

**А. Л. Галин**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТВОРЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

Новосибирск 2001

Особенности творческого поведения в книге обосновываются с позиций успешного прохождения 10 стадий творчества, развитие мышления и личности до высокого уровня объясняется его освоением. В исследовании уделяется внимание влиянию творчества на развитие отношений личности, образу жизни, создающему благоприятные условия для творчества, анализируются черты творческой личности, рассматриваются проблемы взаимоотношений творческой личности с окружающими. Основные темы обсуждаются с привлечением результатов опросов студентов университета, слушателей ИППК, учащихся специализированной школы. Из проделанной работы следуют выводы, касающиеся психологии в целом, выводы о путях профилактики некоторых нарушений поведения.

Книга предназначена для психологов, преподавателей психологии, для лиц, получающих психологическое образование и повышающих квалификацию психолога, а также для студентов различных факультетов вузов, интересующихся психологией, для учащихся специализированных школ.

Рецензент

доктор психологических наук, профессор В. Г. Леонтьев

Редакционная коллегия

Молетотов И. А., д-р ист. наук (отв. редактор), Ершова М. Я., канд. экон. наук, Олех Л. Г., д-р филос. наук, Казаков Е. Э., д-р ист. наук, Акулинин В. Н., канд. филос. наук, Беккер М. Н. (отв. секретарь)

© Новосибирский государственный университет, 2001 ©А. Л. Галин, 2001

Оглавление	
Введение .....	5
<b>Глава 1. Процесс творчества.....</b>	<b>6</b>
Десять стадий творчества.....	9
Перевоплощения.....	18
Творческая личность.....	21
Сокращения процесса творчества.....	21
<b>Глава 2. Развитие мышления и личности по восходящей.....</b>	<b>22</b>
S-образные кривые развития.....	22
Выход на плато .....	27
Общее, особенное и единичное .....	39
Начальные проявления творчества.....	40
Признаки развитого творчества.....	45
<b>Глава 3. Психология стадий творчества.....</b>	<b>47</b>
Кристаллизация представлений в подсознании .....	47
Состояние Свободы.....	52
Грезы.....	60
Постижение нового.....	64
Состояние после получения творческого решения.....	68
<b>Глава 4. Влияние творчества на взаимоотношений личности.....</b>	<b>76</b>
Отношение к возникновению вдохновения.....	76
Отношение к объекту познания и к самонаблюдению.....	80
Общение и уединение.....	82
Оценка и самооценка.....	84
Отношение к достигнутому .....	86
Отношение к изложению представлений: полнота или краткость .....	88
Широта применения творческих подходов.....	90
Равновесие является процессом уравнивания.....	91
Трудности синтеза в отношениях.....	93

Распределение изучаемых отношений.....	96
<b>Глава 5. Творчество и образ жизни .....</b>	<b>104</b>
Регулирование соотношения сигнальных систем .....	120
Свободное самовыражение.....	122
Полноценные уединения.....	125
<b>Глава 6. Психологические черты творческой личности .....</b>	<b>129</b>
Верность самому себе.....	129
Избавление от психологических травм .....	131
Относительное повышение интеллекта.....	133
Освобождение от тщеславия и демократичность .....	134
Развитие способностей общения .....	137
Высший уровень отношений мужчин и женщин.....	139
Сбалансированные отношения и здоровье.....	141
Обозначения синтеза противоположностей в отношениях личности.....	158
<b>Глава 7. Некоторые проблемы взаимоотношений творческой личности с окружающими .....</b>	<b>162</b>
Предубеждения против творчества.....	162
Неправильное восприятие состояния Свободы.....	164
Резкое выведение из состояния Грез.....	168
Ошибки восприятия состояния Радости.....	184
Расхождения по балансу сигнальных систем .....	188
Развитие творческого поведения и изменения взаимоотношений с окружающими.....	195
<b>Глава 8. Выводы из психологии творчества.....</b>	<b>202</b>
Суицидальный риск и его избегание.....	202
Одна из сторон действия алкоголя на психику человека и профилактика алкоголизма.....	203
Изложение психологических знаний, делающее мышление читателя более гармоничным .....	208
Исследования и обучающие опросы.....	223
Список литературы.....	228

## Введение

В название книги вынесены слова о творческом поведении. Одно из определений этого поведения дано М. М. Пришвиным (1985, с. 352). Он пишет о провале своего рассказа в литературном институте (в 1950 г., в возрасте 77 лет) и замечает следующее:

Материалы мои были хорошо собраны, правильно расположены, но не хватало им момента творческой кристаллизации, когда каждое слово становится на свое место само собою. Творческое поведение, по-видимому, потому и поведение, что направлено к этой одной цели самодействующей кристаллизации».

