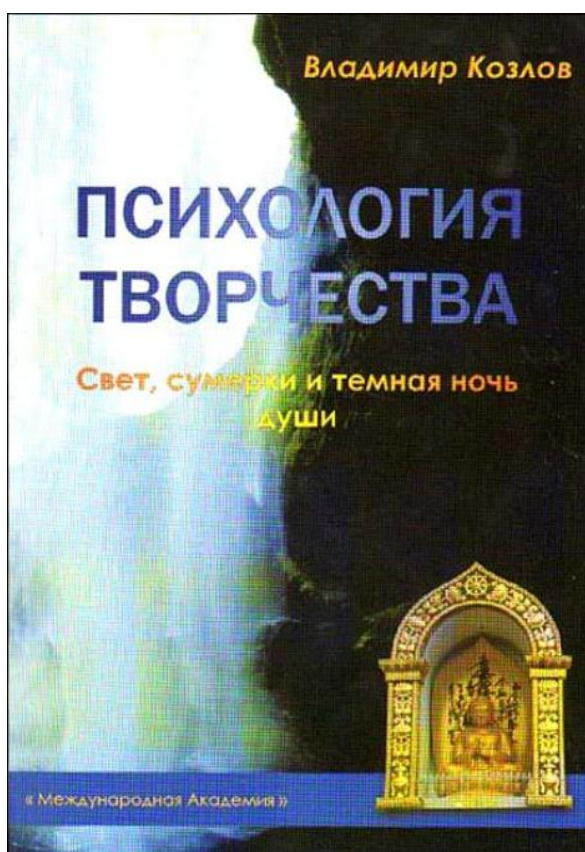


Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души

Владимир Козлов



Психология творчества. Свет, сумерки и темная ночь души

Глава 1 ТВОРЧЕСТВО – МНОГООБРАЗИЕ ПОНИМАНИЯ

Глава 2 ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ ЭВРИСТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Глава 3 ТВОРЧЕСТВО КАК ПОТОК И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
ТВОРЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ

Глава 4 РАДОСТЬ ТВОРЧЕСТВА ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА ТВОРЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЙ

Глава 5 ПЕЧАЛЬ ТВОРЧЕСТВА СУМЕРКИ И НОЧЬ ДУШИ

Литература

Все страницы

Эта книга выросла из статьи, которую я назвал «Радость и печаль творчества». Она предназначена не для всех. Я писал ее для людей, которые имеют опыт творчества и уже успели вкушать его сладость и горечь. Она для тех, кто посвящает себя творчеству или жаждет его – как предупреждение о том, что творчество это не только манна, но часто – кара небесная.

Она подводит итог моим многолетним исследованиям позитивных и негативных аспектов творчества, хотя современная психология описывает творчество только как положительное явление. И я надеюсь, что она поможет специалистам – психологам, философам, педагогам, акмеологам и психотерапевтам – получить более ясную и картину творческих состояний сознания.

Прагматическая цель интегративной психологии, развитием которой я занимаюсь с 1997 года, – изменение структуры и формы сознания человека, обретающего в результате способность мыслить, рефлексировать, действовать адекватно в соответствующей социокультурной среде и на сущностном уровне трансформировать *homo sapiens* и *homo habilis* (человека разумного и умелого) в *homo ludens* и *homo creascificus* (человека играющего и творящего мудрость).

Вне сомнения, эта цель, поставленная в конце XX столетия, является идеальной и предельной – вызовом жизни не только для психолога, но и любого человека. Однако практические усилия интегративных психологов в настоящее время сфокусированы на основной цели человеческого существования – его самореализации, самопроявлении, самоактуализации.

Эта книга направлена на то, чтобы самореализация стала возможной, если не для каждого человека, но для многих. Уже назрела необходимость теоретического осмысления психологии и феноменологии творческих состояний сознания, определения условий творчества, оптимальных при выполнении человеком различного рода деятельности. Для современной теории и практики психологии необходимо всестороннее исследование эвристического, потокового состояния сознания (как положительных, так отрицательных его качеств) и его влияния на продуктивность деятельности. Особенно это касается деструктивной феноменологии творчества.

Теоретическое значение исследования заключается в том, что при изучении внутренних механизмов, содержания и феноменологии потокового состояния сознания, выявляется воздействие этого состояния на психику, личность. Практическое значение исследования состоит в возможности использования феномена потокового состояния сознания в каждодневной деятельности человека для повышения ее эффективности.

БЛАГОДАРНОСТИ

Хочется в начале книги поблагодарить тех, кто своей энергией помогал мне написать эту книгу.

Во-первых, я хочу выразить бесконечную благодарность своей жене, Ольге Лазарянц, которая прожила со мной 25 лет своей жизни и детям – Надежде, Варваре и Вадиму. Они все время давали мне то чувство укорененности, которое необходимо в любой работе.

Я особенно благодарен своему научному руководителю, заведующему кафедрой социальной и политической психологии, президенту Международной академии психологических наук, Заслуженному деятелю науки Российской Федерации, доктору психологических наук, профессору Виктору Васильевичу Новикову.

Я также признателен профессорам Юрию Аркадьевичу Бубееву, Игорю Павловичу Волкову, Анатолию Викторовичу Карпову, Сергею Михайловичу Кашапову, Надежде Владимировне Ключевой, Владимиру Марковичу Львову, Владимиру Александровичу Мазилу, Геннадию Митрофановичу Мануйлову, Гаджи Магомедовичу Нажмудинову, Валерию Емельяновичу Орлу, Виктору Федоровичу Петренко, Валентину Евгеньевичу

Семенову, Николаю Петровичу Фетискину, Валерию Филипповичу Шевчуку за дружескую поддержку и атмосферу понимания.

Особая благодарность Галине Бутенко, которая вложила много интеллектуальной и эмоциональной энергии в редакцию этой книги.

Самые нежные чувства благодарности – моим 70 ученикам, кандидатам, докторам наук, для которых я был научным руководителем и консультантом. Они, вне сомнения, делали свою карьеру, прокладывали свой жизненный путь. Но их желание понять свой мир психологии обладало энергией дзэнской палки и говорило мне: «Не спи».

Этот текст я создавал во время тренингов по интегративной психологии, которые проходили по всему миру. Я благодарен участникам и организаторам тренингов за сакрализацию моего личного пространства за то, что никто не мешал мне и не нарушал моего одиночества во время работы над этой книгой. Особенная моя благодарность Константину Столповских и Павлу Тарасенко из Новосибирска, Марии Кузубовой из Алматы, Ольге Фроловой, Елене Бобровой, Ирине Каминской, Светлане Радионовой, Ларисе Бызовой, Ольге Протопоповой из Иркутска, Дмитрию и Светлане Кирич из Челябинска, Наталье Качановой, Андрею Степанову, Жанне Дворниковой из Минска, Маргарите Бартеневой, Алике Сорокиной из Риги, Андрею Сукманюк из Москвы, Елене Баркманн из Гамбурга, Наталье Елисейкиной из Израиля.

Ярославль, июнь 2008

Глава 1

ТВОРЧЕСТВО –

МНОГООБРАЗИЕ ПОНИМАНИЯ

Интегративная психология как целостное знание о человеке и мире, рассматривает человека в неразрывной связи с миром. Личность – это самость и микрокосм всей реальности, через сознание человека эта реальность рассматривается и преобразуется, а в ней и сам человек стремится к росту и развитию [17].

Человек это пространство интеграции различных проекций бытия, вбирающего в себя одновременно природные, социальные и культурные характеристики. С интегративной точки зрения личность выступает одновременно как единство материального, социального и духовного, то есть как природный индивид, духовно-практическое существо и социокультурный субъект [14, 17].

Под самоактуализацией мы понимаем стремление человека к возможно более полному выявлению, развитию своих личностных способностей, особенностей, потенциальности и реализацию этого стремления в жизни.

В истории философии и психологии существует множество точек зрения на природу возникновения, динамику и особенности проявления самореализации.

Античный философ Зенон говорил о физисе – силе природы, вечно побуждающей все вещи расти, а выросшие – совершенствоваться.

Николай Кузанский, немецкий философ, ученый и богослов XV века, связывал человечность с единством, что она же и бесконечность. Свойство единства – развертывать из себя сущее. Он считал, что человек обладает силой развертывать из себя все в круге своей области, все производить из потенции своего центра.

Голландский философ XVII века Бенедикт Спиноза представлял человека как естество совершенной природы. При этом, не видя препятствий к тому, чтобы постигнуть это естество, человек побуждается к соисканию средств, которые повели бы его к такому совершенству. Все, что может быть средством к достижению этого, называется истинным благом; высшее же благо – это достижение того, чтобы вместе с другими индивидуумами, если это, возможно, обладать такой природой.

Немецкий философ XVIII века Людвиг Фейербах утверждал, что миссия человека в поиске предназначения, какое человек в нормальном и счастливом случае сам избрал для себя исходя из своей природы, своих способностей и стремлений. Тот, кто сам не назначает себя для чего-либо, тот не имеет назначения к чему-либо.

С точки зрения интегративной психологии человек – чрезвычайно сложное и противоречивое существо, одновременно принадлежащее сразу многим сферам, средам и мирам.

Являясь частью природы, он выделяется из нее для собственного преобразования и роста через ее же преобразование. Являясь частью общества, он стремится в нем к постижению и развитию своей уникальной индивидуальности. Он часть всеобщей культуры, но имеет свой взгляд на ее преобразование и выделение главных ценностей, в чем проявляется его стремление к инновациям во всех сферах.

Способность человека существовать и развиваться в различных областях и сферах возможна благодаря существованию сознания, которое обладает высшей степенью интеграции [16,17].

По М. М. Бахтину, человек никогда не совпадает с самим собой. Он не принадлежит к своему роду по факту рождения, он еще должен «выделаться в человека». Результатом такого самостроительства является – личность.

Русский философ Н. А. Бердяев еще в начале XX века утверждал: «Личность вырабатывается длительным процессом, выбором, вытеснением того, что во мне не есть мое «я». Душа есть творческий процесс, активность. Человеческий дух всегда должен себя трансцендировать, подыматься к тому, что выше человека. И тогда лишь человек не теряется и не исчезает, а реализует себя. Человек исчезает в самоутверждении и самодовольстве. Человек должен все время совершать творческий акт в отношении к самому себе. В этом творческом акте происходит самосозидание личности.

В соответствии с интегративным взглядом базовое качество сознания и личности – открытость миру, самотрансценденция, направленность на что-то иное, не являющееся им самим.

Несмотря на свою детерминированность природно-социальным миром, человек всегда выходит за свои пределы и обращен к своему демиурговому качеству в своих творческих актах. Через это обращение и я-обращение (обращение к себе процесса нахождения я), личность проявляет свою свободу и трансцендентальность.

Способность к трансценденции как возможность «выхода» человека за пределы социальной и природной необходимости обеспечивает реальность самостоятельного выбора им варианта поведения, деятельности, эмоционального и интеллектуального реагирования в различных ситуациях, то есть свободу.

В философии Ф. Ницше «свобода от» трансформируется в «свободу для», которая проявляется в самоутверждении и реализации человеком собственного смысла жизни. Его сверхчеловек – это, прежде всего творец, обладающий сильной, стремительной, «подлинной волей», творец самого себя как автономной и свободной личности.

Совершенно был прав М. К. Мамардашвили, считая, что все философские утверждения, содержащие термин «человек», всегда имеют в виду возможного человека, который никогда не есть какое-то предшествующее или будущее состояние, а всегда актуальное состояние, хотя и несводимое ни к какому из существующих.

«Человек создан этой средой, и ...существование его в этой среде – проблематично в том смысле, что эта среда не может существовать, воспроизводиться и продолжать свое существование сама собой. Она должна в каждый момент дополняться воспроизводством какого-то усилия со стороны человека. Без этого мир умирает. Чтобы воспроизводился сложный мир, должно воспроизводиться сложное усилие саморазвития, то есть капиталовложения в себя, в свои способности, деяния, воображение, мышление» [21].

И результатом такого капиталовложения является уже «новый» человек, «...не наличный человек, а тот возможный человек, который может сверкнуть на какое-то время, промелькнуть, установиться в пространстве некоторого собственного усилия», трансцендирующего усилия, которое представляет собой «...способность или готовность расстаться с самим собой, каким он был к моменту события, расстаться со слепившейся с ним скорлупой. ...Личностное – это всегда трансцендирующее,... в личностных структурах содержится вообще тот резервуар развития, который есть в истории».

Поэтому человек – «единственное существо в мире, которое находится в состоянии постоянного зановорождения, и это зановорождение случается лишь в той мере, в какой человеку удастся собственными усилиями поместить себя в свою мысль, в свои стремления, в некоторое сильное магнитное поле, сопряженное предельными символами» [Там же].

Самоактуализация - это стремление личностно расти и развиваться. Человек стремится к постижению сути мироустройства, а главное – собственной сути и собственного предназначения.

Качественно отличительным признаком самоактуализированной личности является способность и интенция творить. Именно неистовый поиск, нахождение и присутствие такой личности в творческих, эвристических (расширенных, потоковых, ресурсных) состояниях сознания, выделяет его из основной массы людей.

Суть современного общества такова, что появляется определенный «социальный заказ» на творческую личность, на человека, способного самостоятельно ставить перед собой объективно-значимые цели, задачи, предлагать нестандартные и эффективные решения.

Проблема творчества издавна волновала человечество. Она является актуальной и в настоящее время в силу своей таинственности, нераскрытости, гносеологической трудности. Истоки и пути человеческого творчества неисповедимы. Мы полностью согласны с Д. В. Ушаковым, который пишет: «Возможны ли законы, позволяющие

описывать творчество? Если мы понимаем творчество как процесс, результат которого не выводим из исходного состояния, то кажется, что на этот вопрос следует дать скорее отрицательный ответ. Ведь с помощью законов может быть описана только регулярная, воспроизводимая и, следовательно, детерминированная связь явлений, в которой следствия выводимы из предпосылок» [31]. Творчество обладает качеством эзотерического знания, то есть знания тайного, внутреннего, личностного, непонятного для других, скрытого, не имеющего вербальных форм выражения на уровне его процессуального исполнения.

Среди многообразных качеств человеческого сознания, наиболее интригующей и загадочной является его способность к творчеству – к приобретению принципиально нового знания о человеке, окружающем его мире и способах его преобразования, знания, которым не располагали предшествующие поколения, которое надо добыть, а не получить в готовом виде от своих предшественников и современников. На мой взгляд, никто и никогда не сможет уверенно утверждать, что же движет процессом творчества и как оно происходит на самом деле. И часто сказанное слово, уже ложь, когда опредмечивается такой сложный феномен. И в этом еще весь шарм вызова. Непосильность всегда притягивает человеческий характер.

Творчество является не только психологически значимым. Оно значимо социально, экономически и даже эволюционно, так как прогрессивное движение человечества напрямую связано с творческим процессом и с людьми, которые создают новое. Именно неутомимая жажда творчества ведет к развитию не только индивидуальной личности, но и способствует прогрессу общества в целом, становлению человеческой культуры. В свою очередь продукты эвристической деятельности в виде произведений культуры или высоко художественной окристаллизованной духовности снабжают людей новой силой, освещающей путь человечества к новым горизонтам, к истине и совершенству. В отечественной и зарубежной психологии существуют различные мнения относительно качеств, присущих творческой личности. Исследователями подчеркивается, что рассматривать деятельность творца в отрыве от его личности немислимо, так как «какие бы произведения художественного творчества мы ни взяли, они всегда согреты индивидуальными переживаниями, чувствами, размышлениями: они всегда воплощают в себе всю полноту внутреннего мира человека» (В. И. Андреев, 2006), и, следовательно, результаты творчества опосредованы не только характером творческого процесса, но и самой личностью творца.

