

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

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

Общение человека с искусством открывает перед ним возможность видения внутреннего мира личности, постижения сложнейших процессов духовной жизни индивида.

Открытие для себя психологической информации, практически неисчерпаемой в художественных произведениях, предоставляет возможность проникновения в доселе неизвестный мир человеческих чувств и размышлений, недоступных для практического и даже научного познания.

А.А. Ухтомский писал: «В духовной жизни много поразительно непонятных переходов душевного состояния, неуловимых для рефлектирующего разума, но лишь понятных для поэтического духа».

Именно художественной литературе обязаны мы возможностью познания всей многогранности внутренних и внешних проявлений личности. Писатели традиционно считаются непревзойденными мастерами понимания души человека. Вершины психологизма, достигаемые в лучших произведениях искусства, открывают мир человеческих страстей, страданий и радостей, определяя роль чувств в жизни человека.

Постижение сложности и поливариантности эмоционального мира личности, изображенного в художественном произведении, приводит в первую очередь к обогащению тезауруса понятий, обозначающих эмоциональное состояние человека. Сошлемся только на некоторые примеры, взятые из произведений Ф.Достоевского, И.Тургенева, А.Куприна, И.Бунина.

Положительные переживания и чувства - безмятежная радость: неизъяснимое чувство, похожее не то на ожидание, не то на воспоминание счастья: радостное торжество какого-то бессмертного счастья: чувство блаженства: тихое вмиление: благородных чувств: праздничное, светлое чувство: чудное спокойствие: смутные и сладкие беспредметные и всеобъемлющие ощущения: сласное чувство належлы: слаская нега неопределенных, но пленительных ощущений: упоительная грусть: смятение радостное, не без некоторого страха: бесконечная жалость: в природе и душе - молчанье и покой: любовь и радость бытия: и счастье в жизни потонуть: стократ блаженная тоска: тоска блаженства: радость блаженная, страстная, чистая: полвосознанное, стыдливое предчувствие чего-то нового, несказанно сладкого женского: странная, сладкая, мучительная отрада: восторженное наслаждение: тающая радость первых вмилений любви: полное, страстное, до безмолвия страстное блаженство: сладостное томление: ... стало ей и страшно и сладко на сердце: ... и на душе так страстно, так светло: тихая радость: ... А на душе легко и свято, легко, как в детские года: утро тихо, радостно и молодо и одно есть счастье: разделить с тобою эту радость мира, эту красоту!: странное состояние, похожее на сон: сладкое опьянение каким-то чудесным, не существующим на земле напитком: голубая радость: блаженное предчувствие: что-то блаженное, красивое и гордое: радужный, восторженный сон.

Отрицательные переживания и чувства - свирепое, ожесточенное сожаление: внылое, тяжкое отчаяние: тоскливое сожаление: смутное, печальное чувство: странное смущение: чувство невольного себялюбивого сожаленья: жгучее наслаждение первых порывов отчаянной тоски: тягостные ощущения: невольное нетерпение и досада: тоска неопределенных предчувствий: томительное волнение: тайное недоумение: разрывающая и горькая досада: тревога ишущая, неопределенная, печальная: тяжелое недоумение и какая-то небывалая грусть: неприятное чувство возрастающей внутренней неловкости: ощущение острого и быстрого вязвления: чувство собственного ничтожества: бессильная злость: отчаянная тоска: тягостное сознание только что сделанной глупости: тайная и тихая скорбь; тайная, грызущая тоска; тайное и темное чувство; невыносимо ноющие и

