

Л.Н. Рожина

Психологическая коррекция  
эмоциональной сферы  
личности

Методическое пособие

Минск - 1995

## ВВЕДЕНИЕ

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

Э. Фромм

Искусству жить, реализуя и утверждая свою индивидуальность по возможности разносторонне и многогранно, человек учится всю жизнь. Чтобы дать развиваться своим эмоциональным и интеллектуальным возможностям, дать жизнь своему Я, нужна активная плодотворная деятельность - целеустремленная и систематическая. Эта деятельность тем более совершенна и результативна, чем благополучнее эмоциональный фон, на котором она протекает. Усиливая, фиксируя, разнообразя свои эмоции и чувства, человек поддерживает свою активность, устойчивость в контактах с миром и людьми, обеспечивает "настроенность" на решение той или иной задачи.

Эмоциональная система является одной из основных регулирующих систем, обеспечивающих активные формы жизнедеятельности организма (Анохин, 1975; Виллюнас, 1976, 1986; Изард, 1980; Рейковский, 1979; Симонов, 1970, 1985 и др.). Именно эмоции придают смысл и значение человеческому существованию. Поэтому создаются и совершенствуются различные психотехнические средства, направленные на активизацию эмоциональной сферы, ее своеобразное "закаливание" и тонизирование, обеспечивающие протекание эмоциональных реакций по заданному руслу.

В нашем пособии 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 психокоррекционная работа, и цикл упражнений, которые могут быть использованы в целях саморазвития, самоизменения.

Значительный интерес представляют предлагаемые в пособии приемы и способы библиотерапии. Специально подобранные нами худо-

художественные тексты (проза и стихи) доставляют богатейшую информацию для корректирования Я-концепции, обогащения внутреннего мира человека, понимания его сложности, уникальности, неповторимости, вместе с тем общности переживаний, детерминированных обстоятельствами жизни. Они предоставляют возможность познания бесконечного разнообразия человеческих чувств, их необычайно красочную палитру, многозначность 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, морализует 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 приводимые в приложениях 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 правоте 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.
3. Психотерапевтические приемы служат цели развития и саморазвития человека, являются средством самосовершенствования и самоизменения.

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

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

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

7. 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 самим 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 именно 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 ориентируется также на индивидуальные особенности клиента.

В процессе психокоррекционной 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 внешнего 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 психокоррекционной работы являются изменения в содержании и структуре эмоциональной сферы личности, овладение ею приемами эмоциональной саморегуляции.

Два мира властвую: один века,  
Два равноправных бытия.  
Один объемлет человека,  
Другой - душу и жизнь моя.

Ф. Тютчев

Так будь же сам Вселенной и Творцом!  
Сознай себя божественным и вечным...

М. Волошин

I. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ УЧАЩИХСЯ,  
ОБОГАЩЕНИЕ МИРА ПЕРЕЖИВАНИЙ И ЧУВСТВ.  
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ  
АДЕКВАТНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

**ЗАНЯТИЕ 1**

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

**Упражнение 1**

Руководитель группы 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 поможет 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 "Большебный магазин"** проводится с целью диагностики переживаний участников группы. 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 желающий может приобрести в магазине любые подобные вещи и при этом оставить в нем неприятные чувства.

Ведущий играет роль владельца магазина. Вызывается желающий, который может 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 приобрести такое.

Выполнение упражнения помогает участникам отреагировать негативные эмоции и "заменить" их позитивными.

### Упражнение 3

"Ассоциации" способствуют оптимизации эмоциональных состояний, их обогащению, формированию умений осознавать пережитые чувства и адекватно их вербализовать.

#### Инструкция:

Прослушав ряд слов, словосочетаний и предложений, записанных на магнитофон, вспомните о тех переживаниях, которые Вы испытывали при их реальном восприятии:

- первый снег;
- лунная ночь;
- холодная ветка сирени, обрызганная дождем;
- спелые ягоды;
- лесной ручей;
- запах свежих фиалок (ландышей);
- васильки во ржи;
- ромашковое поле;
- плывущие облака;
- звездное небо;
- туманная луна;
- сумерки;
- павшие листья под ногами;
- облетевший, срывающийся клен;
- звуки ночного дождя;
- радуга.

Упражнение выполняется по цепочке. Каждый следующий член цепочки предлагает свою ассоциацию. Затем составляется совокупная "карта" всех переживаний, которая может включать положительные, отрицательные и амбивалентные переживания. Подросток должен знать, что мир чувств каждого человека оригинален и неповторим, сложен, противоречив и динамичен.

На одном занятии можно использовать (смотря по обстоятельствам) от 5 до 8 словосочетаний.

### Упражнение 4

#### "Комплименты"

Занятие можно закончить этим известным упражнением, которое должно создавать хорошее настроение. На данном занятии целесооб-

разно высказать комплиментарную оценку внешнего выражения чувств членами группы и их умениям 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 невозможно улыбаться в ответ.

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

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

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

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

### Упражнение 5

#### "Восковая галочка"

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

#### Ритуал прощания

**УПРАЖНЕНИЕ 2** проводится с целью выявления особенностей осознаваемых разными детьми эмоциональных состояний и чувств, и одновременно - обогащения мира чувств подростка, расширения его эмоционального поля.

### 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

**Инструкция:** сейчас Вы получите отпечатанные строки и строфы стихов, выражающих определенное настроение.

Какие из них Вам наиболее близки? Какие Вы никогда не пережили, но хотели бы пережить?

Так, в жизни есть мгновения -  
Их трудно передать,  
Они самозабвения  
Земного благодатия  
Шумят верхи дубовые  
Высоко надо мной.  
И птицы лишь особенные  
Беседуют со мной...  
И люблю мне, и сладко мне,  
И мне в моем труде,  
Дремлю обвеян я -  
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 немym 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 энос.

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 клубника  
Под тенью сладостно зеленого листка;

Когда росой обрызганный душистой,  
Румянным вестером иль трава в час золотой,  
Из-под шурота мне выныснет серебристый  
Приветливо шивает головой;

Когда стеленый ключ играет по оврагу  
И, обнаружая мысль в какой-то смутный сон,  
Спекает 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.Ю. Лермонтов

Пришла, - и тает все вокруг,  
Все жаждет жизни отдаваться,  
И сердце, пленник зимних выюг,  
Вдруг разучилося сжиматься.

Заговорило, защело  
Все, что вчера томилось немо.  
И вздохи небо принесло  
Из растворенных врат Эдема.

Как весел мелких туч поход!  
И в торжестве неизъяснимом  
Сквозной деревьев хором  
Зеленоватым пышет дымом.

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

Нельзя забыть молочной  
Хотя на мг не устыдиться,  
Нельзя пред вечной красотой,  
Не петь, не славить, не молиться.

А. 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. А. Жуковский

**Обсуждение:** Что чувствовал, читая соответствующие строки? Что чувствовали другие члены группы? Какие стихотворения<sup>1)</sup> вызвали особенно сильные переживания? Как ты думаешь, почему?

К каким стихам хотелось бы подобрать музыку? Какую? Можно ли передать свое состояние в цвете? Изобразить движением, жестом, мимикой, пантомимикой? Попробуйте сделать это.

## Упражнение 2

### "Птицы"

**Цель:** Упражнение поощряет самознание тела, творческое движение и межличностную эмпатию. Оно дает опыт и руководства, и следования за кем-то.

**Инструкция:** Представьте себя любой птицей. В течение 20 минут Вы должны быть этой птицей. Никому не объявляйте о своем выборе. Летайте, летайте, прыгайте, изображая эту птицу. Спонтанно взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, не легко 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".

**Цель:** Упражнение дает каждому участнику возможность экспериментировать с танцевальными движениями перед другими. Этим упражнением хорошо заканчивать занятия в группах танцевальной терапии.

<sup>1)</sup> Эти и другие стихотворения можно использовать также с целью снятия напряжения, создания определенных эмоциональных состояний.

Никого нельзя принуждать к участию.

Группа садится в круг. Один участник выходит в центр круга и танцует. Не заботясь о том, чтобы быть "хорошим" танцором, соревнуйтесь с другими. Двигайтесь свободно и спонтанно, следуя своим телом. Через несколько минут закончите упражнение. Затем пригласите кого-нибудь сменить вас. Продолжайте так до тех пор, пока каждый желающий не использует возможности исполнить свой свободный танец. Упражнение может быть завершено участием всей группы в свободном танце.

### Ритуал прощания

## ЗАНЯТИЕ 3

### Упражнение 1

"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.

**Цель:** достичь релаксации, актуализации положительных эмоциональных переживаний, расширения мира чувств подростка.

**Инструкция:** послушаем вместе записанные на магнитофон фрагменты различных художественных текстов. Попробуем не только представить услышанное, но и пережить те чувства, то настроение, которое "считывает" нам автор.

1. По длинной аллее молодых березок, по мокрому песку дорожки я шла в полусвете зари, затемненной тучками на севере, в конце сада, где была сиреневая беседка среди тополей и осин. Было так тихо, что было слышно редкое падение капель с нависших ветвей. Я дремало, наслаждаясь своей дремотой, только соловей томилась своей сладкой песней. В каждой тени мне чудилась человеческая фигура, сердце у меня поминутно замирало, и я, наконец, вошла в темноту беседки, и на меня пахнуло ее теплотой, я была почти уверена, что кто-то тотчас же неслышно и крепко обнимет меня.

Никого, однако, не было, и я стояла, дрожа от волнения, вслушиваясь в медкий, 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 вежливое счастье

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. Приоткрываясь 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 задел 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 и чистой Венерой. Я кого-то любила, и любовь моя была во всем: в прохладе и аромате утра, в свежести зеленого сада, в этой утренней звезде..."

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 сумрачной заре необыкновенно ясно. Темнеет. И вот еще запах сада - костер, и крепко тянет душистым дымом вишневых сучьев. В темноте, в глубине сада - сказочная картина: точно в уголке сада, 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 падают на 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...

Темней 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  
холодно, росисто и как хорошо жить на свете!

И. А. Гунин

Одно из эффективных средств визуализации – специально  
ранние стихотворения, развивающие способность видеть мир  
многокрасочности, одушевленным, живым и трепетным.

#### ВЕСЕННИЙ ВЕЧЕР

Гуляют тучи золотые  
Над отдыхающей землей,  
Поля просторные, нежные  
Блестят, облиты росой,  
Ручей журчит в мягкой долины,  
Вдали гремит весенний гром,  
Ленивый ветер в листьях осины  
Трепещет по манному крылом.

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

#### ГРОЗА ПРОМЧАЛАСЬ

Гроза промчалась низко над землею...  
Я вышел в сад; затихло все кругом.  
Вершины лип облиты мягкой мглой,  
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.  
(из стихотворений И.С. Тургенева)

\* \* \*

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

Еще усадьба спит... В саду еще темно,  
Недвижим тополь матово-зеленым  
И воздух слышен мне в открытое окно,  
Весенним ароматом наполненный.

Уж близок день, прощай короткий сон -  
И, в доме тишины не нарушая,  
Неслышно выйду из двери на балкон  
И тихо светлого восхода ожидаю...

(из стихотворений И.А. Бунина)

Приведенные стихотворные произведения можно использовать не только в целях визуализации, релаксации, но и обогащения чувств современного подростка, 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 участники группы, о чем они размышляют и что чувствуют сейчас.

Механизм воздействия "лечебного" чтения заключается в том, с одной стороны, что восполняет недостаток собственных образов, представлений, переживаний, с другой, - направляет мысли и чувства подростка по новому руслу. Библиотерапия представляет исключительную возможность самого тонкого индивидуального подбора средств воздействия, заключенных в произведениях литературы, сти-

муляцию процессов успокоения, удовольствия, наслаждения, психической 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, к рисунку определенными графическими или цветовыми средствами обозначьте свое настроение; подберите дома музыкальное сопровождение к особенно понравившимся стихотворениям.

**ЗАНЯТИЕ 4** начинается с обсуждения рисунков и прослушивания музыкальных произведений.

**Упражнение 1:** участники группы демонстрируют свои рисунки, рассказывают о них. Отвечают на вопросы друг друга. Внимание всех участников фиксируется на том, насколько удалось передать в рисунках эмоциональный тон, настроение.

Как вариант, предлагается **Упражнение 2**, в котором можно предложить прослушивание отобранных членами группы музыкальных фрагментов. После прослушивания каждого из них учащиеся отвечают на вопросы друг друга: вербально или путем цветописа обозначают те эмоциональные состояния, которые возникли под действием прослушанной музыки. Все участники 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 подростка, а с другой стороны они служат обогащению этого мира.

### **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 подростков, снятия напряжения, скованности, тревоги, необоснованной печали и тоски, создания положительных эмоциональных состояний, мажорного настро-

ения, можно использовать элементы танцевальной терапии, имеющей целью приведение членов группы в контакт с их чувствами путем установления 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 терапевт 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 - это уровень танцевального исполнительства, а умение выразить эмоции через движения.

**Упражнение "Сказка"** проводится с целью выявления негативных переживаний, облегчения выражения своих чувств.

Ведущий дает инструкцию: "Придумать и рассказать грустную сказку". Имеются два условия: 1) время выполнения задания 10 минут, 2) сказка должна иметь завершение.

После написания сказки начинается второй этап. Ведущий предлагает каждому рассказать свою сказку. По желанию участников группы одна из сказок демонстрируется. Режиссер - автор сказки, он же распределяет роли среди участников группы. В качестве героев сказки выступают как люди, так и животные, растения и неодушевленные предметы.

В случае, если сказка приобретает грустный финал, участники психодрамы и режиссеру предлагается изменить сюжет таким образом, чтобы завершение приобрело конструктивный характер.

Психодраматизация заканчивается обсуждением чувств, которые участники переживали как участники психодрамы, так и другие члены группы, наблюдавшие за событиями.

### **Упражнение 5 "Отображение"**

**Инструкция:** встаньте лицом к лицу и смотрите друг другу в глаза. Если вы лидер, начинайте делать какие-нибудь медленные и изящные движения руками, ногами, головой, торсом. Во время движения осознайте свое тело и чувства. Смотрите в глаза партнера и старайтесь осознавать его.

В качестве ведомого отражайте движения своего партнера - будто вы его зеркальный образ. Например, если партнер вытягивает правую руку, вытягивайте левую. Пусть партнер руководит тем, куда и как вы двигаетесь. Старайтесь ни о чем не думать. Пусть партнер "ведет" ваше тело. Примерно через пять минут поменяйтесь ролями. По окончании задания поделитесь своими чувствами с партнером.

Занятие заканчивается заключительным упражнением. Участники группы встают и берутся за руки. Ведущий просит через контакт руками передать друг другу чувства понимания и благодарности, поддержки.

Это занятие можно закончить и ритуалом прощания, в котором включаются строки специальных отобранных стихов.

### **ЗАНИТИЕ 5**

**Цель:** закрепление умений эмоционального отреагирования и вербализации переживаемых состояний.

*Рефлексия предыдущего занятия.*

#### **Разминочное упражнение 1.**

"Здравствуй, я рад тебя видеть ...". Каждый придумывает окончание фразы.

#### **Упражнение 2: "Есть целый мир в душе моей ...".**

**Цель:** осознание участниками группы, насколько за время тренинга обогатился мир переживаний каждого из них.

Необходим лист бумаги для каждого участника и ручки (карандаши).

### **Инструкция.**

Разделите лист бумаги на две колонки. Одну озаглавьте "Мои переживания до участия в тренинге", другую - "Мои переживания сейчас". Закройте глаза, сосредоточьтесь мысленно на каждой записке 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.

### **Упражнение 3.**

#### **"Дождик"**

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

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 "вступать" с ним во взаимодействие, "разговаривать" с ним и т.д.

### **Упражнение 4.**

#### **"Бисквитная палочка"**

#### **Ритуал прощания**

## II. УПРАЖНЕНИЯ НА ОВЛАДЕНИЕ УМЕНИЯМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ТЕРМИНАМИ-ПОНЯТИЯМИ В ОПИСАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЧЕЛОВЕКА

### 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), а затем только *отрицательные* (стыд, злость, злоба, тревога, скука, тоска, злость).

Далее членам группы предлагается назвать сложные, амбивалентные эмоциональные состояния (стыд и досад; наслаждение и страх; радость и тревога).

Другие варианты этого задания.

а) используя *наречия*, назовем изв. ст. 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, больно и обидно и т.д.

Как известно, наиболее часто в описании и обозначении ЭС и чувств используются *прилагательные*, перечень которых наиболее не исчерпает (приятное, радостное, чистое, чудное, светлое, задумчивое).

В процессе тренинга можно предложить его участникам подобрать различные варианты описания одного и того же чувства или эмоционального состояния: радость - светлая, тихая блаженная.

Еще один вариант упражнения "Богатство языка" включает задание: дать описание одного и того же эмоционального состояния, используя различные части речи (мрачнеет, мрачное, мрачно; бессильная злоба, 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 заготовленный тер-

минологический словарь, используя который они будут описывать свои ЭС в заданных ситуациях: восход солнца, весенняя капель, дыхание весны, первая встреча, расставание и т.д.

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

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

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

Достаточно эффективным оно является в группах обучающего тренинга, ибо практическому психологу (психотерапевту тем более) предстоит научиться распознавать "конструкции" человеческих переживаний, чтобы уметь "подключать" к ним в беседе с пациентом. Нередко простая констатация со стороны терапевта 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.

## II. САМОАНАЛИЗ ВНУТРЕННЕГО МИРА

### Психологический дневник

Это упражнение, предложенное известным специалистом в области синтеза Роберто Ассаджиоволи 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, с другой стороны, - "выпустить пары", описывая на бумаге те отрицательные эмоции, которые кипят внутри Вас.

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

Кроме вербальных записей можно делать в дневнике записи абстрактные символы или другие способы отображения чувств, но именно такое свободное спонтанное рисование, когда мы рисуем в расслабленном состоянии, отражает наше подсознание и способствует лучшему пониманию себя. С этой целью можно использовать авторские описания эмоциональных состояний человека, бесконечно многообразно представленных в художественной литературе.

В дневник рекомендуется записывать:

- а) наиболее яркие переживания;
- б) противоречивые, конфликтные эмоциональные состояния;
- в) доминирующие эмоциональные состояния или чувства;
- г) амбивалентные ЭС.

Фиксировать:

- а) изменения ЭС;
- б) внешние формы проявления ЭС и чувства;
- в) индивидуализированность, непохожесть Ваших переживаний в сравнении с тем, что переживают в подобных ситуациях другие.

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

В дневнике рекомендуется отличать все особенно сильные отрицательные эмоции, испытываемые к другим людям, что позволяет выявить не осознанные Вами проблемы и способные возникнуть в будущем трудности, касающиеся Ваших отношений с окружающими.

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

дольше быть вместе с этим человеком, - знайте: к этому человеку Вы 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 события в Вашей жизни, способы Вашего выхода из них. Удовлетворили ли они Вас? Что произошло в Вашем внутреннем мире вследствие подобных кризисов? (Помните, Л.Н. Толстой пишет о Нехлюдове. (см. Приложение 1).

