбом

Участникам тренинга предлагается, ведя свободный рассказ о фотографиях семейного альбома, сосредоточиться не столько на сюжете, сколько на анализе переживаний людей, изображенных на фотоснимке.

В выполнении этого задания участникам тренинга несомненно помогут художественные тексты, использование которых, с одной стороны, облегчает отбор соответствующей лексики, а с другой - обогащает их словарь, расширяя к тому же способность овладения интонационным богатством русского (белорусского) языка. Фрагменты художественных текстов уместны и при выполнении таких известных в психотерапии упражнений, как “Первая встреча”, “Внимание к чувствам”, “Расставание”, “Комплименты”, “Общение в паре”, “Одиночество”, “Последняя встреча”, “Монолог”, “Устное рисование” (индивидуальное и групповое), “Проекция будущего”, “Ролевая игра”, “Слушание” и др.

Использование художественных текстов возможно в организации работы группы “встреч”, в группах “обнажения”, в группах “счастливых” или “неудачников”, “жизненных переходов”, “фантазирования”, “сензитивности”, а также в психодраме, гештальттерапии, релаксационном тренинге, психодинамической терапии искусством, поведенческой терапии.

Особое место им принадлежит в гуманистической терапии искусством, гештальториентированной терапии искусством, в рационально-эмоциональной и условно-рефлекторной терапии и т.д.

Одна из важнейших задач, решаемых психологом, - раскрытие эмоциональной наполненности самых обычных явлений, развитие понимания эмоциональной значимости предметов.

Благословляю вас, мгновенья жизни полной!

Искусство, писал Л.С. Выготский, несет не обыденные, а художественные, “умные” эмоции, передавая многообразно неповторимое отношение человека к миру, умножая жизненный опыт личности, безгранично расширяя его эмоциональное бытие. Способность видеть в окружающем мире только его утилитарные, предметные свойства как бы “закрывает” перед человеком то множество иных смыслов и значений, среди которых эмоциональные занимают особое место.

Упражнение 1. “Соотнесение

Назвав участникам тренинга несколько понятий, обозначающих некоторые свойства объектов внешнего мира: запахи, звуки (музыка, голоса, звуки природы), краски, следует предположить или соотнести приведенные ниже слова с названными понятиями: томительный, нежный, волшебный, таинственный, мягкий, тихий, сладкий, милый, горький, печальный, успокаивающий, раздражающий, родной, дурманящий, манящий, тоскливый, бесстрастный, холодный, упрекающий, молящий, чистый, радостно-тревожный, нежно-дымный, жуткий, пьянящий, торжественный, величавый, очаровательный, упоительный, рыдающий, очаровывающий, счастливо-чудесный, сдержанный, благоговейный, любознательно-спокойный, волнующе-тонкий, жалостливый, беспечный, трепетный, скорбный, сверкающий, унылый, мрачный, ликующий⁹.

Затем участникам тренинга предлагается назвать те определения, с помощью которых они обозначают “свои” эмоциональные смыслы этих же понятий, дифференцируя их, например, по цветовой тональности (розовый, голубой, сиреневый, фиолетовый,

серебряный, жемчужный и т.д.) или по категории звуков (скрипки, виолончели, флейты; женского, мужского и детского голосов; шума ветра и моря; журчания ручья; пения птиц; шорохов ночи и т.д.)

Упражнение 2. 'Эмоциональные смыслы

Раскрытие эмоционального смысла явлений предполагает владение широким тезаурусом понятий, все богатство которых представлено в художественных произведениях. Можно предложить участникам тренинга раскрыть эмоциональный смысл нескольких абстрактных понятий, а затем познакомить с их художественным описанием. Возможен и обратный вариант.

Посмотрим, какими эмоциональными смыслами наполнено описание звезд и неба у художников слова¹⁰.

Звезды:

Звезды в небе трепетали скромно и таинственно.

Звезда дрожит в огнях заката,

Любви прекрасная звезда...

... Целомудренные предутренние звезды.

Звезда любви, печальная звезда.

... И от этой глубины, мягкой темноты звездной бесконечности ему стало легче...

Звезды блестели чище и нежнее...

...Христофоров... увидел голубую звезду Вега, Она мерцала нежно и таинственно.

Чем дольше смотрел Христофоров, тем более ему казалось, что ее таинственное сияние глубже разливается по окружающему, внося гармонию. Оцепенение вроде сна овладело им. Призрачной, нежней и туманнее летела музыка. Легче и нечеловечней казались маски. Очаровательней, ближе и дальше, возможней и невозможней невозможная любовь.

Небо:

Чистое, нежное небо, в котором была безнадежная грусть осени...Строгая девственная синева неба... была отталкивающе чиста, **горделива...**

... Сияет наше ласковое небо...

... Отчего ты печально, вечернее небо?

Был рассвет, с ясным, детски-чистым небом... Странно-нежное; бесстрастное.

Бесконечно многообразны эмоциональные оттенки *запахов*¹¹: томительный и нежный запах русской ночи; запах манящий; волшебный; таинственный; нежный; волнующий; сладкий; тоскливый, мертвенный запах травы; неизъяснимо грустный;

тоскливый запах листвы;

дурно пьяный, тончайший аромат аксиньинных волос; волнующий запах ее губ;

сладкий запах топленого коровьего масла, горячего припека хлебов;

пьянящий запах весны;

томительный и сладостный аромат ландыша;

... стояла, опьяненная бражной сладостью свежего весеннего воздуха;

... свежо и радостно пахло сеном... знакомый и милый сердцу запах

снега;

аромат доцветающих фиалок, неясный и грустный, как воспоминание о чем-то дорогом;

родной и горький запах полыни.

Не меньшей эмоциональной наполненностью отличаются другие художественные описания - ночи, звезд, луны, снега.

Блестящий пример эмоционального прочтения воспринимаемого объекта находим у Б. Зайцева: "Прямо над домом голубая звезда Вега... У меня есть вера... что эта звезда - моя звезда-покровительница... Я ее знаю и люблю. Когда я ее вижу, я спокоен. Для меня она красота, истина, божество. Кроме того, она женщина. И посылает мне свет любви". И дальше: "... Христофоров смотрел на небо, на котором увидел голубую звезду Вега. Она мерцала нежно и таинственно. Среди веток можно было заметить, как по вековому пути движется она, ведя за собой, как странница, светло-золотую Лиру. Голубоватый свет ее успокаивал". И, наконец, последний фрагмент: "Это была голубая Дева. Она наполняла собою мир, проникала дыханием стебелек зеленей, атомы воздуха. Была близка и

¹⁰ Примеры - из произведений В. Брюсова, И. Бунина, Б. Зайцева, А. Куприна, И. Тургенева.

¹¹ Примеры - из произведений М. Шолохова.

бесконечна, видима и неуловима. В сердце своем соединяла все облики земных Любостей, все прелести и печали, все мгновенное, летучее - и вечное. В ее божественном лице была всегдашняя надежда. И всегдашняя безнадежность”.

На занятиях можно использовать строки из произведений К. Бальмонта, В. Брюсова, А. Григорьева, В. Гюго, Б. Зайцева, М. Горького, А. Куприна, М. Лермонтова, И. Северянина, каждый из которых услышал “свою” эмоциональную тональность в звуках колокола, выстроил свой эмоционально-ассоциативный ряд:

Грустные, безбольные звуки колокольные...
Как нежный звук любовных снов,
На языке полупонятном
Твердит о счастье невозвратном
Далекий звон колоколов,..,
В лучах печалющегося заката
И не печальны ли колокола?
Идти на нежные колокола...
Далекий благовест заутреннего звона
Пел в воздухе, как нежная струна...
Утро. Душа умиленно Благовест солнечный слышит...

Когда колокола торжественно звучат,
Иль ухо чуткое услышит звон их дальний,
Невольню думою печальною объят...

Веселым звукам их внимаю грустно я,
И тайным ропотом полна душа моя.

Колокольный звон, неожиданный и шаловливый, выбегает из воздуха, спускается с неба по хрупкой лестнице и идет, пробуждая спящих, отряхивая свой серебряный передник.

... Доносились чуть дрожащие... звуки благовеста, по-весеннему очаровательно-грустные...

Сладостно-томительный звон колоколов.

Вдруг запевают в ночи колокола... Медленные, задумчивые звуки... Колокола... А, уже зоря! Они перекликаются тягуче и чуть-чуть грустно, ласковые, спокойные!.. Целые века воспоминаний дрожат в этих созвучиях. Сколько слез, сколько празднеств!..

Каждый раз, исходя из задач тренинга или психологического просвещения, психолог сам решает, какие из примеров ему использовать. От них он переходит к активной работе по формированию умений раскрытия эмоционального смысла явлений, событий, предметов самими участниками занятий.