грызущие ощущения пустоты. пустоты в самом себе. вокруг. повсюду: разрывающая и горькая досада: ощущение скуки, одиночества и мертвой пустоты: туман в душе: неутрачивающая обида: мрачное состояние духа: ноющая боль: бессильное отчаяние, стыд и отвращение к себе: ощущение безнадежности, мрачной тоски: страстное мучительное сознание своего бессилия: в мрачной тоске: в раздражительном и напряженном состоянии: в репительном смущении: чувство бесконечного отвращения: злобное презрение: тоска и отвращение к жизни: болит душа: чувство нелепости, сумбурности, непонятности жизни: ...ужасное ощущение: нестерпимое наслаждение: мучительно-странное, безобразное ощущение: необыкновенное страдание: сильное до страдания чувство...: мрачное возбуждение ...: тупая, зверская злоба ...: мучительнейшее ощущение...: нестерпимое ощущение безграничного ужаса ...: мучительное, постыдное равнодушие: сознание одиночества и затерянности: нестерпимый стыд: мстительное удовлетворение: глубокая, острая грусть; бесконечная скорбь; ужас, непонимание и глубокая, виноватая жалость.

Непревзойденно мастерство писателей в изображении *сложных, многозначных внутренних состояний*: ей было страшно, стыдно: трудно и горько: и жутко и приятно: тяжело и горько: горько и тошно: на душе тяжело и страшно: и страшно ему было, и весело, и нетерпение его душило: жутко и как-то стыдно: и совестно становилось ему, и сладко, и жутко: гадко и стыдно стало ему: и легко ... и светло: стало стыдно и смешно: томительно-приятно: радостно, и тихо, и сладко: любо и жутко: досадно, и весело, и жутко: ... я ... наполнялся каким-то безымянным ощущением, в котором было все: и грусть, и радость, и предчувствие будущего, и желание, и страх жизни...: и страшно и сладко: и спокойствие, и какая-то упоительная грусть, и колыханье счастья: ... хаос какой-то, в котором самые противоположные чувства, мысли, подозрения, надежды, радости и страдания кружились вихрем.

Иногда в этом "вихре" кружатся чувства одной какой-либо направленности, но как разнообразны их сочетания: ревность, зависть, чувство своего ничтожества, бессильная злость: принуждение, смешанное с тайным отвращением: тяжелое недоумение и небывалая грусть: какая-то гнетущая, неопределенная, печальная тревога: тоска блаженства: радостная тоска: горькое удовольствие: жгучее наслаждение отчаянной тоски: мучительное томление: священный ужас благоговения: ощущение сладкое и жуткое, радостный испуг: радостная, непонятная тревога: восторг безотрадный и безнадежный: смятение радостное, не без некоторого страха: сладкий ужас первого признания: горькое, мучительное блаженство: "В ней тихо бродила душа": "Я сам чувствую себя смутным": "Он мучился едко и тайно": "Неизъяснимая тишина запала в душу": "Она сидела не шевелясь, ей казалось, что какие-то темные волны без плеска сомкнулись над ее головой, и она пошла ко дну, застывая и немея": "... ее осенила... блаженная, восторженная тишина": "что-то темное и тяжелое внедрилось вглубь его сердца": "О золотые мои струны, вы, так чутко, так сладостно дрожавшие когда-то, я так и не услышал вашего пения..."

Художественная литература показывает, что внутренний мир человека разнопланов и непредсказуем, настолько мажор паем, что проникнуть в него до конца почти невозможно. Поэтому такими частыми являются слова и конструкции типа "странное чувство", "какое-то непонятное ощущение" или специальные оговорки: "как бы", "как будто", "почти" и т.п. Такой прием особенно часто использует Ф.М. Достоевский, подчеркивая тем самым необычайную сложность психического состояния героя, невозможность передать словами точность всех оттенков чувств, доступность лишь приблизительного их описания:

он впал в глубокую задумчивость: даже внешне сказать как бы в какое-то забытьё: ... впрочем, и это бледное и угрюмое лицо на мгновение озарилось как бы светом, когда вопли мать и сестра: но это прибавило только к выражению его, вместо прежней тоскливой рассеянности: как бы более сосредоточенной муки:

Зосимов наблюдая и изучая своего пациента с вливанием заметил в нем с приходом полных вместо палости как бы тяжелую, скрытую решимость пережить час-другой пытки: которой нельзя уже избежать:

он вышел весь дрожа от какого-то лихого истерического ощущения;

... как будто чем-то внезапно пораженный.