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

Как забыть этот ночной зимний эон колокольчиков, эту глухую ночь в глухом снежном поле, то необыкновенное, зимнее, серое, мягкое, зыбкое, во что сливаются в вакуум ночь снега с низким небом, меж тем как впереди все чудится какие-то огоньки, точно глаза каких-то неведомых, неведомых зимних порождений! Как забыть снежный ночной полевой воздух, колодок под енотовой шубой сквозь тонкие сапоги, впервые в жизни в ятую в свои молодые, горячие руки вынутую из мехов перчатку девичью руку - и уже ответно, любовно мерцающие сквозь тумрак 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 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 научиться у героев художественных произведений. Познакомимся, например, с воспоминаниями одного из героев И.А. Бунина:

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

Мне еще зимой казалось, будто я уже знаю многое, но обо всем всякому взрослому человеку: и устройство вселенной, и климат ледниковый период, и дикарей каменного века, и жизнь древних народов, и нашествие на Рим варваров, и киевскую Русь, и открытия Америки, и Французскую революцию, и байронизм и романтизм, и идеи сороковых годов, и Желябова, и Победоносцева — не говоря уже о множестве навеки вошедших в меня лиц и жизней вымышленных, всеми их чувствами и судьбами, то есть все, этих тоже будто бы всякому необходимых Гамлетов, Дон-Карлосов, Чайльд-Гарольдов, Онегиных, Печоринных, Рудинных, Базаздовых. Теперь жизненный путь 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, что испытывать среди всех ее впечатлений и своих любимых дел как можно больше каких-то высших и эстетических радостей, на которые считал себя имеющим даже какое-то особенное право. "Мы в жизнь вошли с прекрасным поведением..." С прекрасным упованием входил 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 бодрости достоинств сложения, свободы и уверенности движений, легкого и быстрого шага, смелости и легкости, — как, например, был я в рхром! Было сознание своей юношеской чистоты, благородных возбуждений, 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 как-то душу поднимающая отрада даже в той горькой страстности, с которой я повторял в иные минуты и нечто совсем противоположные строки Лермонтова и Гейне, жалобы Фауста, обращающего к земле не за готическим окном свой предсмертный, во всем разочарованный взор, или веселые, бесстыдные изречения Мефистофеля... Но разве не сознавал порой, что мало иметь крылья, чтобы летать, что для крыльев нужен еще воздух и развитие их?

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.А. Ильин). Знакомо ли Вам состояние, описанное И.А. Буниным:

\* \* \*

Ночь наступила, день угас,  
Сон и покой - и всей душой  
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 пережили мы,  
За все, что собой я скрываю  
Глубоко на сердце своем,  
Я никогда не обвиняю.  
За счастье минут таких,  
За светлые воспоминанья  
Благословляю каждый миг  
Всего счастья и страданья!

Были у Вас дни, о которых могли бы сказать словами  
И.С. Тургенева

... А на душе легко и свято,  
Легко, как в детские года...

В Вашем дневнике можно отвести хотя бы несколько строк описанию Ваших переживаний, возникающих под воздействием художественного произведения. Кто знает, может Ваша дневниковая запись найдет преломление в Вашем будущем творчестве, и Вы сможете, как герой И.А. 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 прекрасных, на редкость прекрасных стихов! А между тем они век вошли во все мое существо, стали одной из высших реперных точек пережитых мной на земле.

У Гоголя необыкновенное впечатление произвела и на меня "Росветские помещики" и "Страшная месть". Какие незабвенные вещи! Как дивно звучат они для меня и до сих пор, с детства меня без возврата, тоже оказавшись в числе того самого из чего образовался мой, как выражался Гоголь, "жизненный состав".

#### "Автобиография"

В контексте решения проблемы эмоционального развития типичным результатом является упражнение, получившее название "Автобиография". Психологу, работающему с клиентом, важно знать некоторые формальные данные (дата и место рождения; национально-социально-экономический статус семьи; число братьев и сестер; совместное проживание бабушки и дедушки; Ваше место в семье; социальное окружение и естественные условия, в которых Вы росли). Включая в свою автобиографию эти чисто внешние данные, запишите, как в свое время они оказали на Вас как на личность, как на личность, на развитие Вашего внутреннего мира. Но не менее важна Ваша "эмоциональная" автобиография, позволяющая заново пережить прошлое и лучше в нем разобраться.

По совету Р. Ассаджироволи, манера изложения автобиографии должна соответствовать нескольким требованиям.

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

Запись желательно вести в простой и свободной форме. Самое важное - отразить поток мыслей.

Запись должна как бы фиксировать "поток сознания", в котором отражены 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 смысла 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, увиденная красота природы? Музыка? Прекрасные пенные ванны? Улыбка ребенка? Ваша первая любовь? Достижение успеха в чем-то? 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, она может обрести форму воспоминаний, наполниться не только перечислением формальных данных, но и "области плотью и кровью".

Ведь Вы пишете *психологическую* биографию!

Может, для Вас окажутся интересными документы, которые мы предлагаем в приложении.

Дневник или психологическая автобиография могут вместить Ваши рассуждения и воспоминания не только о самом себе, но и о других людях, тем более - об определенных событиях, которые оставили глубокий след в Вашей жизни.

Обратитесь к философско-психологической автобиографии

А.Н. Бердяева, к автобиографическим признаниям А. Ф. Ницше или к "Дневнику" братьев Эдмона и Жюля де Гонку найдете пример того, как полно и разносторонне человек понимает себя и других людей (см. приложение). Приобщение к чувствам и размышлений незаурядных людей помогает глубоко познать самого себя.

#### IV. ПРОБУЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЖЕЛАЕМЫХ ЧУВСТВ

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

Программа занятий может включать использование поэзии, элементов прозы, музыки, драматического искусства, танца, живописи, фотографии, личных воспоминаний, то есть всего того, что может ассоциироваться с определенным эмоциональным состоянием или чувством. Творческое изменение различных форм воздействия на человека или на самого себя позволяет считаться с индивидуальными и частными особенностями личности.

Р. Ассадиловски так описывает технику исполнения одного из упражнений, целью которого является воспитание спокойствия и мягкости черты характера.

#### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Расслабьтесь и глубоко вдохните воздух несколько раз, сосредоточьтесь на понятии "спокойствие", постарайтесь понять его смысл и ответить на следующие вопросы: каковы характер, значение и суть этого качества. Записывайте все инсайты, идеи, образы, появляющиеся в процессе занятий, в Ваш психологический дневник.

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

3. Осознайте значение этого качества, его цель, возможные применения и ту важность, которую оно приобретает в нашем будущем современном мире. Превозносите это качество в мыслях, в словах, дайте его.

4. Попробуйте 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 зелень 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, в 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 в этот период.

8. Напишите слово "покойствие" на табличке, используя шрифт и цвета, которые, по Вашему мнению, наиболее отражают его смысл. Поставьте табличку в 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:

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 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 фор-

мулируемое положительное качество занимает "вакантное место", явившееся в результате отрицательных эмоций.

Развивая эмоциональную сферу участников тренинга, предложите им целую серию специальных упражнений и заданий, анализирующих и развивающих чувства разного знака и разнонаправленности.

### Упражнение 1

Составить **карту желаемых чувств**, которые хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях пережить названные Вами чувства. Что их может породить? (общение с друзьями (подругой, другом); успехи в учебной деятельности; восприятие произведений искусства; общение с природой; интересные досуг; занятие любимым делом (вышивание, вязание, музыка, хореография, рисование, спорт, приготовление обеда, праздничного ужина); забота о других людях; забота о чужом; состояние здоровья; материальные приобретения и т.п. Разберитесь последовательно каждой из ситуаций. Запишите. Не исключайте того, что кажется сейчас идеальным. Пожелайте себе таких переживаний, которые сомненно доставят Вам огромное удовольствие. Погрузитесь в сказочную, эмоционально насыщенную жизнь! Вообразите, например, что Вы, как и герой одного из рассказов И.С. Тургенева, любуетесь красотой озера (см. Приложение 2) или подобно героям И.А. Бунина наслаждаетесь тишиной первых весенних дней или благодарите судьбу за ясное и яркое солнце, осеннюю печаль и красоту (см. Приложение 3).

Когда Вы выйдете из мира грез и мечтаний, попробуйте тогда определить свое эмоциональное состояние "здесь и сейчас". Зафиксируйте и анализируйте те переживания, воспоминания, которые Вам особенно приятны.

Лучше вспоминать радостное, легкое, светлое!

**"Россыпи радости"** - так мы назовем следующее упражнение (1).

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, ощущение радости бытия? Может, для этого не нужно было никаких особых условий и причин? Просто солнечный луч заглянул к Вам в окно,

встав, ощутили упругость своего молодого тела. Возможно, кто-то просто Вам мило улыбнулся, а Ваш 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 рефлексивно.

А вечером Вы вдруг увидели какой-то дивный закат солнца или, может, за окном зашумел, зашуршал, заиграл долгим царским дождем, под мелодию которого возникло нечто убаюкивающее, успокаивающее, умиротворяющее.

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

**Ласковые слова** - так называется следующее упражнение. Положив перед собой бумагу и карандаш, попробуем вспомнить те ласковые, добрые нежные слова, которыми мы все-таки наслушались в своей жизни. Разделим лист на несколько колонок. В одну запишем все материнские и отцовские слова, которые ласкали и нежили нас в детстве; в другую - те, которые вселяли в нас бодрость, снимали тревогу, успокаивали и т.п. - в четвертую; в третью - все то приятное, хвалебное, ласкающее душу, что пришло на нашу юность.

Можно написать также один список столь дорогих для нас слов - принадлежащих бабушке и дедушке, сестре или брату, друзьям. Припомним все лучшее, что сказали о нас учителя, другие взрослые, с кем вела нас судьба. Может, это были такие милые и навек дорогие - "Киска", "Котик", "Радость моя", "Солнышко мое", "Шоколадка моя", "Ласточка", "Воробышек ты мой"...

Может, это было восхищение нашей внешностью, нашими успехами (в школе и в делах), нашим умением держаться, нашей добротой и отзывчивостью, заботливостью и самостоятельностью, нашим умом и чувством. Может, благодарность за то, что мы тоже несем в дом радость и счастье. Что с нами хорошо, что мы тоже можем 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 чья-то 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 мире, где Вам так тепло и уютно! Игра стоит свеч. Все так приятно все это снова пережить и прочувствовать. Записывайте просто черным (синим, фиолетовым) по белому. А потом, если плохо, - перечитать снова. В них можно черпать силу в трудную минуту, с ними хочется встречаться и в светлый свой час.

"Волшебная корзина" - упражнение, позволяющее собрать набор чудо-слов, дорогих не только Вам, но и другим членам семьи. Потом будем доставать листки с записями (можно и не доставаться) и осмотрительно и деликатно входить в нечто другое приобщение к которому несомненно обгаает каждого. Попробуйте в какой ситуации могли быть сказаны подобные слова, они были вызваны.

А, может, позволим себе собрать лепестки цветов или веточки деревьев, на каждом из которых добрый волшебник написал прочтение или произнесение которого согревает душу теплом, деляет 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. Вот прямо и сложим их в свою корзину, которая тотчас же станет тоже волшебной.

Есть еще один источник пробуждения наших чувств - наши воспоминания. Они могут быть горькими и сладкими, печальными и радостными, легкими и тяжелыми, чистыми и темными...

Они могут вызвать не только умиление, сладкое томление, нежное сожаление, чувство надежды, радость блаженную, страсть чистую, но и, напротив, - досаду, гнев, злобу, страдание, тягостные ощущения, печальную тревогу, ощущение пустоты, горькую усладу, сладкую печаль, неизъяснимое чувство, похожее не то на ожидание, не то на воспоминание счастья<sup>1)</sup>.

И кто сказал, что нужно "купаться" только в радостных и светлых переживаниях? Нет, человек должен познать и пережить много - только тогда он будет жить полнокровной внутренней жизнью.

"Цветение роз" - называется упражнение, предложенное Р. Саджироволи и довольно широко используемое в психотехнике.

С древнейших времен определенные цветы считались символами "Я". Это касается как европейской, так и восточной традиций.

<sup>1)</sup>Здесь и далее приводятся тургеневские термины-обозначения человека.

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 котором принадлежит нашим чувствам.

Познакомимся с техникой выполнения данного упражнения, предложенной Р. Ассаджиоволи, учитывая, что в данной ситуации речь идет о том аспекте нашего "Я", которое нас интересует, а именно – о нашем внутреннем мире.

#### **Техника выполнения**

1. Сядьте удобно, закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.
2. Представьте себе розовый куст с цветами 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. Воспроизведите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед Вашим медленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков.
4. Лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться 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 свет, освещая и согревая ее... В течение некоторого времени удивитесь этому изображению.

6. Посмотрите в центр цветка. Там Вы должны увидеть мудрого существа, полного понимания и любви к Вам.

7. Заговорите с ним о самом важном в Вашей жизни в данный 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 Вы услышите, давая оценку Вашим инсайтам).

8. Теперь отождествите себя с розой. Вообразите, что Вы или розой или вобрали цветок внутри себя. Удостоверьтесь, что вместе с мудрым существом находитесь внутри Вас, что Вы можете легко вступить в контакт с ним, и использовать присущие им качества, пережить свойственные им чувства. В символическом смысле есть эта роза, это мудрое существо. Та же самая сила, которая оживотворяет вселенную и создает розу, способна пробудить и Ваше внутреннее "Я" и проявить все, что оно излучает.

9. Представьте, что Вы стали розовым кустом. Ваши корни низывают землю, от которой поступают питательные вещества. Листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.

10. Вообразите, что Вы - другие розовые кусты, растения, деревья. Вы - все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попробуйте удивиться этому ощущению в течение какого-то периода времени. Затем отложите глаза.

11. У Вас может возникнуть желание записать все, что Вы услышите, особое внимание на диалог с мудрецом. Можно также зафиксировать информацию, касающуюся любых других инсайтов.

Можно также записать информацию о чувствах, пережитых в процессе "цветения", открытии новых, неожиданных инсайтов, может, не до конца осознаваемых переживаний.

Пробуждение и воспитание желаемых чувств, освобождение от нежелательных предполагают использование методов библиотерапии и арттерапии.

Предварительно можно обратить внимание участников тренинга на то, что

на исключительное богатство художественного изображения мира человеческих чувств, актуализировать их знания и представления в этой области. Затем можно предложить познакомиться с определенными текстами, характеризующимися различными индикативными возможностями. Тексты могут быть прочитаны психологом, прослушаны на 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 хотели 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 можно прослушать специально подобранные музыкальные произведения или рассмотреть репродукции 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 зафиксировать - вербально или символически - образы и идеи, ассоциации и предчувствия, появляющиеся в процессе работы с этим материалом, описать их словесно или обозначить соответствующими терминами-понятиями. Задания могут быть и другими: посетить музей, концерт симфонической музыки, спектакли в драматическом театре и т.д. В любом из этих случаев важно зафиксировать свои впечатления в дневнике, а на следующем занятии поделиться ими с другими членами группы, выявляя, в чем сходство и различие переживаний каждого по сравнению с переживаниями других.

Попытайтесь далее разобраться, насколько Вы владеете невербальными способами выражения чувств.

Обратите сначала внимание, насколько психологически многозначны невербальные средства, позволяющие тонко нюансировать различные варианты одного и того же чувства. Тем более, что в художественном произведении автор нередко сам раскрывает перед нами многозначность смыслов, выражаемых во внешней экспрессии, раскрывая трудно обозначаемое, скрытое, тонкость душевной жизни личности:

в ее усталом взгляде высказывалась неподдельная грусть; я подметил где-то там, в глубине ее глаз, какую-то тайну 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.).<sup>1)</sup>

А теперь попробуйте "сыграть" радость, восторг, блаженство, сострадание, обиду, неудовольствие, сочувствие и т.д.

Группа "зеркалит", затем вербализует. Насколько точно? Побочено? Значит, Вы не смогли адекватно передать соответствующее чувства? Повторяем.

Выполняем далее следующее упражнение - "Контакт глаз" (улыбка, бок, рукопожатий). Погляди друг друга? А теперь попробуем передать соответствующие чувства через интонационную окраску слов или лексический подбор.

В выполнении этого задания участникам тренинга несомненно помогут художественные тексты, использование которых, с одной стороны, способствует отбор соответствующей лексики, а, с другой, обогащает их словарь, расширяя и к тому же способность овладения интонационным богатством русского (белорусского) языка.

Использование фрагментов художественных текстов уместно 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 во многих других.

Их использование возможно в организации работы группы встреч, группах "обнажения", в группах "счастливых" или "неудач"

<sup>1)</sup> см. подробнее: Л.Н. Рожина. "Психологический анализ в литературном произведении". Ч. I - II. Мн., 1990 г., 1991 гг., "Художественная литература в курсе психологии", с. 42 - 46, 95 - 130.

ников", "жизненных переходов", "фантазирования", "сензитивности" и, разумеется, - в психо- и социодраме, гештальттерапии, релаксационном тренинге, психодинамической терапии искусством, поведенческой терапии.

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

Таким образом, можно говорить об универсальности и пользе использования искусства как средства коррекции развития личности и, в частности, ее эмоциональной сферы.

#### У. КАК СТАТЬ ЛУЧШЕ

В жизни человек переживает, разумеется, не только положительные чувства, но и отрицательные. Среди них наиболее тяжелыми являются чувство вины и жажда мести, страх и тоска.

Как утверждает К. Изард, вина тяжело отражается на разуме, стимулируя огромное количество мыслей, говорящих об озабоченности совершенной ошибкой. Сильная и хроническая вина или, наоборот, низкий порог вины ведут к серьезным психическим заболеваниям и расстройству адаптации.

Рассмотрим некоторые упражнения, выполнение которых может помочь человеку освободиться от этих чувств.

**Я прощаю себе и другим.**

Без умения прощать себе и другим невозможно любить ни себя, ни близких людей. Но каждый по собственному опыту знает, как часто мы неоправданно долго мучаем самих себя и окружающих, обиды (реальные или мнимые), которых мы не хотим забывать. А может, стоит попробовать.

Проще всего прибегнуть к механизму рационализации. Прекрасно понимая, что мы сделали что-то не так, мы тем не менее позволяем себе утверждать, что произошло лучшее из возможного.

Предположим, что Вы испытываете чувство вины из-за того, что не выполнили очень важную просьбу своей подруги (передать вашему общему знакомому кассету). Но ведь именно тогда Вам принесли всего на один вечер долгожданную книгу. Не могли же Вы возратить ее, не прочитав, только потому, что нужно было отправиться на соседнюю улицу, чтобы отнести кассету.

Можно использовать механизм проецирования, который позволяет успокоить себя тем, что, собственно говоря, все поступают так же в подобных случаях.

Механизм кислых гроздьев включает еще более высокие уровни оправданий: ведь Вы не обещали передать кассету именно сегодня, а тому же вообще неизвестно, нужна ли она Вашему знакомому. Скорее всего он купил себе такую же.

Используя механизм сладких лимонов, Вы сможете внушить себе мысль о том, как хорошо, что Вы не выполнили обещание своей подруги. Все дело в том, что на следующий день среди Ваших знакомых как раз зашел разговор о той самой кассете, ради чтения которой Вы остались дома. Приятно, что Вы имели возможность поддержать содержательный разговор. Что касается кино, которому предназначалась кассета, то оказалось, что она давно уже есть.