Можно обратить внимание на соединение противоположностей в данном определении: поведение направлено на *кристаллизацию*, но *самодействующую*.

Казалось бы, если «самодействующая», зачем направлять на нее свое внимание? Само сложится, само проявится. И тем не менее одно поведение человека помогает этому скрытому от глаз <<самодвижению» представлений, другое - мешает.

Еще одно определение: «Далеко позади себя я оставил гордые попытки управлять своим творчеством, как механизмом. Но я хорошо изучил, при каких условиях мне удаются прочные вещи:

только при условии цельности своей личности.

И вот это узнавание и оберегание условий бытия цельной личности стало моим поведением в отношении творчества». (Пришвин М. М., 1985, с. 382).

Приведенные определения творческого поведения даны «от субъекта», их можно дополнять: творчество направлено на преобразование чего-либо в мире, для продуктивной творческой работы необходим баланс внимания к объекту познания и субъективно-психологическим состояниям, связанным с творчеством.

Слово «поведение» психологам сразу же напоминает о бихевиористах (от английского behavior), но, думается, это слово (понятие) может использоваться и психологами других направлений, в него может вкладываться различное психологическое содержание.

В связи с определением творческого поведения можно было бы использовать выражение «творческая деятельность», но наблюдения и исследования показывают, что творчество с учетом его спонтанности часто проявляется в том, что удобнее называть «стороной жизни», а не «деятельностью». Слово «поведение» может включать в себя и то и другое.

Для начала рассмотрим процесс творчества в его основных чертах.

## Глава 1. Процесс творчества

Творчество - это созидание нового, это и механизм развития личности (Пономарев Я. А., 1976).

Существует множество работ, в которых творчество изучается со стороны результатов. Таковы, например, работы по описанию изобретений, по развитию математики, химии и других наук, по развитию литературы, художественного творчества. Психологическая сторона в них представлена «в эпизодах», скрывается за объективным содержанием, за полученными результатами или по меньшей мере маскируется ими.

При психологическом изучении творчества обычно большое внимание уделяется процессу творчества, изменению состояний человека, создающего новое.

Многочисленные наблюдения и исследования показывают, что главное в творчестве происходит на переходе от видения - слышания - чувствования явлений к их логико-понятийному осмыслению. Из этого следует, что психологическим языком, адекватно отражающим процесс творчества, будет язык, использующий переходы от художественно-образного отражения изучаемых явлений к их логико-понятийному осмыслению, логико-смысловой интерпретации.

Систематическое использование одной стороны (из этих двух сторон характеристики изучаемых явлений) будет уводить от творчества, даже если в одностороннем описании все внимание будет уделяться творчеству.

Я. А. Пономарев (1987, с. 3) пишет: «Через всю историю психологии творчества в виде ее магистральной линии проходит ставшая классической проблема фаз (стадий, ступеней, этапов, актов моментов) творческого процесса, их классификации, интерпретации».

Он анализирует работы Т. Рибо (1901), Б. А. Лезина (1907), П. К. Энгельмейера (1910), А. М. Блоха (1920), Ф. Ю. Левинсон-Лессинга (1923), Г. Уоллеса (1926) и др. и отмечает, что чаще всего выделяются следующие стадии:

«Первая фаза (сознательная работа) - подготовка (особое деятельное состояние как предпосылка интуитивного проблеска новой идеи).

Вторая фаза (бессознательная работа) - созревание (бессознательная работа над проблемой, инкубация направляющей идеи).

Третья фаза (переход бессознательного в сознание) - вдохновение (в результате бессознательной работы в сферу сознания поступает идея решения, первоначально в гипотетическом виде, в виде принципа, замысла).

Четвертая фаза (сознательная работа) - развитие идеи, ее окончательное оформление и проверка» (Пономарев Я. А., 1983,

с.3).

Указанные стадии выделяются в самых разнообразных ситуациях, в том числе - даже в психотерапевтическом процессе.

На семинаре по психосинтезу, проходившем в Киеве в 1989 г., Клер Боскин изобразила путь психотерапии следующим образом:

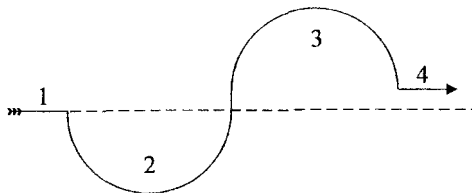


Рис. 1. Стадии психотерапии

В начале осуществляется знакомство с проблемой пациента (1). Далее он вовлекается в специальную работу и соприкасается с подсознательным материалом, в том числе - с подавленными чувствами (2).