Творческую личность изучали отечественные и зарубежные психологи: С. Л. Рубинштейн, В. И. Андреев, Д. Б. Богоявленская, Н. И. Кругликов, А. Н. Лук, И. М. Розет, М. Арнаудов, П. Вайнцвайг, К. Тейлор, Э. Торренс, Л. Холл и др.

В числе свойств, отличающих творческую личность, выделяют следующие:

1. Перцептивные особенности (необыкновенная напряженность внимания, восприимчивость, впечатлительность), интеллектуальные особенности (интуиция, фантазия, выдумка, дар предвидения, обширность знаний), характерологические особенности (уклонение от шаблона, оригинальность, упорство, высокая самоорганизация, колоссальная работоспособность) (Я. А. Пономарев);
2. Доминирующая роль познавательной мотивации, исследовательская творческая активность, выражающаяся в способности к обнаружению нового, в постановке и решении проблем; возможности достижения оригинальных решений, возможности прогнозирования и предвосхищения, способности к созданию идеальных эталонов, обеспечивающих высокие эстетические, нравственные и интеллектуальные оценки (А. М. Матюшкин);

3. Интеллектуальная активность, интегрирующая в себе умственные и мотивационные факторы (Д. Б. Богоявленская);
4. Зоркость в поисках проблем, способность к свертыванию длинной цепи рассуждений, «боковое» мышление, цельность восприятия, готовность памяти, гибкость мышления, способность к оценочным действиям, легкость генерирования идей, беглость речи, способность к доработке, легкость ассоциирования, наличие чувства юмора (А.Н. Лук);
5. Мотивационно-творческая активность в органическом единстве с высоким уровнем творческих способностей (В. И. Андреев);
6. Способность совершать действия, выходящие за рамки обычных явлений, но не противоречащие законам природы, наличие чувства грядущего, богатство фантазии и интуиция, интерес к новому и необычному (П. Торренс);
7. Независимость и самостоятельность, склонность к риску, активность, любознательность, неудовлетворенность существующим, нестандартность мышления, готовность принимать решения, стремление к признанию, внутренняя мотивация, готовность к росту (К. Тейлор, Э. Роу);
8. Способность замечать и формулировать альтернативы, проявлять фантазию, умение ставить вопросы и избегать поверхностных формулировок, упорство, независимая позиция, готовность к риску, хорошее чувство юмора, активный интерес к изучаемой проблеме (А. Матейко);
9. Стремление к самореализации, поглощенность делом как призванием, аутентичность личности, уверенность в своих силах, инициативность и гибкость, критичность и высокая степень рефлексии (А. Маслоу);

Для кого-то творчество – это «осенение свыше», и существует объяснение, будто Господь творит руками и умом человеческим.

Для кого-то – это исключительный природный дар, кто-то представляет творчество как особое состояние сознания.

Но не существует единственно правильного объяснения сущности творческого процесса. В психологической, философской, педагогической литературе можно встретить различные определения понятия творчества.

Гегель считал, что творчество – это диалектическое саморазвитие субъекта.

По мнению американского ученого П. Хилла, творчество «...можно определить как успешный полет мысли за пределы неизвестного. Оно дополняет знания, способствуя созданию вещей, которые не были известны ранее».

Известный российский философ А. Матейко считает, что сущность творческого процесса заключается в реорганизации имеющегося опыта и формировании на его основе новых комбинаций.

В трактовке психолога Я. А. Пономарева творчество рассматривается как «взаимодействие, ведущее к развитию» (1976). Творческий акт, включенный в контекст интеллектуальной деятельности, рассматривается Я. А. Пономаревым также через призму соотношения осознанных и неосознаваемых механизмов по следующей схеме: на начальном этапе постановки проблемы проявляет активность сознание, затем на этапе решения – бессознательное, а отбором и проверкой правильности решения на третьем этапе занимается сознание [22].

Именно способность личности к творчеству как процессу, имеющему определенную специфику и приводящему к созданию нового, по мнению Н. Ю. Хрящевой (2000), является важным условием успешного самовыражения и адаптации личности в современном мире. При этом внутренним ресурсом, потенциалом, обеспечивающим этот процесс, является такое свойство личности, как креативность.

Еще Л. С. Выготский (1997) писал, что «кроме воспроизводящей деятельности, легко в поведении человека заметить и другой род этой деятельности, именно деятельность комбинирующую или творческую...» В результате экспериментальных исследований среди способностей личности была выделена способность особого рода – порождать необычные идеи, отклоняться в мышлении от традиционных схем, быстро разрешать проблемные ситуации. Такая способность была названа креативностью (творческой) (Туник, 1997). Креативность проявляется в быстроте, гибкости, точности, оригинальности мышления, в богатом воображении, чувстве юмора, приверженности высоким эстетическим ценностям, умении детализировать образ проблемы. Существенным условием актуализации этой способности являются самообладание и уверенность в себе. Креативный человек способен быть участником, субъектом процесса перемен, отказываться от фиксированных представлений о порядке вещей и событий, воспринимая актуальное положение дел и тем самым создавая условия для всестороннего проявления и реализации своих возможностей (Хрящева, 2000). Все это позволяет говорить о важной роли именно творческой активности личности в процессе социализации в изменчивом мире.

Механизм творческого акта состоит, по мнению Д. Н. Завалишиной, в «выходе за пределы» исходного уровня психического обеспечения деятельности, в преобразовании ситуации, в подключении (или специальном формировании) новых «пластов», «планов» психической организации субъекта. В результате продуктивный процесс становится многомерным, гибким.

З. Фрейд творческую активность считал результатом сублимации, смещения полового влечения на другую сферу деятельности: в результате творческого акта лежит всегда опредмеченная в социально-приемлемой форме сексуальная фантазия.

Э. Фромм психологические механизмы рассматривал исходя из понимания креативности как способности удивляться и познавать, умения находить решения в нестандартных ситуациях, нацеленности на открытие нового и способности к глубокому осознанию своего опыта.

Английский исследователь М. Генле считает творческим такое решение, когда его новизна обусловлена отражением некоего аспекта гармонии в природе.

Р. Ассаджиоли рассматривал творчество как процесс восхождения личности к «идеальному Я», как способ ее самораскрытия. Одним из основных психологических механизмов самораскрытия творческого процесса является позитивное переструктурирование своего опыта. Динамика самораскрытия творческого процесса: интуиция, вербализация, формализация.

К сожалению, творчество как процесс в современной психологии в основном рассматривается только как одно из условий саморазвития и совершенствования, нравственного достоинства, «вершина духовной жизни человека». Анализ только позитивных сторон творчества приводит к идеализации этого процесса. Как любой процесс, творчество имеет также и множество негативных, деструктивных элементов. Полноценный, интегративный анализ предполагает раскрытие не только положительных (светлых) сторон творческой деятельности, но и ее застоя (сумерков) и деструктивности (темной стороны, изнанки).

Рождение нового связано с нарушением привычной системы упорядоченности. Кто сказал, что творец, вышедший за пределы исходной системы знания, понимания,

восприятия, представления, должен быть обязательно «на вершине духовного развития». Он может очутиться на космическом дне одиночества, покинутости и отчаяния.

Традиционно понятием «творчество» («креативность») обозначают создание нового и культурно-значимого продукта, обнаружение нового в постановке и решении проблем (Гилфорд, 1967; Торренс, 1966; Матюшкин, 1972).

В российской психологии общепринятым является определение творчества как деятельности, порождающей нечто качественно новое и отличающееся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью. Неважно, в каком виде творчества это проявляется: научном, техническом, художественном и др.

Многие авторы в современной психологии и философии, таким образом, в основном относятся к творчеству как состоянию исключительному, как результату особого дара и уникальности человека.

Мы должны констатировать, что человек экзистенциально предопределен творить и любой миг его жизни – это творение реальности, ее семантическое реконструирование.

И человеческое пребывание, «бытие в мире», главным и определяющим образом связано с творчеством самого сознания человека: творением реальности.

Не тварность человека – базовая характеристика, а «творность» – творчество в мышлении, эмоциях, поведении – в игре, учебе, труде – в спорте, искусстве, научном познании, языковой практике. Более того – творчество выступает основой жизни, фундаментальным признаком функционирования и развития любых живых систем. Человек не только творит мир, но и себя в мире.

Наибольшие достижения теории творчества могут быть связаны с интегративными исследованиями на стыке различных парадигм психологии, философии, лингвистики, искусства и физики. Именно их сплав и может дать наиболее продуктивное решение данной проблемы.

Мы согласны с точкой зрения А.В. Брушлинского, который не выделяет креативность как особое психическое образование и считает ее основным признаком всякого мышления. Мышлению, обусловленному предметной деятельностью, он отводит доминирующую роль в творческом процессе. «Всякое мышление хотя бы в минимальной степени всегда есть искание и открытие существенного, нового (нового для данных конкретных индивидов), и поэтому оно всегда является в той или иной мере продуктивным, творческим, самостоятельным» [2].

Человек экзистенциально обречен на свою «творность» – процессуальное творение реальности в ощущениях, эмоциях, образах, символах, знаковых системах.

Самая главная игра человека – это игра сознания и реальности. И человеческое сознание входит в структуру мира (в сферу бытия человека), и объективированное бытие вливается во внутренний мир человека. Творчество всегда является процессом сложных объективно-субъективных отношений между человеком, его состоянием и объектами творчества – как единство познания и преобразования.

Вне сомнения, реальность всегда субъективна и рождается из взаимодействия человека с опредмеченной (предметной) средой на когнитивном уровне (познание, интроспекция,

рефлексия), эмоциональном (вчувствование, олицетворение, анимация) и моторно-поведенческом (освоение мира и себя самого через двигательные действия).

Творчество, вне сомнения, имеет объективный характер в том смысле, что в нем проявляется реальный мир материальных, социальных и духовных явлений, задач, общественных потребностей, и во многом творчество стимулируется, запускается социальным заказом.

Одновременно с этим эксперименты гипостимуляционными и гиперстимуляционными методами, индуцирующими измененные состояния сознания, показывают, что демиургово качество человека может быть достаточно индифферентно к самой предметной реальности, даже к таким базовым характеристикам, как пространство и время.

Сознание – активное, открытое, целостное, саморазвивающееся неструктурированное пространство энергии, способное наполнять внутреннюю и внешнюю реальность смыслом, отношением, переживанием и действием.

Сознание творит факт нашего существования в каждый момент жизни.

В конце концов, неважно, присутствует реальная предметная реальность или нет. И при этом социум и материальная реальность важны, но личность творящая – важнее. Мы можем привести тому тысячи примеров, но приведем только беседу Ньютона с Кондуитом (личным биографом).

Кондуит: Не могли бы вы вспомнить, как изготавливали ваш телескоп?

Ньютон: Я сделал его сам.

Кондуит: Где же вы взяли инструменты для этого?

Ньютон: Я сделал их сам – если бы я ждал, что кто-то сделает за меня инструменты или еще что-нибудь, я бы никогда ничего не создал... [11]

Глава 2

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ

ЭВРИСТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

В настоящее время в европейской психологической традиции общепринятой классификации состояний сознания. К измененным состояниям сознания относят бесконечно большое множество состояний сознания, заполняющее пространство между бодрствованием и сном.

Определения состояний сознания чрезвычайно размыты и не позволяют выделить качественной разницы между ними. Это наблюдается не только в континууме «необычных» состояний обычного (нормального) сознания, но и в таких дуальных его составляющих, каковыми являются здоровое и патологическое состояния сознания [16].

Что касается обычного (здорового) «обыденного» состояния сознания (ОСС), ему более подходит название «плавающего осознания», флуктуирующего по глубине в пределах от полного осознания до «нулевого сознания», включая трансовые состояния сознания (ТСС).

С одной стороны, мы должны признать, что для характеристики «плавающего осознания» более подходят метафоры Г. Гурджиева, который полагал, что элемент неосознанности в жизни людей велик. По его мнению, почти все люди представляют собой «машины», не осознающие себя. Их поведение и деятельность автоматизированы, алгоритмизированы, заданы социальными программами и генетическим потенциалом.

Однако заметим, что этот великий и могучий исследователь Востока и здесь проявил крайность. Осознание в обыденном состоянии сознания вне сомнения присутствует и оно самодостаточно в потоке обыденной реальности, в которой приобретенные навыки, автоматизмы социального взаимодействия и внутренней работы имеют положительный смысл в аспекте экономии психической и физической энергии.

Для более детального описания обыденного состояния сознания мы можем использовать понятие Ст. Грофа хилотропное (от греч. hile – материя и trepein – двигаться в определенном направлении) – ориентированное на материю сознание, в котором большинство из людей пребывает в повседневной жизни.

Именно оно создает традиционные установки по отношению к действительности: мир есть сочетание отдельных материальных элементов. При этом время – линейное, пространство – трехмерное, человек – физическое тело с определенными границами и установленными возможностями, событие – жесткая связка причин и следствий.

Согласно представлениям, присущим обыденному состоянию сознания, материя обладает плотностью; два объекта не могут занимать одно и то же место в пространстве; прошлые события необратимы; будущие события недоступны непосредственному опыту; человек не может находиться более чем в одном месте одновременно; индивид способен существовать только в одном измерении времени; целое больше части; одно и то же не может быть одновременно истинным и ложным.

Обыденное состояние сознания отражает нормальный повседневный опыт общепринятой реальности. В этом модусе сознания мы переживаем лишь ограниченный и особый сегмент феноменального мира или общепринятой реальности, следуя от одного момента к другому. Природа и объем этого эмпирического фрагмента совершенно однозначно определены нашими пространственными и временными координатами в феноменальном мире, анатомическими и физиологическими ограничениями наших органов чувств и физическими характеристиками среды.

Полезным, на наш взгляд, дополнением для более глубокого понимания ОСС, будут представления психокибернетика Грегори Бейтсона и философа Мишеля Фуко.

Грегори Бейтсон ввел понятие редактора реальности, или редактора восприятия. Посредством него Большая Реальность становится тем миром, который мы воспринимаем. В идею редактирования реальности Бейтсон обобщил известные представления о том, что наше восприятие обусловлено установками, ценностями, воспитанием, бессознательным, то есть привязано к пространству, времени, зависит от многочисленных историко-культурных факторов. В итоге то, что мы воспринимаем, является отредактированной версией большой реальности.

Углубление этой идеи принадлежит Мишелю Фуко, который рассмотрел познание в исторической перспективе и показал, как формируются в толще культуры различного рода дискурсы, основополагающие человеческие способы воззрения на мир, способы оперирования миром, насколько тесно они связаны со временем и местом, с генезисом «Я», с властью.

Фуко ввел представление об антропологическом сне. Оно соединяет в его философии древние представления об иллюзии, майе, сне, в котором мы все находимся, и представления, связанные с современными пост-психоаналитическими идеями о проекциях и переносе. Главная мысль состоит в том, что мы воспринимаем только то, что способны воспринимать. Воспринимаемый нами мир есть дубликат наших состояний.

Объективный мир вне того, что мы «создаем» своим восприятием, является просто-напросто идеализацией. Его непрерывное восприятие «склеено» нашими привычками, эпохой, в которой мы живем, и отражает культуру и дух эпохи. Но это – иллюзия восприятия, порожденная нашей принадлежностью к «человечеству, слишком человеческому». Поэтому мы не воспринимаем ничего нового, а только то, что способны воспринять.

Это состояние Фуко и назвал антропологическим сном, в котором происходит самосогласованное взаимодействие воспринимающего и воспринимаемого в акте восприятия. Ничего нового в человека сформированного войти не может. Его восприятие уже сформировано усыпляющей машиной современной культуры, которая всех нас отделяет от большой реальности, адаптируя к привычному, конвенциональному миру.