Но психологическая защита, как известно, не решает проблем. Они лишь на время вытесняются из нашего сознания. Бегство от них может закончиться неврозом или депрессией, тем более, если речь идет о делах более серьезных, чем в приведенном примере.

Более того, многие исследователи утверждают, что вина является предпосылкой развития чувства ответственности и такого эмоционального качества, как альтруизм, которые образуют высшую форму морали - этическое действие.

И все-таки жить с постоянным чувством вины перед собой или перед кем-то - это тупиковый путь, из которого трудно искать выход. Прощение считают психологи, - путь к любви. Чувствовать себя хорошо, эмоционально комфортно - значит любить себя. Следовательно, нужно научиться прощать себе свои реальные, а тем более мнимые грехи.

И потому: устройтесь поудобнее. Создайте ситуацию, когда вы можете расслабиться, забыть о своих волнениях. Можно просто закрыть глаза. Можно взять на руки любимую кошку. Подложить под руку мягкую подушечку. А, может, просто захочется пососать леденец или погрызть печенью.

А теперь вспомните причину Вашего недовольства собой; подумайте, что чаще всего Вас раздражало, когда что-то складывалось не так, как вы хотели.

"Соберите" все эти факты в "корзину", записав их на отдельных листах или произнося про себя. А теперь достаньте их из кла-

довой своей памяти или реальной корзины, стоящей перед Вами. В отношении наиболее безобидных из них скажите: "Я ПРОЩАЮ СЕБЕ..." Говорите сначала мысленно, потом вслух. Можете произнести эти слова перед зеркалом. Или записать их на магнитофон. Хорошо бы написать их на бумаге - какими-нибудь яркими буквами на белом фоне. Можете исповедоваться в своем дневнике, и там тоже записать, что именно Вы простили себе.

В другой ситуации вообразите себя пяти - шестилетним ребенком. Представьте, что он совершил проступок и теперь переживает чувство вины, в котором готов раскаяться. Ему очень нужна помощь родителей. Вообразите, что это Вы - один из родителей. Вы приласкали его, прижали к себе, взъерошили ему волосы, погладили его, поцеловали, успокоили. Вы говорите ему, как Вы его любите, как Вы рады, что он у Вас есть. Вы заверяете его, что будете любить его всегда, что всегда сможете понять его и простить. Чувствуете, как Вы расслабились, успокоились. Поистине прекрасное упражнение - утешает, успокаивает Ребенка и в то же время помогает Родителю превратиться в ласкового, нежного любящего отца.

Обычно люди чувствуют вину, когда осознают, что нарушили правило и преступили границы своих собственных убеждений. Они могут чувствовать вину и за отказ от принятия на себя ответственности. Тогда всякие попытки найти себе оправдание могут и, вероятно, должны закончиться безуспешно (см. Приложение 4).

Вина имеет степень генерализации, поскольку она связана с поведением в разносторонней сфере морали, этики и религии.

Вариации доминант вины многообразны и индивидуализированы.

Одни чувствуют себя виноватыми, если нарушают определенное ограничение, налагаемое религиозными правилами. Другие - когда их деятельность ниже того уровня, который они задают сами себе (либо она не соответствует ожиданиям родителей, учителей, референтной группы, ценностями которых они дорожат).

Чаще всего вина связана с осуждением своего поступка индивидом, независимо от того, как к этому поступку могут отнестись другие, если узнают о нем. Это чувство сопровождается понижением самооценки, осуждением самого себя, раскаянием. Это нормальное человеческое чувство. Без него, считает К. Изард, люди утратили бы понимание морали и этики.

Есть ли какие-либо средства, кроме психологической защиты,

которые помогали бы человеку справиться с этим тяжелым чувством. Безусловно, есть. Среди них - многие психотерапевтические процедуры, такие, например, как "Без маски" (клиент имеет возможность проговорить свою вину, поделиться этим чувством с другим человеком), "реживание вины" (способствует осознанию ее причин, степени выраженности); "Ассоциации", "Жалоба", "Рисунки из прошлого", "Ковровая ошибка", "Расскажи свою историю" и т.д.

Эффективны также методы психодраматизации, гештальттерапии, социодрамы, арттерапии, библиотерапии.

Среди них также различные техники вызывающей эмпатии, представляющие приложение принципов эмоционального заражения и эмоциональной коммуникации. Формирование тонкой когнитивных суждений, развитие таких характеристик когнитивного стиля, как когнитивная сложность, рефлексивность, гибкость познавательного контроля, внутренний контроль.

Несомненно значение общей эмоционально-социальной зрелости индивида, уровень которой также может быть поднят в результате специальных тренинговых занятий.

Люди, у которых хватает мужества получить расплату за совершенную ошибку, не страдают столь же долго от боли, вызываемой проигрыванием ситуации вины, как те люди, которые пытаются отплатить расплату.

Нередко очень важно иными глазами посмотреть на свой поступок. Ведь, как утверждал еще М. Монтень, "человек страдает столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит". Перефразируя слова Сенеки, можно сказать, что во многих случаях человек виновен настолько, насколько он считает себя виновным.

Но научиться избавляться от чувства собственной вины - это только пол-дела. Нужно еще уметь прощать других, помня, что они тоже страдают от осознания своей виновности. Да и самому не легко живется, если долго таишь злобу и недовольство, тем более жажду мести. Попробуйте сначала разобраться, так ли уж виноват другой человек. Может, Вы сами "спровоцировали" соответствующее поведение? Выясните (прежде всего в умственном плане) свои отношения с каким-то обидчиком. Не спешите разобраться сразу во всем. Проанализируйте ситуацию за ситуацией. Ищите ее причины. Контролируйте свои эмоции. Вспомните случаи, когда Вы поспешили кому-то что-то поставить в вину. Но даже если вина другого человека оче-

видна, во множестве случаев нужно уметь понять и простить, особенно, если сам виновник осознал вину и раскаивается. И потому мы произносим:

Я прощаю ему (ей)...

Конечно, можно "поиграть" в отмщение. Быть беспощадным, жестоким. Но что это? Мы обнаруживаем, что это "живое представление" свершившейся мести не принесло нам никакого облегчения. Потому что мы ведь не злы, не жестоки, не мстительны. И нам не становится легче от того, что мы причинили (даже только в плане представлений) зло другому. И тогда мы понимаем, что нам нужно себя просто защитить от отрицательного воздействия "виновника". Может, Вы сможете изменить его отношение к себе, действуя добром.

Представьте, что все доброе, что Вы пожелали этому человеку, сбывается. Что Ваше благожелательное отношение нашло отклик в его душе и поведении. Он счастлив. Может, Вы просто не поняли друг друга? А, может, Вы "разоружили" его своей добротой, умением не делать "из мухи слона", понять его состояние и угадать причину его обидного для Вас отношения, которую Вы сами помогли ему устранить.

Даже если вы уверены в своей правоте, это не значит, что у Вашего обидчика нет своей правды. Может, Вам поможет позитивная коммуникация, правила которой кратко можно предложить так:

1. Не поддавайтесь на искусы своего партнера. Не платите ему той же монетой. Не обрушивайте на него те же нотации и критику, что и он на Вас.

2. Не обвиняйте его сразу в том, что именно он и есть виновник Вашего несчастья или просто Ваших неприятностей. Разберитесь.

3. Воспринимайте своего партнера как человека, чье поведение очень точно иллюстрирует положение о том, что благими намерениями вымощена дорога в ад. Но именно от Вас сейчас и зависит, что через некоторое время все станет по-другому. И произойдет это благодаря тому, что в ответ на его раздражительные колкости Вы ответите спокойствием, выдержкой, дружелюбием, а то и вовсе "погладите" его "по душе".

4. Повторение - мать не только учения, но и согласия. Застигнутый "врасплох" виновник может бурно и неадекватно отреагировать на Ваши упреки. Не отчаивайтесь. Действуйте по принципу "заезженной пластинки" (но с соблюдением чувства меры!). Он к Вам со злобой, желанием обидеть, уязвить и т.п., Вы к нему снова -

по-дружески, мягко, с улыбкой, с "хлебом-солью". Задайте ему вопросы, уточните смысл непонятного, (вспомните Келли и Джоффи телесериала "Санта-Барбара").

Наверное, тогда и Вы более точно и правильно поймете, кто, как Вам кажется, хотел Вас обидеть, кто виновен в том, что случилось перед Вами. Да и он, возможно, не позволит себе далее обижать Вас и Вы, к общей радости, перестанете быть виновниками взаимного недоверия, (вспомните Круза и Иден, Хейли и Теда из той же "Санта-Барбары").

Научитесь искусству селективного игнорирования. Тогда Вам будет казаться, что все так и стремятся Вас обидеть или унижить. Умейте не вычитывать между строк того, чего там нет. Тогда и виноватых перед Вами будет намного меньше.

Проиграем мысленно Ваше мудрое поведение, смысл которого легко обнаружить в некоем гипотетическом диалоге.

Она: Кая я рада, что ты уже пришел. Но ужин, к сожалению, не готов: пришлось задержаться у мамы.

Он: Я так и знал. Разве в этом доме могло быть иначе.

Она: Я так рада, что ты сегодня пришел раньше, чем всегда. Слава богу, что тебя снова не задержали на работе. Уже одному этому можно порадоваться.

Он: Чему тут радоваться, если я голоден, как волк.

Она: Знаешь, я ведь тоже голодна. У мамы поесть отказалась. Спешила домой, чтобы успеть приготовить все к твоему приходу. Знаешь, что я задумала на сегодняшний ужин? Что-то оригинальное твое любимое...

Он: Какие задумки? Можно подумать, что ты помнишь, что я люблю, что же люблю. Твое дело - сунуть мне тарелку с каким-нибудь вчерашним борщом... А я, глупец, так спешил домой.

Она: А я, как видишь, уже взялась готовить твои любимые блинчики с мясом. Осталось ведь только блинчики испечь. Все остальное я приготовила заранее. Хотела сделать что-то приятное для тебя.

Он: Знаю я это приятное. Небось, еще целый час голодать придется.

Она: Ну, не ворчи. Я люблю тебя даже такого несправедливо сердитого. (Взъерошивает ему волосы, нежно поглаживает по спине).

Он: С тобой не соскучишься. Ты же лиса Алиса. Вроде и злости проходит.

Она: Я так и знала. Ты же у меня добрый, ласковый, хоть и ворчливый.

Он: Вот, вот. Сейчас зубы мне заговорить, а на столе пока пусто.

Она: Было бы быстрее, если бы ты мне помог. Достань, пожалуйста, тарелки, вилки тоже. Поставь на стол и ту бутылочку домашней рябиновой наливкой. Помнишь, как мы ее готовили, так работали и гордились, что получилось так вкусно.

Он: Ладно. Так и быть - помогу.

Она: Вот уже первая партия блинцов готова. Пока придет дети, - поужинаем мы, а им приготовлю свеженькое.

Он: Наконец! У меня даже в носу щиплет от всех приятных ароматов.

Она: Как я рада... Ну, а теперь расскажи, как дела на работе.

Итак, фабула исчерпана. Жена добила своего - разрядила обстановку, сняла напряжение, изменила настроение, вызвала мужа на контакт.

Как ей это удалось? Просто она не пошла на поводу претензий мужа и недовольства (мол, нечего о меня обвинять... у меня была причина... тебе никогда не угодить...), а вела себя так, как будто ничего обидного он не сказал. Жена понимает, что, парируя удары, она только усугубит раздражение мужа и свое чувство вины (все-таки она есть...). К тому же она знает своего мужа - доброго и отзывчивого человека. Поэтому она не задает вопросов, не оценивает его реплики. Она быстро и проворно делает свое дело, успевая к тому же произносить фразы, которые "выбивают" желание мужа и дальше занимать позицию обвинителя. Ведь, собственно, все не так плохо, чтобы перебарщивать "горячими картофелинами". И жена просто поддула на них. И превратила мужа в своего партнера. Конфликт исчерпан. Виновных нет. Есть друзья.

## V. О СТРАДАНИИ И СОВЕСТИ

Одна из самых распространенных эмоций - страдание, функции которого в жизнедеятельности человека многозначны. Оно не только угнетает, вызывает чувство одиночества, недовольство собой, упадок духа, уныние и т.д., но и, как считают психологи, побуждает

человека что-то делать, для того, чтобы уменьшить его страдания, устранить его причину или *изменить свое отношение к объекту*, вызвавшему его причину. Стрaдание служит многим другим целям, облегчает сплочение людей, способствует лучшему взаимопониманию, побуждает к проявлению лучших человеческих качеств, развивает такое важное свойство как способность сострадать другому.

Когда большую группу молодых людей попросили представить себе, что, по их мнению, будет, если в мире исчезнет страдание, почти все они ответили, что это будет мир без радости, без любви, без семьи и друзей. Многие из них подумали о том, будет ли это в самом деле мир людей (К. Изард).

В психокорреляционной работе по развитию эмоциональной сфер личности работа по раскрытию смысла страдания, его необходимости для человека будет нелегкой. Здесь человеку поможет великолепный фрагмент из книги И.А. Ильина "Горющее сердце" (см. приложение) и некоторые суждения Н.А. Бердяева, считавшего, что "страдания людей всегда вызывают сострадание и жалость".

Острую жалость вызывает унижение и охлаждение человеческих надежд и человеческих чувств.

Острую жалость вызывает всякое расставание.

Острую жалость вызывают многие воспоминания о прошлом, безвозвратном, и сознание своей неправоты, причинение страдания другим людям, особенно близким.

Жгучую, пронизывающую жалость испытывал я, когда смотрел глаза животных. Есть выражение глаз страдающих животных, которое нельзя вынести. Вся скорбь мира входит в вас.

Мне кажется, что наибольшую жалость вызывает неисполненность надежд.

Нужно *сострадать* человеческим страданиям, жалеть все живущее и *нужно принимать страдание*, которое вызывается борьбой за достоинство, за качества, за свободу человека.

... это конфликт ... между страданием и принятием страдания, которое вызывается утверждением *высших ценностей*, между *нисхождением и восхождением*."

В теории дифференциальных эмоций вина имеет особое влияние на развитие социальной и личной ответственности и на развитие феномена **совести**.

Именно совесть, состоящая из различных эмоционально-когнитивных структур, мотивирует и направляет моральное и этическое

поведение человека. Она выступает как долг и ответственность личности перед собой и другими людьми.

Д. Дидро писал: "... Человек держит счастье в своих руках. Он может его лишиться, только упустив из вида счастье общества. ... Добродетель как слагаемое совести - самая совершенная, самая привлекательная из красавиц, основа и украшение человеческого дела, опора общества... без нее все великое, приятное, нежное блестящее и прекрасное ослабевает, увядает... она составляет действительное счастье каждого существа в отдельности...".

Как правило, человек стремится судить свои поступки. Внутренним судьей его является совесть, муки которой известны людям с давних пор. Именно совесть как особо эмоциональная грань самосознания приобретает значение духовного двигателя и контролера всех деяний человека. Она побуждает его к великим свершениям, предупреждает его от ошибок, заставляет его становиться лучше и чище. О ее многогранном предназначении прекрасно сказал А.И. Ильин, к суждениям которого мы и отсылаем читателей (см. приложение).

## VI. УЧИТЕСЬ РАДОВАТЬСЯ .

Достаточно длительное время психотерапевтические школы и направления опирались на убеждения, 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 любовью, завистью, даже ненавистью. Он ищет тех, кто готов, по его мнению, принести ему вред. Подозрительность, страх и недоверие становятся спутниками его жизни, опустошают его душу.

Человек, не воспринимающий мир 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. Позитивный пересказ истории жизни, фиксирование всего доброго, что в ней было, учить человека концентрировать внимание на лучших сторонах бытия.

Достаточно эффективным является упражнение, целью которого является отслеживание позитивных перемен. Лучше всего это делать, 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 сам раньше либо не замечал, либо не считал. Вот, например, перечень тех положительных перемен, которые отметили члены одной группы:

1. Установилась отличная погода.
2. По дороге от общежития вышла 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 нем появились очень внимательные и симпатичные девушки.
8. Весной все похорошело, стали больше улыбаться друг другу.
9. Можно видеть много девушек с цветами в руках.
10. Стали более интересными теле- и радиопередачи.
11. В kiosках 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. Все готовятся к великому празднику - Дню Победы.
16. Город становится чище, наряднее, торжественнее.

17. Приняты многие законы, обеспечивающие ветеранам льготы.
18. Прошла очень интересная встреча Президента с журналистами.
19. Разобралась, наконец, в самых сложных темах по психологии. Учиться стало легче и интереснее.
20. Теперь я более смело и уверенно отвечаю на семинарских занятиях.
21. Нам предоставляют возможность выбора заданий, что позволяет каждому показать себя в лучшем свете.
22. Люди стали меньше болеть, и это радостно.
23. Наконец-то начались долгожданные тренировки.
24. Во мне многое изменилось: я стала больше размышлять, мечтать.
25. У меня появилось много новых желаний. Я поняла, что нужно спешить, иначе можно отстать от жизни.
26. А у меня, как у Нехлюдова - палитца желаний, мыслей и т.д. Но это хорошо! Лучше, чем жить в пустоту.
27. У меня появились новые друзья, очень интересные люди.
28. Уже увидела и поняла, что изменилась к лучшему я сама.
29. Появилась надежда, что стану хорошим психологом.
30. Я стала свободнее, раскрепощеннее. Уважаю себя больше, чем прежде.
31. Перешла рубеж между непониманием психологии и увлечением ею.
32. Стала размышлять над смыслом человеческой жизни и своей, в частности.
33. Горькая и трогательная, как была я черства со своими родителями.
34. Заставила себя преодолеть некоторые, не лучшие свои привычки.
35. Пока научилась владеть своим голосом, управлять внешней экспрессией.
36. Меньше стала грубить и тревожиться. Больше управлять своими чувствами и т.д.

Не правда ли, знакомство с теми изменениями, которые зафиксировали Ваши однокурсники (одноклассники), 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!

**Поиски исключений** - еще одно упражнение, позволяющее 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 нервничаете? 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, что не может Вам нравиться. Это неприятно Вам. Где же выход?

Во-первых, попробуйте проанализировать, ВСЕ ли в течение длительного времени (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 т.д., или уделили внимание своей внешности - "почистил перышки". Или взяли в руки любимую книгу? Сходили в музей? Послушали приятную для Вас музыку? Помечтали? Вспомнили лучшие моменты 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, как вместе с изменением Вашего состояния, которое отрицательно влияло на Ваши взаимоотношения с другими, менялось отношение к Вам окружающих. 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.

## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА - В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

Общение человека с искусством открывает перед ним возможности видения внутреннего мира личности, постижения сложнейших процессов, "протекающих в человеческой психике, в тайниках духовного мира индивидуума" (М.С. Каган, 1971, с. 203).

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, невозможных для рефлектирующего разума, но лишь понятных для поэтического духа".

