

Н.Т. Оганесян

# ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

*Рекомендовано Редакционно — издательским советом  
Российской академии образования к использованию  
в качестве учебного пособия*

2-е издание, стереотипное

Москва  
Издательство «ФЛИНТА»  
2013

УДК 82—1.0(075)

ББК 83я7

ОЗ6

**Библиотека психолога**

Главный редактор *Д.И. Фельдштейн*

Заместитель главного редактора *С.К. Бондырева*

Члены редакционной коллегии:

*А.Г. Асмолов, В.А. Болотов, В.П. Борисенков, А.А. Деркач, А.И. Донцов,*

*И.В. Дубровина, М.И. Кондаков, В.Г. Костомаров, Н.Н. Малофеев,*

*Н.Д. Никандров, В.А. Поляков, В.В. Рубцов, Э.В. Сайко*

**Оганесян Н.Т.**

ОЗ6 Практикум по психологии творчества [Электронный ресурс] / Н.Т. Оганесян. — 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 528 с.

ISBN 978—5—9765—0016—7

Пособие основано на опыте работы автора в качестве ведущего тренингов общения и руководителя поэтических мастерских, имеющих терапевтическую направленность. Книга состоит из двух частей: первая содержит теоретическое обоснование проведения поэтической мастерской и комментарии; вторая — систему занятий, каждое из которых представляет собой отдельную тему, в которой рассматриваются те или иные психологические аспекты поэтических текстов.

Пособие предназначается студентам психологических факультетов, а также практическим психологам, педагогам и всем, кто стремится повысить свое психологическое мастерство в повседневном общении с людьми, решить собственные психологические проблемы.

УДК 82—1.0(075)

ББК 83я7

Встречающийся в тексте курсив, за исключением особых пометок, принадлежит автору

ISBN 978—5—9765—0016—7

© Издательство «ФЛИНТА», 2013

**Оглавление**

Часть I. ТЕРАПИЯ ПОЭЗИЕЙ . . . . .	7
<b>Глава 1. Терапия поэтическим творчеством . . . . .</b>	<b>8</b>
1.1. Поэзия как терапия . . . . .	9
1.2. История терапии поэзией . . . . .	9
1.3. Национальная ассоциация поэтической терапии (НАРТ) . . . . .	11
1.4. Цели терапии поэзией . . . . .	11
1.5. Организация поэтических мастерских . . . . .	12
1.6. Опыт терапии поэзией . . . . .	14
1.7. Оценка эффективности терапии поэзией . . . . .	18
1.8. Личность поэта (Homo poeta) . . . . .	25
<b>Глава 2. Механизмы коррекции и регуляции психических состояний средствами творческой поэтической самоактуализации . . . . .</b>	<b>45</b>
2.1. Механизм внушаемости . . . . .	46
2.1.1. Фонологический уровень суггестивного воздействия поэтических текстов . . . . .	58
2.1.2. Просодический уровень суггестивного воздействия поэтических текстов . . . . .	104
2.1.3. Лексико — стилистический уровень суггестивного воздействия поэтических текстов . . . . .	138
2.1.4. Лексико — грамматический уровень суггестивного воздействия поэтических текстов . . . . .	146
2.1.5. Синтаксический уровень суггестивного воздействия поэтических текстов . . . . .	147
2.2. Механизм осознания . . . . .	155
2.3. Механизм спонтанности . . . . .	169
2.4. Механизм переживания . . . . .	172
2.5. Механизм коммуникации . . . . .	183
<b>Глава 3. Самодеятельное поэтическое творчество . . . . .</b>	<b>189</b>
3.1. Любительство в поэзии . . . . .	191
3.2. Профессионализм в поэзии . . . . .	195
3.3. Напутствие . . . . .	196
 Часть II. ПОЭТИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ	
«БОЛЯЩИЙ ДУХ ВРАЧУЕТ ПЕСНОПЕНЬЕ...» . . . . .	201

<b>Глава 1. Психологический тренинг «Знакомство»</b> .....	203
<b>Глава 2. Поэтическая мастерская «Modus operandi»</b>	
(способ создания) .....	226
2.1. Языковые средства художественной выразительности в поэзии. Тропы .....	233
2.2. Ритм стиха .....	245
2.3. Мелодика стиха .....	247
2.4. Метрика стиха .....	251
2.5. Размер стиха .....	254
2.6. Звукопись стиха .....	255
2.7. Поэтический стиль, почерк, голос, тон .....	260
2.8. Целостный стихотворный рисунок .....	262
2.9. Стихотворная рифма: «И легких рифм сигнальные звоночки...» (А. Ахматова) .....	264
Урок 1. Глагольные рифмы: «Я рифмы не боюсь глагольной...» (Н. Ушаков) .....	284
Урок 2. Тривиальные рифмы: «кровь — любовь» .....	286
Урок 3. Тривиальные рифмы: «розы — ?» .....	291
2.10. Жанр стиха .....	310
2.11. Формы стиха .....	315
2.12. Постигание смысла стихотворения .....	353
Урок 1. Интерпретация стихотворения «Гамлет» Б. Пастернака .....	361
Урок 2. Интерпретация стихотворения «За Паганини длиннопалым...» О. Мандельштама .....	363
Урок 3. Интерпретация стихотворения «Звук осторожный и глухой...» О. Мандельштама .....	366
Урок 4. Интерпретация стихотворения «Случай на железной дороге» Д. Хармса .....	368
Урок 5. Интерпретация стихотворения «Две песни» М. Цветаевой .....	373
<b>Глава 3. Поэтическая мастерская «Проба пера»</b> .....	380
3.1. Путь подражания .....	383
Проба пера № 1. Чтение стихов .....	384
Проба пера № 2. Выразительная декламация стихов ..	384
Проба пера № 3. Переписывание стихов .....	386
Проба пера № 4. Определение метра и размера стихов ..	387
Проба пера № 5. Освоение размеров .....	388