Непредсказуемость переживаний персонажа; их неожиданность, внезапная

сменяемость передается благодаря использованию слова “вдруг”:

теперь его вдруг что-то потянуло к люлям
... он вдруг опутил свое обычное неприятное раздражительное чувство отвращения:
... ему стало вдруг ужасно противно, смутно и темно на душе; ... на душе его стало
вдруг легко и мирно.

Подлинным мастером изображения смутных, трудноуловимых, иногда неясных и неосознанных душевных переживаний является И.С. Тургенев. В его произведениях часто содержание эмоциональных состояний дается в виде предположений, нередко включает авторское “трудно сказать” или указание на то, что переживаемые чувства “неясны”, “странны” “смутны”

■ Он не мог себе отлать ясного отчета в том что он опущал: тревога в нем какая-то гнетущая, неопределенная тревога все не внималась: у него на сердце уже накопало какое-то смутное и томительное опущение, похожее на предчувствие любви: я силел. Глядел, слушал и наполнялся весь каким-то безымянным опущением: я постоял некоторое время на дороге, смутно предаваясь чувству неприятного **недоумения**: а сердце в нем пыкает **невеломым томительным огнем**: вся душа странной тоскою томится: во всем что я опущал тайлось полусознанное стыдливое предчувствие чего-то нового, несказанно спалкого: недоумение сменилось каким-то смутным, печальным чувством...; радостное торжество какого-то бессмертного счастья.

Привеленный выше художественный материал может быть использован в психологическом просвешении, в коррекционно-развивающей работе и в психотерапии. когда, например, психологу необходимо не только обогатить собственный словарь терминов-понятий, обозначающих эмоциональное состояние, их сложность и поливариантность, но и в ситуациях помощи клиенту в осознании им различных характеристик собственного внутреннего мира.

Вербализуя для клиента его эмоциональные состояния, психолог постепенно формирует у него потребность осознать свои состояния и эмоциональные состояния других, адекватно их вербализовать, помогает пониманию общности многих переживаний и в то же время их индивидуализированности у каждого человека.

Поскольку обмен мыслями и чувствами - обязательный аспект самых различных форм коррекционно-развивающей и психотерапевтической работы, важно обучиться самому и обучить своих клиентов умению достаточно полно и точно словесно обозначать различные эмоциональные состояния и чувства.

Художественная литература открывает бесконечное многообразие смыслов одного и того же понятия, обозначающего эмоциональное состояние человека.

Тоска, которая почти не упоминается психологами в специальных исследованиях, в литературно-художественных текстах представлена как эмоция многосмысловая, многозначная для человека. Ее атрибутивные характеристики безграничны.

И сердце мягкою сжимается тоскою: Милые голы тоски чистоты и чулес (**В. Набоков**). Тоски мучительная спалость (**А. Пушкин**). Стокпат блаженная тоска (**И. Бунин**). Тоска любви (**М. Волошин**). Тоска желаний (**Ф. Тютчев**). Льются звки... / Бесконечной тоскою полны (**В. Иванов**). Не смейся нал моей пророческой тоскою;... Тоска по жизни молодой;... На сердце - жадная тоска... (**М. Лермонтов**).

Тоска может быть темной и грозной (**М. Цветаева**), безотрадной (**И. Бунин**), сладостной, сладкой (**К. Бальмонт**, **И. Бунин**, **В. Набоков**, **В. Соловьев**), холодной (**И. Бунин**), ласковой (**А. Ахматова**), мучительной, томительной, шемящей (**В. Соловьев**), страстной (**Г. Гейне**), тайной, странной, пророческой, мятежной, безотчетной (**М. Лермонтов**), веселой, мятежной (**С. Есенин**), бездонной (**К. Бальмонт**), бездейственно-внылой (**Ф. Соловьев**), тяжелой (**А. Белый**), леденящей (**Б. Зайцев**), густой (**М. Шолохов**), смутной (**К. Фофанов**), шемящей (**О. Мандельштам**).