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

Постижение сложности и поливариантности эмоционального мира личности, изображенной в художественном произведении, приводит, в первую очередь, к обогащению **тезауруса** понятий, обозначающих эмоциональное состояние человека. Сошлемся только на некоторые примеры, взятые из произведений Ф.М. Достоевского, И.С. Тургенева, А.И. Куприна, Л.А. 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 умиление благополучия; праздничное, светлое чувство; чудное спокойствие; смутные и сладкие беспредметные и всеобъемлющие ощущения; сладостное чувство надежды; сладкая 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; полуосознанное, стыдливое предчувствие чего-то нового, несказанно сладкого женского; странная, сладкая,

мучительная отрада; восторженное наслаждение; тающая радость первых умилений любви; полное, страстное, до безмолвия страстное блаженство; сладостное томление; ... стало ей и страшно и светло на сердце; ... и на душе так страстно, так светло; тихая радость ... А на душе легко и свято, легко, как в детские годы утром, когда радостно и молодо и одно есть счастье: разделить с собой радость мира, эту красоту!; странное состояние, похожее на 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; унылое, тяжкое отчаяние; тоскливое сожаление; смутное, печальное чувство; странное смущение, чувство невольного себялюбивого сожаленья; жгучее наслаждение, порывов отчаянной тоски; тягостные ощущения; невольное нетерпение и досада; тоска неопределенных предчувствий; томительное волнение; тайное недоумение; разрывающая и горькая досада, тревога ищущая, неопределенная, печальная; тяжело недоумение и какая-то небывалая грусть; неприятное чувство возрастающей внутренней неловкости, ощущение острого и быстрого уязвления; чувство собственного ничтожества; бессильная злость, отчаянная тоска; тягостное сознание только что сделанной глупости; тайная и тихая скорбь; тайная грызущая тоска, темное 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; неутрачиваемая обида; мрачное состояние духа; ноющая боль; бессильное отчаяние, стыд и отвращение к себе, ощущение безнадёжности, мрачной тоски;

... страстное мучительное сознание своего бессилия ...;

... в мрачной тоске ...;

... раздражительном и напряженном состоянии ...;

... решительном 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 отчужденности; нестерпимый стыд; мстительное удовлетворение; глубокая, острая грусть; бесконечная скорбь; ужас, непонимание; 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 безмянным 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 колыбель счастья; ... хаос какой-то, в котором самые противоположные чувства, мысли, подозрения, надежды, радости и страдания кружились вихрем.

Иногда в это "вихре" кружатся чувства одной какой-либо направленности, но так разнообразны их сочетания: ревность, зависть, чувство своего ничтожества, бессильная злость; принужденное 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 западает 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 ослепила ... блаженная, восторженная тишина"; "что-то темное и тупое внедрилось вглубь его сердца"; "О, золотые мои струны, вы так чутко, так сладостно дрожавшие когда-то, я так и не услышал ни одного пения..."

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

... он впал в глубокую задумчивость; даже, вернее сказать, как бы в какое-то забытьё;

... впрочем, и это бледное и угрюмое лицо на мгновение оживилось как бы светом, когда вошли мать и сестра, но это прибавило только к выражению его, вместо прежней тоскливой рассеянности, как бы более сосредоточенной тоски;

Зосимов, наблюдавший и изучавший своего пациента ..., удивлением замечал в нем, с приходом родных, вместо радости как бы тяжелую, скрытую решимость пережить час-другой пытки, которую нельзя уже избежать;

он вылез из-за всего дрожа от какого-то дикого истерического ощущения;

... как будто чем-то внезапно пораженный;

Лицо его ... было чрезвычайно бледно и выражало необыкновенное страдание, как будто он только что перенес мучительную операцию или выпустили его сейчас из-под пытки;

В этом взгляде просвечивалось сильное до страдания чувство, но в то же время было что-то неподвижное, даже как будто безумное...;

... что-то совершилось в нем как бы новое, и вместе с тем ошутилась какая-то жажда людей;

... он бы хотел совсем забыться, все забыть, потом проснуться и начать совсем сызнова;

... какое-то странное ощущение, похожее на глубочайшее изумление, охватило его...;

с ним совершилось что-то совершенно незнакомое, новое, внезапное и никогда небывалое...

Непредсказуемость переживаний персонажа; их неожиданность, внезапная сменяемость передается благодаря использованию слова "вдруг":

... теперь его вдруг что-то потянуло к людям;

... он вдруг ощутил свое обычное неприятное раздражительное чувство отвращения;

... ему стало вдруг ужасно противно, смутно и темно на душе;

... на душе его стало вдруг легко и мирно;

... мрачное ощущение мучительного, бесконечного уединения и отчуждения вдруг сознательно сказалось в душе его;

... подумал он вдруг в припадке невольной злобы;

... стал вдруг задумчив и грустен;

... стало вдруг ужасно, невыносимо легко.

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

Он не мог себе отдать ясного отчета в том, что он ощущал; ... тревога в нем казалась-то гнетущая, неопределенная тревога все не унималась; ... у него на сердце ... уже накопало какое-то смутное и темное ощущение, похожее на предчувствие любви; ... я сидел, глядел, слушал и наполнялся весь каким-то безымянным ощущением, я постоял некоторое время на дороге, смутно предаваясь чувству неприятного недоумения; ... а сердце в нем пылает неведомым, томительным огнем; ... вся душа странной тоскою томится; во всем, что я ощущал, таилось полусознанное стыдливое предчувствие чего-то нового, несказанно сладкого...; недоумение сменилось каким-то смутным, печальным чувством...; радостное торжество какого-то бессмертного счастья.

Его героев беспокоит тоска неопределенных предчувствий, волнуют смутные и сладкие, беспредметные и всеобъемлющие ощущения, радует сладкая нега неопределенных, но пленительных ощущений;

тревожит состояние духа смутное и странное, в их душе поднимается радостная и непонятная тревога.

Приведенный выше художественный материал может быть использован в психологическом просвещении, в психокоррекционной 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 осознавать свои состояния и эмоциональные состояния других, адекватно их вербализовать, помогая пониманию общности многих переживаний и в то же время индивидуализированности у каждого человека.

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

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

Мне легко, свободно;

Я испытываю состояние блаженства;

Я нахожусь в состоянии чудного абсолютного покоя;

Мне тепло и 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 умиление; радость блаженную, страстную, чистую...

Как известно, в свое определение групп встреч Шуцу 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 входит 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 научиться их распознавать определенные свойства и состояния других людей. Кроме того, включение в тренинг элементов "роигрования" разных способов выражения одного и того же состояния значительно расширяет возможности вербального и невербального проявления чувств человека.

Художественная литература, расширяя 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 дистанцировать своих клиентов, и осуществлять коррекционно-развивающую работу с ними, ибо приобщение к внутреннему миру другого человека обогащает душевную 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 ("Назанский 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 ("покраснел мучительно, до острой боли" - "покраснел от удовольствия"; "легкая краска заиграла на ее свежих щеках" - "легкий румянец пятнами выступил на ее бледном лице")

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

Используя специально подобранные тексты, психолог предлагает учащимся 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 учащимися, предварительно ознакомившимися с полным текстом, ставится конкретная задача: определить характер переживаний литературного персонажа и способов их проявления, выявить их причину, ответить на вопрос, какие качества личности раскрываются в переживаниях героя. Все эти вопросы могут предварить анализ следующего описания. "Ромашов знал, что и сам он бледнеет с каждым мгновением. В голове у него сделалось знакомое чувство неведомости, пустоты и свободы. Странная смесь ужаса и веселья подняла над его душу кверху, точно легкую пьяную пену. Он увидел, что Бек-Агамалов, не сводя глаз с женщины, медленно поднимает над головой шашку. И вдруг пламенный поток безумного восторга, ужаса, физического холода, смеха и отваги нахлынул на Ромашова. Бросаясь вперед, он еще успел расслышать, как Бек-Агамалов прохрипел яростно: "Ты не замолчишь? Я тебя в последний...". Ромашов крепко, с силой, которой он сам от себя не ожидал, схватил Бек-Агамалова за кисть руки. В течение нескольких секунд оба офицера, не моргая, пристально глядели друг на друга... Ромашов слышал час

тое, фыркающее, как у лошади, дыхание Бек-Агамалова, видел его страшные белки и остро-блестящие зрачки глаз и белые, скрипящие, движущиеся челюсти, но он уже чувствовал, что безумный огонь с каждым мгновением потухает в этом безумном лице. И было ему жутко и невыразимо радостно стоять так между жизнью и смертью, и уже знать, что он выходит победителем в этой игре. Должно быть, все те, кто наблюдал эту сцену извне, поняли ее опасное значение. На дворе за окнами стало тихо, - так тихо, что где-то в двух шагах в темноте соловей вдруг залился громкой, беззаботной трелью.

- Пусти! - хрипло выдавил из себя Бек-Агамалов.

- Бек, ты не ударишь женщину, - сказал Ромашов спокойно. - Бек, тебе будет на всю жизнь стыдно. Ты не ударишь.

Последние искры безумия угасли в глазах Бек-Агамалова. Ромашов быстро замигал веками и глубоко вздохнул. Точно после обморока. Сердце его забило быстро и беспорядочно, как во время испуга, а голова опять сделалась тяжелой и дуплей...

Еще один фрагмент текста, приведенного ниже, можно сопроводить следующими вопросами и заданиями:

1. Как отозвалась в сердце Разметнова голубиная песня любви?
2. Какие способы вербального и невербального поведения "проявляют" чувства персонажа?
3. Дайте точное определение этим чувствам.
4. Дайте характеристику личности героя, какой она раскрывается в его переживаниях.

"В полдень Разметнов пришел домой пообедать и через дверцу калитки увидел в вале порога хаты голубей... Голубка, торопливо семеня на коротких ножках, бежала по краю лужицы с талой водой, что-то приклеивая на ходу, голубь преследовал ее короткими перебежками, затем так же накоротке останавливался, кружился, кланялся яростно ворковал и снова пускался в преследование, веером распустив хвост, пластаясь и припадая к непросохшей, холодной и трясинному неуютной земле...

Разметнов, осторожно ступая, прошел в двух шагах от них, но голуби не подумали взлететь... Уже стоя возле порога хаты, Разметнов с горячей мальчишеской радостью решил: "Это не гости, это хозяева прилетели! - И с горькой улыбкой то ли прошептал, то ли подумал: - На мое позднее счастье поселятся, не иначе."

Полную пригоршню пшеницы набрал он в кладовке, рассыпал против окна. С утра Разметнов был хмур и зол: неладно выходило с

подготовкой к севу, с очисткой семян... А вот когда дома был стол и, позабыв про стынущие в миске щи, стал наблюдать за голубями, как-то просветлело его опаленное вешними ветрами лицо, тяжелее стало на сердце.

С грустноватой улыбкой смотрел он затуманенными глазами, жадно клюет пшеницу красивая молодая голубка, а стаи голубов все кружит и кружит возле нее...

Вот так же лет двадцать назад кружил и он, тогда молодой и статный, как голубь, парень возле своей милушки. А тогда - война, настоящая служба, война... С какой страшной и обычной поспешностью пролетела жизнь! Вспомнил жену и сына, Разметнов с грустью думал: "Редко видел я вас живыми, мои родные, редко проводываю и теперь."

Голубю было не до еды в этот сияющий концем день. Не до еды было и Андрею Разметнову. Уже не затуманенными, а мутными от слез невидящими глазами смотрел он не на голубей, не веселую ласковую просинь видел за окошным перелетом, а вставал перед его мысленным взором скорбный облик той, которую один раз любил на своем веку он, кажется, больше самой жизни, да так и не долюбил, с которой разлучила его черная смерть двенадцать лет назад, на верное, в такой же блистающий лесной день.

Разметнов жевал хлеб, низко опустив над миской голову, но хотел, чтоб мать видела его слезы, медленно катившиеся по щекам... Два раза упал он ложку, и оба раза она падала на стол, выскальзывая из его страшно обессиленной, крупно дрожавшей руки.

Разметнов решительно поднялся из-за стола, повернувшись к матери спиной, надел ватник, скомкал в руках папаху.

Выйдя за калитку, Разметнов свернул в степь. Размашистым, но неспешным шагом он напрямик, бездорожьем, шел к другому Гремячему Логу, где исстари в мирной тесноте поселились мертвые.

По пробитой телятами тропинке Разметнов прошел на север, за кладбищенскую черту..., остановился у знакомой могилы, снял папаху с седой низко склоненной головы...

Зачем Андрей пришел сюда в этот вешний, осиянный ярким солнцем, весь наполненный просыпающейся жизнью день? Чтобы, сцепив кулаки, сильные пальцы и стиснув зубы, смотреть прищуренными глазами за туманную кромку горизонта, словно пытаешься в дымчатом мараеве разглядеть свою незабытую молодость, свое недолгое счастье? А быть может, и так. Ведь мертвое, но дорогое сердцу прошлое

всегда хорошо просматривается либо с кладбища, либо из немых потемок бессонной ночи."

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

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

**Прислушаемся к советам мудрых и талантливых людей.**

**К. БАТЮШКОВ**

О, пока бесценна младость  
Не умчала стрелой,  
Пей из чаши земной радость  
И, слив я голос свой  
Блеск вечерний с тихой лютней,  
Славь беспечность и любовь!

**И. ВУНИН**

О счастье мы всегда лишь вспоминаем.  
А счастье всюду. Может быть, оно  
Вот этот сак осенний за сараем  
И чистый воздух, льющийся в окно.

В бездонном небе легким белым краем  
Встает, сияет облако. Давно  
Слежу за ним... Мы мало видим, знаем,  
А счастье только знающим дано.

Окно открыто. Пискнула и села  
На подоконник птичка. И от книг  
Усталый взгляд я отвожу на миг.

День вечереет, небо опустело.  
Гул молотилки слышен на гумне...  
Я вижу, слышу, счастлив. Все во мне.

А.Н. АПУХТИН

Не там отрадно счастье веет,  
Где шум и царство суеты:  
Там сердце скоро холодеет  
И блекнут яркие мечты.

Но вечер тихий, образ нежный  
И речи долгие в тишине  
О всем, что будит ум мятежный  
И струны слышит в душе, —

О, вот они, минуты счастья,  
Когда как сорька в небесах,  
Блеснет и незапно луч участия  
В чужие внимательных очах,

Когда любви горячей слово  
Растет на сердце, как напев,  
И с языка слететь готово,  
И замирает, не слетев...

А.Н. АПУХТИН

Люби, всегда люби! Пускай в мученьях тайных  
Сгорают юные, беспечные года,  
Средь пошлостей людских, среди невзгод случайных  
Люби, люби всегда! .

Пусть жгучая тоска всю ночь тебя терзает,  
Минута — от тоски не будет и следа,

И счастье тебя охватит, засияет...

Люби, люби всегда!

Я думы новые в твоём читаю взоре,  
И жалость светит в нём, как дальняя звезда,  
И понимаешь ты теплей чужое горе...

Люби, люби всегда!

ВЛ. СОЛОВЬЕВ

Одна, одна над белою землею  
Горит звезда  
И тянет вдаль эфирною стезею  
К себе - туда.

О нет, зачем? В одном не видим взоре  
Все чудеса,  
И жизни всей таинственно море,  
И небеса

И этот мир так близок и так ясен, -  
Посмотри в него,  
Ты станешь сам - безбрежен и прекрасен -  
Царем всего.

М. ВОЮШИН

Не отдавайте давшему: отдайте  
Иному,  
Чтобы тот отдал другим.

ВАЛЕРИЙ БРЮСОВ

Пока есть небо, будь доволен!  
Пока есть море, счастлив будь!  
Пока простор полей раздолен,  
Мир славить песней не забудь!

Пока есть горы, те, что к небу  
Возносят пик над пенем струй,  
Восторга высшего не требуй  
И радость жизни торжествуй!

В лазури облака белеют  
Иль туча темная плывет;  
И зыби то челнок лелеют,  
То клонят мощный пакетбот;

И небеса по серым скатам  
То золотом зари горят,  
То плещут пурпурным закатом,  
И лед вершинный багряят;

Под ветром зыблемые нивы  
Бессчетны, отсветов полны,  
И знают цивные отливы  
Снега под отблеском луны.

Везде - торжественно и чудно,  
Везде - сиянья красоты,  
Всей стоецветно-изумрудной,  
Видой - в раздольях пустоты;

Как в поле, в городе мятежном  
Все те же краски без числа  
Струятся с высоты, что нежным  
Лучом ласкает купола;

А вечером еще чудесней  
Даль улиц, в блеске фонарей,  
Все - зовы грез, все - зовы к песне:  
Лишь видеть и мечтать умей.

К. БАЛЬМОНТ

Жизнь - отражение лунного лика в воде,  
Сфера, чей центр - повсюду, окружность - нигде,

Царственный вымысел, пропасть глухая без дна,  
Вечность мгновения - миг красоты - тишина.

Жизнь - трепетание моря под властью Луны,  
Лотос чуть дышащий, бледный любимец волны,  
Дымное облако, полное скрытых лучей,  
Сон, создаваемый множеством, всех - и ничем.

К. ВАЛЬМОНТ

Будем как солнце! Забудем о том  
Кто нас ведет по пути золотому,  
Будем лишь помнить, что вечна кинолента -  
К новому, к сильному, к доброму, к злему -  
Ярко стремимся мы в сне золотом.  
Будем молиться всегда крестному,  
В нашем хотенье земном!

Будем, как солнце всегда молодое,  
Нежно ласкаясь в огонь выцветы,  
Воздух прозрачный и все золотое.  
Счастливы ты: Будь же счастливее вдвое,  
Будь воплощеньем внезапной мечты!  
Только не медлить в недвижимном покое,  
Дальше еще, до заветной черты,  
Талше, нас манит число роковое  
В неизвестность, где новые вспыхнут цветы.  
Будем как солнце, оно - молодое.  
В этом завет красоты!

Как мало иногда нужно человеку, чтобы почувствовать себя  
счастливым:

И. АННЕНСКИЙ

Один из голубых и мягких вечеров...  
Стебли колючие и нежный шелк тропинки,  
И свежесть ранняя на бархате козров,  
И ночи первые на волосах росинки.

Ни мысли в голове, ни слова с губ немых,  
НО СЕРДЦЕ ЛЮБИТ ВСЕХ, ВСЕХ В МИРЕ БЕЗ ИЗЪЯТЯ,  
И сладко в сумерках бродить мне голубых,  
И ночь меня зовет, как женщина, в объятья.

\* \* \*

Я люблю замирание эха  
После бешеной тройки в лесу,  
За сверканьем задорного смеха  
Я истома люблю полосу.

Зимним утром люблю надо мною  
Я лиловый разлив полутьмы.  
И, где солнце горело в снегу,  
Только розовый отблеск зыблы.

Я люблю на беднейшей шире  
В переливах распавший цвет...  
Я люблю все, чем в этом мире  
Ни созвучья, ни отзвука нет.

Кстати, не хотите ли использовать в своей работе упражнение  
которое можно так и назвать: Я ЛЮБЛЮ ...

С. СОЛОВЬЕВ

Этот матово-снежный жемчужный простор  
В небесах и зеркальной равнине,  
А вдали этот черный застывший узор, —  
Там, где лес отразился в пучине.

Если воздух прозрачный доносит порой  
Детский крик иль бубенчики стада —  
Здесь и самые звуки звучат тишиной,  
Не смущая безмолвной отрады.

Так остаться бы век — и светло, и тепло  
Здесь на чистом нетающем снеге.

Злая память и скорбь - все куда-то ушло,  
Все расплылось в чарующей неге.