Упражнение “Эмоциональные смыслы” предполагает также решение задачи нахождения нескольких эмоциональных смыслов у одного и того же объекта внешнего мира или понятия. В первом варианте этого упражнения участники тренинга подбирают слова с целью раскрытия эмоциональных смыслов таких, например, понятий, как детство, юность.

В качестве образца можно предположить своеобразную подсказку – строки из письменных работ учащихся (студентов), прошедших экспериментальное обучение.

Детство:

Светлое, яркое, теплое, голубое, чудное, розовое, доброе, восхитительное, сияющее, тихо-задумчивое; полное блаженства, легких обид, маленьких горестей, светлых желаний и надежд;

полное обид, страхов, несправедливости; мрачно-тяжелое; горькое, мучительное, безрадостное; с частым чувством недовольства, жалости (к себе), злобы, скуки, зависти (к счастливым детям), страдания, душевного неуют, горечи, досады...

Второй вариант этого упражнения предполагает решение задачи по подбору соответствующих эмоциональных характеристик самих эмоций и чувств.

В качестве образца можно ознакомить участников тренинга с эмоциональными характеристиками такого эмоционального состояния, как *тоска*.

С тоскою смутной и тревожной...; смутная; тоска любви; тоской туманной, ласковой, стдливой; И сердце мягкою сжимается тоской; Мечтательной тоски, видений полный; ...Тоскою нежной и напрасной; Милые годы тоски, чистоты и чудес; Детские годы... с самой ранней, недетской тоской; С какою тоскою звериной; Тоски мучительная сладость; Тоска желаний; Темная и грозная тоска; Стократ блаженная тоска; безотрадная тоска; суровая тоска по Отчизне; томительная; щемящая тоска; мятежная тоска; бездонная; бездейственно-унылая тоска; тяжелая тоска; леденящая тоска; волнение сладостной **ТОСКИ**¹².

Так называемым “продвинутым” группам целесообразно предложить более сложное задание, например, написать само- исповедь, раскрывающую собственное представление о чувстве тоски (раскаяния, стыда, наслаждения и т.д.), его детерминантах и смысле.

Упражнение 3. * ‘Амбивалентность

Данное упражнение предполагает актуализацию или первичное усвоение той информации, согласно которой чувства человека амбивалентны, что означает их несогласованность, противоречивость нескольких одновременно испытываемых отношений к определенному объекту.

Научиться рефлексировать по поводу собственных амбивалентных чувств и понимать их проявление у других - довольно сложная задача, решение которой обязательно для психолога и полезно для каждого человека.

Предварительно следует ознакомить участников тренинга с соответствующими примерами, стимулируя механизмы рефлексии, атрибуции и идентификации.

Горькая нежность; час счастливых мук; С мукой блаженства стою пред тобой; Печалью сладкою душа упоена; И радость горькая... И сладкая тоска; Сердцу так сладко, и сердцу так больно; Сладкий, безумный и жгучий / Пламенный, радостный стыд; Снова со мною острые ласки тоски; Ты в страсти горестной находишь наслажденье; В стороне безнадежно-счастливой; И в горечи сердце находит уладу; И мне от жгучей боли весело; Лик его (вечера) ласково-страшен; Как называется боль безнадежная, / Сладкая пытка, мучительность нежная?; святая горечь любви; И чувство смутное шевелится на дне. / В нем радостная грусть, / В нем сладкий страх разлуки; загрустила радость; благословенное страданье; Слеза блаженного горя; В отчаянии есть сладость; острые ласки тоски; горькая нежность; Тихо так, так тихо, и грустно, и сладко; Нежность гнева напоказ¹³.

5. Сладкие тревоги / Любви таинственной и шалости младой (А. Пушкин).

... И сердце любит и страдает, / Почти стыдясь любви своей (М. Лермонтов).

Как жутко-хорошо! (И. Бунин).

... Загрустила радость (С. Есенин).

... Радостный страх (Ф. Сологуб).

... Горькие ласки и сладкие муки (В. Брюсов).

... Душою Александра овладевает знакомая, такая, как прикосновение крылышка бабочки, летучая грусть. Эту кроткую сладкую жалость он испытывал, когда его чувств касалось что-то истинно прекрасное (А. Куприн).

Чудно-грустная отрада (В. Набоков).

... С грустью сладкой (В. Набоков).

... Она зарыдала сладко и горестно (И. Бунин).

Холод счастья мне душу обдает (В. Набоков).

Какою вдруг мучительной истомой / Повеял мне былого первый след (В. Брюсов).

Наслаждался мучительно (И. Бунин).

... Мучительно прекрасно (И. Бунин).

Горькие ласки и сладкие муки (В. Брюсов).

... В сладком страхе (И. Бунин).

... Все наводило некий сладкий страх (И. Бунин).

... Сладко плакать (В. Брюсов).

... Сладкая печаль (В. Солоухин).

Он шел по своему саду, сладко и болезненно чувствуя: ночью будет первый дождь, животворный, весенний (И. Бунин).

¹² Примеры - из произведений И. Анненского, К. Бальмонта, И. Бунина, М. Волошина, С. Есенина, Б. Зайцева, В. Набокова, С. Надсона, Б. Пастернака, А. Пушкина, В. Соловьева, Ф. Сологуба, Ф. Тютчева, М. Цветаевой.

¹³ Примеры - из произведений А. Ахматовой, К. Бальмонта, В. Брюсова, С. Есенина, Н. Гумилева, С. Надсона, А. Пушкина, В. Соловьева, Ф. Сологуба, В. Ходасевича, М. Цветаевой.

... И счастлив я печальной судьбой (И. Бунин).
 ... О, счастье мук (В. Брюсов).
 И сердце в тайной радости тоскует (И. Бунин).
 ... С радостным испугом встретил блеск твоих ждущих глаз (И. Бунин).
 ... Радостный страх нашего общего счастья быть возле друг друга (И. Бунин).
 ... Но часто радостью измучен (В. Брюсов).
 Сладкая, жгучая нежность к ней, к дорогой (В. Брюсов).
 ... Грустно-блаженная услада прощанья (В. Набоков).
 Печальная девушка... странная, нежная сказка (Н. Гумилев).
 Горю своим восторгом и тоской (В. Брюсов).
 Какие выбрать из святых имен, / Томивших сердце мукой и отрадой? (В. Брюсов).
 Ты жалишь нежно-больно (М. Волошин).
 ... Цикламены, / В чьем свежем запахе - восторг и боль (И. Северянин).
 Зима, смеясь, от счастья плачет (И. Северянин).
 Аромат доцветающих фиалок, нежный и грустный (М. Шолохов).
 И с бессмысленно жуткой радостью голосили кругом соловьи... (И. Бунин).
 ... Ветер нежно-грустный (В. Брюсов).
 Нежный и певучий колокольчик, / Плачущий счастливо (И. Бунин). И молодость, красота всего этого, и мысль о ее красоте и молодости, и о том, что она любила меня когда-то, вдруг... разорвали мне сердце скорбью, счастьем и потребностью любви (И. Бунин). Странная, сладкая, мучительная отрада (А. Пушкин).
 Все наводило некий сладкий страх (А. Пушкин).
 ... Но мне милей страдания земные (М. Лермонтов).
 Ты влюблен. / Новой болью сладко ранен (Г. Гейне).
 Холодная, немая ласка (А. Белый).
 И мне от жгучей боли весело (В. Брюсов).
 ... В муке сладострастья (В. Брюсов).
 ... Сладко-жгучий ужас (В. Брюсов).
 ... С горькой радостью чувствовал свое соединение с небом... (И. Бунин).
 ... Горестно-сладко думая... (М. Бунин).
 И во всем... была какая-то сладкая и горькая грусть... (И. Бунин). Чувствовала себя почти мучительно счастливой (И. Бунин).
 Час счастливых мук (И. Бунин).
 ... Нежное отчаянье (К. Бальмонт).
 Святая горечь любви (М. Волошин).
 ... Жгучие, мучительные ласки (М. Волошин).
 И в горечи сердце находит утешу (И. Гумилев).
 ... Сладостная грусть (М. Кузмин).
 Я счастлив жестокой обидою... (О. Мандельштам).
 И чем-то горьким отзывался / Избыток счастья и сил (А. Фет). ... В отчаянии есть сладость (Ф. Сологуб).
 И больно-сладостно все-таки (И. Северянин). Сладостно-болезненное чувство (М. Шолохов).
 ... А я - исполненный и счастья, и страданья (В. Набоков).
 ... Горькая нежность (В. Ходасевич).
 Сохраню ль до поздних лет, до старости, / До своей предсмертной тишины / Грустный камень нежной благодарности, / Неизбежной боли и вины (Д. Андреев).
 ... Горестно и сладко / Откликнулась душа моя... (И. Лиснянская). ... И в душе серебрились печали (К. Бальмонт).
 ... И от радости плачет, / Богу поет душа... (П. Мережковский).
 ... Сладостная грусть умчавшихся годов... (Д. Мережковский).

