

Когда книга лечит

Кругликова Анна Юрьевна
кандидат. психологических наук,
доцент кафедры русского языка,
культуры и коррекции речи
ТИ имени А.П.Чехова (филиала) «РГЭУ (РИНХ)»

Искусство любого рода всегда являлось преобразующей силой, способной вызывать у человека катарсические чувства, дарить минуты истинного наслаждения, формировать универсальную человеческую способность, необходимую в любой профессии – способность к творчеству. В определенных жизненных ситуациях, когда человек не удовлетворен собой, своим положением в обществе, успехами, способностями, искусством, в частности художественная литература, становится источником светлых и сильных чувств, гармонизирующих душу, возвышающих образ жизни. То или иное произведение, с которым в нужный момент встретился человек, оказывается средством спасения здоровья и полноты личности, тем «психотерапевтическим снадобьем, которое подобно каплям волшебного лекарства снимает с души горький налет застарелой неудовлетворенности и кровоточащей обиды» [2, с. 48].

Какая книга способна стать «психотерапевтическим снадобьем»? Когда книга лечит? Лечебный эффект возможен тогда, когда:

- книга вызывает мощные катарсические чувства (катарсис – очищение), дарит чувство душевного просветления, исцеления, потрясения от встречи с сюжетом, героями, отдельными литературными страницами;
- подходит под проблему человека как ключ к замку;
- дает возможность пережить гамму разнообразных чувств, отреагировать негативные, получить позитивные (ресурсные) чувства;
- позволяет образно проиграть чью-то роль, примерить ее на себя;
- расширяет личный опыт;
- приобщает к культуре в широком смысле, и к культуре чтения;
- способствует личностному росту, вызывая потребность в самовоспитании.

Отечественный библиотерапевт А.М. Миллер описала 3 принципа использования книги в библиотерапевтических целях [по 1]:

а) степень доступности изложения (степень сложности книги);

б) герой книги должен быть больному «по плечу»;

в) максимальное сходство ситуации в книге и ситуации, в которой находится человек.

Она же отмечала, что хорошая литература лечит не столько сюжетом, сколько семантикой речи, идеями, художественными средствами, то есть восстанавливает художественный вкус пациента. Для нее лечебный эффект заключался в том, когда, исцеляясь, человек начинал отличать хорошую книгу от плохой, когда у читателя формируется активная жизненная позиция, помогающая справляться с проблемами в будущем за счет возможности стать психотерапевтом для самого себя.

А.М. Миллер составила список книг, оказывающих лечебный эффект при невротических расстройствах, депрессии, снижении жизненной активности. В нем более 80 книг, мы приведем лишь некоторые из них.

Андерсен Г.Х. Сказки и истории.

Базен Э. Встань и иди.

Берггольц О. Испытание.

Берггольц О. Я сердце свое никогда не щадил.

Бовуар С. Очень легкая смерть.

Бронте Ш. Джейн Эйр.

Булгаков М. Записки юного врача. Рассказы.

Вигдорова Ф. Дорога в жизни. Это мой дом.

Воронцова П. Софья Ковалевская.

Гайдар А. Военная тайна.

Генри О. Избранные произведения в 2 т.

Герман Ю. Один год.

Гете И.В. Фауст.

Голсуорси Дж. Сильнее смерти.

Горький М. Детство. В людях. Мои университеты, Рассказы о героях.

Титов В. Всем смертям назло. И другие...

Современными исследователями доказана терапевтическая ценность таких книг, как: сказки Г.Х. Андерсена, А. Линдгрена, Дж. Родари, А. Милна, рассказы В. Драгунского, Н. Носова, повести А. Алексина, Э. Успенского, юмористические произведения (смехотерапия), поэзия (А.С. Пушкин, Ф. Тютчев, Б. Пастернак).

Впервые библиотерапию как метод «лечения книгой» стала использовать первый логопсихотерапевт Ю.Б. Некрасова в процессе социальной реабилитации подростков и взрослых с нарушенным речевым общением (логоневрозом) [1; 4]. Создавая методику групповой эмоционально-стрессовой логопсихотерапии, она осуществила подбор библиотерапевтических художественных произведений особой тематической направленности, прочтение которых способствует мотивации к выздоровлению, самопознанию и осознанию изменений, происходящих в ходе лечения. На протяжении пропедевтического (подготовительного) этапа методики благодаря универсальному свойству человеческой души – очищаться, сопереживая, – через вдумчивое творческое прочтение предложенных книг у участников группы (и взрослых, и подростков) происходит вытеснение отрицательных эмоций и замещение их эмоциями положительными, созидательными.