А.Н. АПУХТИН

Не там отрадно счастье веет,  
Где шум и царство суеты:  
Там сердце скоро холодеет  
И блекнут яркие мечты.

Но вечер тихий, образ нежный  
И речи долгие в тиши  
О всем, что будит ум мятежный  
И струны спящие души, -

О, вот они, минуты счастья,  
Когда, как зорька в небесах,  
Блеснет внезапно твоя участь  
В чужих внимательных снах.

Когда любви горячее слово  
Растет на сердце как напев,  
И с языка слететь готово,  
И замрзает, не слетев...

Б. БЮЛОВ

Я жизнью пьян. Напиток жгучий  
По жилам разошелся ... жжет.  
Не стынь, огонь, кипи и мучай,  
Кружи, влеки водоворот.

М. ВОЛОШИН

Спустилась ночь. Погасли краски.  
Сияет мысль. В душе светло.  
С какой силой ожило  
Все обаянье детской ласки,  
Поблекший мир далеких дней,

Когда в зеленой мгле аллея  
Блуждали сны, толпились сказки,  
И время тихо, тихо шло,  
Дни развивались и свивались,  
И все, чего мы ни касались,  
Благоухало и цвело.

К. БАЛЬМОНТ

Когда ушел за горы вечер мойный,  
И очертанья скал так хороши,  
Я чувствую душой своей спокойной  
Как хорошо безветрие души.

Черты обрывов вдохновенно четки.  
Все вырезано, до горят в тиши,  
МОЛИТВЕННЫ МЕЧТЫ спокойно кротки  
О, всерьез безветрия души...

К. БАЛЬМОНТ

Ландыши, лютики. Ласки любовные.  
Пасочки лепет. Лобзанье лучей.  
Лес зеленеющий. Луг расцветающий.  
Светлый свободный журчащий ручей.

День догорает. Закат загорается.  
Шепотом, ропотом роши полны.  
Новый восторг воскресает для жителей  
Сказочной светлой свободной страны.

Ветра вечернего вздох замирающий.  
Полной Луны переменчивый лик.  
Радость безумная. Грусть непонятная.  
МИГ НЕВОЗМОЖНОГО.  
СЧАСТИЯ МИГ.

В мире так много прекрасного! Нужно только, как писал  
В. Брюсов, "слышать, вкусить, надышаться, притронуться".

М. ВОЛОШИН

Сквозь сеть алмазную зазеленел восток.  
Вдаль по земле таинственной и строгой,  
Лучатся тысячи тропинок и дорог.  
О, если б нам пройти чрез мир одной дорогой!

Все видеть, все понять, все знать, все пережить,  
Все формы, все цвета вобрать в себя глазами  
Пройти по всей земле горящими ступнями,  
Все воспринять - и снова воплотить!

\* \* \*

День молочно-сизый расцветил замер;  
Побелело море, и плуя отmeld  
Всклипывают волны, брызгают брызги  
Крылья тумана.

Обнимает сердце покорность. Тихо...  
Мысли замирают. В саду малина  
Простирает ветви к слепому небу  
Жестом рабыни.

\* \* \*

Звучит в горах, весну встречая,  
Ручьев прерывистая речь;  
По сланцам стебли молочая  
Встают рядами бледных свеч.

А на полянах влажно-мшистых  
Средь сгнивших за зиму листов -  
Глухие заросли безлистных  
Лилово-дымчатых кустов.

И ветви тянутся к просторам,  
Молясь Введению Весны,  
Как семисвечник, на котором  
Огни еще не зажжены.

. \* \* \*

Облака клубятся в безднах зелених  
Лучезарных пустынь восхода,  
И сбегают тени с гор обнаженных  
Цвета роз и меда.

И звенит, и блещет белый стеклярус  
За Кник-Атламом костистой,  
Плещет в шпигель в шпигель дамчатый парус,  
Млеет след струистый.

Отливают волны розовым гляncем,  
Влажные выгибая гребни,  
И дует берег солью и сланцем,  
И алеют щебни.

Скрыты горы синью пятен и линий -  
Переливами перламутра...  
Точно кисть лиловых бледных глициний,  
Расцветает утро.

Ф. СОЛОГУБ

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 негданны и новы,  
Как заветная земля,  
И безмолвные дубровы,  
И дремотные поля.

\* \* \*

Каждый день люблю подняться,  
Я на вал и, стоя там,  
Городским подивоваться  
Улицам, церквам, домам.  
Как за белую вуалью,  
Очертанья смягченны,  
И закутанные дамы  
Шум и крики не слышны.  
Вольный ветер веет, реет,  
Как бы ни не веет он,  
И листья качая, деет  
Легкий хрупкий перезвон.

\* \* \*

Под черемухой душистой  
Я лежал в изньский эной  
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.

К. БАЛЬМОНТ

Запах солнца? Что за вздор?  
Нет, не вздор.

В солнце звуки и мечты  
Ароматы и цветы  
Все слилось в согласный хор,  
Все сплелось в один взор.

Солнце пахнет травами,  
Свежими кулавами,  
Пробужденною весной  
И смолистою сосной.

Нежно-светлотканями  
Ладьями пьяными,  
Что победно расцвели  
В остром запахе земли.

Солнце светит звонами,  
Листьями зелеными.  
Дышит вешним пеньем птиц,  
Дышит смехом юных лиц.

Так и молви всем слепцам:  
- Будет вам!  
Не узреть вам райских врат,  
Есть у солнца аромат,  
Сладко внятный только нам,  
Зримый птицам и цветам!

К. БАЛЬМОНТ

Светло-пушистая  
Снежинка белая,

Какая чистая,  
Какая смелая!

Дорогой бурною  
Легко проносится,  
Не в высь лазурную,  
На землю просится.

Лазурь чудесную  
Она покинула,  
Себя в неизвестную  
Страну низринула.

В лучах блестящих  
Скользит укрывая,  
Средь хлопьев падающих  
Сохранно-белая.

Под ветром веющим  
Прожила взметается,  
На нем лепечущем,  
Светло качается.

Его качелями  
Она утешена,  
С его метелями  
Крутится бешено.

Но вот кончается  
Дорога дальняя,  
Земли касается  
Звезда кристальная.

Лежит пушистая  
Снежинка смелая,  
Какая чистая,  
Какая белая!

## ЧТО НАМ СОВЕТУЮТ ...

Д. КАРНЕГИ:

"Каждое утро работайте над собой. Мы много говорим о важности физических упражнений, которые пробуждают нас от состояния полусна, в котором пребывают многие. Но мы еще больше нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые каждое утро стимулировали бы нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Разве ежедневный ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным или детским? Нет, напротив, в этом самая суть здоровой психологии... Беседуя с собой каждый час дня, вы можете научиться управлять своими мыслями. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое. Беседуйте с собой о вещах, за которые вы должны быть благодарны, вы воспрянете духом, и ваша душа запоет".

Скажи себе:

1. Именно сегодня я буду счастлив. Это означает, что я буду руководствоваться словами Авраама Линкольна, который сказал, что "большинство людей счастливы примерно настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми". Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств.

2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не пытаться приспособить все к моим желаниям. Я приму мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь приноровиться к ним.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю порядок и буду ухаживать за своим телом, правильно питаться, постараюсь не наносить вреда своему здоровью и не пренебрегать им, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения моих требований.

4. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем в умственном отношении, я прочитаю то, что требует усилия, размышления и сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я рассчитываю осуществить три дела: я сделаю кому-нибудь что-то полезное, так чтобы он не знал об этом; я сде-

лаю по крайней мере два дела, которые мне хочется сделать, - просто для упражнения, как советует Уильям Джеймс.

6. Именно сегодня я ко всем буду доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше; по возможности надену то, что мне больше всего идет, буду разговаривать тихим голосом, свободно вести себя, буду щедрым на похвалы, постараюсь никого не критиковать, ни к кому не придираюсь и не пытаюсь кем-то руководить или кого-то исправлять.

7. Именно сегодня я постараюсь жить только нынешним днем, не буду стремиться решить проблему всей своей жизни сразу. В течение двенадцати часов я смогу делать такие вещи, которые бы привели меня в ужас, если бы мне пришлось заниматься ими всю жизнь.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел. Я запишу, что я собираюсь делать каждый час. Возможно, я не смогу следовать точно этой программе, но я составлю ее. Это избавит меня от двух зол - спешки и нерешительности.

9. Именно сегодня я не буду бояться, в особенности не буду бояться быть счастливым, наслаждаться жизнью, любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

МИЛЬТОН:

Ум человека - в себе и сам он

Способен превратить ад в рай и рай - в ад.

ЭМЕРСОН:

Когда тебе удастся одержать победу на политическом поприще, когда ты добиваешься повышения своих доходов, когда кто-то болен у тебя в доме и выздоровел, когда вернулся долго отсутствовавший друг, когда произошло какое-нибудь другое приятное событие, тебя охватывает радость, ты мнишь, что впереди тебя ждет прекрасная пора. Не верь этому. Никто не вселит в твою душу мира, кроме тебя самого.

УИЛЬЯМ ДЖЕЙМС:

Считается, что действие является следствием настроения, но на самом деле одно неотделимо от другого. Регулируя свои действия, которые более непосредственно контролируются нашей волей,

мы можем косвенно регулировать наше настроение, которое этому контролю не подчиняется.

Д. Л. АЛЕН:

Человек обнаружит, что, когда он изменяет свое отношение к вещам и к другим людям, они тоже изменяются по отношению к нему... Стоит человеку радикально изменить свои мысли, и он с удивлением увидит, как быстро меняются материальные условия его жизни. Люди притягивают к себе не то, что они хотят, а то, чем они являются... божество, определяющее наши судьбы, заключено в нас самих. Оно - это наша подлинная сущность... Все, чего человек достигает, является прямым результатом его собственных мыслей... Человек способен подняться, одержать победу и достичь успеха, только возвысив свои мысли. Он может остаться слабым, жалким и несчастным, только если откажется возвысить свои мысли.

УИЛЬЯМ ДЖЕЙМС:

Многое из того, что мы называем злом... часто можно обратить в бодрящее и вдохновляющее добро путем простой перемены умонастроения. Страдающий от страха и отчаяния следует перейти к борьбе.

В. КАПЛАН, Т. КОВАК

Когда проблема заключается в том, что хотя нам и не нравится, как мы живем, однако мы не знаем, что нужно изменить, с тем чтобы жизнь стала лучше. Представьте себе, что вы чародей. В этом тексте заключена тайна волшебства. Сейчас вы совершите чудо. Если немного пофантазировать, то станет ясно, какой должна быть ваша жизнь после сотворения чуда. Что в ней изменится. Что будет происходить. Фантазии посыплются как из рога изобилия, но вместе с тем они будут по-земному реалистическими. Зафиксируйте все это на бумаге или в памяти - теперь вам понятно, что вы хотите изменить.

Вы способны еще на одно чудо. Завтра, когда вы проснетесь, все будет по-другому. Собственно, чудо вы совершите еще ночью. Только существует одно условие. Вы должны верить, что чудо произойдет. Никогда не случится то, во что человек не верит.

## Приложение 1.

Толстой Л.Н.

С Нехлюдовым не раз уже случалось в жизни то, что он называл "чисткой души". Чисткой души называл он такое душевное состояние, при котором он вдруг, после иногда большого промежутка времени, сознав замедление, а иногда и остановку внутренней жизни, принимался вычищать весь тот сор, который, накопившись в его душе, был причиной этой остановки.

Всегда после таких пробуждений Нехлюдов составлял себе план, которым намеревался следовать уже навсегда: писал дневник и начинал новую жизнь, которую он надеялся никогда уже не поменять, - turning a new leaf, как он говорил себе. Но всякий раз соблазны мира улавливали его, и он, сам того не замечая, опять падал и часто ниже того, каким он был прежде.

Так он очищался и поднимался несколько раз; но это было с ним в первый раз, когда он приехал на лето к тетушкам. Это было самое живое, восторженное пробуждение. И последствия его продолжались довольно долго. Потом такое же пробуждение было, когда он бросил статскую службу и, желая жертвовать жизнью, поступил во время войны в военную службу. Но тут пробуждение произошло очень скоро. Потом было пробуждение, когда он вышел в отставку и, уехав за границу, стал заниматься живописью.

С тех пор и до нынешнего дня прошел длинный период без чистки, и потому никогда еще он не доходил до такого загрязнения, до такого разлада между тем, чего требовала его совесть, и той жизнью, которую он вел, и он ужаснулся, увидев это расстояние.

Расстояние это было так велико, загрязнение так сильно, что в первую минуту он отчаялся в возможности очищения. "Ведь уже пробовал совершенствоваться и быть лучше, и ничего не вышло, - говорил душе его голос искушителя, - так что же пробовать еще раз? Не ты один такой какне - такова жизнь", - говорил этот голос. Но то свободное, духовное существо, которое одно истинно, одно мощнее всего, одно вечно, уже пробудилось в Нехлюдове. И он не мог не поверить ему. Как ни огромно было расстояние между тем, что он был, и тем, чем хотел быть, - для пробудившегося духовного существа представлялось все возможно.

## Приложение 1.

Толстой Л.Н.

С Нехлюдовым не раз уже случалось в жизни то, что он называл "чисткой души". Чисткой души называл он такое душевное состояние, при котором он вдруг, после иногда большого промежутка времени, сознавая замедление, а иногда и остановку внутренней жизни, принимался вычищать весь тот сор, который, накопившись в его душе, был причиной этой остановки.

Всегда после таких пробуждений Нехлюдов составлял себе правила, которым намеревался следовать уже навсегда: писал дневник и начинал новую жизнь, которую он надеялся никогда уже не изменять, - *turning a new leaf*, как он говорил себе. Но всякий раз соблазны мира улавливали его, и он, сам того не замечая, опять падал, и часто ниже того, каким он был прежде.

Так он очищался и поднимался несколько раз; так это было с ним в первый раз, когда он приехал на лето к тетюшкам. Это было самое живое, восторженное пробуждение, и последствия его продолжались довольно долго. Потом такое же пробуждение было, когда он бросил статскую службу и, желая жертвовать жизнью, поступил во время войны в военную службу. Но тут задержание произошло очень скоро. Потом было пробуждение, когда он вышел в отставку и, уехав за границу, стал заниматься живописью.

С тех пор и до нынешнего дня прошел длинный период без чистки, и потому никогда еще он не доходил до такого загрязнения, до такого разлада между тем, чего требовала его совесть, и той жизнью, которую он вел, и он ужаснулся, увидев это расстояние.

Расстояние это было так велико, загрязнение так сильно, что в первую минуту он отчаялся в возможности очищения. "Ведь уже пробовал совершенствоваться и быть лучше, и ничего не вышло, - говорил в душе его голос искушителя, - так что же пробовать еще раз? Не ты один, а все такие - такова жизнь", - говорил этот голос. Но то свободное, духовное существо, которое одно истинно, одно действительно, одно вечно, уже пробудилось в Нехлюдове. И он не мог не поверить ему. Как ни огромно было расстояние между тем, что он был, и тем, чем хотел быть, - для пробудившегося духовного существа представлялось все возможно.

Мы приехали в Женеву под дождем, ночью, но к рассвету дождя осталась только свежесть в воздухе. Отворив дверь на балкон, мы почувствовали упоительную прохладу раннего осеннего утра. В улицах таял молочный туман с озера, солнце тускло, но уже бодрело, блистало в тумане, а влажный ветер тихо покачивал кроваво-красные листья дикого винограда на столбах балкона. Мы умылись и оделись быстро и вышли из отеля, освеженные крепким сном, готовые на какие угодно скитания и с молодым предчувствием чего-то хорошего, что сулит нам день.

- Славное утро опять послал нам боги! - сказал мне товарищ. Ты заметил, что первый день после нашего приезда куда-нибудь непременно погожий? Не курить, есть только молоко, зелень, жить на воздухе и просыпаться вместе с солнцем - как это облагораживает дух! Скоро об этом будут говорить в доктора, а поэты... Не кури, не кури - это дает ощущение, давно не испытанное, ощущение чистоты и юношеской свежести.

Но где озеро? И на минуту мы остановились в недоумении. Вдалеке все было в легком светлом тумане, а мостовая в конце улицы блестела под солнцем, как золотая. И мы быстро пошли к тому, что казалось мокрой и блестящей мостовой.

Солнце на пустой набережной уже сильно пригревало сквозь туман, и все сияло перед глазами. Но долины, озеро и дальние Савойские горы еще дышали холодом. Выйдя на набережную, мы невольно остановились в том радостном изумлении, которое испытываешь всегда, внезапно увидев простор моря, озера или долин с высоты. Савойские горы таили в светлом утреннем пару, и под солнцем едва можно различить их: приглядишься - и уже только тогда увидишь тонкую золотистую линию хребта, вырезающуюся в небе, а потом почувствуешь и самую массивность горных громад. Вблизи, в огромном пространстве долины, в прохладной и влажной свежести тумана, лежало голубое, прозрачное и глубокое озеро. Оно еще дремало, как дремали и косые паруса лодок, столпившихся у города. Точно серые поднятые крылья, возвышались они в воздухе, но были еще беспомощны в тишине утра. Две-три чайки низко и плавно скользнули над водой, и одна из них вдруг блеснула мимо нас и метнулась в улицу. Мы разом обернулись за ней и видели, как она, испуганная непривычным зрелищем, сделала резкий и быстрый поворот назад... Счастливы люди, в города которых залетают чайки в солнечное утро!

Было совсем летнее утро, и только по тому спокойствию, которое царило в прозрачном воздухе, чувствовалось, что это спокойствие последних дней осени. От тумана не осталось и следа, озеро

было необыкновенно далеко видно по долине. И, сняв пиджаки, мы засучили рукава и взялись за весла. Пристань отошла, стала отдаляться. Уходил и сиявший под солнцем город, набережная, парки... Впереди вода блестела ослепительно, около лодки становилось все глубже, тяжелей и прозрачней. Весело было погружать в нее весла, чувствовать ее упругость и смотреть, как взлетают из-под весел брызги. А когда я оглядывался, я видел раскрасневшееся лицо моего спутника и голубую ширь, вольно и спокойно лежавшую среди покатых гор, покрытых желтеющими лесами, виноградниками и паллами в парках. На минуту мы опустили весла - и наступила глубокая тишина. Прикрыв глаза, мы долго слышали только однообразное журчание воды, бегущей вдоль бортов лодки. И даже по звуку можно было угадать, как чиста и прозрачна она.

- Едем? - спросил я.

- погоди - слушай!

Я совсем поднял весла, и журчание воды медленно замирало. С весел упала капля, другая... Солнце все жарче пригревало нам лица. И вот издали-издали долетел до нас мерный и звонкий голос колокола, одиноко звонившего где-то в горах. Так далеко был он, что порою мы едва улавливали его.

Звон колокола, чистый и нежный, доносился до нас, сладко было слушать его, сидеть с закрытыми глазами и чувствовать ласку солнца на лице и мягкую прохладу от воды.

Звон колокола казался то ближе, то дальше.

"Где-то в горах, - думал я, - приютилась маленькая колокольня и одна славит твоим звонким голосом мир и тишину воскресного утра, призывая идти к ней по горным тропинкам, над голубым озером..."