Упражнение 4. “Метафора

Как известно, метафорическое словоупотребление раскрывает многозначность смыслов, в том числе и эмоциональных, которыми наполнены характеристики;

- *обычных объектов внешнего мира:*

Пьянеют нарциссы; и слезы осени дрожат; звезда вечерняя пуглива; река, стыдливо синюющая; грусть серебряной зимы; луна - верховная владычица печали; осенние лучи задумчиво смеялись; Дрожит хризантема, грустя; Я помню, что были томительно сладки черемухи вздохи; Осенней неги поцелуй; Горько ласточка рыдает; Ласковая лилейность лилий; Лазурь бесстрастная; Туман струится грустно; ласкающий дождь;

Зима, смеясь, от счастья плачет¹⁴;

• **абстрактных понятий:**

Душа пьяна и смятена; душа проснулась, ожила; душа к душе летела, пламенела; играть душой; пылать душою; Моя душа озарена и солнцем и луной; душа - как лебедь сонная; В моей душе сегодня, как в пустыне; В душе опять свет радости погас; Мятая душа горит огнем; А в душе опрокинулась ночь; В душе моей мрак грозовой; Ночь в душе моей; В моей душе весна цветет; тихим светом душа засветилась; Волнуясь, душа погружается в душу природы, / И радостно рдеет, и птицей поет; Была ее душа - дум грустных улей; пустынная душа; Кто знает мрак души людской, / Ее восторги и печали; Душа твоя дивно крылата; холодная, полная пустоты¹⁵; юность - живая; задумчивая; мятежная; моя потерянная младость; ключ юности, ключ быстрый и мятежный, / Кипит,¹⁶ бежит, сверкая и журча; кипящая младость; А юность была как молитва воскресная

Поистине безграничны метафорические описания **эмоциональных состояний** и **чувств человека**:

Чувство его ... тоньше, легче...; в нем пробуждалось все самое ясное, чистое; горькое успокоение; острое удовольствие; острый трепет; что-то веселое и острое овладело ею; Машура ощущала - странная нега, как милый сон, сходила на нее; чувство острой, разъедающей тоски; Было что-то родственное между ними. Какая-то нота очарования; Приступы беспредметной ледянящей тоски бывали ... остры; И сердце стало из стекла, /И в нем так тонко пела рана; / “О, боль, когда бы ни пришла, / Всегда приходишь слишком рано!”; пепел грез; Твоя душа таит печали / Пурпурных горьких лет; Мой дух горел; Дичась, безлюдует душа / И замирает, не дыша / Клубами жертвенного дыма; и гудит в душе певучий пламень; и розовой зорькой душа занялась; околдован огнями любви; И опять - твой сладкий сумрак, влюбленность¹⁷ и т.д.

Метафора раскрывает смысл многих абстрактных понятий:

Моря души - просторны и безбрежны; черная и дикая судьба; бежит сомнение; И я несу постылый груз воспоминаний; голубые года; вечное кружево минут; Быть заключенным в темнице мгновенья, мчаться в потоке струящихся дней; Лампу Психеи несу я в руке - / Синее пламя познания; Танцуют слова, чтобы вспыхнуть попарно / В влюбленном созвучьи; И стих расцветает цветком гиацинта, / Холодный, душистый и белый; Время порывисто дует в лицо. / Годы несутся огромными птицами; Сияет мысль; Мысли поют и поют без конца; И медленный отлив всех дум; И мысль плывет в померкнувшие дали; И рифм стремительны!! парад¹⁸ и т.д.

Внешний облик человека, его экспрессивные характеристики также могут быть представлены метафорически. “Мои глаза, подвижные, как пламя; взгляд, к обороне готовый; глаза - без всякого тепла” - так пишет М. Цветаева. А вот А. Блок посвящает глазам другие строки: “глаза горят, как две свечи: в очах, тускнея, гаснут искры; И синий, синий плен очей”. Об улыбке читаем: легкая, чистая, светлая, деревянная, натянутая, сладкая, затуманенная и т.д.

Не менее красноречивы движения, жесты, походка:

Путано-тяжек был его шаг; тяжелая поступь; железный кулак; деревянная походка; пугливые, дикие, слабые руки; в хищной силе рук прекрасных...: ... вспорхнула движеньем испуганной птицы¹⁹ и т.д.

Метафорическое словоупотребление раскрывает многозначность смыслов, которыми наполнены характеристики обычных объектов окружающего мира;

Гиацинты ждали; танцующее золотое пламя в камине; ему нравилось золотое пламя в камине, непрерывный легкий его танец; усталый шелест старых писем, дальних слов. / В них есть запах, в них есть прелесть / Умирающих цветов; И в камине дозвенели угольки; светлой волною всколыхнулись свечи;... пьянеют нарциссы;

¹⁴ Примеры - из стихотворений В. Брюсова, Н. Гумилева, Н. Заболоцкого, В. Набокова, И. Северянина.

¹⁵ Примеры из стихотворений И. Анненского, А. Ахматовой, К. Бальмонта, А. Белого, А. Блока, В. Брюсова, М. Волошина, Н. Гумилева, Б. Зайцева,

В. Хлебникова.

¹⁶ Примеры - из стихотворений А. Ахматовой, А. Пушкина.

¹⁷ Примеры - из произведений А. Блока, М. Волошина, Б. Зайцева.

¹⁸ Примеры - из произведений А. Блока, В. Брюсова, М. Волошина,

С. Есенина, М. Цветаевой.

¹⁹ Примеры - из произведений А. Блока, М. Шолохова.

Заплетаем, расцветаем белых ландышей цветы; Бережно нес я к тебе это сердце прозрачное; Васильками сердце светится; Мед воспоминаний; На сердце - изморозь и мгла; Охватило всю душу сиренями; Нисходит в сердце радость всеблагая; Златой рассвет небесных чувств; Солнцем сердце зажжено; Вошло в сердце зубчато-острое; бархатная, густая печаль; И вечное в душе коронованье / Свершает неизменная любовь²⁰.

С целью развития осознания метафорических **эмоциональных смыслов** собственных ощущений можно ознакомить участников тренинга с соответствующими образцами:

• **слуховые ощущения:**

Томился ветер, словно стон фагота; горький вздох полусонного кедра; вальс звенит, волнуясь и моля; И струны ластились... / Звеня, но ластясь, трепетали; Смычок рыдание тягучее вливал; И свирель тишину опечалит; Льются звуки, печалью глубокой, / Бесконечной тоскою полны; Вечерней флейты страстный трепет; О, сказочные звуки, где внутри - / Тщета любви и нежность в каждой фразе; И мукой блаженства исполнены звуки; Стон флейт и скрипок смех; Мазурки безмятежный ритм; И звуки живые скорбят, умирая...²¹;

• **обонятельные ощущения:**

Полынью пахнет хлеб чужой; Ночь ароматная жжет и ласкает, / Зовет и томит; С невятной лаской, с весенним приветом / Струился томительный запах кругом;... цикламены, / В чьем свежем запахе восторг и боль; Сладок пьянящий запах сирени; грустный, шероховатый запах; Запах сладко-барбарисный / Веет, нежит и язвит; Сонный, теплый голос пахнул мятой; Свежо и радостно пахло сеном,... милый сердцу запах снега; **волнующий** запах слежалой листвы; волнующе-тонкий аромат цветов;

• **зрительные ощущения:**

Нежное небо над зорями грустно горит; Заката теплятся стыдливо / Жемчужно-розовые полосы; Я вижу лес, как молодость веселый; ... только звезды, большие и грустные; А неба свод... / Такой глубокий, чистый, нежный! / Такой похожий на любовь; Какое кроткое сиянье из этой утренней зари²² и т.д.

Занятие следует продолжить выполнением заданий различного типа:

- 1) подобрать соответствующие примеры из художественных текстов;
- 2) составить список собственных ощущений любого вида, обозначив их эмоциональный тон, используя метафору;
- 3) назвать эмоциональный тон определенных зрительных ощущений (голубого, серебристого, палевого, розового, сиреневого цвета и т.д.); определенных слуховых ощущений (голос ребенка, родителей, друзей; звуки музыки, природы и т.д.); обонятельных ощущений (запах хлеба, парного молока, земляники, дыни, спелой груши и яблока; сена, опавших листьев, грибов, леса, моря, цветущей акации и т.д.); вкусовых ощущений (вкус персика, огурца, горчицы, копченостей, сметаны и т.д.);
- 4) отождествить себя с определенными эмоциональными тональностями;
- 5) зафиксировать письменно информацию, касающуюся любых инсайтов, включая информацию о новых эмоциях, пережитых вами, их изменении в процессе открытия новых, неожиданных и, возможно, не до конца осознаваемых эмоциональных смыслов ваших ощущений.

Упражнение 5. *“Я люблю...”

Данное упражнение не только помогает актуализировать ситуации переживаний положительной модальности, но и обогащает знанием эмоционального мира другого человека.