Так, уже в самом начале работы у пациентов с помощью искусства слова возникают и закрепляются саногенные, оздоравливающие состояния (Ю.М. Орлов), что позволяет выйти из порочного круга невроза. Библиотерапевтический блок художественных произведений является основой разработанной Ю.Б. Некрасовой динамической психотерапевтической диагностики. Письменные отклики заикающихся подростков и взрослых на прочитанные художественные произведения помогают логопсихотерапевту получить материал для выстраивания следующего этапа работы – сеанса эмоционально-стрессовой психотерапии на основе составления «портрета неповторимости» каждого участника реабилитационного процесса. Система семейной групповой логопсихотерапии Н.Л. Карповой, являясь модификацией методики Ю.Б. Некрасовой, также использует метод библиотерапии в качестве не только лечебного, исцеляющего средства, но и как средство приобщения к культуре чтения как части общей культуры [1].

Наш собственный опыт в таганрогских группах семейной групповой логопсихотерапии том, что осуществление задач библиотерапевтического этапа становится возможным, если участники группы владеют искусством чтения. Под искусством чтения мы понимаем особый вид творческой духовной деятельности, которая позволяет читателю «заглянуть в глубь строки» (А.В. Западов) предложенных произведений, «вычерпать» воспитательную и познавательную ценность заложенных в них авторских мыслей. Вспомним слова В.Г. Белинского: «Чтение само по себе – ничто, чтение продуманное – кое-что, чтение продуманное и прочувствованное – все». Предельно ясно выражает свои размышления о таланте читателя и С.Я. Маршак: «Художник-автор берет на себя только часть работы. Остальное должен дополнить своим воображением художник-читатель» [3, с.186]. Поэтому чрезвычайно важно научить подростка соотносить образный мир, возникающий в ходе чтения, с собственным опытом жизни; пристально вглядываться в литературных героев, раздумывать над их рассуждениями, отношением к окружающей жизни, другим людям, с тем, чтобы лучше разобраться в себе, поставить себя в ситуации, в которых оказались литературные

персонажи, обогатиться нравственными ценностями, заключающимися в художественном произведении.

В ходе библиотерапевтической работы подросткам предлагается ситуация письменного диалога, так как устный диалог для многих является затрудненным. Требование логопсихотерапевта давать письменные отклики по принципу личного эмоционального отношения к художественному произведению становится тем условием, которое рождает у подростка импульс к освоению не только художественной и реальной действительности, но и к осознанию самого себя, своих возможностей.

Залогом лечебного воздействия книги является чтение творческое, чтение как доверительный диалог с книгой, с писателем, которое, по сути, является духовным сотворчеством. При таком чтении подросток как бы повторяет пройденный героями путь, узнает и откликается на конкретные жизненные ситуации. Именно такое чтение вызывает у подростка определенные мысли, чувства, ассоциации, проявляя, как лакмусовая бумага, не только личностные качества, но и внутренние проблемы растущей личности.

Наши ребята пишут: *«Дети, которые приходят в логопедическую группу, тоже чем-то похожи на гадких утят. Они не такие, как все, у них мало или нет друзей, все их передразнивают. Им очень хочется стать, как все дети»* (С.В., 10 лет). *«Если бы в каждом человеке было больше доброты, людям бы было легче жить, общаться с друг другом»* (Г.Ю., 11 лет). 13-летний М.Д. так говорит о судьбе героя романа Алана Маршалла *«Я умею прыгать через лужи»: «Я восхищен этим мальчиком, ведь его поступок дал надежду многим людям, которые потеряли веру быть здоровыми»*.

Анализируя высказывания подростков о прочитанных книгах, мы сталкиваемся с проявлениями диалектики становления личности в процессе чтения и под его влиянием. Чем выше уровень художественной литературы, тем больше возможностей для чтения-творчества, актуализации потенциальных возможностей ребенка, тем шире простор для раскрытия его индивидуальности. И наоборот, чем ярче индивидуальность, чем богаче духовно становится подросток в соприкосновении с хорошей литературой, тем интенсивнее и продуктивнее становится процесс чтения в дальнейшем.

Важным фактором развития читательского таланта у наших ребят мы считаем пробуждение эмпатии, эмоциональной сензитивности, остроты реагирования на художественное слово. Как известно, ядром творческого чтения является эстетическое восприятие произведения. Оно всегда связано с переживаниями соучастия, сочувствия, эмоционального принятия или отрицания позиции автора, героев, их поступков. Высшим критерием эстетического восприятия выступает понимание авторской мысли, способность чувствовать ее и находить формы ее проявления. А это всегда связано с тем жизненным опытом, который имеется у читателя.

Для подростков с различными проблемами физического и личностного развития очень важно через книгу встретиться с судьбами людей, которые вынуждены преодолевать удары судьбы. В такой литературе подростки «обкатывают» разные варианты того, как справляться со стрессом, как искать и находить выход из сложившейся ситуации, как преодолевать себя и как в содружестве с героями книги обсудить важные для своего возраста темы: «Кто Я?», «Какой Я?», «Я и другие», «Я не такой, как все». Это позволяет подростку идентифицировать себя с героем произведения, представить себя участником похожей ситуации, перенести мотивы, и действия, поступки героя на свой реальный жизненный опыт, как положительный, так и отрицательный. Переживая судьбу героини И.С. Тургенева («Живые мощи») Н.М. 10-ти лет пишет: *«Она (Лукерья) лишилась связи с разнообразным миром, который ее окружает. И она радовалась, что хоть видит и слышит, чувствует запахи. Я бы на ее месте не радовалась. Ну а в принципе она утешала других, чтоб те не волновались за нее. Но я думаю, что всем нам нужны понимание, сочувствие и ласка других людей. Ведь мы сами не в состоянии успокоить и утешить себя»*. Подобные высказывания свидетельствуют о глубоком прочтении произведения, проникновении в судьбу героя, о выходе подростка за пределы

самого произведения и обобщения своего собственного опыта (если не опыта чувств, то опыта знания).