Слово, обозначающее понятие "тоска", может выступать в роли существительного, глагола, причастия, деепричастия, наречия.

Мечтательной тоски видений полный (**В. Набоков**) О чем тоскою душа грустит моя душа? (**П. Верлен**). Но осень ранняя залумчиво-грустна, овеяла меня тоскующим лыханьем (**А. Блок**). И горько я и спалостно тоскую (**И. Бунин**). Измученный тоскою (**М. Лермонтов**). Тоской сомнением налменный взгляд его горит (**М. Лермонтов**). И сердце тяжко и душа тоскует (**М. Лермонтов**). Захлебываясь от тоски, иду одна без всякой думы (**М. Цветаева**). Когда душа в цепях, в душе кричит тоска (**К. Бальмонт**).

Нам жутко здесь Мы все в тоске в тревоге (*И Бунин*). И сердце в тайной палости тоскует (*И Бунин*). Но тебе уж тоскливо со мной (*М Лермонтов*). Пол орган луны тоскует (*М. Лермонтов*). Ночь пропашается тоскливо / С лаской пламенного пета (*М. Лермонтов*). ... Томим тоской (*М. Лермонтов*). Я дни свои влачу, тоскуя (*М. Лермонтов*).

Это понятие может само выступать атрибутивной характеристикой других понятий.

И тоскливо в сердце тревогу / Постарайся скорей заглушить (*Н Некрасов*)
Мечту **моей тоскующей** любви / Твои глаза с моими лепят нелюбви (*И. Анненский*).
Тоской отчаянья томим (*М. Лермонтов*). Ночная глубина **тоскующего** сада (*В. Набоков*).
И пусть стихов серебряные струны / Пролопчат свой тоскующий напев (*Н. Рубцов*).
Луны полные тоской; ... Тоскующая злость... (*Ф. Сологуб*)... Тоскующая мечта (*В. Соловьев*).

Постижение картины мира - внешней и внутренней. “в слове явленной” (*Б. Пастернак*), несомненно, также развивает эмоциональную чувствительность как способность к яркому, индивидуально-своеобразному эмоциональному видению действительности. Следует обратить внимание, например, на семантическую гибкость употребления понятия “*нежность*” у одного поэта в разных произведениях или у нескольких у каждого из которых это понятие представляет разные смыслы

Нежная мучительная грусть: В сумном сердце нежность разлилась: И все соткать из нежности твоей / В венок любви: безбедная нежность; Я так люблю осенние утра / За нежную невозвратимость ласки (*Н Гумилев*)

А в тучах - нежность хризантем: Нежная ласка аромата: Как нежно сад благоухает: Туман лег / Серебристой нежной фатой; Нежно дышит тишина, / Нежно царствует луна: Как плачет нежная весна (*И Бунин*)

Есть в русской природе усталая нежность (*К Бальмонт*)

Разрешите мне на лад старинный сказать любовь, нежнейшую на свете... (*М. Цветаева*).

Лазурь тающая нежность: Как нежись ты, серебряная ночь. (*А. Фет*).

Нежная иволга стонет (*Н. Заболоцкий*).

Небо - нежный сон свирели (*В. Брюсов*).

Нежность грустная русской луны (*С. Есенин*).

Нежнее нежного лица твое (*О. Мандельштам*).

Как в панни пета все нежит: все пленит (*В. Набоков*).

И облик ливный: нежно-кроткий (*В. Ходасевич*).

Чисел нежные кривые: пенье нежной! мглы (*В. Хлебников*).

... Мыслей нежных и печальных: Вы - молчаливо-нежное литье: Еле нежней, еще прелестней / Пропел апрель; И нежной розой зорь аврорится икона (*М. Кузмин*).

Как видим, использование специально подобранных художественных текстов позволяет открыть *семантические пространства* многообразных смыслов одного и того же эмоционального состояния или чувства у разных поэтов. Приводимые примеры могут быть использованы многовариативно: в лекции, на семинарском и практическом занятии, в психодиагностике и коррекционно-развивающей работе.