Предварительно следует знакомить участников тренинга с литературно-художественными текстами, служащими своеобразным ориентиром, по которому сверяется совпадение мироощущений, степень идентификации с другими людьми (“Да, я тоже это переживал”, “Мне это чувство знакомо”, “Я знал ту же радость и грусть” - “Нет, не придавал этому никакого значения”, “Я довольно равнодушен ко всем этим красотам”. “К несчастью, я был безразличен...”, “Впервые открыл эти эмоциональные смыслы обычных явлений” и т.д.).

²⁰ Примеры - из произведений А. Блока, М. Волошина, С. Есенина, Н. Заболоцкого, С. Есенина.

²¹ Примеры - из стихотворений И. Анненского, В. Брюсова, П. Верлена, Н. Гумилева, Н. Заболоцкого, В. Иванова, Г. Лорки, И. Северянина. А. Фета

²² Примеры - из произведений А. Белого, К. Бальмонта, И. Бунина, А. Куприна, В. Набокова, С. Надсона, К. Паустовского, И. Северянина, К. Фофанова, М. Шолохова.

* * *

Я люблю весной фиалки Под смеющейся росой,
В глубине зеленой балки Я люблю идти босой,
Забывая пыль дороги И лукавые слова,
Высоко открывши ноги,
Чтоб ласкала их трава.
Опустившись по ложбинкам,
Через речку вброд брести,
Выбираться по тропинкам На далекие пути,
Где негаданны и новы,
Как заветная земля,
И безмолвные дубровы,
И дремотные поля.

Ф. Сологуб

* * *

Каждый день люблю подняться Я на вал и, стоя там,
Городским подивоваться Улицам, церквам, садам.
Как за белою вуалью Очертанья смягчены,
И закутанные далью Шум и крики не слышны.
Вольный ветер веет, реет,
Как внизу не веет он,
И, кусты качая, реет Легкий хрупкий перезвон.

Ф. Сологуб

* * *

Под черемухой душистой Я лежал в июньский зной И
вероники ползущей Цвет увидел голубой.
Стало весело. На небе ль,
На земле ли я, не знал,
Я сорвал ползучий стебель И листки поцеловал.
И, покрыты волосками,
Были нежны те листки,
Словно я прильнул губами К локтю девичьей руки.

Ф. Сологуб

* * *

Когда ушел за горы вечер знойный,
И очертанья скал так хороши,
Я чувствую душой своей спокойной Как хорошо безветрие души.
Черты обрывов вдохновенно четки.
Все вырезы углов горят в тиши,
Молитвенны мечты спокойно кротки.
О, всеобъем безветрия души ...

К. Бальмонт

Открывая в себе удивительные, радующие и пугающие особенности своего эмоционального Я, участники тренинга получают возможность не только разбудить свои воспоминания, актуализировать свой прошлый опыт переживания, но и обогатить его, поднять уровень осознания многообразных детерминант эмоционального и чувственного, эмоциональные отклики на воздействие которых многовариативны.

Данное упражнение, как и многие другие, представленные в книге, повышает уровень эмоциональной культуры, общей компетентности, что не может не сказаться на степени сложности и глубины образа Я.

*Упражнение 6. **“Я в этот мир пришел, чтоб...”*

Участникам тренинга (или практикума) предлагается продолжить это предложение, фиксируя внимание на доминирующих и желательных эмоциях и чувствах, которые согревают человека, делают его жизнь полнокровной (“Я пришел в этот мир, чтобы радоваться и печалиться, любить и жалеть, знать муки совести и страдания, святые и священные чувства любви к родной земле, восхищаться и наслаждаться; я хочу испытать чувства благородные и возвышенные, изящные и значительные...”).

Стимулируя механизмы рефлексии, атрибуции, идентификации, это упражнение ведет

к расширению осознания самого себя, усиливает глубину переживаний, вводя в их содержание очень важный аспект, характеризующий экзистенциальные проблемы бытия человека, его духовной жизни.

Упражнение 7. **“Жывеш не вечна, чалавек, Перажыви ж у момант век!”

Это упражнение является своеобразным продолжением предыдущего. Участникам занятий предлагается поразмышлять над смыслом жизни, ее кратковременностью и потому необходимостью прожить ее плодотворно, а значит, эмоционально насыщенно.

Все названные выше упражнения, как показали данные проведенного нами и нашими учениками исследования, не только способствуют обогащению эмоционального мира личности, развитию рефлексии, эмпатии, но и меняют ее ценностные ориентиры, мировоззренческие установки, отношение к миру, к другим людям, к себе.

Способы выражения чувств

Решение задачи развития личности придает особую актуальность тем аспектам коррекционно-развивающей работы психолога, которые направлены на формирование умений вычитывать психологическое содержание невербального поведения человека, являющегося знаком психологических характеристик личности и, в частности, ее эмоциональной сферы.

Во взглядах, улыбке; выражении лица, жестах и позах мы ежедневно читаем партитуру ЭС человека, их изменчивость, текучесть, сочетание разных уровней, выявляем их детерминирующий характер.

Невербальное поведение, являясь важной составляющей социального поведения личности, ее деятельности и общения, участвует в создании психологического образа человека, в установлении и регуляции контактных процессов, в организации обратной связи во всех формах и видах взаимодействия. Благодаря своим социальным функциям невербальное поведение привлекало и привлекает внимание не только психологов, философов, социологов, лингвистов, этнографов, но и искусствоведов, представителей профессии “человек-человек”. Трудно назвать такую сферу жизнедеятельности человека, для которой невербальное поведение личности не имело бы значения.

В связи с развитием практики социального обучения, социально-психологического тренинга, подготовки личности к различным видам деятельности количество вопросов, связанных с изучением невербального поведения, значительно увеличилось. Это объясняется прежде всего тем, что психологи-практики столкнулись с фундаментальной ошибкой общения: недооценкой невербального поведения как в плане коммуникации, интеракции, так и в плане создания образа о себе и партнере. Коррекция этих ошибок фактически невозможна, если психолог, психотерапевт, ведущий тренинговых групп не обладают знаниями о функциональных возможностях невербального поведения, о его индикативной ценности, о том, каково содержание интерпретации невербального поведения.

Используя художественные тексты, необходимо обратить внимание участников тренинга, на то, как психологически многозначны невербальные средства, позволяющие тонко нюансировать различные варианты одного и того же чувства. В художественном произведении автор нередко раскрывает перед нами многозначность смыслов, выражаемых во внешней экспрессии, выявляя трудно обнажаемое, скрытое, тонкую душевную жизнь личности (в ее усталом взгляде высказывалась неподдельная грусть; я подметил где-то там, в глубине ее глаз, какую-то негу и нежность; тайная ласковость засветившихся глаз; прекрасный умный взгляд; виноватые потупленные глаза; внимательный вопросительный взгляд; задумчивый и в то же время дерзкий взор).

Не менее многозначны и такие элементы внешней экспрессии, как улыбка (горькая, теплая, насмешливая, радостная, приветливая, злая, холодная и т.д.), жесты (нервные, отчаянные, изысканные, легкие, изящные, грациозные и т.д.). Завершив ознакомительный этап, можно переходить к соответствующим упражнениям.

Упражнение 1. **Улыбка

Необходимо ознакомить участников тренинга с многообразием смыслов, закодированных в художественном описании улыбки.

Затем следует провести работу по расширению тезауруса понятий, используемых для обозначения ЭС, выражаемых в улыбке человека: радостная, милая, доверчивая, вымученная, деревянная, беззаботная, жалкая, униженная; улыбка радости и боли, злобная, торжествующая, победная, презрительная, трогательная, ласковая, застенчивая, блаженная, приветливая, добрая, светлая и т.д. [110, 111],

Затем можно перейти к выполнению более сложных упражнений:

- а) вычитать психологическое содержание описания улыбки:
 - в предложенных фрагментах художественных текстов;
 - анализируя портретную живопись;
- б) используя имеющийся тезаурус понятий, изобразить улыбку: грустную, горькую, блаженную, кроткую, улыбку умиления, восторга и т.д.;
- в) составить психологическую партитуру описания улыбок, реально изображенных самими участниками тренинга.

*Упражнение 2. **Глаза. Взгляд*

Занятие проводится примерно по тому же сценарию, что и предыдущее. Дополнительно можно предложить домашнее задание:

- а) понаблюдать за изменением выражения глаз (улыбкой) какого-то человека и составить партитуру его ЭС;
- б) определить и описать ЭС героев телепередачи (еще лучше - одного из героев телефильма);
- в) сделать зарисовки собственных ЭС, выраженных в невербальном поведении;
- г) подобрать литературно-художественные примеры ЭС, выраженных посредством описания различных элементов внешней экспрессии.