Далеко по горам пестрели нежными осенними красками леса и рощи, одиноко проводили ясный осенний день живописные виллы в садах...

Какое это великое счастье - жить, существовать в мире, дышать, видеть небо, воду, солнце! И все же мы несчастны! В чем дело. В кратковременности нашей, в одиночестве, в неправильности нашей жизни?

Мы долго глядели на горы и на чистое нежное небо над ними, в котором была безнадежная грусть осени. Мы представили самих себя далеко в сердцевине гор, где не бывала еще нога человека... Солнце стоит над глубокими и со всех сторон замкнутыми долинами, орел

парит в огромном пространстве между ними и небом... И только нас двое, и мы идем все дальше в глубину гор, как те, что гибнут в поисках эдельвейса...

Не спеша работая веслами и прислушиваясь к замирающему звуку, мы говорили о путешествии в Савойю, о том, сколько времени мы можем пробыть там-то и там-то, но мысли наши снова невольно возвращались к мечтам о счастье. Красота новой для нас природы, красота искусства и религии всюду волновала нас юношеской жадной возвысить до нее нашу жизнь, наполнить ее истинными радостями и разделить эти радости с людьми. Женщины, за которыми мы всюду следили в пути, дразнили нас жадной любовью, возвышенной, романтической, утонченно-чувственной, почти обожествляющей тот идеально-женственный образ, который мелькал перед нами...

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

... Я вышел на воздух... туман развеялся, таял. В мгlistой вышине светлело, теплело. В небесах, в дыму облаков обозначилось что-то радостное, нежное... Но рассвет ширилось - и внезапно засияло лазурью.

... В лесу стояли вечерние сумерки. А лес, молчаливый, темный, тянулся на много верст вокруг. И весь этот лесной край был погружен теперь в тоскливое и спокойное ожидание ночи. Зыбкий полусвет таял, задвигивал. Низкое болотистое озеро, по берегу которого мы пробирались, еще белело меж деревьев. Но и оно было тускло и печально, как в лесу. Надвинулись тучи, сливаясь с темнотою леса. И все целенаправленно теплый сонный воздух, напоенный пряным ароматом болотных трав и хвои. Светляки золотистыми изумрудами тлели под кустами, закрывающимися под таинственный шепот кузнечиков...

... теплый, тусклый день, хорошо накатанная дорога, в полях множество цветов и жаворонков; с хлебов, с невысоких сизых ржей, простиршихся насколько глаз хватит, дул сладкий ветерок, нес по ним косынкам цветочную пыль, местами дымил ею, и вдали от нее было даже туманно.

... нынче опять прелестный день. Низкое солнце ясно и кротко. В саду много голых, черных деревьев, цветут осенние цветы. И что-то тонкое, голубое, необыкновенно прекрасное в долинах, за ветвями сада. И в сердце благодарность кому-то и за что-то. За

что? Ведь ничего нет и не будет ... хотя так ли это, точно ли ничего нет, раз она есть, эта умиляющая душу благодарность?

... остановился, пораженный красотой и печалью лунной ночи.

О, какая странная была эта ночь! Был уже очень поздний, - может быть, предрассветный час. Пока мы пели, пили, говорили друг другу вздор и смеялись, здесь, в этом чуждом нам мире неба, тумана и моря, взошла кроткая, одинокая и всегда печальная луна, и воцарилась глубокая полночь ... совершенно такая же, как пять, десять тысяч лет тому назад... Туман тесно стоял вокруг, и было жутко глядеть на него. Среди тумана, озаряя круглую прогалину для парохода, вставало нечто подобное светлomu мистическому видению: желтый месяц поздней ночи, спускаясь на юг, замер на мгновение за весе мглы и, как живой, глядел из огромного, широко раскинутого кольца. И что-то апокалипсическое было в этом круге ... что-то неземное, полное молчаливой тайны, стояло в густой тишине, - во всей этой ночи, в пароходe и в месяце, который удивительно близок был на этот раз к земле и прямо смотрел мне в лицо с грустным и бесстрастным выражением.

Я не представлял себе, где мы, потому что в этих местах на Черном море я никогда не бывал. Я не понимал молчаливых тайн этой ночи, как и вообще ничего не понимаю в жизни. Я совершенно одинок, я не знаю, зачем я существую. И зачем эта странная ночь, и зачем стоит этот сонный корабль в сонном море? А главное - зачем все это не просто, а полно какого-то глубокого и таинственного значения?

Околдованный тишиной ночью, тишиной, подобной которой никогда не бывает на земле, я отдавался в ее полную власть. На мгновение мне почудилось, что в невыразимой дали где-то прокричал петух... Я усмехнулся. "Этого не может быть", - подумал я с какой-то странной радостью, и все, чем я жил когда-то, показалось мне таким маленьким и далеким! Если бы в этот час выплыла на месяц наядда, - я не удивился бы... Не удивился бы, если бы утопленница вышла из воды и, бледная от месяца, села в лодку, спущенную около окон пассажирских кают... Теперь месяц смотрит прямо в эти круглые окошечки и озаряет угасающим светлом спящих, а они лежат, как мертвые. Не разбудить ли кого-нибудь? Но нет, - зачем? Мне никто не нужен теперь, и я никому не нужен, и все мы чужды друг другу...

И невыразимое спокойствие великой и безнадежной печали овладело мною.

...И вдруг в его воображении с необыкновенною живостью возникла арестантка с черными косящими глазами. А как она заплакала при последнем слове подсудимых! Он поспешно, туша ее, смял докурившую папиросу в пепельницу, закурил другую и стал ходить взад и вперед по комнате. И одна за другою стали возникать в его воображении минуты, пережитые с нею. Вспомнил он последнее свидание с ней, ту животную страсть, которая в то время овладела им, и то разочарование, которое он испытал, когда страсть была удовлетворена. Вспомнил белое платье с голубой лентой, вспомнил заутреню. "Ведь я любил ее, истинно любил христей, чистой любовью в эту ночь, любил ее еще прежде, да еще так любил тогда, когда я в первый раз жил у тетушек и писал свое первое письмо!" И он вспомнил себя таким, каким он был тогда. На него пахло этой свежестью, молодостью, полнотою жизни, и ему стало мучительно грустно.

Различие между ним, каким он был тогда и каким он был теперь, было огромно: оно было такое же, если не большее, чем различие между Катюшей в церкви и той проституткой, пьянствовавшей с кушном, которую они увидели наутро. Тогда он был бодрый, свободный человек, перед которым раскрывались бесконечные возможности, - теперь он чувствовал себя со всех сторон пойманным в тенетах глупой, пустой, бессильной, ничтожной жизни, из которых он не видел никакого выхода, да даже большей частью и не хотел выходить. Он вспоминал, как он когда-то гордился своей прямою, как ставил себе когда-то правилом всегда говорить правду и действительно был правдив и как он теперь был весь во лжи - в самой страшной лжи, во лжи признанной всеми людьми, окружающими его, правдой. И не было из этой лжи, по крайней мере он не видел из этой лжи никакого выхода. И он загряз в ней, привык к ней, нежился в ней.

Документ 1.

Лосев А.Ф.

Мне вспоминается, как в свои студенческие годы (а это было еще до первой мировой войны) я пережил ощущение приближения мировой катастрофы... Погруженный в Московском университете по уши в философию, я мало отдавал себе отчет в том, что происходило кругом. Мои учителя меня совсем не удовлетворяли. Среди них были достойные специалисты, однако их философские интересы не

пробуждали сердца и не утоляли ума. Я прилежно сдавал бесконечные экзамены. И вдруг в Большом театре в Москве впервые полностью поставили грандиозную тетралогия Рихарда Вагнера "Кольцо Нибелунга".

Вот когда мне был преподан подлинный предмет философии!

В университетских стенах все казалось так надежно и пристойно, все так спокойно и благополучно, а здесь, со сцены, Вагнер в каком-то экстазе вещал о всесветном пожаре, о гибели богов и героев, о тщете и обреченности всякого индивидуализма, основанного на неимоверном превознесении изолированных личностей, и о единственном выходе из этого мирового тупика - об отказе от всякого изолированного существования и об отречении от всех индивидуалистических восторгов.

..И сейчас, спустя десятилетия после первого своего вслушивания в вагнеровские откровения, мне ясно, что и у самого Вагнера, и у его почитателей было сознание гибели мира, который взрос на золоте, на капитале. Но если Запад выставил Вагнера как своего экстатического пророка, то Россия ответила на это творчеством столь же революционно мыслившего композитора - Скрябина. Его "Поэма экстаза", его "Прометей" ("Поэма огня") казались предчувствием революции, в мировом пожаре которой ликующе рождается новое общество.

Вырос я в безотцовщине. В моем отце настолько сильно проявилась страсть к музыке, что он не мог жить, как все, как принято. Увлечение скрипкой сделало его музыкантом, но привело к тому, что он оставил семью, дом, уважаемое дело... Он полностью отдался богеме, которая поглотила его. Стал дирижером одного из местных оркестриков. Так это единственное наследство, перешедшее ко мне, - привязанность к музыке. Она проявилась у меня столь же пылко. Еще мальчиком, услышав концертное выступление девятилетней скрипачки-виртуозки, я потребовал себе инструмент и занялся его освоением упорно и самозабвенно. Параллельно с гимназией стал посещать музыкальные классы, так что получил среднее образование и здесь...

Меня воспитал театр! Став старшеклассником, я по восемь раз в неделю ходил в городской театр.

В воскресенье-то я посещал спектакли днем и вечером. А так ежедневно бегал. На протяжении трех лет просмотрел весь классический репертуар.

Это был настоящий театралный запой. Но зато я узнал фактически всех драматургов - от античности до современности. И среди них Шекспира, Шиллера, Чехова, Островского почти полностью. Трагедии "Гамлет", "Отелло", "Король Лир", "Макбет" я видел много раз. Сравнив в той или иной роли разных актеров -- в театры театральные труппы каждый сезон обновлялись, -- я не только составил представление о сущности драматургии, но и постигал мастерство исполнителей, их творческие особенности. Что еще оказалось для меня важным воспитательным моментом? Пожалуй, те записки, которые я заносил после каждого спектакля в дневник. От впечатления сценического я делал шаг к раздумью, к попыткам самостоятельного мышления и оформлению своих наблюдений словом. Театр оказался для меня первым храмом познания науки и искусства. Ему я обязан почти всем.

Документ 2.

Бердяев А.Н.

Тайна личности, ее единственность никому не понятна до конца. Личность человеческая более таинственна, чем мир. Она и есть целый мир. Человек - микрокосм и заключает в себе все. Но актуализировано и оформлено в его личности лишь индивидуально-особенное. Человек есть также существо многоэтажное. Я всегда чувствовал эту свою многоэтажность.

С детства я жил в своем особом мире, никогда не сливался с миром окружающим, который мне всегда казался не моим. У меня было острое чувство своей особенности, непохожести на других.

Внешне я не только не старался подчеркнуть свою особенность, но, наоборот, всегда старался сделать вид, притвориться, что я такой же, как другие люди. Это чувство особенности не следует смешивать с самолюбием. Человек огромного самолюбия может себя чувствовать слитым с окружающим миром, быть очень социализированным и иметь уверенность, что в этом мире, совсем ему не чуждом, он может играть большую роль и занимать высокое положение.

Человек есть сложное и запутанное существо. Мое "я" переживает себя, как пересечение двух миров. При этом "себя мир" переживается, как не подлинный, не первичный и не окончательный. Есть "мир иной", более реальный и подлинный. Глубина "я" принадлежит ему.

Есть еще одно противоречие, которое я остро в себе сознавал. Я всегда был человеком чрезвычайной чувствительности, я на все вибрировал. Всякое страдание, даже внешне мне малозаметное, даже людей совсем мне не близких я переживал болезненно. Я замечал малейшие оттенки в изменении настроений. И вместе с тем эта гиперчувствительность соединялась во мне с коренной суховатостью моей природы. Моя чувствительность сухая. Многие замечали эту мою душевную сухость. Во мне мало влаги. Пейзаж моей души иногда представляется мне безводной пустыней с голыми скалами, иногда же дремучим лесом. Я всегда очень любил сады, любил зелень. Но во мне самом нет сада. Вышние подъемы моей жизни связаны с сухим огнем. Стихия огня мне наиболее близка.

Каждый человек имеет свой особый внутренний мир. И для одного человека мир совсем иной, чем для другого, иным представляется. Но я затрудняюсь выразить всю напряженность своего чувства "я" и своего мира в этом "я", не нахожу для этого слов. Мир "не-я" всегда казался мне менее интересным. Я постигал мир "не-я", приближался к нему, лишь открывая его как внутреннюю составную часть моего мира "я". Я, в сущности, всегда мог понять Канта или Гегеля, лишь раскрыв в самом себе тот же мир мысли, что и Кант или Гегель. Я ничего не мог узнать, погружаясь в объект, я узнаю все, лишь погружаясь в субъект.

Документ 3.

Ницше Ф.

Мудрость в боли. В боли столько же мудрости, сколько и в удовольствии. Подобно последнему, она принадлежит к родоохранительным силам первого ранга. Не будь она такой, она давно исчезла бы. То, что от нее страдают, вовсе не является аргументом против нее: такова ее сущность. Мне чудится в боли команда капитана корабля: "Убрать паруса!" Управлять парусами на тысячу миль этому должен был выучиться отважный мореходец, "человек", иначе с ним было бы слишком быстро покончено, и океан вскоре поглотил бы его.

Опасность счастливейшего. Иметь тонкие чувства и утонченный вкус; свыкнуться с изысканными и наилучшими сторонами духа, как с правильным и насущным режимом питания; наслаждаться сильной, смелой, отважной душой; со спокойным взором и твердым шагом проходить жизнь, всегда готовясь к самому крайнему, как к празднику, и исполняясь стремления к неизведанным мирам и морям, людям и

богам; вслушиваться во всякую более веселую музыку, словно бы там устроили себе короткий отдых и удовольствие храбрые мужи, солдаты, мореплаватели, и в глубочайшем наслаждении мгновением не выдерживать натиска слез и всей пурпурной меланхолии счастья - кто бы не хотел иметь всего этого в своем обладании, в своем состоянии!

Высокие настроения. Мне кажется, что люди большей частью не верят вообще в высокие настроения, разве что мгновенные, самое большее, на четверть часа, - исключая тех немногих, которые по опыту знают большую длительность высокого чувства. Не быть полностью человеком одного высокого чувства, воплощением одного-единственного великого настроения - это до сих пор было только мечтой и восхитительной возможностью; история не дала нам еще ни одного достоверного примера тому. И возможно она смогла бы однажды родить и таких людей - там, где было бы создано и определено множество подходящих условий, которых теперь не в состоянии сколотить даже самая счастливая случайность. Быть может, для этих будущих душ обычным образом бы как раз то состояние, которое до сих пор лишь время от времени пропугало в наших душах в виде содрогającego их исключения, беспрестанное движение между высоким и глубоким и чувство высокого и глубокого, как бы постоянное восхождение по лестнице, в это же время почивание на облаках.

Я хочу сказать, что мир преисполнен прекрасных вещей, но, несмотря на это, беден, очень беден прекрасными мгновениями и обнаружениями этих вещей. Но, может статься, это-то и есть сильнейшее очарование жизни: на ней лежит златотканый покров прекрасных возможностей, обещая, сопротивляясь, стыдливо, насмешливо, сострадательно, соблазнительно.

Надо учиться любить. Так обстоит у нас с музыкой: сначала нужно вообще научиться слушать какую-нибудь фигурацию и мелодию, вслушиваться, различать, изолировать и ограничивать ее как некую довлеющую себе жизнь; затем требуется стремление и добрая воля выдержать ее и, несмотря на ее необычность, выработать терпение к форме ее проявления и выражения, отзывчивость ко всему живому в ней, - наконец, наступает мгновение, когда мы к ней привыкаем, когда мы ждем ее, когда мы предчувствуем, что ее нам недоставало бы, если бы ее недоставало; и вот она все больше и больше распространяет свой нажим и очарование и не останавливается до тех пор, пока мы не станем ее смиренными и восхищенными поклонниками, которым и не нужно от мира ничего большего, кроме нее и только нее. - Так, впрочем, обстоит у нас не только с музыкой:

именно так мы научились любить все вещи, которые мы теперь любим. Мы всегда в итоге вознаграждаемся за нашу добрую волю, наше терпение, справедливость, кротость к необычному, когда необычное медленно отбрасывает свое покрывало и предстает новой несказанной красотой, такова его *благодарность* за наше гостеприимство. Даже тот, кто любит самого себя, научился любви на этом пути: другого пути не существует. И любви надо учиться.

Документ 4.

Ильин И. А.

#### О СТРАДАНИИ.

Как только ты почувствуешь себя страдающим, телесно или душевно, - вспомни сейчас же, что ты не один страдаешь и что всякое страдание - всякое без исключения - имеет некий высший смысл. И тот час придет облегчение.

Ты страдаешь не один, потому что страдает вокруг тебя весь мир. Надо только открыть свое сердце и внимательно присмотреться, и ты увидишь, что приобщен страданию всемоу. Все страдает и мучается - то в безвучной тишине, скрывая свою боль, замалчивая свою скорбь, преодолевая страдание про себя, то в открытых муках, которые никто и ничто не может утолить... Тяжась в любви, вздыхая от неудовлетворенности, стелаясь в том наслаждении, влачась в борении, в грусти и тоске, - живет вся земная тварь, начиная с ее первого беспомощного деяния - рождения из материнского лона и кончая ее последним земным деянием - таинственным уходом "на покой". Так страдает и человек вместе со всей остальной тварью - как член мирового организма, как часть природы. Страданий нам не избежать; в этом наша судьба, и с нею мы должны примириться. Естественно желать, чтобы они были не слишком велики. Но надо учиться страдать до состояния одухотворенно. В этом великая тайна жизни; в этом - искусство земного бытия.

Наше страдание возникает из свойственного нам, людям, способа жизни, который дан нам раз навсегда и которого мы изменить не можем. Как только в нас просыпается самосознание, мы убеждаемся в нашей самостоятельности и беспомощности. Человек есть творение призванное к "бытию о себе", к самостоятельности и самодержавию; и в то же время он служит всей природе как бы пассивным средством или "проходным двором". С одной стороны, природа печется о нем как о своем детище, растит его, строит, присутствует в нем, насаждается им, как существом, единственным в своем роде; а с другой стороны, она населяет его такими противоположностями, она разворачивает в нем такой хаос, она

предается в нем таким болезням, как если бы она не знала ни целесообразности, ни пощады. Так, я призван и предопределен к самостоятельному действию; но горе мне, если я уверую в свою полную самостоятельность и попробую предаться ей до конца... Я свободный дух; но этот свободный дух всю жизнь остается подчиненным всеобщим потребностям природы и ограниченным всеми невозможностями естества... Во мне живет некая обобщающая сила сознания, охватывающая миры и развертывающая мне необъятные духовные горизонты; но эта сила всю жизнь замурована в стенах своего единичного тела, она слабеет от голода, изнемогает в переутомлении и иссыкает при бессоннице... Я обособлен от других людей, замкнут в своей душе и в своем теле и обречен вести одинокую жизнь, ибо никто не может ни впустить в себя, ни вместить в своих пределах; и в то же время другие люди терзают мне душу и могут растерзать мое тело, как если бы я был их игрушкой или рабом... Таковы мы; таковы мы все, каждый из нас в отдельности - однодневные цветы, распустившиеся для страдания, мгновенные и беззащитные искры вселенского огня...