Затем чувства приносятся в сознание, раскрывается их смысл и значение для личности (3).

В конце психотерапии новое привязывается к реальному поведению (4) (Боскин К, цит. по: Ассаджолли Р., 1994, с. 275). Это напоминает внедрение изобретения в жизнь.

Указанная схема в целом верна, но ее можно развить и детализировать.

Интересное описание процесса творчества в целом дает в книге «От мечты к открытию» известный канадский врач и биолог Ганс Селье (1987). Он сравнивает научное творчество с воспроизведением потомства и выделяет семь стадий творчества. Приведем фрагменты его характеристик.

1. «Любовь ши, по крайней мере, желание. Первой предпосылкой для научного открытия является пылкий энтузиазм, страстная жажда познания, которая должна быть удовлетворена». (Селье Г., 1987, с. 75).

2. «Оплодотворение». «Разум... оплодотворен фактами, собранными посредством наблюдений и

изучения...» (Там же, с.76).

3. «Созревание». «На этой стадии ученый вынашивает идею. В начале он может даже не сознавать этого...» (Там же, с. 76).

4. «Родовые схватки». «Ощущение, что в вас есть что-то, требующее выхода, хотя вы не знаете, как помочь этому». По мнению Г. Селье, это ощущение можно сравнить с желанием и невозможностью произнести слово, когда оно «вертится на кончике языка» (Там же, с. 78).

5. «Рождение». «Это случается совершенно неожиданно и значительно позже, обычно непосредственно перед засыпанием или пробуждением» (Там же, 79). Интересно личное признание Г. Селье:

«Иногда решение проблемы приходит, когда я в полном расслаблении занимаюсь составлением протоколов экспериментов или работаю с микроскопом за рабочим столом. Впрочем, самая нужная идея рождается порой совсем неожиданно и за пределами лаборатории: в театре, при чтении интересного романа или наслаждении музыкой» (Там же, с. 79).

Г. Селье также отмечает «ощущение полного счастья, радости и облегчения», которое, по его мнению, обычно наступает после интуитивного озарения (Там же, с. 80).

6. «Обследование». «Как только новорожденная идея возникает из подсознания, она должна быть обследована и проверена путем сознательных рассуждений и логически спланированного эксперимента» (Там же, с. 81).

7. «Жизнь». «Все открытия, заслуживающие этого названия, имеют теоретическое приложение... но определенное внимание всегда должно уделяться и возможным практическим приложениям» (Там же, с. 81).

Г. Селье не является профессиональным психологом. Однако, по его словам, он старался наиболее точно и полно отразить свой опыт, к тому же представлял свои взгляды, будучи руководителем научной школы. Поэтому его описание процесса творчества с эмпирической точки зрения можно считать достаточно выверенным, реалистичным.

#### *Десять стадий творчества*

. Описания процесса творчества даются в литературе с различных сторон. Возникает задача - с учетом новых наработок создать единое представление, отражающее процесс творчества в целом.

В качестве прототипа такого представления можно рассматривать описание процесса творчества, сделанное Г. Селье (1987). Выделенные им семь стадий творчества можно увеличить:

лботу разума разделить на наблюдения и осмысление явлений;

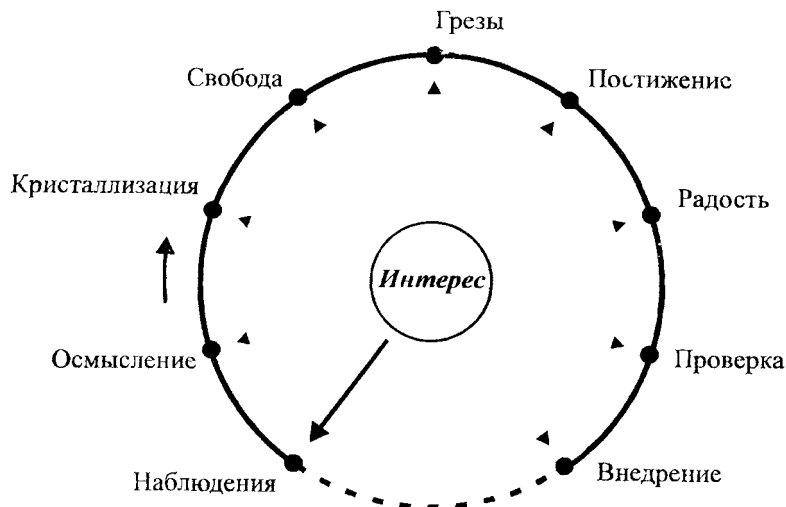
>i делить достижение состояния свободы как отдельную стадию творчества; выделить состояние радости, которое в этих случаях служит особым вниманием.