Чувства человека настолько сложны, что нередко в них сливаются разнополные переживания, многие из которых как бы “вытекают” из определенного, третьего чувства. Эта особенность эмоции, названная *амбивалентностью*, в художественной литературе была “открыта” задолго до того, как ее характеристика появилась в научной психологической литературе. При этом амбивалентными могут быть как эмоции и чувства, эмоциональные тональности ощущений, так и характеристики эмоциональных качеств.

Любви напрасные страданья; ... Жестокая радость; О, как мучительно тобою счастлив я (*А. Пушкин*).

Голос ласковой тоски (*А. Ахматова*).

Мучительность нежная (*К Бальмонт*)

Заряжаюсь печалью восторженно-пьяной (*А. Белый*).

С палостным мученьем (*В. Брюсов*).

Блаженно-бережно таи / Дар пучезарный, дар страданья (*Н. Гумилев*).

Благословенное страданье (*С. Есенин*).

Улыбки новой слалка печаль (*М. Кузмин*).

Святая горечь любви (*А. Фет*)

Страдальческая и кроткая красота; Ночь ароматная / Жжет и ласкает, зовет и томит (*С. Надсон*).

... На лице как-то нежно грустно и все время это чувство Ролины (*И. Бунин*).
Бесстрастный и мятежный! Молчаливый! тихий и твердый (*М. Волошин*)
В нем есть что-то мужественное, крепкое и в то же время нежное (*А. Куприн*).

В релаксационном тренинге можно использовать художественные описания - обозначения положительных эмоциональных состояний для актуализации эмоций, расслабляющих, вызывающих комфортное состояние, переживание положительных эмоций:

Мне легко, свободно:

Я испытываю состояние блаженства:

- Я нахожусь в состоянии чудного абсолютного покоя;
- Мне томительно-приятно...
- Мне радостно, тихо и сладко...

Я переживаю чувство, похожее не то на ожидание, не то на воспоминание счастья...

- Я испытываю сладкую негу пленительных ощущений: восторженное наслаждение; тихое вмиление: радость блаженную, страстную, чистую...

Как известно, в свое определение групп встреч У.Шутц включил и такой признак этого понятия, как *внимание к чувствам*. Путем акцентирования чувств и ощущений группы встреч решается задача восстановления ценности эмоциональной выразительности как наиболее тонкой формы человеческих отношений.

Художественная литература значительно облегчает формирование *вербальных эталонов* эмоциональных состояний и чувств, в состав которых входят не только само название соответствующего состояния, но и его внешние признаки. Практическому психологу предстоит решать задачу формирования у клиентов достаточно полного вербального эталона различных эмоциональных состояний - для того, чтобы изменить у них представления о собственном внутреннем мире и научить их распознавать определенные свойства и состояния других людей. Кроме того, включение в тренинг элементов проигрывания разных способов выражения одного и того же состояния значительно расширяет возможности вербального и невербального проявления чувств человека.

Художественная литература, обогащая представления человека о возможных формах внешнего выражения эмоций и чувств, развивает тем самым его социально-перцептивные способности. Умение устанавливать связь между вербальными и невербальными компонентами поведения человека и определять на этой основе его психические состояния и свойства, характер отношений, сложившихся между людьми, формируется, в частности, в процессе решения литературно-перцептивных задач.

Литературный материал, характеризующий сложность внутреннего мира человека, его амбивалентность и непредсказуемость, раскрывающий динамику чувств, их детерминированность и активный характер, показывающий индивидуализированность внешнего проявления эмоционального состояния, несоответствие внешней экспрессии внутреннему содержанию переживания, может быть широко использован в психологическом просвещении, в **диагностической** и психокоррекционной работе.

Подготовив серию специальных заданий, психолог получает возможность, и диагностировать своих клиентов, и осуществлять коррекционно-развивающую работу с ними, ибо приобщение к внутреннему миру другого человека обогащает духовную жизнь воспринимающего.