Эвристические состояния сознания можно определить как возмущения, разрывы непрерывности антропологического сна, самосогласованной пары воспринимающего и воспринимаемого. Именно там, в разрывах этой связи, в возмущениях, коллапсах снаподобной реальности возможно вхождение нового в повседневный человеческий мир. С другой стороны – именно там возможен прорыв человека в пространства нового знания, переживания, смысла.

Это очень похоже на вечер в горах: ты можешь бродить уже в сумерках, но есть возможность сделать усилие и подняться на гору, где ты встретишься с солнцем, светом, ясностью. Однако бывают ситуации, когда усилия недостаточно. Солнца на горе может и не быть – облака, туман – или скорость подъема мала... Эвристическое состояние сознания – это всегда сочетание игры намерения, усилия личности и случая.

Но только разрывы непрерывной общепринятой реальности могут дать нам опыт эвристических состояний сознания. Этот опыт способен, сместив наши привычные стереотипы восприятия, дать нам, на какое-то время, новое видение мира. Он разрушает гомеостаз восприятия, помогает нам иначе взглянуть на знакомые вещи, увидеть прежде не знакомое. Он меняет жесткость восприятия, расплавляет существующие константы, связанные с «Я», с культурой, консенсусной реальностью, властью, миром, со всеми понятийными, языковыми, редакторскими аспектами нашего восприятия.

При выходе за границы известного опыта появляются одни и те же парадоксы и антиномии – то, о чем писали Нагарджуна, Кант, древние даосы и о чем говорится в современных антиномиях теории множеств – антиномичность разума на границах, когда рушатся понятия, и мы входим в неизвестное.

Опыт эвристических состояний сознания – это всегда альтернативный, необычный взгляд, и только он позволяет постигать тайну. Чтобы творить, человек должен пробудиться из антропологического сна, разорвать паутину консенсусной реальности, принятой модели мира, принятого мифа о мире и в том числе – консенсусного понятия «что есть человек» и «кто ты в этом мире».

Творчество – это как прыгнуть в Байкал, чтобы обнять солнечный диск. И вместо того, чтобы все время стараться создать такую версию консенсусной реальности, которая будет

выглядеть удовлетворительно, и заботиться о том, чтобы быть как все – нормальным человеком, творец нарушает, разрывает привычную систему упорядоченности.

Мы не сможем сделать ничего нового в повседневной реальности, не выходя за ее пределы, чтобы систематически исследовать мир необычных эвристических состояний сознания.

Эвристическое состояние сознания – это особое измененное состояние сознания (ИСС), которое возникает при полной фокусировке сознания на проблемной задаче или тотальной вовлеченности его в процесс деятельности. Понятие измененного состояния сознания является родовым, оно шире по содержанию эвристического состояния сознания и включает в свой объем также медитативные, трансовые, психоделические и другие необычные состояния сознания.

Эвристическое состояние сознания характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики (когнитивных, витальных, организмических). В этом состоянии открывается доступ к бессознательным слоям и ко всем уровням психики как сложного интегративного образования – персоны, интерперсонального и трансперсонального. Оно имеет качественно общие переживания с состояниями, возникающими при глубоком гипнозе, трансе, медитациях, нарушениях сознания при приеме алкоголя, наркотиков и психоделических препаратов. Именно это, на наш взгляд, делает многих творческих людей уязвимыми к веществам, изменяющим сознание, дающим суррогатные переживания творческого подъема.

Глава 3

ТВОРЧЕСТВО КАК ПОТОК И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ

Наиболее яркий пример того, сколько радости, подъёма чувств, глубокого удовлетворения приносит само совершение действий, а не их результат, являет собою игра.

Существует целый ряд разнообразных форм трудовой деятельности, которые ориентированы в первую очередь на процесс, а не на результат: художники, скульпторы, поэты, композиторы, писатели нередко проводят дни и ночи напролёт за работой, ничего не замечая вокруг себя; но, завершив произведение, могут тотчас потерять всякий интерес к нему.

Процесс созидания настолько привлекает и поглощает их, что ради него самого они готовы жертвовать многим: не спать, голодать, не иметь гарантии в обязательном признании своего продукта, ни в материальной организации.

Страницы истории искусства изобилуют примерами поистине трагической судьбы и действующих лиц. То же самое можно сказать о труде учёных, архитекторов, режиссёров, менеджеров, руководителей производства и представителей других профессий, неустанно

бьющихся над решением поставленных задач; об актёрах, о спортсменах и танцорах, которые действуют, прежде всего, ради самого процесса и глубоко переживают его.

На мой взгляд, «захваченность» самим процессом деятельности наблюдается не только в так называемых творческих профессиях. «Упоение» процессом труда может наблюдаться в деятельности оператора, токаря, маляра, плотника, повара.

На возможность отделения мотива от цели и перемещение на саму деятельность указывал ещё С.Л. Рубинштейн (1940)[27; с. 176]. В его работах в рамках его школы разрабатывается теория "психического как процесса". Эта теория, с одной стороны, специально указывает на дифференциацию психики на процесс и его продукт; а с другой – исходит из отношенческого единства этих составляющих, изучая тем самым продукт только в соотношении с психическим процессом. "Психическое существует, прежде всего, как процесс – живой, предельно пластичный и гибкий, непрерывный, никогда изначально полностью не заданный, а потому формирующийся и развивающийся... только в ходе непрерывно изменяющегося взаимодействия индивида с внешним миром". (Брушлинский, 1983).

"В ходе непрерывного и изменяющегося взаимодействия внешнего и внутреннего возникают всё новые, ранее не существовавшие продукты, средства, способы осуществления процесса и другие детерминанты, которые сразу же включаются в дальнейшее протекание процесса в качестве его новых внутренних условий". (Брушлинский, 1979 г.) Эту непрерывную взаимосвязь процесса и продукта, когда продукт, предшествующий деятельности выступает одновременно и как внутренне условие последующей, А.В. Брушлинский считает главной характеристики психического как процесса и видит в ней основу действительного психического развития, т.е. развитие характера и способностей человека.

Работы американского психолога М. Чиксентмихали исходили из той же научной парадигмы, т.к. они прямо нацелены на экспериментальное изучение деятельности, мотив которой в первую очередь ориентирован на процесс, а не на результат (Csikszentmihalyi, 1990). Продукт такой деятельности автор видит в развитии навыков и способностей человека, в росте и становлении его личности. Анализ его работ позволяет выявить главные свойства и механизмы деятельности, ориентированной на процесс [3].

Для уточнения психофизиологических механизмов, вызывающих ПСС, нами были проведены экспериментальные исследования, в которых приняли участие 42 оператора в возрасте от 24 до 45 лет.

Внимание обследуемых не акцентировалось на целях эксперимента.

Исследования выполнялись в рамках оценки профессиональных качеств, что обеспечивало высокий уровень мотивации обследуемых.

В течение примерно одного часа они выполняли привычную для себя операторскую деятельность, моделирующую отдельные элементы управления летательным аппаратом и представляющую собой решение типовых модельных задач по сбору и обработке визуальной информации, требующей реализации наглядно-образного и вербально-логического ее преобразования.

Результаты опроса обследуемых позволили выявить среди них группу из 4 человек, у которых наиболее четко можно было выявить основные элементы ПСС. Анализ результатов тестирования показал, что все обследуемые этой группы входили в число лиц, показавших значимо лучшие результаты, чем остальные. Уровень их профессиональной подготовки позволял им довольно легко справляться с предлагаемыми тестами, однако

непривычность условий проведения и соревновательность с другими обследуемыми требовала поддержания непрерывного внимания, высокого уровня концентрации и мобилизации.

Как показали результаты исследования физиологических параметров, в процессе эксперимента у всех обследуемых происходили выраженные изменения в деятельности ряда физиологических систем, что подтверждает многочисленные данные, имеющиеся в литературе по физиологии труда (Ж. Шеррер, 1973). Наблюдалось увеличение ЧСС, повышалось артериальное давление. Об увеличении потребления кислорода миокардом свидетельствует повышение индекса Робинсона в 2-2.8 раза. Значительное нервно-эмоциональное напряжение, сопровождающее процесс тестирования, приводило к снижению вариационного размаха ритмокардиограмм до 0.1 с. Потребление кислорода увеличивалось в 2-3 раза. Кратно возрастала частота дыхания и минутная вентиляция легких. О возникновении признаков гипервентиляции свидетельствует возникновение дисбаланса между потреблением кислорода и выделением углекислого газа, который составил в среднем по группе за время исследования 510 ± 67 мл.

Особенность лиц, имевших признаки состояния "потока" состояла в значительно меньшей физиологической цене деятельности.

Но наиболее значимое отличие заключалось в значительно большей величине дефицита CO_2 за время исследования, которая существенно превышала средние значения по группе и составляла 1250 ± 83 мл. Происходило и снижение напряжения CO_2 в крови, о чем свидетельствует значимое уменьшение PET CO_2 (с 41 ± 2 до 30 ± 3 мм.рт.ст.).

Анализ результатов оценки параметров внешнего дыхания показал, что причиной выраженной гипоксии у обследуемых явилась относительно мало выраженная гипервентиляция во время выполнения операторской деятельности. Сравнение с другими обследуемыми не выявило значимых различий величины минутной вентиляции легких. Более детальный анализ параметров внешнего дыхания показал наличие явных признаков повышения эффективности газообмена в легких. Увеличивалась альвеолярная вентиляция, снижалась вентиляция мертвого пространства, увеличивался коэффициент использования кислорода.

Причина указанного парадокса прояснилась при изучении ритма и временных характеристик фаз дыхательного цикла. Оказалось, что характер дыхания у выделенной группы лиц имел признаки "связности", вывод о чем можно сделать из значений вариативности дыхательного ритма, которая была более чем в 2 раза ниже, и продолжительности выдоха, которая была на 65-90% выше, при практически прежней частоте дыхания.

Интересные закономерности выявлены нами при анализе электрической активности головного мозга. После периода подавления альфа ритма, появления признаков десинхронизации и высокочастотной активности, имевших место у всех обследуемых, у лиц в состоянии "потока" наблюдалось парадоксальное для ситуации активной операторской деятельности нарастание медленноволновой активности.

Известно, что в состоянии расслабленного бодрствования у большинства здоровых взрослых людей на ЭЭГ регистрируется регулярный альфа-ритм максимальной амплитуды. Этот ритм может изредка прерываться, очевидно, в связи с реакцией активации за счет внутренней психической активности обследуемого.

При занятии человека каким-либо видом деятельности, которая вызывает повышенное

эмоциональное напряжение или требует высокой степени внимания, на ЭЭГ возникает состояние, называемое десинхронизацией. Представления о связи "уплощения" ЭЭГ с повышением активации и нарастания амплитуды альфа-ритма со снижением уровня функциональной активности достаточно хорошо согласуется с данными исследований зависимости ЭЭГ от психических процессов. Показано, что при умственной нагрузке, визуальном слежении, обучении, т.е. в ситуациях, требующих повышенной психической активности, закономерно снижается амплитуда ЭЭГ и возрастает ее частота (Ch. Becker-Carus, 1971; F. Mori, 1973).

Считается, что наличие медленноволновой активности в обычных условиях является показателем патологического режима работы мозговых систем и даже при отдельных периодах высоко амплитудных разрядов дельта - и тета-волн отмечается снижение уровня внимания, бодрствования и точности слежения (Л.Р. Зенков, М.А. Ронкин, 1991). Вопреки представленным выше литературным данным, в наших исследованиях отмечалась выраженная медленноволновая активность при высоком качестве деятельности и меньшей ее физиологической цене, которая увеличивалась к 15-30 мин исследования параллельно с нарастанием дефицита CO₂ и степени гипоксии.

По своей энцефалографической картине, деятельность в состоянии высокой концентрации и собранности на выполняемой задаче, т.е. в "потоке", имеет весьма большое сходство с неглубокими медитативными состояниями (Т.А. Hirai, 1981; M. Murphy, S. Donovan, 1988).

В контексте данной статьи следует отметить происходящее завоевание западного рынка электронными приборами для биологической обратной связи и подпорогового программирования. Предыстория вопроса такова. После цикла исследований медитации дзенских монахов было установлено, что в состоянии "дза-дзен" резко возрастает интенсивность альфа ритма и происходит синхронизация частот биоритмов мозга обоих полушарий. Обычно эти частоты несколько различны.

Вскоре после этих исследований в русле идей биологической обратной связи были разработаны портативные приборы, осуществляющие стимуляцию мозга через электрические датчики, наушники и светодиоды. Оказалось возможным навязывание мозгу человека ритмов, характерных для разных состояний сознания. Например, низкий бета-ритм частотой 15 Гц интенсифицирует нормальное состояние бодрствующего сознания. Высокий бета-ритм частотой в 30 Гц вызывает состояние, сходное с тем, которое возникает после употребления кокаина, Альфа-ритм частотой в 10,5 Гц вызывает состояние глубокой релаксации.

По ряду предварительных данных в этом состоянии мозг производит большое количество нейропептидов, повышающих иммунитет. Тета-ритм частотой в 7,5 Гц способствует возникновению состояния, характерного для глубокой медитации. При низком тета-ритме частотой в 4 Гц возникает иногда переживание, получившее в литературе название "путешествие вне тела" При частотах ниже 4 Гц возникает сильное стремление заснуть, трудность сохранения бодрствующего сознания. С помощью современных портативных приборов легко вызывается состояние "сверхобучения" или "подпорогового программирования". Оказывается, в этом состоянии человек является чрезвычайно восприимчивым к запоминанию новой информации. На современном рынке имеются тысячи всевозможных разновидностей аудио-кассет для подпорогового программирования (для изучения языков, отучения от курения, снятия стресса, избавления от лишнего веса, настройки на различные жизненные ситуации).

Таким образом, используя терминологию нейролингвистического программирования, можно сказать, что связанное дыхание служит при этом для "якорения" состояния "потока", а часто, судя по многочисленным наблюдениям на тренингах по интенсивным интегративным психотехнологиям, базовым триггером этих состояний. Более того, существует реальная возможность создавать физиологические и нейропсихологические предпосылки для вызывания ресурсных, творческих состояний личности – процессы осознанного связанного дыхания.

Кроме того, детальная физиологическая проработка указанной концепции на более представительном статистическом материале может потребовать коренного пересмотра фундаментальных положений психофизиологии труда, и, в частности, нормирования нагрузки, ибо серьезная и ответственная работа в состоянии "потока" может приносить большее наслаждение, чем любая, самая "крутая" форма досуга и наполнить человеческую жизнь большим смыслом. Самое важное – помочь реализоваться личности, самоактуализироваться при помощи самого простого и доступного для человека – связанного, циклического дыхания [16; с. 126-129].

Глава 4

РАДОСТЬ ТВОРЧЕСТВА

ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА

ТВОРЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Три последних по времени своего возникновения парадигмы психологии: гуманистическую, трансперсональную и интегративную, – объединяет одинаковое понимание цели человеческого существования на земле – самореализация, самоактуализация, самопроявление. Самопроявление – это реализация в жизни сущностных сил человека – витальных, интеллектуальных, эмоциональных, полное проявление его самости, потенциальности. При этом самоактуализация не обязательно должна принимать форму творческих усилий, выражающихся в создании произведений искусства. Родитель, спортсмен, студент, преподаватель или рабочий у станка – все могут актуализировать свой потенциал, выполняя наилучшим образом то, что они делают. Самоактуализация может реализоваться во многих сферах человеческой активности. Но независимо от этого, сама феноменология эвристических состояний сознания имеет общие черты независимо от сферы приложения. То есть при самореализации люди менее всего отличаются друг от друга.

Мы можем выделить два вида эвристических состояний сознания:

1. Озарение как мгновенное схватывание сути, разрешения проблемной ситуации.
2. Поток как процессуальное переживание творческого вдохновения.