Проба пера № 6. Развитие поэтического слуха .....	388
Проба пера № 7. Узнавание стихотворения по ритму ..	389
Проба пера № 8. Овладение ритмом .....	390
Проба пера № 9. Анализ звукописи .....	391
Проба пера № 10. Интонация стихотворения .....	391
Проба пера № 11. Выявление степени троповости .....	392
Проба пера № 12. Автотроп .....	392
Проба пера № 13. Прецедентность .....	393
Проба пера № 14. Пародии .....	394
Проба пера № 15. Бег ассоциаций .....	396
Проба пера № 16. Подбор художественных определений ..	397
Проба пера № 17. Подбор сравнений .....	398
Проба пера № 18. Понимание метафоры .....	399
Проба пера № 19. Поиск метафор .....	400
Проба пера № 20. Анализ метафор .....	402
Проба пера № 21. Создание метафор (цветы) .....	403
Проба пера № 22. Создание метафор (глаза) .....	404
Проба пера № 23. Жанр как подражание .....	405
3.2. Путь опыта .....	405
3.3. Путь размышления .....	407
Проба пера № 1. Определение природы поэзии .....	407
Проба пера № 2. Создание устных и письменных отзывов ..	407
Проба пера № 3. Комплексный анализ стихотворений ....	408
Проба пера № 4. Проанализируйте с точки зрения смысла и сравните .....	409
Проба пера № 5. Проанализируйте с точки зрения полиmodalности .....	410
Проба пера № 6. Сочинение — интерпретация стихотворения .....	412
Проба пера № 7. Заговорите оригинальным языком ...	412
Проба пера № 8. Определение заглавия стихотворения по рифме .....	425
Проба пера № 9. Соберите рассыпанные строчки .....	425
Проба пера № 10. Прогноз рифмы .....	427
Проба пера № 11. Закончите стихотворение, соблюдая размер и ритм .....	429
Проба пера № 12. Напишите маленькие стихотворения по заданной схеме .....	430

<i>Проба пера № 13. Напишите стихи по заданной рифме</i> .....	431
<i>Проба пера № 14. Учимся звукописи</i> .....	433
<i>Проба пера № 15. Вслед за Вергилием!</i> .....	433
<i>Проба пера № 16. Переведите прозу на язык поэзии</i> .	434
<i>Проба пера № 17. Эксперименты в области строфики и фоники</i> .....	434
<i>Проба пера № 18. Эксперименты в области поэтической графики</i> .....	435
<i>Проба пера № 19. Поиск хайку</i> .....	436
<i>Проба пера № 20. Играем в «Хайкай — но Рэнга»</i> .....	440
<i>Проба пера № 21. Пишем хайбун (хайку в прозе)</i> .....	440
<i>Проба пера № 22. Пишем хайку!</i> .....	441
<i>Проба пера № 23. Переводы</i> .....	441
<i>Проба пера № 24. Конкурс</i> .....	446
3.4. Новый путь — путь изменения .....	446
<i>Проба пера № 1. Спор поэтов</i> .....	446
<i>Проба пера № 2. Выразите «невыразимое»</i> .....	461
<i>Проба пера № 3. Стихи о любви</i> .....	461
<i>Проба пера № 4. Влияние языка</i> .....	462
<i>Проба пера № 5. Измените негативную эмоцию</i> .....	464
<i>Проба пера № 6. Сохраните эмоцию</i> .....	465
<i>Проба пера № 7. Оптимистическая поэзия</i> .....	467
<i>Проба пера № 8. Веселая поэзия (лимерики)</i> .....	468
<i>Проба пера № 9. Терапевтическая поэзия</i> .....	470
<i>Проба пера № 10. Хвала поэзии</i> .....	471
<i>Проба пера № 11. Поэтическая домашняя аптечка</i> .....	472
<i>Проба пера № 12. Как я пишу стихи?</i> .....	473
<i>Проба пера № 13. Почему стихи не пишутся?</i> .....	476
<i>Проба пера № 14. Обнародуйте свои стихи</i> .....	479
<i>Проба пера № 15. Сохраните стихи</i> .....	479
<i>Проба пера № 16. Соберите и издайте сборник своих стихов</i> .....	481
<b>Глава 4. Великая тайна искусства поэзии: «Deus ex machina» (Бог из машины)</b> .....	484
Самостоятельная работа с литературой .....	493
Литература .....	504

## Часть I

### ТЕРАПИЯ ПОЭЗИЕЙ

*О стихи, я бы вас начинал,  
начиная любое движение.  
Я бы с вами в ночи ночевал,  
я бы с вами вступал в пробуждение.*  
Б. Ахмадулина, «Начало»

*Помогите мне, стихи!  
Так случилось почему — то:  
на душе  
темно и смутно.  
Помогите мне,  
стихи.  
Слышать больно.  
Думать больно.  
В этот день и в этот час  
я —  
не верующий в Бога —  
помощи прошу у вас.  
Помогите мне,  
стихи,  
в это самое мгновенье  
выдержать,  
не впасть в неверье.  
Помогите мне,  
стихи.  
Вы не уходите прочь,*

*помогите, заклинаю!  
Чем?  
А я и сам не знаю,  
чем вы можете  
помочь.  
Разделите эту боль,  
научите с ней расстаться.  
Помогите мне  
Остаться  
до конца  
самим собой.  
Выплыть.  
Встать на берегу,  
Снова  
Голос  
обретая.  
Помогите...  
И тогда я  
Сам  
кому — то помогу.*

Р. Рождественский