Каждое из таких заданий, состоящее из нескольких задач, направляется на анализ различных сторон изучаемого художественного текста, обладающего разными индикативными возможностями. Например, в одних случаях одинаковые по внешнему выражению физиологические изменения могут выступать как индикаторы эмоциональных состояний положительной модальности ("Казанский замолчал, растроганный своими мыслями, и его голубые глаза, наполнившись слезами, заблестели"): в других - отрицательный (Шурочка "... расплакалась злыми, самолюбивыми, гордыми слезами"). Они могут быть "проявителями" самых различных чувств, вплоть до противоположных ("покрасней мучительно, до острой боли" - "покраснел от удовольствия": "легкая краска заиграла на ее свежих щеках" - "легкий румянец пятнами выступил на ее бледном лице").

Каждый по собственному опыту знает, что, когда речь идет о понятиях, обозначающих

переживания. трудно найти точные слова, им соответствующие. Как писал А. Кемппекк. "их (переживания. - *Л.Р.*) можно чувствовать, но трудно определить". Е. Ильин в этой связи напоминает известные строки М. Лермонтова:

Холодной буквой трудно объяснить
Боренье дум.
Нет звуков и людей
Довольно сильных, чтоб изобразить
Желание блаженства.
Пыл страстей
Возвышенных я чувствую, но слов
Не нахожу и в этот миг готов
Пожертвовать собой, чтоб как-нибудь
Хоть тень их перенести в другую грудь.

Иногда самое подробное описание психологического состояния героя не раскрывает такой достоверностью всю глубину и силу переживаемого, как вот эти строки из "Тихого Лона" М. Шолохова. "Словно пробудившись от тяжкого сна, он (Григорий. - *Л.Р.*) поднял голову и увидел над собой черное небо и ослепительно сияющий черный диск солнца".

Нерелко пейзажи призваны оттенить психическое состояние героев в переломные моменты их духовного развития. Мы видим прямое сопоставление происходящего в природе с судьбой или психическим состоянием человека в данный момент. Вспомним описание луба в "Войне и мире" Л. Толстого. Образ старого, "с огромными невключими, несимметрично растопыренными, корявыми рукавами и пальцами", сердитого и презрительного чюла спели "члыбающихся" берез передает драматизм переживаний князя Андрея об изломанности своей жизни.

Лругой пример. После счла Нехлюлов принимает решение искупить свою вину перел Катюшей и начать новую жизнь. Переживаниям героя созвучна чарующая картина природы: "Ему стало жарко. Он подошел к выставленному окну и отворил его. Окно было в сал. Была лунная, тихая, свежая ночь... Нехлюлов смотрел на освещенный лунной сал и крышю и на тень тополя, слущал и вдыхал живительный свежий воздух. "Как хорошо! Как хорошо, боже мой, как хорошо!" - говорил он про то, что было в его лупе".

Природа - не простой свилетель человеческих переживаний. Она сливается или контрастирует с ними, полчеркивает их гармоническую цельность или разлвоенность. Нередко в том, как воспринимает человек природу, выражается его настроение в данный момент или отражается весь строй его мироощущения.

Я пропустил первую попытку, но не раскаиваюсь, потому что перел светом явился мне во сне белый голубь, и когда я потом открыл глаза, я понял такую радость от белого снега и утренней звезды, какую не всегда узнаешь на охоте.

Вот как нежно провеяв крылом, обнял лицо теплый воздух пролетающей птицы, и встает обралованный человек при свете утренней звезды и просит как маленький ребенок: звезды, месяц, белый свет, станьте на место влетевшего белого голубя! И такое же в этот утренний час было прикосновение понимания моей любви, как источника всякого света, всех звезд, луны, солнца и всех освещенных цветов, трав, детей, всего живого на земле.

М. Пришвин Незабудки

В этой же книге М. Пришвина есть глава, названная им "Прекрасное мгновение". Удивительные страницы, наполненные интересными мыслями, ассоциациями, рассуждениями, настолько эмоционально насыщены, что в них без труда вычитывается богатый внутренний мир человека, способного глубоко переживать все окружающее. К ним можно добавить множество лругих страниц, где писатель шелю делится своим эмоционально-духовным богатством, очень редко прямо обозначая свое состояние, свои чувства.