Остановимся на них подробнее.

Озарение

Скорее всего, состояние четкого, ясного, полного сознания не является приоритетом обычного состояния сознания. Полагаю, что это состояние полноты осознания не столь часто появляется в обычном (обыденном) состоянии сознания.

Полное, четкое, ясное осознание связано с такими состояниями сознания, как инсайт – интеллектуальным явлением, суть которого в неожиданном понимании стоящей проблемы и в нахождении ее решения. Понятие было применено в 1925 году В. Келером, в гештальтпсихологии – это непосредственное постижение, момент решения мыслительной задачи как внезапного «замыкания поля».

В русском языке есть очень емкое слово «озарение», означающее сиюминутное схватывание сути, общих, существенных и необходимых свойств, отношений внутренней и внешней реальности. Это некое предельное, пиковое состояние сознания в смысле его полноты и ясности. В отличие от интеллектуальной догадки в озарении присутствуют ощущения различных модальностей и оно является «переживанием истины», обладающим силой убеждения.

Предварительный анализ позволяет вычленить пять видов озарений – в зависимости от поля, на котором они происходят.

1) Научное озарение

Инсайт такого рода обладает характером мгновенной вспышки озарения и, на мой взгляд, отражает больше суть научного открытия, чем процесс художественного (?) творчества. Это (?) вовсе не означает, что ученый не предпринимает в течение длительного времени упорных попыток найти решение проблемы, которые тем не менее не приводят к успеху. Затем следует пауза, период отдыха, после которого может неожиданно возникнуть нужная идея. Для того чтобы идея появилась, необходим определенный период «инкубации», когда человек ничего не предпринимает сознательно, но, тем не менее, помимо его сознания происходит какая-то скрытая работа, проявляющаяся в «озарении».

Одно из наиболее ярких свидетельств описанного феномена принадлежит великому математику Анри Пуанкаре: «В то время я занялся изучением некоторых вопросов теории чисел, не получая при этом никаких существенных результатов и не подозревая, что это может иметь малейшее отношение к прежним исследованиям. Разочарованный своими неудачами, я поехал провести несколько дней на берегу моря и думал совсем о другом. Однажды, когда я прогуливался по берегу, мне <...> внезапно, быстро и с <...> мгновенной уверенностью пришла на ум мысль, что арифметические преобразования квадратных форм тождественны преобразованиям неевклидовой геометрии» [24, с. 360]. Там же он описывает, как другая идея пришла ему в голову, когда он ставил ногу на подножку омнибуса и вел светский разговор.

2) Личностное озарение

Озарение может касаться не только внешней (научной, технической) проблемной ситуации, но и личной истории, когда какое-либо странное воспоминание своей внезапностью, эмоциональностью, свежестью, глубиной и пронзительностью может полностью перевернуть сложившиеся представления о самом себе. Озарение при этом является тем моментом, когда устаревшие значения «Я»-образов, эмоций, отношений и смыслов осыпаются, как прошлогодние листья. Озарение несет не только

трансформирующую функцию, но и функцию кардинально нового синтеза и интеграции личности.

3) Озарение в процессе психологической и психотерапевтической работы

Последние 25 лет я много занимался прикладной психологией. Цель индивидуальных консультаций и групповых тренингов всегда была предельной – создать условия для личностных инсайтов. Весь процесс практической психологической работы был направлен на то, чтобы проявились внезапные озарения-понимания-переживания, благодаря которым человек получал новое видение определяющих факторов и связей своей жизни, понимание своего поведения, глобальные аспекты индивидуального способа чувствования своей перспективы.

Для таких озарений больше подходит понятие «ага»-переживание, так как в нем личностное открытие именно переживается как единство аффективного, телесного и когнитивного.

Я абсолютно уверен, что само по себе когнитивное осознание не приводит к личностному или терапевтическому изменению. Более того – когнитивный компонент озарения в процессе психической реорганизации вытесняется снова. Внутренняя свобода, трансформация и интеграция личности обеспечиваются озарением-переживанием. Именно эмоциональный компонент инсайта способствует аффективной и поведенческой трансформации личности. Понимания, интеллектуального озарения недостаточно, необходимо переживание озарения. Мы не хотим абсолютизировать эмоциональный компонент. Я уверен, что эмоциональное отреагирование не оставляет после себя устойчивого результата, если не сопровождается достаточным пониманием-озарением, переосмыслением, возникновением новых мотивов для деятельности, новых отношений с другими, к себе, нового поведения.

4) Духовное просветление как инсайт

Можно вычленить особый вид инсайтов – так называемое духовное просветление – высший пик личностного развития. Санскритское слово сатори по содержанию почти аналогично инсайту и обозначает мгновенное просветление.

С одной стороны – это переживание бессмертия при жизни. Просветление отличается тем, что возникает такое психическое состояние, в котором человек переживает вечность, сохраняя при этом осознание происходящего и свое индивидуальное существование. Что такое нирвана, сатори, жизнь в теле Христовом, постижение Дао, восприятие Духа или Шуньяты, Великой Пустоты? На самом-то деле это способ трансцендирования личного времени, трансцендирования эго с тем, чтобы уже при жизни обрести вечность, то есть пребывать в том состоянии, в котором нет ни смерти, ни увядания – в вечности.

С другой стороны – это «освобождение от двойственности». В христианской мифологии это является открытием Царствия Небесного на земле. В эзотерическом, сакральном смысле это открытие не является состоянием всего положительного и отсутствия отрицательного, но состоянием осуществления «непротивопологания» или «недвойственности». В «Евангелии от Фомы» написано: «Они сказали Ему: Что же, если мы младенцы, мы войдем в царствие? Иисус сказал им: Когда вы сделаете двоих одним, и когда вы сделаете внутреннюю сторону как внешнюю сторону, и внешнюю сторону как внутреннюю сторону, и верхнюю сторону как нижнюю сторону, и когда вы сделаете мужчину и женщину одним... тогда вы войдете в [царствие]».

Примерами такого рода инсайтов могут быть переживания из биографий православных святых Сергия Радонежского, Иоанна Кронштадского, Серафима Саровского и др.

Главная идея, лежащая в основе всех великих религий, заключается в том, что человек живет в мире своих грез и заблуждений. Он отсекает себя от универсального сознания, от Бога, чтобы закрыться в тесной скорлупе своего эго. Выйти из этой скорлупы, распрощаться с желаниями и иллюзиями Я, вновь обрести единство с универсумом – это было действительной целью духовного пути, как определили ее великие учителя духовности – Иисус Христос, Будда Шакьямуни, Бодхидхарма, Магомет, Лао-Цзы и Сократ. Это проявление, воссоединение и просветление и есть цель личностного роста. Хотя ей учили в течение веков мудрецы и просветленные учителя всех традиций, она остается во многом понятой неправильно.

Целостная личность, испытавшая духовное просветление, транслирует через свою личность основные экзистенциальные ценности, является хранителем человеческой духовности.

Духовное просветление может быть прорывом к любящей доброте – любви вне страсти, вне отношений к объекту желаний, вне обусловленности объектом. Любовь как состояние дарения доброты и милости, как благость, жертвенность отдачи, божественная любовь Христа на кресте, милосердный взгляд Будды Шакьямуни ко всему живому и неживому под деревом бодхи... «...Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную...» (Иоанн, 3:16).

Духовное просветление может дать опыт сострадания как состояния вне страдания, полного знания, силы и ясности, открытости для честной и безупречной помощи другим существам. Сострадание существует вне эмоциональных переживаний сочувствия, жалости, эмпатии. Когда мы захвачены чувствами, мы теряем ясность и осознанность, теряем знание. Мы становимся чувствами. Когда мы страдаем, мы не вовлечены в чувства другого человека, мы не вовлечены в чувства, которые возникают у нас по отношению к ситуации. Сострадание – это открытость в энергии, помощи другому и другим вне осуждения, вне отношения к тому, что делает человек, как он проявляется. Великое сострадание находится за пределами добра и зла.

Результатом духовного просветления может быть радостность как гимн жизни, чистое проявление чувства. Радостность – это когда человек свободен в потоке чувств, когда тело, глаза, голос, уши – все в человеке празднует жизнь. Радостность – это состояние сознания, когда человек является носителем чистой энергии жизни, которая светлыми лучами струится на все существующее.

На мой уже достаточно умудренный в духовном поиске взгляд наиболее мощным приобретением сатори является равносность как состояние без рассуждений о приобретении и потере, без хватания, цепляния за веру как за истину, вне отношений, без гнева и горестей) – это медитация на безмятежность, в ней человек поднимается выше любви и ненависти, жестокости и подавления, богатства и желания и смотрит на свою собственную судьбу с беспристрастным и совершенным спокойствием. Равносность указывает на спокойное, устойчивое и стабильное состояние ума и проявляется при столкновении с несчастьем и неудачей. Обладающие этим драгоценным состоянием с невозмутимостью встречают любую ситуацию с одинаковым мужеством, без волнений, отчаяния, сожаления. Равносность – это беспристрастное размышление над действиями

(карма) и их результатами (vipaka). Равностность разрушает предвзятость и избирательность, приводя к осознанию того, что каждый сам является хозяином и наследником своих поступков.

Это состояние равного ко всем и ко всему отношения – глубинное выражение фактуальности жизни. Для нас жизнь это всегда вовлеченность в отношения. Мы кого-то любим, кого-то ненавидим, к кому-то равнодушны, кого-то презираем, что-то считаем правильным, что-то неправильным... В равностности нет разницы между людьми независимо от пола, возраста, расовой, кастовой или этнической принадлежности, достатка, образования, родственных отношений...

Четыре переживания (равностность, радостность, любящая доброта и сострадание) являются драгоценными состояниями сознания в буддизме, ламаизме, христианстве, магометанстве и других духовных традициях.

5) Озарение в измененных состояниях сознания

В современных условиях можно достичь озарения, инсайта искусственным образом, используя технику вызывания измененных состояний сознания. Как отмечает С. Гроф, в таких состояниях на нас может буквально обрушиться поток удивительной новой информации, касающейся великого множества моментов существования. Нас могут посетить глубокие психологические прозрения, проливающие свет на нашу личную историю, на бессознательные силы, которые движут нами, на наши эмоциональные затруднения и межличностные проблемы. Мы можем также испытать необычайные откровения, затрагивающие различные аспекты природы и космоса и намного превосходящие нашу образовательную и интеллектуальную подготовку. Большинство из этих интереснейших прозрений, которые открываются в холотропных состояниях, сосредоточено вокруг философских, метафизических и духовных проблем [15].

Творчество как процесс:

основные качества

Занимаясь различными сферами психологической практики в течение последних семнадцати лет, я наблюдал ту огромную притягательную силу, которой обладают творческие (ресурсные, эвристические, потоковые, расширенные) состояния сознания. За это время с помощью проведения разнообразных нейропсихологических и социально-психологических экспериментов удалось выявить и назвать те качественные отличия (признаки, свойства), которые присущи этим состояниям сознания.

1. Трансценденция эго.

В эвристическом акте сам действующий субъект исчезает, то есть «чувство себя», «Я-ковость», самосознание и самоидентичность теряются.

Отсутствие эго в сознании не означает, что человек теряет контроль над своей психикой или над своим телом. Эго растворяется на высшей точке управления ситуацией, действия человека становятся средством выражения и реализации своего «Я» как системы взаимодействия с действительностью.

В творческом процессе человек настолько вовлекается, погружается в то, что он делает, что у него исчезает осознание себя как чего-то отделенного от совершаемых им действий.

Творчество имеет ярко выраженный онтологический характер.

В процессе творчества создатель нового (произведения искусства, научного открытия, текста книги, проекта дома или изделия) является творцом, творцом своей жизни, демиургом – продолжателем плана Бога. В процессе творчества возникает единая когнитивно-ментальная структура сознания человека, которая, растворяя «Я» в деятельности, растворяет деятельность в «Я».

В некотором смысле творчество – всегда забывание себя, некое заклятие, жертвоприношение «Я».

В результате трансцендирования (выхода за пределы своего «Я») происходят существенные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, начинают действовать механизмы сверхсознания. Здесь человек испытывает дистанцированность от других людей, погружается в собственное интеллектуальное переживание. Уединение становится сродни самотворчеству, выступает как необходимое условие для «труда души».

«Секрет писательства заключается в вечной и невольной музыке в душе», – пишет В. В. Розанов [26], В. В. Кандинский ищет «душевные законы» искусства, а Б. Шергин призывает «расправить крылья» души. Душа неопределима статично, но только процессуально. По определению В. В. Розанова, «душа есть страсть», страсть «наслаждения миром» [26].

В этом аспекте мы можем вспомнить мысль А. Маслоу о творческом состоянии одиночества и о том, что одиночество является одним из отличительных признаков самоактуализирующейся личности. «Молодому Ньютону не суждено было подружиться ни с кем из этой ребятни, никогда не бегал он в веселой ватаге, не был участником шумных детских игр. Так началось его одиночество – от рождения и до смерти....» [11]. Человек в таком состоянии представляет собой своеобразный телесно-духовный континуум. Он осмысливает себя метафизически.

В творческом состоянии человек может привносить трансцендентный смысл во внешнюю реальность и может извлекать его оттуда.

Наше понимание творческого акта как расширенного состояния сознания имеет несколько значимых аргументов:

- это перестает быть «кожным». Личность не идентифицирует себя только с тем, что находится под кожей, она расширяет свои границы, растворяется в знаковых системах (научное, литературное, поэтическое творчество), в других людях (коммуникативное взаимодействие – «упоение общением»), в природе (эстетическое восприятие, медитации, экстремальные виды спорта), в технических объектах (слияние гонщика с автомобилем, токаря со станком, программиста с компьютером и др.);
- личность становится частью действующей системы, большей, чем индивидуальное «Я». Виктор Франкл, австрийский психолог, прекрасно описал это в предисловии к своей книге «Человек в поисках смысла»: «Не нацеливайся на успех – чем большее ты сделаешь своей целью, тем больше шансов промахнуться. Успеха, так же как и счастья, нельзя добиваться – он должен приходить естественно... как побочный результат полного посвящения себя течению событий, большему, чем ты сам». За счет интроецирования деятельностной среды, пространства реализации, само это становится «расширенным» в аспекте идентичности;
- возникает интеграция всех языков сознания (ощущений, эмоций, образов, символов, знаков) и чувственного отражения опредмеченной реальности в мышлении личности, синтетические способы познания и интерпретации мира, при которых задействованы

всевозможные виды чувственно-логического опыта;

– в творческом акте человек действует как источник своих сущностных сил. К. С.

Станиславский замечал: «Творчество требует полной сосредоточенности всего организма

– целиком» [29]. Осваиваемая и порождаемая деятельность среда предстает как адекватное, истинное отражение глубинных интенций личности, его потенциальности.

Человек существует в опредмеченной деятельностной среде как демиург, создатель, который и творит ее, и отображает себя в ней наиболее полно и целостно;

– творчество дает возможность проявить ресурс витальности человека, его энергии, жизненных сил. С творческим процессом связаны не только воодушевление и прилив сил, но и возможность приложения почти невероятной интенсивности усилий в течение длительного времени – без пищи, без сна, без отдыха.

2. Трансценденция времени.

Еще в начале 90-х годов прошлого века в рамках интегративной психологии был экспериментально доказан тот факт, что в расширенных состояниях сознания происходит искажение восприятия времени. Вне сомнения, такого рода искажения существуют и в «потоке». В творческом состоянии сознания человек теряет адекватное чувство времени. В основном возникает феномен искажения временных промежутков в сторону их сокращения (час как несколько минут, день как час) или возникает аутизация такого уровня, когда восприятие времени полностью исчезает и личность «обнаруживает себя» в другом временном промежутке – «уже утро оказывается».