Главной стержневой единицей приобщения детей к читательской культуре выступает семейное чтение. Организация семейного чтения (чтение всей семьей, чтение друг другу по очереди, чтение по ролям, чтение с продолжением) облегчает процесс усвоения и детской, и взрослой литературы подростками, постижения ими авторского замысла и авторской позиции. Семейное чтение создает ту атмосферу психологической поддержки, которая так важна в реабилитационном процессе. И – самое главное – реализует диалог родителей и детей, который опосредуется прочитанной совместно книгой.

Правильно организованное семейное чтение, как показал наш опыт, начинает определять в дальнейшем совместную духовную деятельность детей и родителей, которая продолжается и после того, как прочитана последняя страница книги. Возникшие мысли и чувства, суждения и ассоциации уточняются, осмысливаются и стилистически оформляются в доверительной беседе детей и родителей. Эмоциональное сопереживание и соучастие в судьбе героя продуцируют интимно-личностные отношения внутри семьи, возможные только на основе субъект-субъектных, предельно доверительных и уважительных отношений. Происходит взаимное обучение умению слушать и понимать, терпеливо принимать чужие суждения и оценки.

Читать родителям с детьми в подростковом возрасте сложно, но интересно и поучительно. Если им удастся проявить подлинный интерес к ребенку-собеседнику, здоровое любопытство к его мыслям и чувствам, оказать неназойливую помощь в понимании сложных жизненных коллизий, значит, удастся как можно дольше оставаться друзьями. Сохраняя гармоничные отношения с взрослеющими детьми, родители помогают им оставаться самими собой, быть открытыми, доверяющими и ответственными. Так, в триаде «личность – деятельность (в данном случае читательская) – общение» реализуется семейная педагогика сотрудничества, проявляются и восстанавливаются детско-родительские отношения, создается необходимая «психологическая почва» и для «лечебного перевоспитания», и в дальнейшем – для профилактики острой формы протекания подросткового кризиса.

Приведем еще примеры из подростковых работ:

- *«Я хотела бы быть такой терпеливая, как Ольга Ивановна (О.И.Скороходова – слепоглая автор книги «Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир»)... Когда я читала эту книгу, я переживала за эту героиню и вникала в ее жизнь... Я хочу быть такой же смелой и отважной. Мне эта книга передала больше сил бороться с заиканием. Я уверена, что вылечусь от этой проклятой болезни» (К.А., 11 лет).*
- *«После прочитанного произведения (А.Маршалл «Я умею прыгать через лужи») у меня появилась надежда выздороветь. И я очень хочу исправить свою речь, доказать себе, что я тоже сильный духом человек» (М.Д., 13 лет).*
- *«Я думаю, что если я поставлю перед собой цель, и буду идти к ней, не сворачивая, то я ее достигну. Я должна очень стараться» (К.Я., 12 лет).*
- *«Мне навсегда запомнились две книги «Как я воспринимаю окружающий мир» и «Я умею прыгать через лужи». В них герои преодолели свои трудности. Я верю, что я тоже смогу преодолеть свое заикание» (С.В., 10 л.).*

Подобные тексты свидетельствуют о рождении настоящего читателя, об изменившемся отношении подростка к себе и к своему дефекту, о возросшей мотивационной включенности в процесс исцеления как личностного преобразования.

Таким образом, художественная литература становится действенным средством мотивационной включенности подростка в процесс самоизменения, а следовательно, самоисцеления. Искусство слова, проецируя опыт переживаний, вызывает не только реконструкцию прошлого опыта, но и помогает проектированию будущего. Предложенное в особых условиях логопсихотерапевтом, прочитанное вместе с семьей,

художественное произведение активизирует не только Я-реальное, Я-в настоящем, но и Я-идеальное, Я-в будущем. Эту особенность имел ввиду Л.С. Выготский, называя искусство средством формирования поведения, «по преимуществу отсроченного во времени».

Литература

1. Карпова Н.Л. Основы личностно-направленной логопсихотерапии. Второе издание, исправленное и дополненное; М.: МПСИ: Флинта, 2003.
2. Князева М.Л. Ключ к самосозиданию. М., 1990.
3. Маршак С.Я. О талантливом читателе. Собр.соч.: В 8 т., т. 7. М.,1972.
4. Некрасова Ю.Б. Лечение творчеством / Под ред. Н.Л. Карповой. М.: Смысл, 2006.