В. Набоков, не называя ни одного понятия, раскрывающего его тоску по Родине, тем не менее, передает ее со шемящей болью, с такой необычайно тонкой пронзительностью, что, кажется, другие слова просто не нужны. * * <

Это было в России, это было в раю...

Вот

глялкая лодка плывет в тихоструйную юность мою, мимо
песа
полного иволг, солнца, прохлады грибной, мимо песа
где березовый ствол чуть сквозит белизной стальной в буйном бранхате
увойном, мимо красных крутых берегов папчевых островков, мимо
плавных полянок сырых в скабиозах и пютиках
Раз! - и тугие включины звякают - раз! - и весло на весу
проливает огнистые слезы в зеленую тень
Чул! - в прибрежном песу кто-то легко заавкал
Лнемлет цветущая влага, подковы листьев ползучих, фарфоровый
купол цветка водяного

Как мне запомнилась эта река, узорная, узкая.

Вечерет

(как объяснить, что значило русское "вечерет"?)
стекла биязовая нить, два крыла сплюснутых - замерла
на перилах купаюни, солнце в черемухах. Колокол дальний.
тучки румяные, русые.

Художественная литература предоставляет читателю исключительную возможность познания таких сторон внутренней жизни человека, наблюдать которые в реальной ситуации просто невозможно: "сердце в ней не то окаменело, не то исчезло из груди"; "кровь вдруг горячим, охмеляющим потоком кинулась в голову Ромашову"; "сердце его было пусто и глухо"; "в Ромашова в груди и в животе сделалось тоскливое, противное, обморочное замирание" и т.д.

Используя специально подобранные тексты, психолог предлагает участникам занятий дать психологический комментарий к соответствующему художественно-психологическому анализу эмоциональных состояний человека, содержащемуся в том или ином фрагменте текста: фрагменты подбираются таким образом, чтобы в них содержались либо синтетические описания, включающие описания различных форм проявления эмоциональных состояний человека, либо конкретные описания отдельных из них (только улыбки или только телодвижения; только внутренние монологи или только речевое поведение и т.д.).

Перед участниками тренинга, предварительно ознакомившимися с полным текстом, ставится конкретная задача: опрелелить характер переживаний литературного персонажа и способов их проявления, выявить их причину, ответить на вопрос, какие качества личности раскрываются в переживаниях героя.

Писатели подарили нам тончайшую и незабываемую ткань обыкновенного быта. Зарисовано почти все: от незабвенного, священного запаха Великого Поста до "благовещенской" кулебяки, от запахов и молитв яблочного Спаса до крепенского **купания** в проруби, от сладкой усталости и неги молодого **сна** после охоты, от яркой, радостной масленицы до светлого Христова Воскресения.

Вхождение в эти описания позволяет не только увидеть многообразие детерминант эмоциональных состояний и форм их проявления, но и "...прорваться к иному светлomu и чистому бытию и, вернувшись в свое жилище, обновить, освятить и его этим новым видением" [56].

Используя специально подобранные художественные тексты, психолог представляет необходимую информацию для корректировки человеком собственного Я, восполняет недостаток знаний, образов и представлений, помогает осознанию проблем (они могут оказаться теми же, описание которых дано в художественных произведениях).

Применение художественных произведений в *имаготерапии*, имеющей своей целью расширение жизни клиента новыми переживаниями, укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов человека, его коммуникативных возможностей, развитие способности по освоению ресурсов своего Я и саморегуляции, показало исключительную эффективность самых разнообразных приемов этого вида психотерапии - от простого пересказа литературного произведения до его театрализации.

Значимость использования литературных текстов становится очевидной, если учесть исключительную роль художественного познания в общей структуре познания мира и человека.