Искажение восприятия времени связано с аутизацией сенсорных систем (в том числе кинестетической и слуховой, которые играют самую важную роль при точном различении промежутков времени). Феномен также связан с подавлением таких психофизиологических механизмов восприятия времени, каковыми являются разноуровневые биологические ритмы, связанные с удовлетворением биологических потребностей.

Человек не только «забывает» привычно дышать с характерным личностным паттерном, а переходит на биологическое (животное) связанное дыхание. У человека меняется режим питания. Часто в творческом процессе человек «постится», «забывая» поесть, может длительное время не пить, меняется ритм удовлетворения выделительных функций. «Работая, он забывал о еде и сне. Его сосед по комнате Викинс не раз засыпал при свете свечи и, просыпаясь рано утром к службе, видел в неверном свете кембриджского утра фигуру сидящего в той же позе в углу за столом Исаака. Тот не замечал Викинса, как не замечал ничего вокруг. Бессонница, головные боли, слабость одолевали его. Он потерял представление о времени, почти утратил способность что-либо воспринимать. Он был совершенно счастлив» [11].

Трансценденция времени, искажение базовых его переменных (длительность, скорость протекания и последовательность) в эвристическом потоке отражаются на психофизиологии человека, на его жизнедеятельности.

Из своего исследовательского опыта добавлю следующее:

а) искажение восприятия длительности временных периодов существенно зависит от «поглощенности» деятельностью. Интеграция в творческом процессе внутреннего мира человека (психосемантический предметный мир) с внешним миром, в котором он находится и действует (предметная физическая среда), приводит к такой ситуации, когда привычные способы восприятия времени подавляются. Это подавление привычных механизмов структурирования времени приводит к искажению его восприятия;

б) в творческом акте нивелируется граница между объектом и субъектом, между тем, что есть (предметная среда), и тем, что есть для субъекта (индивидуальное психосемантическое пространство). Творчество происходит в полном присутствии «здесь и сейчас», в растворении личности в происходящем процессе. Это некий аналог архаического восприятия реальности (презентизм первобытного мышления), когда мир распаковывается в ежесекундном присутствии. «Между секундами есть брешь, которая называется вечностью» (Козлов, 1993). В творческом процессе происходит некое «выпадение» из континуума линейного времени: из привычного «прошлое–настоящее–будущее» в полное присутствие «здесь и сейчас» – без всего, что было, и без всего, что будет. Пиковые творческие состояния открывают врата вечности. У меня есть подозрение: творчество особо притягательно тем, что дает вкусить нектар бессмертия;

в) третьим дополнительным истоком трансценденции времени являются особые эмоциональные состояния, которые возникают в ходе творческой деятельности. «Душой исполненный полет», как А. С. Пушкин описывал творческий процесс, сопровождается чрезвычайно неординарными эмоциями. Б.Л. Пастернак говорил о «радости, получаемой от жизни», о «счастье существования». Лев Толстой утверждал, что причина появления настоящего искусства – внутренняя потребность выразить накопившееся чувство.

Чувства, сопровождающие растворение в творчестве, многообразны: эстетический восторг, мистический экстаз или инстаз, трепет, таинственность, чувство парения души, ликования, наслаждения процессом деятельности, изумления – умиления открытием, упоения действием, радости бытия.

Чувство упоения следует отличать от чувства удовольствия, которое также может приносить процесс деятельности. Удовольствие можно испытывать без приложения каких-либо усилий, поэтому оно не ведет к росту и развитию личности. Чувство же упоения не может возникать без полной отдачи сил.

Ресурсное состояние сознания имеет непостижимое великолепие эмоционального состояния. Само понятие наслаждения не настолько точно раскрывает содержание этого состояния. Пожалуй, можно выделить две возможных версии эмоциональных паттернов, сопровождающих «поток»:

- творческий экстаз, который связан с сильным возбуждением, а часто с безудержной энергией и восторгом, с неуправляемостью, мощными эмоциями, граничащими с безумием и социальной неадекватностью (аналог религиозного экстаза);
- инстаз – более дисциплинированное, систематическое и потому сохраняющееся во внутреннем поле сознания состояние. В обычном состоянии сознания мы всегда можем дифференцировать самого мыслящего субъекта, его мышление – как процесс и мыслимое – как содержание деятельности. Когда эти три составляющие сливаются друг с другом и растворяются в единстве – это и есть ресурсное состояние сознания.

Инстазом можно назвать глубокую медитацию на истину. По эмоциональному состоянию – это тихое умиление-восторг-радостность и созерцательность.

И, между прочим, выражение «Счастливые часов не наблюдают» является точным описанием влияния эмоционального состояния на восприятие времени в творческом процессе.

3. Трансценденция пространства

Трансценденция пространства – индифферентное отношение к качественным характеристикам пространства, их трансформация или полная отрешенность от этих качеств (сужение стимульного поля восприятия пространства).

Основным механизмом возникновения этого феномена является трансформация объективного пространства среды в субъективный предметный мир личности. Творчество стимулируется не столько многообразием имеющихся знаний, сколько восприимчивостью к новым идеям, ломающим устоявшиеся стереотипы. Творческие решения часто приходят в момент релаксации – момент рассеянного, а не напряженного внимания (П. Торренс, 1995).

Этот феномен трансценденции пространства можно рассматривать в трех аспектах:

1) Индифферентность по отношению к физическим характеристикам пространства - в творческом состоянии сознания личность перестает замечать такие важные параметры, как эстетические характеристики (красиво – безобразно), и все образные переменные, которые находятся за пределами деятельности активности, звукошумовые характеристики (человек как бы перестает слышать), температурные (тепло – холодно), обонятельные, вкусовые и даже степень удобства (комфорт – дискомфорт, удобно – неудобно).

2) Трансформация социальных характеристик пространства - исчезают такие различия, как половые (мужчина – женщина), интеллектуальные (умный – глупый), эстетические (красивый – безобразный), теряется социально-иерархическая значимость других людей (начальник – подчиненный, богатый – бедный). Во многих смыслах человек становится полнезависимым, не ориентированным на суждения и отношения окружающих.

«Он редко покидал свою келью, не выходил в Тринити-холл обедать вместе с другими членами колледжа, за исключением обязательных случаев. И тогда каждый имел возможность обратить внимание на его стоптанные каблуки, спущенные чулки, не застегнутые у колен бриджи, не соответствующую случаю одежду и всклокоченные волосы. В разговорах за «высоким столом» он обычно участия не принимал и, в крайнем случае, отвечал на прямые вопросы. Когда его оставляли в покое, он безучастно сидел за столом, глядя в пространство, не пытаясь вникнуть в разговор соседей и не обращая внимания на еду – обычно блюда уносили до того, как он успевал что-нибудь заметить и съесть». Состояние и стратегия по отношению к другим (другому) великолепно описаны в стихотворении А. С. Пушкина «Поэту».

Поэт! Не дорожи любовью народной.
Восторженных похвал пройдет минутный шум;
Услышишь суд глупца и смех толпы холодной,
Но ты останься тверд, спокоен и угрюм.
Ты царь: живи один. Дорогою свободной
Иди, куда влечет тебя свободный ум,
Усовершенствуя плоды любимых дум,
Не требуя наград за подвиг благородный.
Они в самом тебе. Ты сам свой высший суд;
Всех строже оценить умеешь ты свой труд.
Ты им доволен ли, взыскательный художник?
Доволен? Так пускай толпа его бранит
И плюет на алтарь, где твой огонь горит,
И в детской резвости колеблет твой треножник.

3) Происходит сужение стимульного поля восприятия пространства до значимых, референтных, обеспечивающих деятельность переменных.

Известно, что человек может воспринимать и описывать свойства того или иного объекта как со стороны самого объекта (например, «космический холод»), так и со стороны субъекта («холодок между лопатками»), человек способен «перевоплощаться» в неодушевленный предмет, увидеть его как бы «изнутри», вступать в «диалог с вещами», истолковывать их поведение с точки зрения человеческих мотивов. Иначе говоря, сознание человека спонтанно стремится к одухотворению, анимации всех объектов, с которыми он контактирует.

Так возникает антропоморфизация. Человек наделяет животных и растения, неодушевленные предметы и отвлеченные (высокоабстрактные) понятия человеческими свойствами – сознанием, мыслями, чувствами, волей. Так, скрипач олицетворяет (персонифицирует) свою скрипку, программист – компьютер, плотник – топор, водитель – машину. Средневековые рыцари одушевляли свой меч, моряки парусного флота – корабль. Существует религиозная персонификация мира (пантеизм, абсолютная идея, бог, универсум, мировая воля, брахман, высший разум).

Феномен антропоморфизации природы и вещей, созданных человеком (рукотворный мир, или «вторая природа») как партнеров по «общению», имеет, видимо, глубокие корни в человеческой психике. Сами способы восприятия и действия с предметами внешнего (добавим – и внутреннего) мира включают в себя «позицию партнера» по общению. Их можно рассматривать как трансрациональные протофеномены сознания человека, позволяющие ему взаимодействовать с природой «à la livre ouvert», что в переводе с французского означает – действовать без подготовки, «читать по раскрытой книге», «петь с листа».

Человек выступает в функции трансцендентного субъекта, которому истина дана «как на ладони», и он действует «как по нотам», записанным в партитуре природы. Об этом «изначальном состоянии сознания», при котором личность теряет свою субъектность и «растворяется в одухотворенном космосе», было уже много написано .

4. Трансперсональность.

В результате трансцендирования эго происходит замещение его смыслового пространства идентификаций надличностной феноменологией. У человека на фоне трансценденции эго возникает состояние боговдохновенности демиурга: «мысли льются», «идеи падают с небес», «открывается канал», «Бог творит»... «Я уповаю на подсознание», – признается писатель Грэм Грин. Нередко у художника возникает ощущение какой-то внешней силы, управляющей его творческой мыслью. «Главные герои выходят из глубин нашего подсознания: когда мы пишем, оно управляет творчеством, помогает нам» (Г. Грин). «Кто-то диктует, а я записываю» (А. Шнитке).

Как пишет А. Ахматова:

А есть и такие: средь белого дня,
Как будто почти что не видя меня,
Струятся по белой бумаге,
Как чистый источник в овраге.

Творчество происходит. Не человек, не личность творит, а через человека происходит творчество. И этот процесс не только озарен таинством, мистерией творчества, но и

наполнен переживанием реализации своей миссии, высшего смысла бытия в мире, исполнением предназначения.

Пока не требует поэта к священной жертве Аполлон,
В заботы суетного света он малодушно погружен.
Молчит его святая лира, душа вкушает холодный сон,
И меж детей ничтожных мира, быть может, всех ничтожней он.
Но лишь божественный глагол до слуха чуткого коснется,
Душа поэта встрепенется...
(А. С. Пушкин)

Ресурсное состояние жестко связано с переживанием функции трансцендентного субъекта, которому истина дана «как на ладони» и мир открыт и сущностно понятен. По С. Цвейгу, перо гения всегда более велико, нежели он сам. При этом все происходит не по твоей воле, а по «Его». Если творчество происходит, то оно «бог вдохновенно», ты, твое сознание, твое эго просто являются инструментом проявления и раскрытия истины жизни. М. Пришвин отмечает: любовь и творчество требуют от человека выхода из себя, чтобы любить нечто больше себя.

Можно обратиться к биографии великого Ньютона, о котором у физиков существует твердое и единодушное мнение, что он дошел до пределов познания природы в такой степени, в какой только мог дойти человек его времени. Считается, что в его жизни в последние годы наступила трагедия. Он – который всю жизнь боролся с беспочвенным фантазированием натурфилософов, он, высмеивавший утверждения без доказательств, веривший только опыту и математике, – вдруг заговорил о силе, которая невидимо управляет движением небесных тел без посредника и которую он не в состоянии назвать конкретно! Он ввел в науку теорию, которая приписывает природе новое, необъяснимое, загадочное свойство. К чему свелась борьба с натурфилософами, которые в бессилии вынуждены были ограничиваться констатацией того, что материи свойственны магнетизм, теплота, подвижность, и не могли пойти дальше? – Она свелась к тому, что он, Ньютон, приписал ей, материи, еще одно, не менее, если не более загадочное свойство – притягивать другую материю на расстоянии!

Ньютон, как и Декарт, вводит Бога в науку, в физическую теорию. В последние годы жизни Ньютон писал сочинения о пророке Данииле и толковал Апокалипсис [11].

Он, раньше решительно возражавший против дальнего действия, теперь приписывает его Богу: «...Бог пребывает всюду, также и в вещах». «Это он является посредником между телами, он соединяет воедино составляющие мир тела...»

Человек, который на многие века утвердил в физике царство точного эксперимента и бескомпромиссность формул, конец жизни посвятил трансцендентному. Тоска, вызванная конечной и ограниченной реальностью, привела его к теологии и осмыслению духовных измерений бытия.

Многие позитивисты думают, что так угас великий разум. Однако я представляю, что к старости он возродился, обратив свое сознание от конечного к вечному, от ограниченности к свободе, от тварности к бессмертию.

Надчеловечность творчества заключается еще и в том, что творец проблематизирует нечто недоступное обычному человеку. Не зря Шопенгауэр говорил о том, что талант попадает в цель, в которую никто попасть не может, а гений попадает в цель, которую никто не видит.

Конечно же, термины, что здесь употребляются, весьма ненаучны. Однако вспомним, что само творчество часто проживается человеком именно как некое мистическое состояние: которого ты «достиг», «заслужил», оно с тобой «случилось».

«Говорилось с трудом. Я глотал слова, иногда они были невняты, не те. Помню чувства огорчения и смущения. Но внутри пульсировал восторг догадки, экстаз обладания знанием, трепет присутствия сокровенного: будто в городской сутолоке вдруг увидел божественного ангела с серебристыми крыльями.

Одновременно с этим я понимал:

- что очень и очень болен, кружилась голова, во рту было сухо, иногда все вокруг начинало расплываться, таять. Стоило огромных усилий удержаться не только в текстах, но и на ногах;
- что произносимые слова не нужны этим людям, которые собрались в этом зале. Может быть, они даже вредны многим из них. Во многих глазах я видел досадное, холодное любопытство: «Ну что он еще скажет... что он может еще сказать...»
- что я очень хочу освободиться от этого состояния. От слов, которые проносились сквозь меня, через меня. Было ощущение принуждения, будто все происходило вне моей воли, ума, личности.

И еще была твердая уверенность в том, что нет выбора. Несмотря ни на что, наперекор всему, вне всякой логики и за пределами любого благоразумия – я обязан судьбой пережить и проявить эти смыслы».

Как мы уже указывали выше, ресурсное состояние сознания – это экстатическое или инстатическое состояние, «захватывающее» человека. В этом состоянии доминирует мотивационно-эмоциональная сфера мышления, а не рационально-логический интеллект и доминирует духовность как направленность к высшим силам личности.

Самосознание человека релевантно ощущению Демиурга. В процессе творения не столько человек создает те или иные идеи, образы, лингвокреативные (языкотворческие) символы и знаки, сколько продуктивные идеи «создают» человека – в их власти находятся увлеченные своими действиями люди. Действующая личность раскрывается как «*causa sui*» (причина себя). Так, личность со-творяет себя и «о-творяет» (открывает себя другому) – в моменты выхода за границы себя (в межличностное пространство) и своих возможностей (знаний, умений, способностей), представленности себя в других людях (бытие человека в другом человеке) и воспроизводства другого человека в себе.

Подлинный смысл ресурсных состояний сознания – это не столько погружение вглубь бесконечного антропокосмического, чтобы найти для себя нечто новое, – сколько постижение глубины конечного «Я», чтобы найти неисчерпаемое и обрести духовное измерение бытия.