"Жизнь ваша, смертные, сколь  
тленней для богов"

Цветите миг один, живите мгновенья..."

(Илл. Шевельев)

Да и все ли "цветем"? Мы, в конце "пациенты" природы, покорные "приемники" мировых воздействий, чувствительнейшие органы сверхприроды.. Что-то царственное и рабовладельческое; нечто от Бога и кое-что от червя (Державин). Так много. И так мало. Свободные - и связанные. Цель мира - и жертва вселенной. Порабощенные ангелы. Создания божественного художества, отданные бактериям в пищу и чающие могильного тлена...

Вот почему так часто и так легко настигает страдание; вот почему мы должны примириться с ним. Чем утонченнее человек, чем чувствительнее его сердце, чем отзывчивее его совесть, чем сильнее его творческое воображение, чем впечатлительнее его наблюдательность, чем глубже его дух, - тем более он обречен страданию, тем чаще его будут посещать в жизни боль, грусть и горечь. Но мы часто забываем об этом, мы не думаем о нашей общей судьбе и совсем не постигаем, что лучшие люди страдают больше всех... И когда на нас самих изливается поток лишений, муки, скорби и уныния, как нынче, весь мир погружается в страдание и во всех своих сочленениях, вздыхая, стона и взывая о помощи, мы пугаемся, изумляемся и протестуем, считая все это "неожиданным", "незаслуженным" и "бессмысленным"...

Только медленно - постепенно догадываемся мы, что все мы, люди, подчиняемся этому закону земной твари. Сначала в нас просыпается смутное ощущение, глухое предчувствие того, что на земле гораздо

больше страдания, чем нам казалось в нашем детском чаянии. Это предчувствие тревожит нас; мы пытаемся проверить наше ощущение - и постепенно, путями неопишными, в почти неподдающихся оформлению интуициях, мы убеждаемся в том, что нам действительно открылся закон существования, общий способ жизни, владеющий всей земной тварью, что нет бытия без страдания. Что всякое земное создание по самому естеству своему призвано страдать и обречено скорби. А человек с нежным сердцем знает не только это: он знает еще, что мы не только страдаем вместе и сообща, но что мы все мучаем друг друга - то нечаянно, то нарочно, то в беспечности, то от жестокости, то страстью, то холодом, то в роковом скреплении жизненных путей... И может быть, именно Достоевский, этот мастер терзающего сердца, был призван пролить свет на эту земную трагедию...

Такова жизнь, такова действительность... И могло ли бы это быть иначе?.. И были ли бы мы правы, если бы стали жалеть и требовать иного?..

Представим себе на миг иную, обратную картину мира. Вообразим, что земная тварь освобождена от всякого страдания, до конца и навсегда; что некий могучий голос скажет ей: "Делай, тварь, все, что хочешь. Ты свободна от страдания. Ни какая телесная боль не поразит тебя. Ни грусть, ни тоска, ни душевное раздвоение тебя не посетят. Духовная тревога не коснется твоей души. Отныне ты приговорена к вечному всестороннему довольству. Иди и живи".

Тогда началась бы новая, небывалая эпоха в истории человечества...

Вообразим, что человек потерял навсегда дар страдания. Ничто не угрожает ему недовольностью: одновременно с голодом и жаждою, этими первичными источниками труда и страдания, прекратилось всякое недовольство собою, людьми и миром. Чувство несовершенства угасло навсегда и угасило вместе с собой и волю к совершенству. Самой призраком возможных лишений, доселе ведущий человека вперед, отпал. Телесная боль, предупреждавшая человека об опасности для здоровья и будившая его приспособляемость, избирательность и любознательность, - отнята у него. Все противоречивости оказались огражденными и безнаказанными. Все ужасства и мерзости жизни стали безразличными для нового человека. Исчезло моральное негодование, возникавшее прежде от прикосновения к злой воле. Смолкли навсегда тягостные укоры совести. Прекратилась навсегда духовная жажда, узводившая человека в пустыню, к великому аскезу... Все всем довольны; все всем нравится; все всему предаются - без меры и выбора. Все живут неразборчивым, первобытным сладострастием - даже не страстным, ибо страсть

мучительна, даже не интенсивным, ибо интенсивность возможна лишь там, где силы не растрочены, но скопились от воздержания...

Как описать те ужасные, опустошительные последствия, которые обрушились бы на человечество, обреченное на всестороннюю сытость?..

В мире возникла бы отвратительная порода "человеко-образных" - порода безразборчивых наслажденцев, пребывающих на самом низком душевном уровне... Это были бы неунывающие лентяи; ничем не заинтересованные безответственные лодыри, без темперамента, без огня, без подъема и без полета; ничего и никого не любящие - ибо любовь есть прежде всего чувство лишения и голода. Это были бы аморальные, безвкусные идиоты, самодовольные тупицы, развратные Лемуры. Вообразите их недифференцированные, невыразительные лица, эти плоские, низкие лбы, эти мертвые мелкодонные гляделки вместо бывших глаз и очей, эти бессмысленно чмокающие рты... Слышите их нечленораздельную речь - это безразличное бормотание вечной пресыщенности, этот невеселый смех идиотов? Страшно подумать об этой погибшей духовности, об этой тупой прочности, об этом унижении ничего-невывесняющих полулюдей, которые прокляты Богом и обречены на то, чтобы не впасть в страдания...

И когда представляешь себе эту картину, то видишь - чувствуешь, что дарует нам дар страдания; и хочется молить всех небесных и земных врачей, чтобы они ради Господа не лишали людей этого дара. Ибо без страдания - нам всем и нашему достоинству, и нашему духу, и нашей культуре пришел бы скорый и трагический конец.

Вот что оно нам дарует... Какою глубиною светятся глаза страдающего человека! Как будто бы расступились стены, закрывавшие его дух, и разошлись туманы, застилавшие его сокровенную личность... Как значительно, как тонко и благородно слагаются черты лица у долго и достойно страдавшего человека! Как элементарна, как непривлекательна улыбка, если она совсем не таит в себе отблеск прошлого страдания! Какая воспитательная и очистительная сила присуща духовно осмысленному страданию! Ибо страдание пробуждает дух человека, ведет его, образует, оформляет, очищает и облагораживает... Духовная дифференциация, отбор лучшего и всяческое совершенствование были бы невозможны на земле без страдания. Из него рождается вдохновение. В нем закаляется стойкость, мужество, самообладание и сила характера. Без страдания нет ни истинной любви, ни истинного счастья. И тот, кто хочет научиться свободе, тот должен преодолеть страдание.

И мы хотели бы от этого отречься? И мы согласились бы: потерять все это?. И ради чего?

Гегель сказал однажды, что все великое на земле создано страстью. Еще большее, еще глубочайшее надо сказать о страдании: мы обязаны ему в с е м - и творчески великим, и творчески малым. Ибо если бы человек не страдал, то он не пробудился бы к творческому созерцанию, к молитве и духовному оформлению. Страдание есть как бы соль ж и з н и; нельзя, чтобы соль утрачивала свою силу. И более того: страдание есть с т р е м я щ а я с и л а ж и з н и; главный источник человеческого творчества; тонкий и зоркий учитель меры; горный страж и мудрый советник; строгий призыв к облагорожению и совершенствованию; ангел-хранитель, ограждающий человека от пошлости и снижения. Там, где этот ангел начинает говорить, водворяется благоговейная тишина, ибо он взывает к ответственности и очищению жизни; люди опомнились и обратились; он говорит об отпадении и дисгармонии, об исцелении, просвещении и о доступном нам блаженстве...

Страдающий человек вступает на путь очищения, самоосвобождения и возврата в родное лоно, - знает он о том или не знает. Его влечет в великое лоно гармонии; его душа ищет нового способа жизни, нового созерцания, нового синтеза, созвучия в многозвучии. Он ищет пути, ведущего через катарсис к дивному, чудесному, задуманному лично для него Творцом. Его зовет к себе сокровенная, творческая мудрость мира, чтобы овладеть им и исцелить его. Простой народ знает эту истину и выражает ее словами "посещение Божие" ... Человек, которому послано страдание, должен чувствовать себя не "обреченным" и не "проклятым", но "взысканным", "посещенным" и "призванным": ему позволено страдать, дабы очиститься. И во евангельские исцеления свидетельствуют об этом с великой ясностью.

Таков смысл всякого страдания. Нерешенной остается лишь судьба самого страдающего человека: достигнет ли он очищения и гармонии в н а с т о я щ е й ж и з н и, или же эти дары дадутся ему через утрату его земного телесного облика...

Страдание свидетельствует о расхождении, о диссонансе между страдающим человеком и богосозданной природой: оно в ы р а ж а е т это расхождение, означает в то же время н а ч а л о его возвращения и исцеления. Страдание есть таинственное средство исцеления человека, его тела и души: это он сам борется за обновление внутреннего строя и лада своей жизни, он работает над своим преобразованием, он ищет "возвращения". Избавление уже началось, оно уже в ходу; и человек должен прислушиваться к этому таинственному процессу, приспособляясь к нему, содействовать ему. Можно было бы сказать: "Человек, помоги своему страданию, чтобы оно верно разрешило свою задачу. Ибо оно может прекратиться

только тогда, когда оно справится со своей задачей и достигнет своей цели"...

Поэтому мы не должны уклоняться от нашего страдания, спасаясь от него бегством или обманывая себя. Мы должны стать лицом к нему, выслушать его голос, понять и осмыслить его жалобу и идти ему навстречу. Это значит - принять его, как естественно и духовно осмысленное явление. Ибо оно обращается к нам из целого разнообразия самого мира: то, что в нас страдает, так сказать сама мировая субстанция, которая стремится творчески восстановить в нас свое жизненное равновесие. И если человек повинуетя своему страданию и идет к нему навстречу, то он скоро убеждается в том, что в нем самом раскрываются целые запасы жизненной силы, которые ввязываются в борьбу и стремятся устранить причину страдания.

Вот почему человеку не следует бояться своего страдания. Он должен помнить, что бремя страдания состоит по крайней мере на одну треть, а иногда на добрую половину из страха перед страданием.

Но не подобает делать человеку и обратное, т.е. нарочно или произвольно вызывать в себе страдание. Это правы те, которые мучают себя занимают самобичеванием или оскотпляют себя. Они не правы потому, что на них возлагается некая претрудная и внутренняя борьба, борьба духа со страстью и вместе с этим душевно духовное страдание в этой борьбе; а они не хотят принять этой борьбы, передегают это страдание в материальную плоть, подменяют се телесную болью, заменяют его органическим увечьем. Градусник показывает естественную температуру; ошибочно и нелепо дышать на градусник, взвоня ртуть кверху или прикладывая к нему кусок льда, чтобы ртуть опустилась. Голод, жажда и любовная тоска, вдохновение и творчество - должны приходить с а м и, в силу естества тела, души и духа; возбуждающие, одурманивающие или экзотатические дозы - противоестественны и фальшивы. Ошибочно пренебрегать природе искажающий ее произвол. Все хорошее и верное возникает как бы по собственному почину, естественно, гармонически, как говорил Аристотель (...), "через себя самого". Мы призваны творчески жить и творчески любить; спокойно, мужественно и в мудром послушании принимать приближающееся страдание, и - главное творчески преображать и просветлять страдание, уже настигшее нас. Ибо страдание есть не только плата за исцеление, но призыв к преображению жизни, к просветлению души, оно есть путь, ведущий к совершенствованию, лестница духовного очищения. Человек должен нести свое страдание спокойно и уверенно, ибо в последнем и глубочайшем измерении страдает в нас, с самими и

о нас само Божественное начало. И в этом последний и высший смысл нашего страдания, о котором говорят евангельские исцеления.

Вот почему страдающий человек не должен терять терпение или тем более отчаиваться. Наоборот, он должен творчески воспринимать и преодолевать свое страдание. Если ему дана телесная боль, то он должен найти органические ошибки своей жизни и попытаться устранить их; и в то же время он должен настолько повысить и углубить свою духовную жизнь, чтобы ее интенсивность и ее горение отвлекли запасы жизненной энергии от телесной боли. Не следует предаваться телесной боли, пребывать в ней, все время прислушиваться к ней и бояться ее: это означало бы признать ее победу, отдаться ей и превратиться в стонающую тварь. Надо противопоставить плотской боли - духовную сосредоточенность и внимательность к телесной муке, а духовным содержаниям. Нет человека, который умел бы все и знал бы все искусство: искусство одухотворять страдание есть одно из высших. Конечно, для победы над своей немощностью нужна некоторая высшая мощь; но эта высшая мощь может быть вымолена, заработана и приобретена. И каждая попытка, каждое усилие в этом направлении будут вознаграждены сверх чаяния сторицею.

Но если человеку послано душевное страдание, - а оно может быть гораздо тяжелее и мучительнее всякой телесной муки, - то он должен прежде всего не бежать от него, а принять его, т.е. найти в жизни время и досуг для того, чтобы предаться ему. Он должен стать лицом к лицу со своим душевным страданием и приучить созерцать его сущность и его причину. Надо научиться свободно и спокойно смотреть вглубь своей страдающей души, с молитвою в сердце и с твердой уверенностью в грядущей победе. Оку духа постепенно откроется первопричина страдания, и эту первопричину надо назвать по имени и выговорить перед собою во внутренних словах, и признать эти слова перед лицом Божиим во внутренней очистительной молитве. Чтобы одолеть свою душевную муку, надо прежде всего не бояться ее и никогда не отчаиваться; надо не предаваться ее страхам и капризам, ее своеволию и ее тайным наклонениям (ибо душевная мука всегда прикрывает собою больные и слабые инстинкты); надо всегда обращаться к ней творчески, с властным словом зовущего господина; надо всегда говорить с ней от лица духа и научиться прекращать ее приказом, уходом от нее и творческим напряжением; надо рассеивать ее туманы, ее обманы и наваждения и превращать ее силу в радость божественным содержанием жизни. Это путь из тьмы к просветлению и преображению души. Вот почему сокровенный смысл душевного страдания можно было бы сравнить с младенцем, дремлющим во чреве матери и чающим своего рождения; ибо страдание есть не проклятие, а

благословение; в нем скрыт некий духовный заряд, зачаток новых постижений и достижений - некое богатство, борющееся за свое осуществление.

Если же человеком овладевает духовное томление, то ему надлежит очистить его в молитве, чтобы оно преобразилось в истинную и чистую мировую скорбь и тем возвел страдающего к Богу: ибо мировая скорбь есть в покое и глубочайшем измерении - скорбь самого Бога, а скорбь вместе с Ним есть "благое иго" и "легкое бремя" (Мтф. 11,30).

Вот почему апостол Иаков пишет: "Зло страждет ли кто из вас? пусть молится" (Иак. 5,13). Ибо молитва есть не что иное, как воздыхание духа к Богу, то "неизреченное воздыхание", которым "Сам Дух ходатайствует за нас" (Римл. 8,26). Молитва есть зов о помощи, направленный к Тому, Кто зовет меня к себе через мое страдание: она становится творческим началом творческого преобразования и просветления моего существа.

Но совершить все это никто не может "за меня" или "вместо меня", страдающего: все это мое личное дело, мое усиление, мой подъем, мой взлет, мое творческое просветление. Другой человек может помочь мне советом. Господь же может не помочь мне дарованием сил и света. Но совершить мое очищение и просветление должен я сам. Вот почему оно требует свободы и без свободы невозможно. Свободное созерцание - свободная любовь, свободная молитва составляют самую сущность этой творческой мистерии, мистерии страдания. И именно это определяет верный путь, ведущий к истинному счастью на земле.

#### О СОВЕСТИ.

Есть старинное предание. В некотором государстве жил-был добрый король. Однажды в студеный зимний вечер, когда метель занесла глаза и ветер наметал сугробы, он увидел на дороге замерзшего нищего. У него сжалось сердце, и, не задумываясь, он снял свою теплую мантию и запернул в нее несчастного. "Идем, - сказал он ему, поднимая его на ноги, - в моей стране найдется и для тебя любящее сердце"...

Так появилась совесть в человеческой душе, - часто неожиданно, но захватывающе и властно. Не произносятся никаких слов, повелений. В сознании нет ни суждений, ни формул. В бессловесной тишине совесть овладевает нашим сердцем и нашей волею. Ее проявление можно сравнить с подземным толчком, в котором выступает всегда присутствующая, но сокровенная сила. А слова мысли просыпаются в

нас лишь позже, при попытке описать и объяснить совершившийся поступок.

В тот миг, когда совесть овладевает нашей душой, у нас нередко бывает ощущение, будто в нас что-то проснулось или восстало - какая-то особая сила, которая, по-видимому, долго дремала и вдруг очнулась и властно развернулась... Эта сила жила во мне, но я как-то не считал ее "своею" и не включал ее в "себя". Хочется сказать: "я не знаю, откуда она взялась, но совсем чужою или постороннею мне ее не ощущаю". Она как будто скрывалась где-то во мне самом, но я никогда не думал, что она может оказаться столь сильною и проявится так, как она проявилась. Она казалась мне просто возможностью и вдруг оказалась необходимостью. Она воспринималась как дальний зов и вдруг обильно полил ветер и буря... Она была подобна чистому водному ключу, пробивающемуся из глубины, и вдруг превратилась в разливной, несзатопляющий поток... Иногда мне казалось, что это не сила, а едва жизнеспособная слабость, и вдруг пришел час ее власти. Я не знал, что это прекрасная, но неосуществимая "мечта" о всеобщем совершенстве, и вдруг эта мечта стала жизненноопределяющей силой...

В душе внезапно отпали все "тревожные" соображения и "умные" расчеты; стихли все большие страсти и мелкие пристрастия; и даже опасения и страхи исчезли, словно их и не было никогда. Я совершил поступок, которого раньше никогда не совершал; да и не считал себя способным к нему... Но этот поступок был единственно правильным и исключительно верным... Да, правили, что я это сделал? Или, может быть, это был не я, а кто-то другой во мне! Другой - лучше меня, больше меня, храбрее?... Но откуда же он взялся? И куда он девался? Он, может быть, повторится еще раз? Или это все-таки был я сам?..

Я знаю одно и знаю твердо: тогда я иначе не мог. Было что-то высшее и сильнейшее, что заставило меня поступить так. На меня так судило, что-то "нашло", "захватило" меня и понесло. А подумать о себе, о своих силах, о последствиях моего поступка - у меня не было времени. И теперь, оглядываясь назад, я признаю, что я, строго говоря, и не должен был и не смел действовать иначе. Такого и надо было. Это было лучшее, что я смог сделать. И когда я теперь все это выговариваю, то во мне живет великая и радостная уверенность, что я просто выговариваю правду. Эта уверенность наполняет мое сердце и всего меня каким-то тихим, спокойным блаженством. Одного мне бы только хотелось - чтобы он, этот "лучший" и "большой", явился опять, опять совершил свое дело и опять подарил мне эту светлую радость... во мне самом.