Возможно использование примеров, подобранных психологом. Взор, взгляд смутный, трепетный; милый взор, невинной страсти полный; Во взоре - луч животворящий; В глазах - любовь и ласковый испуг; В непостижимом этом взоре, / Жизнь обнажающем до дна, / Такое слышалось горе, / Такая страсти глубина!; взор смущенный; гордый взор; с покорностью во взоре; В темных глазах нетерпенье, восторг и коварство; взгляд, исполненный печали; Надменный взгляд, безжалостный, как меч; в милом взоре - не огонь, а лед; сладостный разрез продолговатых глаз, их ласка и отлив²³ и т.д.

Техника выполнения этого упражнения идентична предыдущим. Дополнительно можно предложить те же домашние задания, но уже с целью раскрытия индикативных возможностей всех названных элементов внешней экспрессии.

Возможно использование репродукций портретной живописи, иллюстраций к художественным произведениям, фотографий, а также анализ мемуарной, биографической и эпистолярной литературы [110, 111].

*Упражнение 4. **Звуки голоса*

Успешное овладение двумя уровнями анализа поведения человека - психологического и социально-психологического - предполагает развитие способности прочтения знакового содержания еще одного элемента внешней экспрессии, так называемой *вокальной мимики*.

“Звуки голоса! Понимаете, по ним я, словно пророк, всегда отмечу, есть ли у человека счастье в душе или нет? Вот, например, сидит возле меня господин... говорит... говорит... а звуки голоса напряженные, неестественные... Как будто у него в душе есть что-то беспокойное, и это беспокойство он старается спрятать за этими звуками...” - так говорит один из героев комедии В.И. Немировича-Данченко “Новое дело”. И действительно, через интонационную выразительность, звуковое воплощение речи открывается в человеке его внутреннее, истинное, глубинное состояние.

Настоящие большие чувства могут скрываться за самыми обыденными фразами и только изредка проявляться в жесте, улыбке, интонации. Психическое состояние как бы спрятано внутрь, и обнаружение внутренней эмоциональной жизни - обязанность психолога или психотерапевта, а в обычной ситуации межличностного взаимодействия - задача, решаемая каждым из нас.

Используя многочисленные термины-понятия, обозначающие эмоциональные характеристики человеческих голосов, психолог сначала обогащает тезаурус

²³ Примеры - из произведений П. Верлена, В. Набокова, Ф. Тютчева, В. Ходасевича.

соответствующих понятий, затем формирует умение использовать богатейшую звуковую палитру для выражения собственных ЭС и, наконец, развивает способность адекватного прочтения соответствующих ЭС, выраженных в звуках голоса.

Многочисленные обозначения экспрессивной окраски речи, с которыми мы знакомимся, читая художественную литературу, развивают способность определять все'многообразие признаков, характеризующих интонационный компонент речи человека, в котором может быть заложена интерпретация его эмоционального состояния (голос холодный, встревоженный, равнодушный, восторженный, страстный, грубый, мягкий, кроткий, угрюмый, радостный, робкий, суровый, сердитый, благодушный, спокойный, нежный, раздраженный, жесткий, сдержанный, спокойный, милый, солнечный, приятный, бодрый, ласковый, волшебный, сдавленный от бешенства, чудный, золотой, серьезный и т.д.)²⁴.

Среди предлагаемых участникам тренинга упражнений можно назвать *игры* ("Кто больше?", "Что в звуке голоса моем?", "Я говорю - ты говоришь", "Игра оттенков", "Мир нежных, сладких голосов", "Тревога и печаль", "Мой гнев, твоя обида", "Меняем смысл" и т.д.); составление *терминологических словарей* (слова, словосочетания, предложения); составление *словаря эпитетов* или *метафор*, раскрывающих психологический смысл интонации, и т.д. [110, 111].

В качестве домашнего задания следует предложить:

- а) подбор художественных текстов с соответствующими индикативными возможностями;
- б) запись собственного голоса (в определенные промежутки времени или в специально моделируемых ситуациях);
- в) запись голоса диктора телевидения или радио, актеров - участников радиоспектаклей, а затем его психологическая интерпретация;
- г) составление сценария игры "Узнаем голоса" и т.д.

Релаксационные упражнения

В процессе коррекционно-развивающей работы обязательно используются релаксационные упражнения, целью которых является создание условий для снятия усталости, напряжения, тревожности и одновременно обогащения эмоциональной сферы личности и ее духовного развития.²⁵

Все предлагаемые упражнения²⁵ проводятся на соответствующем музыкальном фоне (*Звучит специально подобранная музыка.*)

Густой туман. Ничего не видно. Все тонет во мгле. Сыро. Холодно. Немного тревожно. Но вот во мглистой вышине начинает светлеть.

(Музыка звучит громче.)

Туман начинает розоветь и таять. В тающем дыму уже обозначилось что-то радостное, нежное. Оно растет, ширится. От тумана не остается и следа. Голубое небо сияет своей необъятностью,²⁰⁹ божественной красотой лазури. В хрустально-чистом и прозрачном воздухе вырисовывается гряда неподвижных нежно-розовых облаков.

Потянуло ласковым весенним ветром.

(Сменяется музыкальный фон.)

... Над полем влажно зеленеющими всходами тонко засинел воздух. С паров пахнет свежестью, зацветающими травами, медовой пылью желтого донника. Мы наслаждаемся им.

Безмятежно-сладко заливаются жаворонки.

В саду свежо, тихо. Послушаем эту тишину. На душе становится легко, тепло, солнечно...

(Вводится новый музыкальный мотив.)

... Но день сменяется вечером. Мягко благоухают сады черемухой.

Все кротко, тихо, задумчиво... И вот уже наступает теплая весенняя ночь.

Звезды усеяли небо и блестят чисто и нежно. Неизъяснимая тишина западает в душу.

Смутные и сладкие ощущения, легкая тревога сменяются задумчивостью, ощущением покоя... Сладкая дремота.

²⁴ Примеры - из произведений А. Чехова и В. Набокова.

²⁵ Упражнения созданы по мотивам произведений К. Бальмонта, В. Брюсова, И. Бунина, А. Куприна, А. Толстого, Л. Толстого, И. Тургенева.

{Музыка медленно затихает. Несколько минут полное молчание, а затем, как будто нарастая откуда-то издалека, звучит мелодия весеннего пробуждения.}

... И снова наступает рассвет с детски-чистым небом и бодрящим прохладным воздухом. Деревья молчаливо просыпаются от своих загадочных ночных снов.

Ранний холодок бодрит и освежает.

Вспыхивает и рассыпается звоном девичий смех; бьют мужские голоса, ‘ наслаждаясь безотчетным ощущением радости бытия.

Какое это великое счастье - жить, существовать в мире, дышать, видеть небо, воду и солнце!

Откроем глаза и начнем работать.

Весна уже готова буйно и щедро вторгнуться в ваши зоркие глаза, в чуткие уши, в ваши жадные, наблюдательные умы, вторгнуться и оставить там навеки доброе семя радости и красоты земной.

Просто-напросто весна с ее колдовскими ароматами, вкрадчивыми чарами (как сладко им подчиняться) и мятежными снами (вспомним хотя бы один из них) обволакивает душу **приятной истомой** и щекочущей бессознательной радостью, от которой хочется и плакать, и смеяться.

Наступает самое сладкое, самое тревожное, самое чудное - вечер. Едва-едва пламенеет тихая заря. Зеленые сумерки. (Мы все это “увидели”.) Каждая веточка деревьев поразительно четка на небе, которое светлее земли. Гудят невидимые майские жуки. Смягченный смех и разговор, Самые обыденные звуки доносятся точно из другого мира. И все это, как приятное вино, вливается в каждую каплю крови и тихо-тихо кружит голову... Прислушайтесь к своему состоянию... Насладитесь им...

Кто это проходит сейчас через всю землю, незримый и неслышимый? Чье дыхание ласкает щеку? Отчего вдруг стеснилось дыхание, и пересохло во рту, и слезы на глазах? Какое чудо должно случиться сейчас, через минуту, через мгновение, какое таинство?

(Высказываются участники тренинга.)

Упражнение 3. “Фиалка

... Иду домой, там грусть фиалок...

М. Цветаева

Вы знаете этот удивительный цветок с тонким и нежным ароматом, прохладными лепестками и теми прелестными оттенками нежно-голубого и фиолетового цвета, который так приятен нашему глазу.

Представьте себе, что вы входите в старый заброшенный парк. Вдыхая свежий воздух, вы вдруг улавливаете благоухающий запах - запах маленьких, милых сердцу фиалок. Вы любуетесь ими, легко прикасаетесь ладонью, ощущая нежную прохладную шелковистость их лепестков.

В какой-то миг (возможно, это будет длиться всего лишь несколько секунд) вы становитесь этой фиалкой - нежной, загадочно-скромной, таинственной, трепетно-беззащитной. И новые чувства и ощущения наполняют вашу душу: упоительная грусть, тоска блаженства, безнадежность, предчувствие чего-то нового, необъяснимо-прекрасного; чарующая нега, кротость и душевный покой, томительное волнение, тающая радость, легкое, сладкое опьянение чарующим запахом цветка...