Являясь художественной летописью деяний многих поколений людей разных времен,

классов и сословий, раскрывая сложнейшие конфликты и показывая логику событий, детерминирующих поведение человека в разных обстоятельствах, раскрывая внутренний мир личности - от элементарных ощущений до самых высших проявлений человеческого духа, проникая в механизмы психики, действующие индивидуально-своеобразно, искусство открывает возможность познания таких сторон действительности и таких сокровенных тайн человеческой психики, которые не могут быть столь же адекватно исследованы наукой.

Эти изменения смысла, которые явления и события приобретают для человека по мере движения их значения совершенняющаяся по ходу жизни изменения интонационных укладов, которые падают на те или иные места "пафитивы событий" - образуют главное содержание того, что обычно разумеют под духовной жизнью человека... Эту духовную жизнь и показывают по преимуществу художники, писатели.

С.И. Рубинштейн

ЛИТЕРАТУРА

1. *Альтшуллер Г.С., Вертким И.М.* Как стать гением: Жизненная стратегия творческой личности. Мн.: Беларусь, 1994.
2. *Андреев Л.Л.* Русские боги. М., 1989.
3. *Анненский И.Ф.* Избранное. М.: Правда, 1987.
4. *Апухтин А.И.* Сочинения. Стихотворения. Проза. М., 1985.
5. *Ангард М.* Психология счастья. М.: Прогресс, 1990.
6. *Аптемьева 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 К.Д.* 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 А.А.* 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 А.А.* 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 эмоций 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 М.А.* Избранное. М.: Мастацкая лitarатура, 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 Е.А.* Эмоциональная память и ее механизмы. М.: Наука, 1980.
 40. *Гумилев Н.Н.* Стихи. Письма о русской поэзии. М.: Худ. лит.,
1989. *Достоевский Ф.М.* Полн. собр. соч.: В 30 т. Т. 2. Л.: Наука, 1972.
41. *Лордфман Л.Я.* Эмоции в искусстве. М., 1997.
 42. *Есенин С.А.* Собр. соч.: В 5 т. М.: Худ. лит., 1966.
 43. *Жуковский В.А.* 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.
55. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001
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 пазличной мотивации: Автореф. дисс.... канд. наук. М., 1982.
 59. *Костаидов Э.А.* Восприятие и эмоции. М., 1977.
 60. *Княжева Н.Л.* Развитие эмоционального мира у детей. Ярославль, 1996.
 61. *Кувшин М.* Лиамант. СПб.: Золотой век, 1988.
 62. *Кутиков П.В.* Психология настроения. СПб., 1997,
 63. *Куртин 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.П.* О психологических состояниях человека. М., 1964.
 68. *Лейнтнер А.Н.* Леятельность. Сознание. Личность. М., 1982.
 69. *Лепмонтов 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. Кувшинкин 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. *Маслов А.* Мотивация и личность. М., 1998.
 76. *Мережковский П.* Ангел одиночества М. Петопись, 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. *Ниппие Ф.* По ту сторону добра и зла. Мн.: Беларусь, 1997
 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 АЛ.* 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 X М., 1981.
93. *Переверзева И.А.* Проявление индивидуальных различий по эмоциональности в функции контроля за эмоциональной экспрессией // Вопросы психологии. 1989 IS° 1.
94. *Переверзева ИА.* 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 ВА.* 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. *Пушяева 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* Чепный. 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. *Рубинов 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. *Серебрянин 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 дисс. 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. *Соловьев 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 Л* Гроздь гнева. Зима тревоги нашей. Мн.: Молодая гвардия, 1987.
125. *Тарковский А* Белый ленъ 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.: Мастацкая Литаратура, 1996.
133. *Фонанов 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. *Кейс С.* Собр. соч.: В 4 т. Т. 1. М.: Худ. лит., 1981.
141. *Кветлева 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 МП* 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. *Опенбург И* Избранное. Ростов н/Д; Феникс, 2000.
154. *Эткинд 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.Л.* 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 F.* Leeper's Motivational Theory of Emotion // Psychol Rev. 1948. V. 55.
165. *Friicla 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).