Человек на этом пути «взращивает» в себе не только Субъекта Деятельности, но и Субъекта Мира. В любом случае происходит глубокое постижение мира, самого себя и преобразование-обогащение сознания человека. Это и есть блаженство человеческой деятельности. Вообще говоря, это и есть Деятельность Человека.

Творческое состояние сознания связано с рождением всего нового и прекрасного в мире и в самом человеке, в выходе за пределы известного, за границы предустановленного, в простирации субъекта в новые пространства знаний, способностей, умений, трансперсональных переживаний.

5. Апрагматичность

Апрагматичность – непрактичность, бессеребренность, немонетарность творческих состояний сознания, их ориентированность на процесс выполнения деятельности, а не на результат.

Для творчества истинно и ценно лишь то, что происходит в процессе выполнения деятельности, какими состояниями оно наполнено, а не практическая действенность цели и результата. Более того – часто к нарисованной картине художник теряет всякий интерес, а писатель – к написанной книге, хотя в них вложено неимоверное количество энергии, жизни и времени. Часто творцу не так важно, как повлияет эвристический процесс на общественную и индивидуальную жизнь. Явные практические плоды, на мой взгляд, чужды ресурсным состояниям сознания. Само творчество и является манной небесной.

Настоящее творчество ни купить, ни продать невозможно.

Творец и не променяет творчество ни на какие блага в мире.

Творчество и те психические состояния, которые сопряжены с ним, являются самым высокой наградой для человека в мире.

Кто был уже награжден – это знает.

Итак, феноменология творчества как процесса и состояния сознания показывает нам, что люди, которые переживают это состояние, оказываются целиком поглощенными своим занятием.

Они испытывают глубокое удовлетворение от того, что делают, – и это чувство приносит сам процесс деятельности, а не его результат.

Они забывают личные проблемы, видят свою компетентность, обретают опыт полного управления ситуацией.

Они переживают чувство гармонии с окружением, «расширения» себя, их навыки и способности развиваются, личность растет.

Насколько эти элементы опыта присутствуют – настолько субъект получает наслаждение от своей деятельности и перестает беспокоиться о внешней оценке, становится полнезависимым, свободным – «имеет наглость быть».

Естественно, что такой опыт для человека является оптимальным.

Он позволяет упорядочить случайный поток жизни субъекта, дает базовое чувство опоры: в каждый данный момент субъект может сконцентрировать все свое внимание на осознанно выбранной деятельности.

Он позволяет пережить свою глубинную миссию, судьбоносное предназначение, мгновенно забыть то, что его разрушало и было сиюминутным, наносным – грязной пеной на волнах жизни. И самое важное – в ресурсном состоянии сознания человек творит себя – не только образовывается (то есть приобретает знания, умения, навыки), но и сам образует мир: создает свое понимание, свое видение мира, проектирует и строит собственную жизнь, решает, куда идти, о чем думать, с кем взаимодействовать и общаться.

Глава 5

ПЕЧАЛЬ ТВОРЧЕСТВА

СУМЕРКИ И НОЧЬ ДУШИ

«...И дан был ей ключ от кладязя бездны».
Откровение Святого Иоанна Богослова, 9:1

Убил комара, который долго бил крыльями оконное стекло, – солнечное утро и через форточку густо пахнет весной. Он забыл, что пища со свежей утренней кровью сидит рядом, и можно было бы не жаждать света и простора, а тихо сидеть в теплой душной комнате и иногда сыто посасывать соки моего большого тела...
Комар мне напомнил человека, потерявшего творческий поток и жаждущего его.

1. Тоска по творчеству

Трагизм творчества – в сокрушительной силе эмоций, связанных с потерей возможности творить.

Реакция на такую потерю отличается силой и продолжительностью переживаний.

И когда интенсивность шоковая – потеря грозит смертью или безумием, но всегда тоской потери самого важного в жизни – смысла существования на земле.

Потеря возможности творить нарушает нормальный жизненный цикл и привычное состояние баланса не только с окружающей средой, но и с собой. Потеря творчества является травмирующим событием, которое может быть как внешним ударом, так и внутренним, все более усиливающим напряжение. Потеря способности творить может наступить в результате единичного катастрофического происшествия (например: потеря слуха у музыканта) или стать результатом серии накопившихся неудач (невостребованность картин художника, научных статей ученого, проектов изобретателя...)

Тоска по творчеству загоняет человека в уязвимое психоэмоциональное состояние, вызывает раздражительность, тревогу, усиливает напряжение и беспокойство. У человека часто возникает ощущение, что ему чего-то недостает, но он не может понять чего именно; это нечто смутное, неуловимое, не имеющее определенной предметной формы.

К этому постепенно добавляется ощущение неподлинности и пустоты повседневной жизни. Начинает происходить глобальная переоценка жизни. Причем часто новые ценности еще не видны, а лишь разрушаются старые – теряется ценность всего, что человек ценил раньше. Потеряв творческий поток, человек начинает искать исток и назначение жизни. На этой стадии человеку свойственно неверно понимать и неверно истолковывать свое состояние. Не понимая значение этих новых умонастроений, многие считают их отклонением от нормы и, будучи встревоженными возможностью утраты психического равновесия, люди стараются как-то бороться с этими проявлениями потери творчества. Состояние тревоги и беспокойства становится все более мучительным, а ощущение внутренней пустоты – невыносимым. Все, что составляло жизнь человека, большей своей частью исчезает, рушится, как сон, тогда как новый свет еще не зажегся.

Нередко это состояние сопровождается нравственным кризисом. Проявляется или обостряется совесть; возникает новое чувство ответственности, а вместе с ним тяжелое чувство вины и муки раскаяния...

Тщетное усилие вновь достичь творческого потока проходит несколько стадий.

1) Вначале предпринимается попытка использовать собственные привычные методы решения проблемы. Для некоторых это – кофе, «длинная сигарета», для кого-то –

прогулка по лесу, уборка рабочего места. В основном, у любого творческого человека есть некий ритуал, как внутренняя настройка на «поток творчества», проявленная вовне последовательностью действий.

2) Когда это не помогает и беспокойство усиливается, то мобилизуются ранее не использовавшиеся резервные методы и стратегии преодоления. На этой стадии деятельность, которая ассоциируется с творческой энергией, как бы «откладывается». Личность предпринимает действия, которые уже не связаны с содержанием эвристического проявления (разобраться с бумагами, сходить к другу в гости, съездить на дачу). На поведенческом уровне мы можем предположить, что человек отвлекается от творческой задачи и отступает от намерения вновь пережить «парящей души мгновение». Но человек остается внутренне озабочен содержанием творческой деятельности, сознание (где бы ни гуляло, что бы ни делало тело) сфокусировано на отсутствии творчества. В обыденности это описывается как «душа не на месте» – беспокойство, тревога и тоска нарастают.

3) Если резервные стратегии не могут помочь в инициации творческого состояния потока, напряжение продолжает возрастать до предела. В этот момент какой-нибудь катализирующий фактор (слово, взгляд, запертая дверь к соседу) может стать «последней каплей», приводящей личность в состояние мощного духовного кризиса, сопровождающегося личностной дезорганизацией и прекращением сопротивления трагедии потери творчества.

Для человека, который вкусил творчество, потеря его возможности является особым духовным кризисом, создающим угрозу базовым экзистенциальным потребностям, личностной автономии и благополучию. Тоска сопровождается чувством потери себя, своих наиболее важных атрибутов, своих способностей, лишает возможности самореализации и опоры. Такой духовный кризис ставит задачу выживания личности, ее роста и совершенствования.

К большому сожалению, зов этого кризиса личность редко воспринимает как приглашение к духовному совершенствованию. Как показывает исследовательский опыт, личность обычно выбирает другие пути:

А) Обычная жизнь.

Творчество часто – тяжелое бремя, мешающее наслаждаться радостями обычной человеческой жизни. Множество творческих людей – вслед за Вагнером, мечтавшим о тихой семейной жизни вдали от искусства, или за Булгаковым, воспевающим прелести «вечного дома с венецианским окном и вьющимся виноградом», – тосковали по нормальной, простой жизни. Акутагава мечтал о маленьком домике на южном склоне горы Тайшань, где персики в полном цвету.

В некоторых случаях личность постепенно восстанавливается после кризиса, достигая просто состояния равновесия без потуг какого-либо творческого созидания. Человек выбирает обыденную жизнь – «как все», соглашаясь с идеями, что он «уже сделал все, что мог», что «уже все написано и сказано», «зачем мучаться, хоть поживу как люди»...

Б) Смерть и рождение.

Личность принимает вызов духовного кризиса и решает испить его чашу до дна. Человек выбирает усиливающееся состояние беспокойства, тоски, непонимания, «потери себя», усиление изначального ощущения депрессии, депривации и скорби. И, брошенный судьбой, проживающий ложь жизни, абсурд существования, дно отчаяния, покинутый

правдой и Богом, он преодолевает боль и свой вой в ужасе ночи на кладбище надежд. Он преодолевает глухие уши людей, судьбы и неба. И затем – пробуждение надежды и ожидания, новых сил, свежих соков жизни. В этих муках смерти и одиночества рождается демиург, сильный духом, творящий и до последнего выдоха сохраняющий потенциал творца.

В) Безумие.

Когда личность не может справиться с шоковой интенсивностью захлестнувших ее эмоций, высока вероятность наступления патологии сознания. Творчество часто закономерно граничит с безумием, и часто мы наблюдаем некоторую связь между безумием и творчеством. Невозможно опровергнуть печального факта, что среди обладателей больших талантов люди с теми или иными психическими расстройствами встречаются значительно чаще, чем среди населения в целом.

Выход за пределы разрешенного, за пределы обыденного очень часто сталкивает нас с запретительными механизмами культуры. Необычное часто воспринимается как безумное. И творец должен пройти эту стадию неприятия и отрицания – проработать страх сойти с ума для своего же дальнейшего продвижения.

Страх безумия, также как и страх смерти – наиболее сокровенные страхи каждого человека. Вне схватки с этими противниками невозможно никакое дальнейшее развитие. Тайна безумия хранит тайну творчества. Только отняв у безумия тайну творчества, мы можем стать свободными.

Существует культурная этика и политика переживаний, и нам что-то разрешено переживать, а что-то – запрещено в силу устройства нашего мира. Некоторые переживания нормированы не только понятийно, но и содержательно, а также по интенсивности и длительности. Есть устойчивые стереотипы, которые мы защищаем и к которым мы неосознанно привязаны, и шаг к творчеству иногда связан с табуированными переживаниями.

Вспомним, например, шизоидность, граничащую с шизофренией, многих выдающихся писателей и ученых: Декарта, Паскаля, Ньютона, Фарадея, Дарвина, Платона, Канта, Кафки, Эмерсона, Ницше, Гильдерлина, Чюрлениса, Хлебникова и др.

Среди людей искусства встречаются люди с другим психическим расстройством – маниакально-депрессивным психозом. Это заболевание, проявляющееся в чередовании периодов депрессии и маниакальной безудержности, в большей мере относится к эмоциональной сфере, которая в свою очередь более значима в искусстве, чем в науке.

Депрессия, особенно глубокая, подавляет человека, лишает его сколько-нибудь заметных творческих возможностей, приводит к эмоциональной и интеллектуальной скудости. Однако это не является законом, так как огромное количество гениальных текстов и произведений рождено на самом космическом дне депрессии.

Гипоманиакальное состояние может открыть человеку двери творческого подъема: тогда перед ним открываются дали и исчезают преграды. Именно когда клещи депрессии ослабевают, в периоды затишья, у творчески одаренных людей в силу каких-то личностных сдвигов и толчков может появиться особое видение, особое проникновение, уникальное понимание, болезненное по своей сути, но исключительно плодотворное инакомыслие.

Для примера обратимся к жизни Н. Гоголя. Настроение его часто было неустойчивым. Приступы уныния и необъяснимой тоски чередовались с веселостью. И большинство из наблюдавших Гоголя врачей видели в нем ипохондрика. Однако это не мешало ему творить.

Психически болели Ф. М. Достоевский, В. М. Гаршин, В. Ван Гог, А. Стриндберг, Сальвадор Дали, Р. Шуман и многие другие.

На разных этапах жизни более или менее выраженные признаки нездоровья обнаруживали Н. А. Некрасов, А. А. Фет, И. А. Гончаров, Л. Н. Толстой, А. М. Горький.

О великом поэте революции, Владимире Маяковском, написано много, но о его ранимости, непреходящем душевном надломе и склонности к невротическим реакциям упоминают мало. Он часто срывался, плакал, впадал в истерику.

Все, написанное Маяковским, так или иначе идентифицируется с его личностью. Ему принадлежат строки: «...Я обвенчаюсь с моим безумием», – это поэма «Владимир Маяковский». «Да здравствует снова мое безумие» – это поэма «Человек». И там же: «В бессвязный бред о демоне растет моя тоска». Можно с уверенностью констатировать у Маяковского наличие психопатических черт характера, которые и послужили основой его социальной неадекватности, эмоциональной неустойчивости, склонности к невротическим срывам.

В русской психиатрической литературе часто говорят о психопатии А. С. Пушкина, дескать, буйный нрав пушкинских предков, психически нездоровых в части своей, через несколько поколений смягчился, и Пушкин унаследовал от них всего лишь выраженные личностные расстройства да бросающуюся в глаза дисгармонию характера.

У Н. Некрасова была циклотимия – мягкая форма маниакально-депрессивного психоза. В ее рамки укладывается пресловутая некрасовская «хандра». Его жалобы на тоску, тревогу, плохое настроение, соматическое неблагополучие ярко проявляют депрессивную фазу. Время от времени из энергичного предприимчивого человека Некрасов превращался в «полутруп». Невенчанная жена Некрасова, Авдотья Панаева, сетовала в своих мемуарах: «Если бы кто-нибудь видел, как он по двое суток лежал у себя в кабинете в страшной хандре, твердя в нервном напряжении, что ему все опротивело в жизни, а главное, он сам себе опротивел». Жалобами на хандру, беспросветную тоску, «мрачное состояние духа», различные хворости изобилуют письма Некрасова. «Поглядываю на потолочные крючки», – написал он как-то Тургеневу.

В таком состоянии Некрасов чуть было не бросился в Волгу. Он почти с радостью принимал вызовы на дуэль, настаивая на жестких, с большой вероятностью смертельного исхода условиях, рвался в Севастополь на войну и т. д.

Периоды кипучей деятельности, чередующиеся с более или менее продолжительными периодами тоски и отчаяния, наблюдались у Фета.

Эпилепсией страдали три наиболее великих полководца прошлого: Александр Македонский, Гай Юлий Цезарь и Наполеон Бонапарт. Эпилептиками были также Ф. М. Достоевский, Петрарка, Мольер и Флобер.

Если вспомнить биографию Ньютона, можно заметить, что когда он вступил в общественную жизнь (его парламентское сидение на скамьях вигов), то почувствовал страшное беспокойство: сон пропал, работа не спорилась, ему казалось, что его хотят убить, хотят разграбить его лабораторию, украсть его труды. Причины этому могли быть самые разные – зависть, ревность, месть, религиозный фанатизм, политический расчет.

Точной причины он не знал, но знал, что его преследуют... Временами ему казалось, что он сходит с ума. Впрочем, это казалось не ему одному [11].

Акутагава боялся, что сойдет с ума, как в свое время сошла с ума его мать, и писал, что та часть, которую он не сознает – «Африка его духа», простирается беспредельно, и он ее боится, так как там – во тьме – живут чудовища, каких на свету не бывает.

Сумасшествие творца может принять форму помрачения сознания, когда человек теряет связь не только со своим эго, но и с пространственно-временными характеристиками внешней реальности. Возможно притупление эмоций или крайний аутизм.