Далее участники тренинга обмениваются своими впечатлениями, вербализуя свои ощущения и чувства, желательно выстраивая ассоциативные ряды.

*Упражнение 4. ** Купание*

Такое чудное утро, точно на небе справляются именины.

Вам не сидится дома. И, ускользнув от всех, вы, точно ветер, мчитесь к заветному месту - речонке, узкой, но глубокой.

Вода в ней кажется черной, как чернила, от кустов, которые густо обступили ее с обеих сторон и купают в ней свои свесившиеся длинные ветви.

Раздевшись, вы бросаетесь в воду. Она холодит и обжигает. Плавание доставляет вам огромное удовольствие. Вы наслаждаетесь прохладой. Ваше тело купается в животворном потоке воды...

А затем, одевшись, вы взбираетесь на пригорок. Пригревает солнышко.

Хорошо! Легко!

Вы с наслаждением чувствуете удивительную легкость в каждом мускуле, точно тело ваше потеряло вес, и, кажется, стоит сделать лишь одно усилие, чтобы отделиться от земли и полететь в воздухе, как большая птица. Вы парите в воздухе. Что ощущаете?

*Упражнение 5. * “Облака*

Вы просыпаетесь. Спешите к окну и точно впервые, с новым удивлением не говорите себе, а чувствуете: вот синее небо, вот легкие сквозные облака, и солнце, и трава, и деревья...

Вам не сидится дома...

И вот вы уже лежите на траве, чувствуете ее мягкость, прохладу. Вы смотрите в бездонное небо - до тех пор, пока от движения причудливых облаков сами не начинаете плыть куда-то в вечное пространство, вместе со своими желаниями и мыслями.

Итак, куда плывем? Может, как герой Б.Зайцева: “Бог знает, но к какой-то более сложной и просветленной жизни, и то, будущее, представляется мне вроде голубинного сияния, облачка вечернего. Ведь люди непременно станут светонеснее, легче, усложненней”.

Упражнение 6. “Свеча

Вспоминаются пасхальные дни, заутреня. Вы выходите из храма и несете свечу, слегка прикрывая ее ладонью.

Сотни людей идут так же, и весь город кажется осиянным: сверху светят звезды, а внизу растекаются по улицам и переулкам золотые огоньки. Вы загадали заветное желание; оно сбудется, если свеча не потухнет.

Вы идете очень осторожно. Ласковый, тихий свет в душе. Свеча не погасла.

Вы вносите ее в дом. В ее мерцающем пламени вам чудится нечто загадочное, таинственное. А на душе священно-грустно, светло, легко...

Вы смотрите на загадочное сияние свечи и ощущаете что-то неизъяснимо радостное, возвышающее, очищающее.

Теплится свеча, тает...

А мы медленно открываем глаза; еще несколько секунд прислушиваемся к пению своего сердца... и переходим к следующему упражнению.

Упражнение 7. “Вальс”²⁶

Я помню вальса звук прелестный...

Холодное звездное небо, серебрищийся снег, опалово-зимний, его мерцающий свет.

Знакомая звезда восходит над землей:

Звезда любви,
Печальная звезда...

И.Тургенев

Волнующее ожидание чего-то необычного, может быть, сказочного...

И вот вы входите в зал. Его теплый воздух, легкий шум пьянят вас:

В душе качанье звука,
В ней радостный рассказ...

К.Бальмонт

О чем? Это каждый расскажет себе сам. Об ожидании счастья? О первой влюбленности? О тихом радостном свете, разлившемся в душе?

Вкрадчиво, осторожно раздаются пленительные звуки вальса. И вот Он подходит к вам... ближе... ближе. Сердце замирает от радостного предчувствия: наконец вы вместе. Легко и доверчиво ваша рука ложится на его плечо, и он обнимает вашу тонкую талию. Знакомая, тихая, как прикосновение крылышка бабочки, летучая грусть наполняет ваши сердца и тотчас же покидает вас. Он испытывает кроткую, сладкую жалость, которая часто посещала его, когда его чувств касалось что-либо прекрасное: вид яркой звезды, дрожащей и изливающейся в небе, запах резеды, ландыша и фиалки, музыка Шопена, созерцание скромной женской красоты.

Похолодели лепестки Раскрытых губ, по-детски влажных, - И зал плывет, плывет в протяжных Напевах счастья и тоски.

И.Бунин

Вам кажется, что вы одни в этом зале. Ваши движения сливаются с музыкой... Возникает чувство стремления ввысь, чудесное ощущение воздушного полета, блаженная

²⁶ Упражнение может сопровождаться аудио- или видеозаписью.

легкость, почти невесомость. И какие-то сладкие голоса поют о том, что этому танцу-полету не будет конца...

...Да, то был вальс, старинный, томный,
Да, то был дивный вальс...

Распускается, расцветает какое-то легкое, чудесное, сверкающее счастье: »

...Люблю ли тебя, я не знаю,
Но кажется мне, что люблю...

А. Толстой

Учитесь радоваться

Радостей в мире таинственно много...

Достаточно длительное время психотерапевтические школы и направления опирались на убеждение, что помощь больному или страдающему возможна лишь в ситуации обнаружения, выявления и устранения проблем и ошибок, имевших место в прошлом.

Но вот возникла иная теоретическая модель: более эффективным является другой подход, в основе которого - поиск позитивного в окружающем мире и в самом себе.

Оказывается, что человек, постоянно думающий о плохом, воспринимающий окружающий мир и других людей как нечто враждебное, терзает себя злобой, завистью, даже ненавистью. Он ищет тех, кто готов, по его мнению, принести ему вред. Подозрительность, страх и малодушие становятся **спутниками** его жизни, опустошают его душу.

Человек, воспринимающий окружающее как мир добра и красоты, создает гармонию внутри себя. Он лучше себя чувствует, что позволяет ему активно действовать и хорошо выглядеть. Он благожелателен и расслаблен, и это помогает ему в реализации собственных возможностей, в установлении добрых отношений с людьми. Ему хорошо и с ним хорошо.

Где и как можно найти то позитивное, что сделает нашу жизнь интересной и радостной? Прежде всего, советуют психологи, нужно научиться интерпретировать свой прошлый опыт, акцентируя внимание на том положительном, что в нем содержится.

Упражнение 1. “Позитивный пересказ” истории своей жизни, фиксирование всего доброго, что в ней было, учит человека концентрировать внимание на лучших сторонах бытия.

Упражнение 2. “Отслеживание позитивных перемен”.

Лучше всего его выполнять, ведя соответствующие записи. А в ходе группового тренинга можно каждый раз включать упражнение, имеющее целью обмен такого рода сообщениями.

Приятно и полезно, когда находится так много плюсов, которые ты сам раньше либо не замечал, либо не ценил. Вот, например, перечень тех положительных перемен, которые отметили члены одной группы.

1. Установилась отличная погода.
2. На дороге возле общежития высохла грязь.
3. Кто-то разбил газоны, посеял траву.
4. В коридоре исчезли старые объявления. Покрасили стены.
5. Починили все краны.
6. Начал регулярно работать читальный зал.
7. В читальном зале появились очень внимательные и симпатичные девушки.
8. Весной все похорошело, стали больше улыбаться друг ДРУГУ-
9. Можно увидеть много девушек с цветами в руках.
10. Стали более интересными теле- и радиопередачи.
11. В киосках появилось много интересных книг.
12. В комнатах общежития- стало чище и уютнее: вымыты окна, расцвели цветы.
13. Вчера был очень интересный вечер в нашем клубе.
14. А я хочу сказать словами Б. Пастернака:
Все нынешней весной особое;

Живее воробьев шумиха.
Я даже выразить не пробую,
Как на душе светло и тихо,

15. Разобралась, наконец, в самых сложных темах по психологии. Учиться стало легче и интереснее.
16. Теперь я более смело и уверенно отвечаю на семинарских занятиях.
17. Нам предоставляют возможность выбора заданий, что позволяет каждому показать себя в лучшем свете.
18. Люди стали меньше болеть, и это радостно.
19. Во мне многое изменилось; я стала больше размышлять, мечтать.
20. У меня появилось много новых желаний. Я поняла, что нужно спешить, иначе можно отстать от жизни.
21. А у меня, как у Нехлюдова, путаница желаний, мыслей и т.д. Но это хорошо!
22. У меня появились новые друзья, очень интересные люди.
23. Уже увидела и поняла, в чем изменилась к лучшему я сама.
24. Стала размышлять над смыслом человеческой жизни, своей в частности.
25. Поняла и почувствовала, как я была черства со своими **родителями**.
26. Заставила себя преодолеть некоторые не лучшие свои привычки.

Знакомство с теми изменениями, которые зафиксировали ваши однокурсники, поможет вам увидеть мир и себя самое в ином свете. А ведь это пока только беглый, спонтанно очерченный перечень добрых перемен, которые облегчают человеку жизнь. Научитесь видеть эти перемены и радуйтесь им сполна!

