Несколько лет назад я познакомился с поэзией великого японского поэта Мацуо Басё (1644–1694). Он писал стихи в стиле, который называется хайку. Они меня поразили своей лаконичной красотой, внимательностью к деталям, чуткостью к миру и специфическим языком выражения уникальных душевных состояний через образы и метафоры, взятые из окружающего мира. Но лучше вам составить свои впечатления о них самостоятельно, поэтому размещу здесь несколько хайку от Мацуо Басё, которые меня впечатлили:

Все кружится стрекоза... Никак зацепиться не может
За стебли гибкой травы.

Ива склонилась и спит. И кажется мне, соловей на ветке... Это ее душа.

Как свищет ветер осенний! Тогда лишь поймете мои стихи,
Когда заночуете в поле.

Послышится вдруг «шорх-шорх». В душе тоска шевельнется... Бамбук в морозную ночь.

О, сколько их на полях! Но каждый цветет по-своему – В этом высший подвиг цветка!

Жизнь свою обвил Вокруг висячего моста Этот дикий плющ.

Все волнения, всю печаль Своего смятенного сердца Гибкой иве отдай.

Сначала я собрал коллекцию хайку поэта Басё для себя, а потом подобрал музыку с японскими мотивами и под эту музыку начал читать их своим друзьям и участникам некоторых своих тренингов. И практически все они говорили о том, что в их воображении рисуются очень яркие образы, а в теле возникают ощущения присутствия в данном образе. Почему-то эти простые трехстишия так пробуждают воображение, а образы так трогают душу и способны быстро погрузить в переживания. Я также обратил внимание на то, что какие-то определенные хайку больше всего запоминаются человеку. Обсуждая это, начинаешь понимать, как они связаны с его переживаниями и личным опытом.

На одном из фестивалей МИЭК в разговоре с выпускницей Донецкой площадки Денисковой Екатериной я узнал о японском эстетическом мировоззрении Ваби Саби. Эта философия помогла мне лучше понять, в чем состоит сила этих хайку. «Ваби» переводится как «непритязательная простота», а «Саби» — «налет старины; умиротворение от одиночества». Таким образом «Ваби» ассоциируется со скромностью, одиночеством, не яркостью, однако внутренней силой, а «Саби» — с архаичностью, неподдельностью и подлинностью. Можно сказать, что объекты «Ваби Саби» пробуждают в нас чувство светлой меланхолии и духовной жажды. «Ваби Саби» описывают как красоту того, что несовершенно, мимолетно и незакончено. Это сильно расширило мои представления об эстетике, поскольку культура, в которой я вырос, не очень обращала внимание на эту сторону жизни.

В январе 2020 года я был на стажировке в психотерапевтическом отделении доктора А.Е. Алексейчика в Вильнюсской психиатрической больнице, где мне предложили провести терапевтическую группу с пациентами. Я решил сделать ее на тему «Японская поэзия как лекарство от депрессии». До того, как я провел эту группу, у меня было время хорошо познакомиться с пациентами. Я видел, что им непросто вовлекаться в

группы, концентрировать внимание и активно участвовать. Но когда я начал рассказывать о красоте с точки зрения «Ваби Сабид», в комнате воцарилась тишина, и я почувствовал, что меня все очень внимательно слушают. Пациентам очень понравился такой взгляд на красоту — как на то, что несовершенно, мимолетно и незакончено. И они стали находить массу примеров, когда они видят красоту в чем-то неидеальном, стареющем и незавершенном. Кто-то рассказывал про парк с деревьями, кто-то про деревню, кто-то про людей. Мы стали размышлять о том, что наша культура, напротив, стремится создавать что-то идеальное, завершенное и вечное. Но мы, люди, не чувствуем себя завершенными и идеальными, и нам трудно принять себя дряхлеющих, болеющих, не идеальных как внешне, так и внутренне. Нам проще принять себя такими, увидев, что таков и окружающий нас мир, и это не мешает ему быть красивым и мудрым. Потом я стал читать хайку под музыку с японскими мотивами. Все участники погрузились в умиротворенную атмосферу и слушали хайку. Кто-то сидел с закрытыми глазами, кто-то устремлял свой взор внутрь себя. Когда я закончил, на какое-то время в комнате повисла тишина. Потом потихоньку пациенты начали рассказывать о том, что переживали в это время и какие хайку их тронули больше всего. После этого я предложил всем попробовать сочинить свое хайку, и они без каких-либо вопросов принялись за это дело. Вот пару очень разных хайку, которые родились тогда у пациентов:

Свеча горит, В храме тихо. Господь говорит.

Смотрю, как крутится Мой счетчик на воду. Я в восторге от ужаса!

Группа прошла, а я еще долго размышлял над тем, что это было. Была ли она терапевтической и в чем? Может быть, мы все были просто людьми и получили удовольствие от прикосновения к чему-то красивому, простому и честному. Возможно, мы немного с другой точки зрения посмотрели на свою жизнь. А может быть, с помощью творчества человек выходит за рамки своих болезней и ограничений? Точно не знаю, но я почувствовал какое-то благодатное воздействие хайку и «Ваби Сабид» как на себя, так и на очень разных окружающих меня людей.

Дальше произошло что-то удивительное. После стажировки я случайно нахожу в интернете объявление о поэтическом курсе «Haiku-21. Как писать по-русски в японском стиле» в группе проекта Haiku Daily. Автор этого курса — журналист-востоковед из Москвы Анна Семида. Она много лет увлекается культурой Японии и как раз вернулась оттуда прямо перед началом этого поэтического марафона, который совпал с периодом самоизоляции из-за пандемии коронавируса. Мы все оказались дома взаперти, и я почувствовал, как изучение и сочинение хайку помогало нам переживать это странное время, ведь мы выражали в хайку свои переживания и таким образом поддерживали друг друга. В качестве примера приведу несколько своих хайку из этого марафона:

Чхи, чьху, чха, Очередью стреляю Из вирусов моих! ***

Травинка Пробивает жизнь Сквозь асфальт.

Так хочется объятий. Смотрю в окно Своего монитора.

Кот устроил Трон на коленях моих. Какая власть!

Цветок растет На что надеясь? Увиденным быть.

Кувшинка на воде, Но связана с землей. Я на земле расту из неба.

Во время этого марафона, а также проведения разных групповых занятий по сочинению хайку, я обнаружил следующие психотерапевтические эффекты:

Сочинение хайку позволяет человеку выразить свое состояние в эстетичной форме. Это помогает не только принять и пережить свое состояние, но также и возвыситься над ним.

Отклики на чужие хайку помогают участникам открывать свои переживания и значимые темы.

Отношения в группе за счет совместного творчества становятся близкими, доверительными и поддерживающими. А такие отношения сами по себе являются терапевтическим фактором.

Каждый участник становится творцом, переживая таким образом свою творческую активную позицию по отношению к жизни.

Сочинение хайку, а также внимание к деталям окружающего мира позволяют человеку прийти к более гармоничным отношениям с миром, найдя в нем красоту и родственность. В заключение статьи хочу написать о том, что хайку, как и любое другое творчество, обладает психотерапевтическими возможностями. Но у хайку есть особые преимущества — простота и лаконичность. Благодаря этому сочинение хайку доступно для всех, и каждый участник может быстро увидеть результат своего творчества.