Также возможно творческое галлюцинаторное замещение реальности. Человек может стать Богом, творящим космос и все существующее, бредить гениальными стихами, великими научными открытиями, писать книги, по сравнению с которыми премудрости Экклезиаста просто глупость, создавать новую философию жизни...

Галлюцинации могут также иметь параноидальный характер, когда «враги» не дают работать, «кругом заговор», «порчу наслали»...

В случае кризиса потери творчества базовых реакций у личности не так уж и много:

- Девальвация контакта с миром. Классический пример – поведение Гоголя перед смертью. У него изменилось отношение к жизни и к ее ценностям. Он начал уединяться, потерял интерес к близким, обратился к религии. Его вера стала чрезмерной, подчас неистовой, исполненной неприкрытой мистики. Приступы «религиозного просветления» сменялись страхом и отчаянием. Они побуждали Гоголя к исполнению христианских «подвигов». Один из них – измождение тела – привел Гоголя к гибели. Гоголю не давали покоя мысли о своей греховности. Поиски путей спасения заняли его целиком. Он обнаружил у себя дар проповедника. Начал учить других. И был твердо уверен, что не в творчестве, а в нравственных исканиях и проповедях заключен смысл его существования.
- Убегание в «иную» творческую реальность.
- Борьба с галлюцинаторными «врагами» в бредовой симптоматике. Например, герой автобиографической новеллы Акутагавы «Зубчатые колеса» открывает «Братьев Карамазовых» и пугается: «...Не прочитал и одной страницы, как почувствовал, что дрожу всем телом. Это была глава об Иване, которого мучил черт... Ивана, Стриндберга, Мопассана или меня самого в этой комнате». В поэме С.Есенина черный человек олицетворяет не только болезнь мира и все злое, темное и лживое в человеке, но и «тьму» прохвоста и забулдыги, созданный самим поэтом и теперь живущий самостоятельно, независимо от него.

Черный человек,
Черный, черный,
Черный человек
На кровать ко мне садится,
Черный человек
Спать не дает мне всю ночь.

Вот опять этот черный
На кресло мое садится,
Приподняв свой цилиндр
И откинув небрежно сюртук.
У Есенина возникает желание уничтожить «прескверного гостя»:

Я взбешен, разъярен,
И летит моя трость
Прямо к морде его,
В переносицу...
С. Есенин «Черный Человек»

Творческий человек часто живет на грани между психическим здоровьем и болезнью, и именно в этой щели между реальностями возникают какие-то дополнительные возможности, способствующие реализации его гениальной потенциальности. Именно на грани буйствует энергия творчества и безумия.

В уме нет творчества. Творчество всегда связано с инвокацией хаоса и часто, нравится это нам или нет, – с психической ненормальностью. Мы должны признать, что пути к истине и пути к безумию пересекаются самым неожиданным образом и в самом неожиданном месте.

Г) Самосожжение.

Эта реакция на потерю творчества в основном встречается у мужчин, для которых она ассоциируется с девальвацией смысла жизни. Возникает классическое аутоагрессивное поведение. Пример Н. Гоголя показывает, что человек может довести себя до полного истощения и умереть: он перестал принимать посетителей, много молился, почти ничего не ел, а перед смертью двое суток провел на коленях перед иконой без воды и пищи.

Чувство неприкаянности, отчуждение, апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате потери ресурсного состояния сознания приводит к замещающему поведению, к деструктивным суррогатным переживаниям. Суррогатные переживания «прилива творческой энергии» касаются измененных состояний сознания, которые индуцируются в основном алкоголем, наркотиками, лудоманией, экстатическими переживаниями от участия в тоталитарных сектах.

Подобное замещение вполне оправдано феноменологически, так как приводит к состояниям трансценденции времени, пространства, эго, истым трансперсональным переживаниям, апрагматичным по характеру.

Как правило, самосожжение является процессуальным, растянутым во времени закланием эго, актом самоуничтожения.

В истории мы знаем множество случаев, когда творческие люди «сгорали» от алкоголизма. Вот несколько примеров из истории русских творцов.

По словам А. Мариенгофа, С. Есенин в последние месяцы своего трагического существования бывал человеком не больше одного часа в сутки. От первой утренней рюмки уже темнело его сознание. А за первой, как железное правило, шли – вторая, третья, четвертая....

Алкоголизм сгубил Владимира Высоцкого. Последнюю попытку вылечиться от алкоголизма Высоцкий предпринял за три месяца до своей смерти. Врач НИИ скорой помощи имени Склифосовского Леонид Сульповар рассказал ему про гемосорбцию – очистку крови: «Через неделю выходишь свежий, как огурчик. Полное излечение!» – «Замечательно! Все, Леня, ложусь!» Операция страшно болезненная... Гемосорбцию сделали, но и она не вылечила Высоцкого от болезни.

Алкоголизмом страдало множество других звезд человечества – десятки тысяч поэтов и писателей, художников и ученых, спортсменов с мировым именем и певцов, политических лидеров и бизнесменов.

Если мы проанализируем действие алкоголя, наркотиков, игровой зависимости, курения табака, то найдем множество состояний, которые напоминают состояние потока – творческого вдохновения.

Игровой зависимости были подвержены Достоевский, Маяковский, Пушкин и множество других знаменитостей.

К своим довольно большим проигрышам во время зарубежных командировок Маяковский относился не то чтобы равнодушно. Чисто по-человечески он, разумеется, переживал, лишившись крупной суммы денег. Но не делал из этого для себя никаких выводов, тем более не клеймил и не обличал себя за такой проступок.

Маяковский был азартным человеком. Игроком. Причем игроком особого свойства. Злым, непримиримым.

– С Маяковским, – писал поэт Н. Асеев, – страшно было играть в карты.

Дело в том, что он не представлял себе возможности проигрыша, как естественного, равного возможности выигрыша, результата игры. Нет, проигрыш он воспринимал как личную трагедию, как нечто непоправимое.

А.С.Пушкин мнил себя большим специалистом в карточной игре и даже числился в полицейском списке игроков, как «известный в Москве банкомет».

Но профессионалы-картежники обдирали Александра Сергеевича как липку.

Д) Суицид.

Смерть является быстрым и решающим способом разрешения кризиса потери творчества, когда нет уже никакого стимула в душе, чтобы творить...

Это легко доказать на примере тех творцов, кто, по официальной и общепринятой версии, и в самом деле точку в конце своей жизни поставил сам.

Владимир Владимирович Маяковский постоянно твердил о самоубийстве, и эта тема проходит через все его творчество: «А сердце рвется к выстрелу, а горло бредит бритвою...». Мысль о самоубийстве растет из мучительных размышлений о своем одиночестве и ненужности.

Строчка из «Про это»:

– В детстве, может на самом дне, десять найду сносных дней...

Из «Флейта-позвоночник»:

– ...такая тоска, что только б добежать до канала и голову сунуть воде в оскал...

Он уже совершал попытки застрелиться до рокового апрельского дня 1930 года и, в конце концов, реально завершил тему выстрелом.

Застрелился бывший генеральный секретарь Союза писателей Александр Фадеев, автор романов «Молодая гвардия» и «Разгром». ЦК партии в некрологе, обошедшем все печатные издания страны, извещал: «Фадеев в течение многих лет страдал алкоголизмом... В состоянии тяжелой депрессии, вызванной очередным приступом, Фадеев покончил жизнь самоубийством».

– Не понимаю сознательного преумножения... страданий, – писал Фет в своей последней записке, – добровольно иду к неизбежному.

Бросился в пролет лестницы Гаршин. Его творческая деятельность связана с небольшим

периодом психического благополучия. Затишьем между тяжелейшими приступами депрессии и мании.

Легко доказать цитатами из стихотворений и поэм Есенина, что он вполне логично и продуманно завершил свой земной путь. Конечно, неспроста же еще в 1916 году он восклицал: «В зеленый вечер под окном!! На рукаве своем повешусь...» 27 декабря 1925 года в номере Есенина был не то ужин, не то предновогодняя вечеринка.

В числе гостей кроме Эрлиха оказались проживавшие там же журналист Устинов с супругой и несколько случайных знакомых.

Прощаясь, Есенин протянул Эрлиху листок со стихотворением. И попросил прочесть при случае.

Это были написанные кровью прощальные строки:

– До свиданья, друг мой, до свиданья...

28 декабря 1925 года в 5 номере Ленинградской гостиницы «Англетер» был обнаружен труп Сергея Есенина.

Суицидными попытками можно назвать и многочисленные дуэли А. С. Пушкина. В числе тех, кого уязвленный Пушкин вызвал на смертный бой, были и его дядя – полковник Ганнибал, из-за девицы Лошаковой, и друг детства Кюхельбекер, потом Модест Корф, пытавшийся унять пьяного лакея Пушкина, какой-то майор Денисевич: Пушкин по своему обыкновению после начала спектакля наступал сидящим на ноги, не взирая на чины и звания, а степенному майору это не понравилось. Полковник Старов – из-за мазурки. Граф Сологуб – из-за превратно истолкованных слов. Князь Репнин по аналогичному поводу. И прочие, прочие, прочие.

Может и грех так говорить о погибшем человеке, но все его дуэли, за исключением последней, и по развитию событий, и по результату были неосновательны.

Суицид, как исход творческого кризиса, бывает предельно осознанным. В качестве примера приведу выдержки из «Письма к другу» Акутагавы Рюноскэ:

«Первое, о чем я подумал, – как сделать так, чтобы умереть без мучений. Разумеется, самый лучший способ для этого – повеситься. Но стоило мне представить себя повесившимся, как я почувствовал переполняющее меня эстетическое неприятие этого. (Помню, я как-то полюбил женщину, но стоило мне увидеть, как некрасиво пишет она иероглифы, и любовь моментально улетучилась.) Не удастся мне достичь желаемого результата и утопившись, так как я умею плавать. Но даже если паче чаяния мне бы это удалось, я испытаю гораздо больше мучений, чем повесившись. Смерть под колесами поезда внушает мне такое же неприятие, о котором я уже говорил. Застрелиться или зарезать себя мне тоже не удастся, поскольку у меня дрожат руки. Безобразным будет зрелище, если я брошусь с крыши многоэтажного здания. Исходя из этого я решил умереть, воспользовавшись снотворным. Умереть таким способом мучительнее, чем повеситься. Но зато не вызывает того отвращения, как повешение, и кроме того не таит опасности, что меня вернут к жизни; в этом преимущество такого метода...»

Пессимизм в представлении будущего, безнадежность, чувства малоценности и ненужности, брошенности, отверженности и собственной бесполезности приводят к суициду. Предсмертное трехстишие Акутагавы Рюноскэ особенно ярко показывает ничтожество человеческой жизни вне творчества.

Подрагивает весенняя ветка.

Мгновение назад

С нее упала мартышка.

Суицид – это следствие огромной дыры в структуре эго, которая образована невозможностью творить. Суицидальный кризис возникает при невозможности преодоления препятствия в достижении жизненно важной цели (творческого состояния) способами, сформированными на основе предыдущего индивидуального опыта.

На уровне феноменологии кризис потери творчества можно определить как острое эмоциональное состояние, характеризующееся психическим напряжением, тревогой, нарушением когнитивной и поведенческой активности. Образ идеи просится из души, терзая эту душу (Ф. Достоевский).

Такое состояние характеризуется сильными отрицательными эмоциями, чувством неопределенности, беспокойства, тревогой, вплоть до дезорганизации, фиксации на абсурде жизни вне творения, переживаниями собственной несостоятельности, беспомощности, одиночества, безнадежности, а также пессимистической оценкой собственной личности, актуальной ситуации и будущего, выраженной затруднениями в планировании деятельности. Личность теряет энергию, общую витальность. Уменьшается коммуникативность, личность теряет социальные связи.

Именно высшая степень дезинтеграции приводит к суицидным намерениям и к смерти. И абсурд бытия вне творчества приглашает разрушительную и всепожирающую энергию Бога смерти – Танатоса. Творец не боится смерти, а боится тварной жизни.

Для него смерть – это выбор и его бессознательное стремление к духовному перерождению.

Священный зов, инвокация смерти, – это последний сакральный ритуал, выражение предельной и последней свободы творца.

2. Забвение себя

В предыдущей главе было описано понятие трансценденция эго, когда в эвристическом акте личность как бы исчезает, теряется «чувство себя», «Я-ковость», самосознание и самоидентичность.

Вместе с тем само творчество – это забывание себя, некое заклинание, жертвоприношение «Я».

В результате трансцендирования (выхода за пределы своего «Я») в творческой деятельности происходят существенные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, начинают действовать механизмы сверхсознания, и вроде бы мы должны это только поощрять.

Но в тот же самый момент происходит социальная аутизация личности, дистанцированность от других людей и, как следствие, – отгороженность от реальности, безразличное и индифферентное отношение даже к значимым другим. Личность погружается в собственное нарциссическое интеллектуально-эмоциональное переживание, в котором нет места отношениям к другим и взаимодействию с другими. Такое уединение направлено на самотворчество.

Творчество – всегда выражение предельного эгоизма.

И как всякий эгоизм, оно морально индифферентно по отношению к социальному окружению.

Ницшеанское «Творящие – будьте тверды» является намеком на ту социальную репрессию, которая всегда возникает как реакция на свободу эвристической личности от тварного стада. Примечательны в этом смысле дневники И. Ньютона: «Никто меня не понимает», «Что станет со мной?», «Я хочу покончить со всем этим», «Я не способен ни на что, кроме слез», «Я не знаю, что мне делать».

Фрэнк Мануэль, выудивший все эти высказывания из латинских упражнений Ньютона, поражается тому, что в них совершенно отсутствуют позитивные чувства. Никогда не появляется, например, слово «любовь». Почти нет выражений радости, желания. Здесь – мир отрицания и запрещения, наказания и одиночества. Это мир высокомерных пуританских ценностей, ставших к тому времени частью существования Ньютона: жестокий самоконтроль, основательность, склонность к порядку, стремление с помощью своих добродетелей стать над всеми, выше всех [11].

То, что в творческом акте человек действует как источник своих сущностных сил и отображает себя в нем наиболее полно и целостно, является эволюционно целесообразным для развития человеческой цивилизации, так как способствует преумножению многообразия.

Вместе с тем это многообразие таит в себе не только опасность «быть не как все», «социальным идиотом», но и стать отверженным.

Человеческое сообщество редко смотрит на демиурга как на эволюционный потенциал. Оно видит только ту правду, насколько творящий поглощен собой и нивелирует отношения, интересы, мотивы, ценности и чувства других.

Творящий роет себе яму социальной неприязни.

В конце концов он и находит себя на дне этой ямы забвения в одиночестве, непонятости и презрении.

И на мой взгляд – это не такая дорогая цена за наслаждение творческим потоком.

3. Проглоченный вечностью

Забывание, забвение, трансценденция эго связаны, как было указано выше, с искажением восприятия времени в расширенных состояниях сознания.

Пиковым является «выпадение» из континуума линейного времени, из привычного «прошлое–настоящее–будущее» в полное присутствие «здесь и сейчас» – без всего, что было, и без всего, что будет.

Возможно, глубокая регрессия личности за счет «растворения в деятельности» – по аналогии с инфантильной захваченностью игрой в детском возрасте – погружает человека в переживание вечности.

А может, идентификация с творческим аспектом Шивы, Бога, Демиурга, посвящает личность в архаическую глубину социального бессознательного, давая вкусить нектар бессмертия над линейным потоком времени.

Но вне сомнения, это – роскошное переживание, проявляющее глобальную интенцию человека к свободе и власти над временем.