Упражнение 3. *“Поиски исключений” позволяет осуществлять регуляцию и саморегуляцию развития собственной эмоциональной сферы.

В жизни каждого человека нередко возникает впечатление, что какое-то переживание не отпускает в течение длительного времени. Если это переживание положительное, тогда повода беспокоиться нет. А если отрицательное? Если в течение длительного времени вы не можете справиться с плохим настроением? Конфликтуете с близкими и сослуживцами? Раздражаетесь и гневаетесь? Затрудняетесь находить адекватные формы реагирования в определенных ситуациях? Ничто и никто вас не радует? Ничего не хочется? Словом, вы видите мир и себя в нем в черных красках. Это вам неприятно. Где же выход?

Во-первых, попробуйте проанализировать, все ли в течение дня (недели, месяца) было так уж плохо, беспросветно, не становилось ли вам в какие-то минуты лучше и легче. Обнаружив первое светлое пятнышко, спросите себя, что в тот момент было по-другому. Например, вы заставили себя сделать зарядку, принять душ, пройтись пешком и уделили внимание своей внешности - “почистили перышки”? Или взяли в руки любимую книгу? Сходили в музей? Послушали приятную для вас музыку? Помечтали? Вспомнили лучшие мгновения своей жизни, когда вам было легко, радостно, спокойно? Посмотрели семейные фотографии? Заглянули в свой дневник, со многих страниц которого вам улыбнулось ваше прежнее Я?

Соберите воедино эти **минуты** своей жизни. Что в вашем поведении и образе жизни способствовало переменам к лучшему? Поступайте в соответствии с тем, что помогало вам, способствовало переменам в вашем состоянии. Зафиксируйте, в каких условиях вы чувствуете себя лучше всего. Обратите внимание на то, как вместе с изменением вашего состояния, которое отрицательно влияло на ваши взаимоотношения с окружающими, менялось отношение к вам с их стороны. Помните: ваш путь - единственный, неповторимый. Ищите его. Включайте в него все позитивное, что уже имело место в вашем прошлом опыте. Обогащайте его новыми открытиями всего того, что помогает вам справляться с вашими отрицательными состояниями.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Альтшуллер Г.С., Верткин И.М.* Как стать гением: Жизненная стратегия творческой личности. Мн.: Беларусь, 1994.
2. *Андреев Д.Л.* Русские боги. М., 1989.
3. *Анненский И.Ф.* Избранное. М.: Правда, 1987.
4. *Апухтин А.И.* Сочинения. Стихотворения. Проза. М., 1985.
5. *Аргайл М.* Психология счастья. М.: Прогресс, 1990.
6. *Артемова Е.Ю.* Психология субъективной семантики. М., 1980.

7. *Ахмадулина Б.* Друзей моих прекрасные черты. М.: Эксмо - Пресс, 1998.
8. *Ахматова А. А.* Стихотворения. М.: Советская Россия, 1977.
9. *Богданович М.* Вершы. Мн.: Юнацтва, 1981.
10. *Бальмонт КД.* Стихотворения и переводы. М.: Республика, 1992.
11. *Белый А.* Сочинения: В 2 т. М., 1990.
12. *Бердяев Н.А.* Самопознание. М.: Книга, 1991.
13. *Берзницкас А.И.* Экспериментальное исследование некоторых характеристик интеллектуальных эмоций: Автореф. дис.... канд. наук. Л., 1980.
14. *Благонадежина Л.В.* Отношение детей к искусству и его возрастное развитие // Вопросы психологии. 1968. №4.
15. *Блок АА.* Стихотворения. Поэмы. Театр. М., 1988.
16. *Бодлер М.* Цветы зла. М.: Эксмо-Пресс, 1998.
17. *Большаков В. Ю.* Психотренинг. СПб., 1996.
18. *Борисова А. А.* Восприятие эмоционального состояния человека по интонационному рисунку речи // Вопросы психологии. 1989. № 1.
19. *Борисова АА.* Эмоциональный облик человека и психологическая проницательность // Особенности познания и общения в процессе обучения. Ярославль, 1982.
20. *Бреслав Г.М.* Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. М., 1990.
21. *Бреслав Г.М.* Эмоциональные процессы. Рига, 1984.
22. *Бунин И А.* Собр. соч.: В 9 т. М.: Худ. лит., 1967.
23. *Бурлачук Л.Ф.* Введение в практическую психологию. Киев, 1997.
24. *Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М* Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2000.
25. *Бэкон Ф.* Опыты, или Наставления нравственные и политические: Соч.: В 2 т. Т. 2. М.: Мысль. 1978.
26. *Бэндлер Р., Гриндер Д.* Из лягушек в принцы. Воронеж: Модек, 1993.
27. *Васюточкин Г.С.* Критерии эстетического в математическом творчестве//Художественное творчество. М., 1982.
28. *Васильев И. А.* Роль интеллектуальных эмоции в регуляции мыслительной деятельности // Психологический журнал. Л., 1998. № 4.
29. *Васильев И. А., Поплужный В.Л., Тихомиров О.К.* **Эмоции и мышление. М.: МГУ, 1980.**
30. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: МГУ, 1984.
31. *Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. М., 1996. № 4.*
32. *Вилюнас В.К.* Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ, 1986.
33. *Волошин МА.* Избранное. М.: Мастацкая литаратура, 1993.
34. *Выготский Л.С.* Учение об эмоциях // Собр. соч. Т. 4. М., 1984.
35. *Гозман Л.Я.* Психология эмоциональных отношений. М.: МГУ, 1987.
36. *Горький М.* Собр. соч.: В 18 т. Т. 3, 4, 6. М.: Худ. лит., 1961.
37. *Григорьев А.* Два Аполлона. Ростов н/Д: Феникс, 1996.
38. *Гримак Л. П.* Общение с собой. М.: Политическая литература, 1994.
39. *Громова ЕА.* Эмоциональная память и ее механизмы. М.: Наука, 1980.
40. *Гумилев Н.Н.* Стихи. Письма о русской поэзии. М.: Худ. лит., 1989.
41. *Достоевский Ф.М.* Полн. собр. соч.: В 30 т. Т. 2. Л.: Наука, 1972.
41. *Доффман Л.Я.* Эмоции в искусстве. М., 1997.
42. *Есенин СА.* Собр. соч.: В 5 т. М.: Худ. лит., 1966.
43. *Жуковский ВА.* Стихотворения. Баллады. Пермь: Пермское книжное издательство, 1984.
44. *Зайцев В.К.* Голубая звезда. М.: Московский рабочий, 1989.
52. *Зимбардо Ф.* Застенчивость. М.: Педагогика, 1991.
53. *Изард К.* Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000.
54. *Изард К.* Эмоции человека. М.: МГУ, 1980.

56. Ильин И. Путь к очевидности. М.: Эксмо-Пресс, 1998.
57. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. СПб.: Питер, 1995.
58. Копина О.С. Исследование эмоциональной регуляции мыслительной деятельности в условиях различной мотивации: Автореф. дисс.... канд. наук. М., 1982.
59. Костаидов Э.А. Восприятие и эмоции. М., 1977.
60. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира у детей. Ярославль, 1996.
61. Кузмин М. Диамант. СПб.: Золотой век, 1988.
62. Куликов Л.В. Психология настроения. СПб., 1997.
63. Куприн А.Н. Собр. соч.: В 9 т. М.: Правда, 1964.
64. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. СПб., 1998.
65. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов н/Д, 1999.
66. Лебединская К.С., Райская М.М., Грибанова В.Г. Подростки с нарушениями в аффективной сфере. М.: Педагогика, 1988.
67. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека. М., 1964.
68. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1982.
69. Лермонтов М.Ю. Собр. соч.: В 4 т. Т. 1, 2. Л.: Наука, 1979.
70. Лиснянская И. Избранное. Ростов н/Д: Феникс, 1999.
71. Личность: Внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды/Сост. Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская. СПб., 1996.
72. Лосев А.Ф. Дерзание духа. М.: Политическая литература, 1989.
73. Лук А.Н. Эмоции и личность. М., 1982.
74. Майков А. Два Аполлона. Ростов н/Д: Феникс, 1996.
75. Маслоу А. Мотивация и личность. М., 1998.
76. Мережковский Д. Ангел одиночества. М.: Летопись, 2000.
77. Морозов В.П., Жданов В.Ф., Фетисова В.Е. Эмоциональный слух и проблема профессионального отбора в вокально-музыкальном искусстве// Художественное творчество и психология. М., 1991.
78. Мозм С. Бремя страстей человеческих. М.: Эксмо-Пресс, 2000.
79. Набоков В. Избранное. Ростов н/Д: Феникс, 1998.
80. Набоков В. Собр. соч.: В 4 т. Т. 4. М.: Правда, 1990.
81. Надсон С. Избранное. СПб.: Золотой век, 1998.
82. Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических процедур. М., 1988.
83. Ницше Ф. По ту сторону добра и зла. Мн.: Беларусь, 1992.
84. Ольшанникова А.Е., Семенов В.В., Смирнов В.Д. Оценка методик, диагностирующих эмоциональность (опыт использования статистических закономерностей распределения показателей) // Вопросы психологии. 1976. № 5.
85. Палей А.И. Модальностная структура эмоциональности и когнитивный стиль // Вопросы психологии. 1982. № 1.
86. Палей А.И. О функциональном значении эмоции // Экспериментальные исследования по проблемам общей и социальной психологии и дифференциальной психофизиологии. М., 1979.
87. Папуш М. Практическая психотехника. М.: Институт гуманитарных исследований, 1977.
88. Пастернак />.7. Стихотворения и поэмы. Переводы. М.: Правда, 1990.
89. Паустовский К.Г. Собр. соч.: В 8 т. Т. 3, 6, 7, 8. М.: Худ. лит., 1970.
90. Пашина А.Л. Художественный и мыслительный тип личности: особенности эмоциональной сферы // Психологический журнал. 1994. № 3.
91. Педагогические мастерские. Франция-Россия. М.: Новая школа, 1997.
92. Переверзева И. А. Исследование некоторых особенностей восприятия цвета в связи с задачами изучения эмоциональности // Проблемы дифференциальной психофизиологии. Т.Х. М., 1981.
93. Переверзева И.А. Проявление индивидуальных различий по эмоциональности в функции контроля за эмоциональной экспрессией // Вопросы психологии. 1989. JS° 1.
94. Переверзева И.А. Психофизиологический анализ индивидуальных различий по эмоциональности: Автореф. дисс. ... канд. наук М., 1986.
95. Песнь любви. М.: Молодая гвардия, 1967.
96. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Взаимосвязь эмоций и цвета // Вестник МГУ. 1987. Серия 14. Психология. № 3.
97. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика. М.: Владос, 1999.
98. Пинигин В.Г. Возрастные изменения эмоциональных свойств личности // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001.