Так совесть научает человека забывать о себе и делает его поступки самоотверженными. Скорби, заботы, опасения, все трудности личной

судьбы - не связывают его больше; все это отходит, хотя бы временно, на задний план. Человек перестает быть "личным" и вдруг становится "предметным" в лучшем и священном смысле этого слова. Это не значит, что он утрачивает свою "личность" и делается "безличным". Нет, совесть утверждает, созидает и укрепляет духовно-личное начало в человеке. Но лично-мелкое, лично-страстное, лично-жадное личное прочное отодвигается в нем и уступает свое место бытию высшей жизни, побуждениям и содержаниям Царства Божия, объективной реальности - тому, что можно обозначить строгим словом "субстанциальности", или целомудренным словом "предметности". Человек становится как бы живым и радостным органом великого и священного Дела, т.е. Божьего дела на земле. Кажется, будто он сбросил с себя бремя волеборчества, или будто у него внезапно выросли крылья, поднявчие его вверх и вынесшие его из жизненного ущелья. Он совершил свой сам отверженный поступок и вернулся, может быть, в серую прозу повседневной жизни, так, как если бы крылья "отвалились" у него, как если бы он опять был обречен пробираться в жизни через перулки земной жадности... Но он уже никогда не забудет то чувство блаженной силы свободы, которое ему было дано пережить. Оно посетило бы его как бы из потустороннего мира, но он жил им, испытал его и всегда будет тянуться к нему.

Мы живем на земле в состоянии внутреннего раскола, от которого мы страдаем и не умеем преодолеть: это расхождение между нашими личными эгоистическими побуждениями и нашим божественным призванием, которое мы иногда переживаем как внутреннее влечение, как духовную жажду. Тогда мы оказываемся в состоянии душевной раздвоенности, потому что это тайное влечение - окончательно и всецело отдать Божьему Делу - всегда живет в глубине нашего сердца. Это влечение духа требует от нас всегда одного и того же: с а м о г о л у ч ш е г о. И если бы мы поддались ему всецело и окончательно, то вся наша жизнь сложилась бы из одних дел любви, мужественной верности, радостного исполнения долга, правды и великого служения...

Но в действительности жизнь идет иначе: мы слышим этот голос и не слушаемся его, а когда изредка слушаемся, то внутренняя раздвоенность лишает нас цельности и не дает нам той великой радости, которую цельность души несет с собою. Тогда мы испытываем наше "повиновение" совести как опасное жизненное "предприятие" или даже "приключение", как неблагоприятную мечтательную затею, или, как того требовал Иммануил Кант, как безрадостное исполнение долга и, след., как тягостное бремя жизни... Если же мы не повинуемся голосу совести, то одна часть нашего существа, и притом лучшая его часть, остается приверженной ему;

но внутреннее раздвоение продолжается... Тогда из самой глубины нашего духовного чувствилища, оттуда, где совесть по-прежнему изнывает, шепчет, стонет, печалится и укоряет, - поднимается недовольство, особого рода печаль и тоска, мучительное неодобрение. Иногда удается вытеснить из сознания это тягостное, но священное неодобрение: тогда человек отводит ему место в глубокой подвальной комнате своей души и пытается запереть этот подвал и завалить самым ход к нему; но это несколько не обеспечивает его от вероятных и даже неизбежных укоров совести, с этих мучительных угрызений, которые будут пожизненно грозить ему, нарушать его духовное равновесие и лишать его духовного покоя...

...А между тем истинное исцеление, обещающее цельность души, нуждается всего-навсего в моем согласии: только оно может дать человеку внутреннее примирение, единение между инстинктом и духом, радость добровольности и предметного служения. Я исцелюсь в тот миг, когда предамся божественному зову совести. Тогда я буду делать то, что я должен делать; но это будет не томительная покорность и не каторга принуждения, а светлая радость жизни. Потому что я буду делать тогда то, что желает моя собственная воля; и то, чего она желает, будет лучшим, и притом на самом деле лучшим. И это лучшее станет для меня внутренней необходимостью, единственной возможностью и осуществленным делом. Иначе я не могу; и не могу иначе хотеть, и не хочу иначе мочь. Именно в этом - мой долг. Но я желаю это осуществить не потому, что "это мой долг" а потому, что это есть "объективно лучшее", к чему зовет меня мой дух (совесть) и к чему прилепляется любовь и мой инстинкт. Так возникает светлая цельность человеческой души.

Пока я еще не знаю, что такое совесть и не переживал силу и счастье совестного акта, я спрашивал в холодном сомнении: "для чего это вообще возможно? разве человеку дано выходить из своей шкуры и подавлять в себе здоровый инстинкт самосохранения?" ...Но если я испытал совестный акт хотя бы единожды, обнаруживаются глубокие изменения. Все былые сомнения и скептические вопросы отпадают; нет больше ни отрицания, ни иронии. Я знаю, что совестный акт возможен, потому что я пережил его в действительности. Правда, я не знаю, повторится ли он, когда, при каких условиях. Но кто же может мне помешать - воззвать к совести по собственной инициативе? Почему я должен думать, что она не отзовется на мой зов? А когда она отзовется, я могу свободно и радостно предаться ее зову... Все это в моей власти, все это будет происходить в моем собственном мире..

Мне нужно только знать, как это лучше сделать, чтобы не подменить голос совести и не впасть в иллюзию, в ошибку и самообман...

Прежде всего надо отложить всякое теоретическое умение, ибо оно непременно приведет за собою форму мысли, суждения, анализа, синтеза и облегчит все это в понятия и слова. Все это не нужно ибо акт совести не есть акт словооблаченного мышления; он не теория, не доктрина, не "аксиома", не закон и не норма. Не надо ничего выдумывать; не надо вымышлять и изобретать. Не надо стремиться к какому-то "всеобщему законодательству". Не надо ничего предвосхищать. Надо ждать некоего эмоционально-волевого подземного толчка.

Не следует также спрашивать о том, что было бы "лучше" всего и "целесообразнее" всего; эти вопросы решаются житейским опытом, наблюдением и рассуждением. Тем более не следует задавать вопрос о "приятном", "удобном", "выгодном", "добром", "умном" и т.п.; все это не имеет отношения к совестному акту. Надо искать лучшего, и равное ему - лучшего и притом не "лучшего по-моему", а "лучшего на самом деле". Верующий христианин спросит о "христиански-лучшем", о "совершенном перед лицом Христа Спасителя".

И еще одно: этот вопрос следует ставить не теоретически, не с тем, чтобы узнать, познать истину, сформулировать ее и доказать; это было бы философское исследование, созерцание и теоретическое рассмотрение. Вопрос должен быть поставлен практически, чтобы сделать, поступить, осуществить. А так как каждый практический-жизненный случай индивидуален, единственен в своем роде, то надо искать не общего правила, а личного указания для личного поведения в данном конкретном жизненном случае.

Итак, без всяких предвзятых решений, без всяких оговорок, "условий", уклонений и "резерваций" я встану таким, какой я есть перед лицом совести: с тем, чтобы в данный конкретный миг моей личной жизни, "сейчас" и "здесь" - внять ее голосу, отдаться ее зову и совершить поступок из глубины моего сердца; я спрошу: как мне поступить, чтобы сейчас и здесь осуществить христиански лучшее, совершенное перед лицом Христа Спасителя?..

Я ставлю этот вопрос - и опускаю его в отверстую глубину моего сердца. И жизнь идет дальше. Тогда желанное дается само. Заглухшее сердце пробуждается и... королевская мантия ложится на плечи нищего...

Королевская мантия?.. Да, ибо это я, с моим заглухшим сердцем и черствым нравом, я был подобен нищему, сидящему у дороги жизни и занесенному метелью повседневных забот и расчетов. Это меня

Господь нашел замерзающим и полумертвым; и склонился ко мне, облекая меня своею Ризою как светом, как любовью, как откровением. И в акте совести человек воспринимает от Бога откровение, любовь и свет новой жизни.

### ПОСЛЕСЛОВИЕ.

Есть только одно истинное "счастье" на земле - пение человеческого сердца. Если оно поет, то у человека есть почти все, почти потому что ему остается позаботиться о том, чтобы сердце его не разочаровалось в любимом предмете и не замолкло.

Сердце поет, когда оно любит; оно поет от любви, когда струится живым потоком из некой таинственной глубины и не иссякает; не иссякает и тогда, когда человека постигает несчастье, или когда близится смерть, или когда злое начало в мире провозгласит победу за победой, и кажется, что сила добра иссякла и что добру суждена гибель. И если сердце все-таки поет, тогда человек владеет истинным "счастьем", которое, строго говоря, заслуживает иного, лучшего наименования. Тогда все остальное в жизни является не столь существенным: тогда солнце не заходит, тогда Божий луч не покидает душу, тогда Царство Божие вступает в земную жизнь, а земная жизнь оказывается священной и преображенной. А это означает, что началась новая жизнь и что человек изменился к новому бытию.

Мы все испытывали слабый отблеск этого счастья, когда были цельно и нежно влюблены. Но это было на самом деле не более как отсвет его или слабый предчувствие; а у многих и того менее: лишь отдаленный намек на предчувствие великой возможности... Конечно, цельно и нежно влюбленное сердце, как это было у Данте, у Петрарки или у Пушкина, чувствует себя захваченным, преисполненным и как бы текущим через край; оно начинает петь, и когда ему удается это, то песнь его несет людям свет и счастье. Но это удается только одаренному меньшинству, способному искренно петь из чистого сердца. Обычная земная влюбленность делает сердце страждущим и даже больным, тяжелым и мутным, часто лишает его чистоты, легкости и вдохновения. Душа, страстно взволнованная и опьяненная не поет, а беспомощно вздыхает или стонет; она становится алчной и исключительной, требовательной и слепой, завистливой и ревнивой. А поющее сердце, напротив, бывает - благобно и щедро, радостно и прощающе, легко, прозрачно и вдохновенно. Земная влюбленность связывает и прикрепляет, она загоняет сердце в ущелье личных переживаний и настраивает его эгоистически; а настоящая любовь, напротив, освобождает сердце и уводит его в великие объемы Божьего мира. Земная влюбленность угасает и прекращается в чувственном удовлетворении, здесь она разряжается и разочаровывается, опьяненность проходит, душа

отрезвляется, иллюзии рассеиваются, и сердце смолкает, не пропев ни единого гимна. Часто, слишком часто влюбленное сердце вздыхает бесплодно, вздыхает и бьется, жаждет и стонет, льет слезы и издает вопли - и не понимает своей судьбы, не понимает, что его счастье обманно, проходяще и скудно, что оно не более чем отблеск проходящего блаженства. И сердце теряет и этот отблеск, не научившись ни пению, ни созерцанию, не испытав ни радости, ни любви, не начав своего просветления и не благословив Божьего мира.

Сердце поет не от влюбленности, а от любви; и сердце его льется подобно бесконечной мелодии, с вечно живым ритмом, в вечно новых гармониях и модуляциях.

Однажды в детстве я увидел, как в солнечном луче играли и блаженствовали земные пылинки - порхали и кружились, исчезали и вновь загорались на солнце; - и я понял, что солнце умеет беречь, украшать и радовать каждую пылинку, и мое сердце занело от радости...

На восходе солнца, в нежном сиянии и глубокой полусонной тишине вошел наш корабль в Коринфский канал. В розовом свете спали далекие цепи гор; крутые скалы скала высились, как суровая стража; благоговейно молчали люди и птицы, ожидая и надеясь... И вдруг берега впереди расступились, и зелено-млечные адриатические воды, несшие нас, хлынули в темно-синие недра Эгейского моря, - и солнце и вода встретили нас ликованием света. Могу ли я забыть это счастье, когда сердце мое всегда отвечает на него ликующим пением?..

У каждого из нас сердце открывается и поет при виде доверчивой, ласковой и беспомощной улыбки ребенка. И может ли быть иначе?

Каждый из нас отвечает на вертящуюся слезу в око своего сердца, когда видит настоящую человеческую доброту или слышит робкое и нежное пение чужой любви.

Каждый из нас приближается высшему, сверхземному счастью, когда повирует и голосу своей совести и предается ее потоку, ибо этот поток уже поет ликующую мелодию состоявшегося преодоления и открытия нового мира.

Сердце наше поет, когда мы предаем погребению героя, служившего на земле Божьему делу.

Сердце наше поет, когда мы созерцаем в живописи подлинную святыню; когда мы сквозь мелодии земной музыки воспринимаем духовный свет и слышим голоса поющих и пророчествующих ангелов.

Сердце наше поет при виде тайн, чудес и красот Божьего мира; когда мы созерцаем звездное небо и воспринимаем вселенную как гармоническую целокупность; когда человеческая история являет нам сокровенную тайну Провидения и мы зрим шествие Господа через

века испытаний, труда, страданий и вдохновения; когда мы присутствуем при победе великого и правого дела...

Сердце наше всегда поет во время цельной и вдохновенной молитвы...

А если нам сверх того дается возможность в меру любви участвовать в событиях мира и воздействовать на них, то счастье нашей жизни может стать полным. Ибо, по истине, мы можем быть уверены, что в развитии этого мира ничто не проходит бесследно, ничто не рождается и не исчезает - ни одно слово, ни один вздох... Кто хоть раз доставил другому радость сердца, тот улучшил тем самым весь мир; а кто умеет любить и радовать людей, тот становится художником жизни. Каждый божественный миг жизни, каждый звук поющего сердца влияет на мировую историю больше, чем те "великие" события хитрости и политики, которые совершаются в плоском и жестком плане земного существования и назначение которых нередко состоит в том, чтобы люди поняли их пошлость и обреченность...

Итак, на земле есть только одно истинное счастье, и это счастье есть блаженство любящего и поющего сердца.

## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В каждом человеке заложен огромный потенциал силы и энергии. Чтобы открыть этот потенциал и потом им воспользоваться, нужно прежде всего познакомиться со своим внутренним Я, идти тем путем, который оно подсказывает.

Чтобы добиться успеха, необходимо контролировать свой разум. Не давайте ему возможности верить в то, что у Вас чего-то нет для достижения цели. Заставьте его поверить в успех. В этом случае Ваш мозг будет работать быстрее и эффективнее, подсказывая пути выхода из трудных ситуаций.

Перестаньте оглядываться на прошлое. Переосмотрите свое прошлое с тем, чтобы забыть все неудачи, которые были там. И помните только приятные и полезные моменты.

Если Вы изучите биографии выдающихся людей, добившихся в жизни чего-то значительного, Вы увидите, что конкретные маленькие эпизоды их жизни представляли из себя провал за провалом. Успех к ним приходил потому, что они не концентрировались на этом, а шли дальше. Когда Вы концентрируетесь на неудачах, Вы притягиваете их к себе. Когда Вы концентрируетесь на успехе, Вы притягиваете успех.

Делайте больше, чем можете. "Если Вы устали, пройдите еще одну милю" - говорят американцы. Это касается всех сфер жизни, особенно работы.

Добивается успеха не тот, кто считает, что он сделал лучшее из того, что мог, а тот, кто каждой мыслью и каждым действием стремится к чему-то большему.

Самый важный принцип. Все, что Вы делаете в жизни, Вы делаете под влиянием положительных или отрицательных эмоций. Контролируйте свои эмоции, Вы контролируете свою жизнь и обстоятельства. Даже в самом неприятном событии можно увидеть что-то позитивное. Делайте это!

Освободитесь от страхов. Страх - это дьявол, созданный человеком. Это молитва наоборот. Слова, обращенные к силам, которые

сковывают Вас и приносят боль. Страх критики может парализовать самый высокоэрудированный ум. Критика, нищета, потеря любви и свободы, болезни, старость, смерть - основные страхи людей. Чтобы реализовать свои желания, нужно освободиться от страхов. Только тогда Вы сможете открыться жизни.

Энтузиазм. Это колоссальный инструмент для убеждений. Если Вы просите чего-либо с энтузиазмом, Вам вряд ли смогут сказать нет. Развивайте в себе чувство энтузиазма!

Человек способен достигнуть всего, во что он может поверить. Это ключ к той силе разума, которая обращает идеи в реальность. Один из способов добиться цели - составить в своем воображении как можно более четкий ее образ. И поверить в него.

Делитесь своим богатством. Благополучие, которое Вы делите с кем-либо, создает еще большее благополучие. Чем больше Вы отдаете, тем больше получаете взамен. Кроме денег, существует множество вещей, которыми вы можете поделиться. Например, любовь, мысли, доброта.

Ч. Хилл. "Позитивное мышление")

Мы лишь на миг приходим в этот мир,  
Где учимся любить и ненавидеть.  
Одно мгновенье длится жизни пир.  
Спешите жить, спешите видеть.

Спешите жить. Но брать от жизни все  
Надо торопиться суетливо.  
С собою ничего не унесешь,  
И не подарить прошлому стыдливо.

Спешите стать терпимей и добрей,  
И отдавать спешите научиться,  
Чтобы потом у запертых дверей,  
Когда окончен пир, не очутиться.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Атватер А. Я вас слушаю. - М., 1985.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - Мн., 1991.
3. Блага К., Шебек М. Я - твой ученик. Ты - мой учитель. - М., 1991.
4. Войскуцкий А. Я говорю. Мы говорим. - М., 1990.
5. Зимбардо Ф. Застенчивость. - М., 1991.
6. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему. - С.-Петербург, 1995.
7. Каппони В., Новак Т. Я сам себе взрослый. - С.-Петербург, 1995.
8. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. - С.-Петербург, 1995.
9. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. - Мн., 1990.
10. Киплер Ю. Клинические ролевые игры. Психодрама. - М., 1993.
11. Козлов Н. Как относиться к себе и людям. - М., 1994.
12. Пезешкиан Н. Торговец и опугай. Восточные истории и психотерапия. - М., 1992.
13. Психотренинг. - С.-Петербург, 1994.
14. Рейнуотер Д. Это в ваших силах. - М., 1990.
15. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М., 1990.
16. Практика психосинтеза. - С.-Петербург, 1992.
17. Цзен Н.В., Тахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. - М., 1995.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ 1	7
I. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ УЧАЩИХСЯ, ОБОГАЩЕНИЕ МИРА ПЕРЕЖИВАНИЙ И ЧУВСТВ. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ АДЕКВАТНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ	7
II. УПРАЖНЕНИЯ НА ОВЛАДЕНИЕ УМЕНИЯМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РАЗЛИЧ- НЫМИ ТЕРМИНАМИ-ПОНЯТИЯМИ В ОПИСАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЧЕЛОВЕКА	22
III. САМОАНАЛИЗ ВНУТРЕННЕГО МИРА	23
IV. ПРОБУЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ЖЕЛАЕМЫХ ЧУВСТВ	30
V. КАК СТАТЬ ЛУЧШЕ	39
VI. О СТРАДАНИИ И СОВЕСТИ	45
VII. УЧИТЕСЬ РАДОВАТЬСЯ	47
РАЗДЕЛ 2.	51
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА - В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ	51
ЧТО НАМ СОВЕДУЮТ ...	74
ПРИЛОЖЕНИЯ	77
ДОКУМЕНТЫ	82
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	102
ЛИТЕРАТУРА	104

Лилия Николаевна Рожина

Психологическая коррекция  
эмоциональной сферы личности

Методическое пособие

Учебно-методическое издание

Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага писчая N 1. Офсетная печать. Усл.  
печ. л. 6,5 (6,42). Тираж 300 экз.

---

Мп "Альфа"