Однако потеря адекватного чувства времени грозит многими материальными и социальными последствиями. Подавление биологических ритмов, связанных с удовлетворением биологических потребностей, приводит к нарушению регулярности в

питании, питье, сексе. А фрустрация потребностей приводит не только к физическому истощению, но и к нервно-психическим расстройствам.

Вот еще пример из жизни Гоголя.

Начиная с 1836 года его работоспособность начала падать. Творчество требовало от него невероятных, изнуряющих усилий. Гоголь писал в «Авторской исповеди»: «Несколько раз, упрекаемый в недеятельности, я принимался за перо, хотел насильно заставить себя написать что-нибудь вроде небольшой повести или какое-нибудь литературное произведение и не мог произвести ничего. Усилия мои почти всегда оканчивались болезнью, страданием и, наконец, такими припадками, вследствие которых нужно было продолжительно отложить всякое занятие».

Подобным состояниям способствуют нарушения режима труда и отдыха. Человек, захваченный творчеством, плохо засыпает от перевозбуждения, не спит по ночам, выбывает из общего социального ритма труда и отдыха. Сам отдых лишается смысла. Человеку начинает казаться, что он «зря тратит время», «впустую проводит время», часто сам отдых вызывает напряжение, ощущение абсурдности происходящего...

Захваченность процессом деятельности в расширенном состоянии сознания приводит к социальным последствиям не только косвенно. Личность теряет пунктуальность, везде опаздывает, иногда перестает ходить на работу, пропускает даже очень важные для социального выживания контакты с референтными лицами. Это кардинально меняет установки к человеку даже в ближайшем окружении. Он становится «ненадежным».

Особые эмоциональные состояния, которые возникают в ходе творческой деятельности: эстетический восторг, мистический экстаз или инстаз, трепет, таинственность, чувство парения души, ликования, наслаждения процессом деятельности, изумления – умиления открытием, упоения действием, радости бытия, хотя и очень важны для самой личности, но обладают деструктивным характером. Люди начинают воспринимать творящего как эмоционально неадекватного – «не от мира сего», «блаженного», «без царя в голове». Захваченность эмоциями особого свойства приводит человека к тому психологическому феномену, который обозначается как «эмоциональная аутичность», сильно способствующая социальной дезадаптации. Распространенное выражение «смех без причины – признак дурачины» напрямую переносится на творца, вызывая злорадство и презрение стада. Особенно это явно, когда человек находится в творческом экстазе, сильно возбужден безудержной энергией и восторгом, неуправляем, его состояние граничит с безумием и социальной неадекватностью. Ничем не лучше инстаз – глубокая медитация на истину, тихое умиление-восторг-радостность и созерцательность в профаническом мышлении вызывают непонимание и смех.

Особо тяжелые последствия имеют феномены неадекватной оценки протяженности времени. Человек может месяцами и годами заниматься творческим процессом, забывая про свое тело, людей, деньги, материальные блага, карьеру, имидж. В некотором смысле он «выпадает» из жизни. Это «выпадение» лишает человека множества «радостей смертных»: питание, секс, вещизм, удовольствие от движения, общения, любовь, отцовство, наслаждение социальным успехом... Человеческая, очень человеческая жизнь проходит мимо.

В процессе творчества это не очень волнует личность, но когда эвристический поток кончается и уже не приходит и когда человек понимает, что вечность не его удел и жизнь коротка – вот где дно отчаяния.

Самое страшное – когда ты уже не умеешь и не можешь радоваться человеческому, а

демиург истощен, лира разбита, и муза, как любая шлюха, уже давно греется в более сильных объятиях.

4. Хаос творчества: вне стен

Феномен трансценденции пространства, описанный в предыдущей главе как сопровождающий творчество, проявляется в безразличии к характеристикам пространства и отрешенности от его качеств: неважно, где и в каких условиях творить – важно только состояние вовлеченности в поток.

В этом проявляется независимость и свобода творчества от внешней среды, как физической, так и социальной.

Но одновременно эта свобода таит в себе и определенные опасности.

1) Индифферентность по отношению к физическим характеристикам пространства (эстетическим, звукошумовым, температурным, обонятельным, комфорту–дискомфорту и др.) является предпосылкой не только к тому, что человек может жить в вонючей лачуге с предельной антисанитарией, но и аутоагрессии к телу, преждевременным болезням и смерти.

2) Трансценденция социальных характеристик пространства (кто тебя окружает – мужчины или женщины, умные или глупые, красивые или безобразные, начальники или подчиненные, богатые или бедные) приводит к предельной полнезависимости как к благу для творчества.

Лидер правых эсеров Виктор Чернов в статье, опубликованной в Лондоне вскоре после смерти Ленина, писал: «Ленин обладал могучим, но холодным интеллектом, интеллектом ироническим, циничным... Совесть Ленина заключалась в том, что он ставил себя вне рамок человеческой совести по отношению к своим врагам... Исходя из ситуации, Ленин говорил одно, а делал – другое. Многократно менял и обещания, и позиции. И... вел себя – с общепринятой точки зрения – непорядочно».

И вправду – нельзя творить, оглядываясь на суждения и отношения окружающих. Но именно свобода от других имеет огромные деструктивные последствия, обрекая человека на социальное одиночество.

3) Феномен антропоморфизации природных объектов и вещей – истолкование их поведения с точки зрения человеческих мотивов, наделение их человеческими свойствами: сознанием, мыслями, чувствами, волей – только при первом приближении необычен и возбуждает обывателя. При втором приближении в этой необычности мы можем увидеть странность человека творящего, а при третьем приближении – узреть психопатию...

5. Плач сверхчеловека

Творчество не бесчеловечно, о чем было написано выше – оно сверхчеловечно. Заклание эго воздается сторицей – рождением боговдохновенности демиурга и возникновением надчеловеческого, трансперсонального, сверхчеловеческого – «оно происходит», «мысли льются», «идеи падают с небес», «открывается канал», «Бог творит»...

Сверхчеловеческий характер творчества – не сам человек творит, а через него происходит творчество – наполнен таинством, мистерией, наполнен переживанием реализации своей миссии, высшего смысла бытия в мире, исполнением своего предназначения.

Одновременно творчество отчуждено от личности, часто его цели противоречат не только целям и мотивам личности, но и интересам общества. Шопенгауэр, разговаривающий с собакой, Заратустра, вопрошающий Ахуре Мазде, Достоевский, творящий в ночи и в одиночестве, – все это проявления одного закона: Нет места людям рядом с творящим, сотворчество – бред, тем более, коллективное творчество, все новое рождается в одиноком сверхчеловеческом сознании.

Я неправильно написал – «Плач сверхчеловека». Плачет человек, когда он не может воплотиться в сверхчеловека, когда теряет поток творчества.

Плачет человек, когда вдруг понимает, что истина, добытая в трансперсональном, не востребована людьми – или слишком поздно, или слишком рано, или не там и не с теми.

Плачет человек, когда видит, что за время парения в эмпиреях творчества гнездо твое семейное опустело, друзья ушли, а вахтер уже не пускает на работу.

Экстаз творчества не может длиться долго. Это как гроза. И творец как Буревестник Максима Горького. Наверно те, кто близок мне по возрасту помнят:

«Над седой равниной моря ветер тучи собирает.

Между тучами и морем гордо реет Буревестник, черной молнии подобный.

То крылом волны касаясь, то стрелой взмывая к тучам,
он кричит, и – тучи слышат радость в смелом крике птицы.

В этом крике – жажда бури! Силу гнева, пламя страсти
и уверенность в победе слышат тучи в этом крике.

Чайки стонут перед бурей, – стонут, мечутся над морем
и на дно его готовы спрятать ужас свой пред бурей.

И гагары тоже стонут, – им, гагарам, недоступно
наслаждение битвой жизни: гром ударов их пугает.

Глупый пингвин робко прячет тело жирное в утесах...

Только гордый Буревестник реет смело и свободно над седым от пены морем!

Все мрачней и ниже тучи опускаются над морем,
и поют, и рвутся волны к высоте навстречу грому.

Гром грохочет. В пене гнева стонут волны, с ветром споря.

Вот охватывает ветер стаи волн объятьем крепким
и бросает их с размаху в дикой злобе на утесы,
разбивая в пыль и брызги изумрудные громады.

Буревестник с криком реет, черной молнии подобный,
как стрела пронзает тучи, пену волн крылом срывает.

Вот он носится, как демон, – гордый, черный демон бури, –
и смеется, и рыдает... Он над тучами смеется, он от радости рыдает!

В гневе грома, – чуткий демон, – он давно усталость слышит,
он уверен, что не скроют тучи солнца, – нет, не скроют!

Ветер воет... Гром грохочет...

Синим пламенем пылают стаи туч над бездной моря.

Море ловит стрелы молний и в своей пучине гасит.

Точно огненные змеи, выются в море, исчезая, отраженья этих молний.

– Буря! Скоро грянет буря!

Это смелый Буревестник гордо реет между молний
над реющим гневом морем; то кричит пророк победы:

– Пусть сильнее грянет буря!...»

Эх, Максим Горький, если бы вы знали, что буря творчества смывает и сминает все человеческое, может, ваш Буревестник и не кричал бы с высот: «Пусть сильнее грянет буря».

Творческие состояния проходят и уходят – как и бури.
А жизнь происходит вместе с чайками, стонущими гагарами и глупыми пингвинами.
Пусть им «недоступно наслаждение битвой жизни», но они-то и составляют суть общинности бытия в мире, квинтэссенцию самой жизни...
Не радуйся сверхчеловеческому и не зови хаос творчества.
Чтобы не остаться без крыльев, без гнезда, в пустоте и слепоте.
Не потому что не видишь, а потому что видеть не хочешь.
Ибо, после того как ты увидел мир оком духа, глаза человеческие – инструмент никудышный: скучно, блекло, пресно.

6. В дырявых носках

Непрактичность, не прагматичность творческих людей является предметом особого скепсиса и злорадства монетарного сознания обыденных людей.

Ориентированность творцов на процесс выполнения деятельности, а не на результат, на эвристическое состояние, а не на продаваемый продукт, готовность отдать последнее ради реализации творчества, как правило, приводит к бедности.

Жены им говорят: «Почему ты ничего не делаешь?»

Они как всегда правы.

Творцы редко работают на продажу и в этом смысле «ничего не делают стоящего».
Когда я вижу академика в его однокомнатной квартире, заваленной книгами, с огромной промоиной на потолке и с телевизором «Рубин» начала 1980-х годов, с «мокрой» колбасой в холодильнике и кефиром непонятного возраста, то понимаю, он – творец.

7. Вой

В мае 1978 года я заблудился в заповеднике «Столбы», что под Красноярском.
Я был очень молод, и мне хотелось встречи с людьми, но каждую ночь на ближайшей сопке появлялся только одинокий волк и выл на луну со смертной тоской.
Подбрасывая дрова в костер, я все время думал: «Что же ты воешь?»
И сейчас, сидя в расщелине стены у ступы Будды в Непале, я слышу этот вой с пониманием: нет ничего ужаснее одиночества в ночи.

И я слышу вой творцов.

Одинокие волки и творцы воют из одного состояния.

Нет ничего страшнее для демиурга, чем одиночество во мраке непонимания.

И если слышишь вой и твое сердце открыто – поддержи – словом, действием, чувством.

И может быть – в мире станет меньше пронзительной печали.

Я заканчиваю эту книгу в Непале, в завершающий день тренинга «Путешествие в Дхарму» над Покхарой, на одной из гор Аннапурны в Гималаях, у ступы Будды.
Эта ступа находится в центре между Непалом, Таиландом и Шри-Ланкой.

Я вжался в стену.

И радуюсь тому, что никого не видно и никого не слышно – город и озеро очень далеко внизу, а от поклоняющихся Будде монахов из Тибета и других стран и от праздных туристов меня защищает толстая стена.

Я в силе и я творю.

И кто-то внутри неистово молится, чтобы это продолжалось вечно.

Что может быть еще радостнее, слаще и полнее творчества!

При всей возможной печали Исхода.

Я написал эту книгу для тех,
кто творил,
кто творит,
кто будет творить.

Как приглашение и предупреждение.

Как в белом свете есть все семь цветов радуги, так и в палитре творчества есть не только свет радости, но депрессивные сумерки блужданий и ночь-смерть потери творчества.

Есть великий смысл творить.

Но есть и великий смысл просто жить на этой Земле.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брушлинский А.В. Мышление и прогнозирование. М.: Мысль, 1979.
2. Брушлинский А.В. Психология мышления и проблемное обучение. - М., 1983.
3. Буюкас Т.М. О феномене наслаждения процессом деятельности и условиях его возникновения (по работам М. Чиксентмихали) // Вестн. МГУ. Сер.14: Психология, 1995. Т. 2. С.53-61.
4. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. / Е.Е. Вахромов. – М.: Международная педагогическая академия, 2001.
5. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. Н.Новгород, 1995.
6. Дмитриев С.В. Магия духовного мира в двигательных действиях человека. Н.Новгород, 1997.
7. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. М.: "Лантерна вита", 1995.
8. Зинченко В.П. Искусственный интеллект и парадоксы психологии // Природа, №2, 1986.
9. Зинченко В.П. Психология действия. Предисловие к монографии Гордеевой Н.Д. Экспериментальная психология исполнительного действия. М., 1995.
10. Кант И. Критика чистого разума. С.-Пб., 1993.
11. Карцев В. И.Ньютон /Жизнь замечательных людей. М. «Молодая гвардия», 1987
12. Козлов В.В. Духовная психология: В поисках изначального. Изд. Трансперсонального Института. М., 2000. 93 с.
13. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. 384.
14. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 302 с.
15. Козлов В.В., Майков В.В. Трансперсональная психология: Истоки, история, современное состояние. М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. 603 с.

16. Козлов В., Бубеев Ю. Измененные состояния сознания: психология и физиология. М., 1997. 197 с.
17. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности (монография) М.: Изд-во Института психотерапии, 2007. 528 с.
18. Критская В.П., Мелешко Т.К. и Поляков Ю.Ф. Патология психической деятельности при шизофрении: мотивация, общение, познание. М.: Изд-во МГУ, 1991.
19. Ломброзо Ч. Гениальность и помешательство. М.: "", 1992.
20. Лосев А.Ф. Логика символа // Философия. Мифология. Культура. М., 1991.
21. Мамардашвили М.К. Классический и неклассический идеалы рациональности. – Тбилиси: Мецниереба, 1984.
22. Пономарев Я.А. Психология творчества. М.: "Наука", 1976.
23. Пригожин И. От существующего к возникающему. Время и сложность в физических науках. М.: "Наука", 1985.
24. Пуанкаре А. Математическое открытие. // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. С. 356-365. М.: Изд-во МГУ, 1981.
25. Радунская И. Предчувствия и свершения, М., «Детская литература», 1985.
26. Розанов В.В. Несовместимые контрасты жития. М., 1990.
27. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Наркомпрос РСФСР, 1940. 595 с.
28. Сироткина И.Е. Гений и безумие: из истории идеи. // Психол. журн. 2000 Т. №1.
29. Станиславский К.С. Собр. соч. В 8 т. Т.2. М., 1954.
30. Творчество и социальное познание / Под ред. А.М. Коршунова, С.С. Гольдентрихта. М., 1982.
31. Ушаков Д.В., Творчество и «дарвиновский способ» его описания.
32. Ушаков Д.В. Одаренность, творчество, интуиция. // Современные теории одаренности, ред. Д.Б.Богоявленская. М.: "Молодая гвардия", 1998.
33. Флоренский П. Отец. Воспоминания прошлых дней. М.: Моск. рабочий, 1992. 560 с.
34. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: экстринсивная и интринсивная мотивации // В 2 т. Т. 2. М: Педагогика, 1986. с. 234-248.
35. Csikzentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper and Row. 1990. 303 p.