99. *Пинчук В.А.* Психологический анализ устойчивых особенностей эмоциональности: Автореф. дис.... канд. наук. М., 1982.
100. *Практика психосинтеза.* СПб., 1992.
101. *Прометей. Т. 14.* М.: Молодая гвардия, 1987.
102. *Прометей. Т. 15.* М.: Молодая гвардия, 1988.
103. *Пушьева Л.В.* О функциях эмоций в мыслительных процессах // Вопросы психологии. 1979.
104. *Пушкин А.С.* Собр. соч.: В 10 т. Т. 1, 2,3. М.: Худ. лит., 1974.
105. *Райт Р.* Черный. М.: Прогресс, 1978.
106. *Раппопорт С.Х.* Искусство и эмоции. М., 1968; 1972.
107. *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979.
108. *Рембо А.* Тень деревьев. Стихи. М., 1969.
109. *Рожина Л.И.* Психологический анализ в литературном произведении. Ч. 2. М.: МГПИ, 1991.
110. *Рожина Л.Н.* Психология человека в художественных образах. Мн.: БГПУ, 1997.
111. *Рожина Л.Н.* Художественное познание человека и развитие личности старшеклассника. Мн.: МШИ, 1993.
112. *Роллан Р.* Жан-Кристоф. Роман: В 4 т. М.: Правда, 1982.
113. *Рубцов Н.* Улетели листья. М.: Эксмо-Пресс, 1998.
114. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. М.: Прогресс, 1990.
115. *Сорт Ж.-П.* Очерк теории эмоций // Психология эмоций. Тексты. М.: МГУ, 1984
116. *Северянин И.* Избранное. Ростов н/Д: Феникс, 1996.
117. *Симонов И.В.* Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981.
118. *Смирнов Л.М.* Психологический анализ оценки эмоциональности человека: Автореф. дис.... канд. наук. М., 1980.
119. *Соколова Е.Е.* Тринадцать диалогов о психологии. М.: Смысл, 1997.
120. *Соловьев В.С.* Стихотворения и шуточные песни. Л.: Сов. писатель, 1974.
121. *Сологуб Ф.К.* Стихотворения. Л.: Сов. писатель, 1975.
122. *Спиваковская А.С.* Профилактика детских неврозов. М.: МГУ, 1988.
123. *Спиноза Б.* Избранные произведения. Т. 1. М., 1957.
124. *Стейнбек Д.* Гроздь гнева. Зима тревоги нашей. Мн.: Молодая гвардия, 1987.
125. *Тарковский А.* Белый день. М.: Эксмо-Пресс, 1998.
126. *Тихомиров О.К., Ключко В.Е.* Эмоциональная регуляция мыслительной деятельности // Вопросы психологии. 1980. № 5.
127. *Толстой Л.Н.* Собр. соч.: В 22 т. Т. 3-9. М.: Худ. лит., 1984.
128. *Томас А. Харрис.* Я - О'Кей. Ты - О'Кей. М.: Смысл, 1997.
129. *Тургенев И.С.* Собр. соч.: В 15 т. Т. 1-9. М.: Изд-во АН СССР, 1960.
130. *Тютчев Ф.И.* Сочинения: В 2 т. Т. 1. М.: Худ. лит., 1984.
131. *Фет А.А.* Вечерние огни. М.: Наука, 1981.
132. *Фолкнер У.* Избранное. Мн.: Мазатская Литература, 1996.
133. *Фофанов К.* Избранное. СПб.: Золотой век, 1998.
134. *Фролиш Э.* Душа человека. М., 1998.
135. *Фролиш Э.* Искусство любить. Исследование природы любви. М.: Знание, 1991.
136. *Хлебников В.В.* Творения. М.: Худ. лит., 1986.
139. *Ходасевич В.Ф.* Собр. стих. М.: Центурион Интерпрайс, 1992.
140. *Цвейг С.* Собр. соч.: В 4 т. Т. 1. М.: Худ. лит., 1981.
141. *Цветаева М.* Сочинения: В 2 т. Мн.: Народная асвета, 1988.
142. *Чебыкин А.Л.* Проблема эмоциональной регуляции учебно-познавательной деятельности учащихся // Вопросы психологии. 1987. № 6.
143. *Чебыкин А.Я.* Совершенствование психологической подготовки учителя к управлению эмоциональными состояниями учащихся // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. М., 1987.
144. *Чебыкин А.Л.* Учитель и эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности школьников // Вопросы психологии. 1989. № 6.
145. *Чебыкин А.Л.* Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. Одесса, 1992.
146. *Черный С.* Стихотворения. М.: Летопись, 1997.
147. *Чехов А.П.* Собр. соч.: В 12 т. Т. 4,7. М.: Худ. лит., 1960.
148. *Шмелев И.С.* Сочинения: В 2 т. М.: Худ. лит., 1989.
149. *Шолохов М.Л.* Тихий Дон. Т.1, 2. М.: Худ. лит., 1968.
150. *Шопенгауэр А.* Афоризмы и истины. М.: Эксмо-Пресс.; Харьков: Фолио, 2000.
151. *Эмоциональная регуляция учебной деятельности: Материалы всесоюзной*

конференции. М., 1987; 1988.

152. Эмоциональные нарушения в детском возрасте. М.: МГУ, 1990.
153. Оренбург И. Избранное. Ростов н/Д; Феникс, 2000.
154. Эткин А.М. Эмоциональные компоненты самоотчетов и межличностных суждений // Вопросы психологии. 1981. № 2.
155. Юсупов И.М. Вчувствование, проникновение, понимание. Казань; Изд-во Казанского университета, 1993.
156. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника. М., 1966.
157. Якобсон П.М. Психология чувств. М.; Изд-во АПН РСФСР. 1958.
158. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника. М.: Просвещение, 1966.
159. Яковлева Е.И. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии. 1997. № 4.
160. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000.
161. Яньшин П.В. Эмоциональный цвет: эмоциональный компонент в структуре цвета. Самара, 1996.
162. Dewey J. The theory of emotion; 1. Emotional Attitudes. II. The significance of emotions // Psychol Rev. 1894. V. I; 1985. V. II.
163. Devitz J.R. The language of emotion. N.Y., 1969.
164. Duffy E. Leeper's Motivational Theory of Emotion // Psychol Rev. 1948. V. 55.
165. Frijola N.H. The emotions. Cambridge, 1986.
166. Mowrer O. H. Learning theory and behavior. N.Y.: John Wiley, 1960.
167. Priestly M. Music therapy in action. London, 1975.
168. Sternberg R.J., Batves M.L. The Psychology of Love. New Haven. London: Yale University Press, 1988.
169. Strasser S. Feeling as basis of knowing and recognizing the other as fn ego // Feeling and emotions. N.Y.; London, 1970.
170. Yamauchi H. Effects of Verbal Cues of Fantasy of Fear of Success // Psychological Reports. 1989. V. 65(1).