Получается десять стадий, которые можно изобразить в виде круга, подчеркивая то, что творческая личность находится «в круге творчества» постоянно.

Далее, для того чтобы подчеркнуть связь стадий творчества, предположим, что человек находится в трех точках круга, 'единенных последовательно. При этом «центр тяжести» смещается одно следующее состояние отрывается, предыдущее если оно оказывается достаточно далеко (за пределами триады), отодвигается. Такое описание процесса творчества является недизъюнктивным

Значение недизъюнктивного подхода к описанию психологических явлений подчеркивалось А В Брушнским (1979), к описанию процесса творчества оно может быть применено полнее

Основываясь на этом подходе, процесс творчества можно представить следующим образом (рис 2)



**Рис. 2. Стадии творчества**

\ ИНТЬРЕС, наблюдения осмысление На этой стадии доминирует интерес (размером букв здесь и далее в описании процесса творчества выделяется то, что доминирует)

В целях большей реалистичности описания стадий можно воспользоваться записями М М Пришвина (1985), они сделаны им после десятилетий литературного труда, кратки и представляют собой варианты эмпирических характеристик состояний творчества

«Мы бы ничего не знали о лесной смоле, если бы у хвойных деревьев не было бы врагов, ранищих их древесину при каждом поражении дерева выделяют наплывающий на рану ароматный бальзам

Так и у людей, как у деревьев иногда у сильного человека от боли душевной рождается поэзия, как у деревьев смола» (Пришвин М М, 1985, с 103)

Интерес к познанию нового должен быть достаточно сильным и искренним, чтобы проявляться в те моменты, когда контроль сознания ослабляется

Например, некоторые учащиеся физматшколы сообщают о том, что «прозрение» (неожиданное всплывание нового представления в сознании) было у них раз в жизни, да и то после олимпиады В течение 4-5 часов предпринимаются многочисленные попытки решить задачу, желание выиграть или победить очень велико, это «задевает» и подсознание

На стадии интереса между наблюдением явления и его пониманием существует рассогласование, одно другому не соответствует

В предыдущем варианте (Галин А Л, 1998) все стороны творчества, включая интерес, изображались по кругу На рис 2 интерес вынесен в центр, для того чтобы подчеркнуть его значение, значение эмоций, связанных со стремлением к познанию нового Объект познания должен быть интересен для человека, но, как показывают наблюдения и опросы, различные чувства могут существенно влиять на творчество желание удивить кого-либо, стремление опередить других, желание оправдать чьи-либо надежды, заботы о ком-либо и т п

2 Интерес, НАБЛЮДЕНИЯ, осмысление (доминирует наблюдение) В научных исследованиях часто проводится работа по сбору различного рода данных, имеющих отношение к интересующему явлению С этой целью организуются экспедиции, проводятся опыты, даются описательные характеристики изучаемого явления и т п

Можно отметить, что в обычном решении задач наблюдения часто заменены припоминанием информации, имеющей отношение к интересующему явлению.

Размышления в момент наблюдений в основном заторможены, хотя наблюдения строятся от идеи (или идей) и влияют на возникновение идей. В недизъюнктивном, не абсолютизированном смысле можно говорить о том, что понятийно-логическое мышление в период наблюдений в основном затормаживается, хотя полностью не выключается.

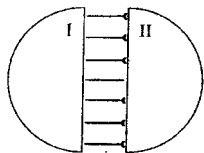
Сказанное можно изобразить на рис. 3. Цифра I обозначает первую сигнальную систему, отражение окружающего мира на уровне «вижу - слышу - чувствую», цифра II обозначает вторую сигнальную систему: слова и понятия, связанные с ними. Простая линия на рисунке обозначает связь между сигнальными системами, линия: обозначает торможение.

Отношения сигнальных систем метафорически изображены в виде полушарий мозга. В действительности связи между полушариями сложны, но для простоты на рисунке зафиксировано лишь основное.

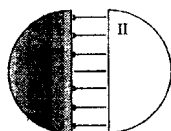
«Второсигнальное» изображено справа, поскольку левое полушарие мозга больше связано с правым полем восприятия, «первосигнальное» больше связано с левым полем восприятия, поэтому соответственно изображено слева, в варианте, удобном для читателя.

3. Наблюдения, ОСМЫСЛЕНИЕ, кристаллизация. Когда накапливается достаточно данных, человек все больше и больше старается их осмыслить, «определить», классифицировать, «привести в порядок» соображения, связанные с ними, старается понять общие закономерности и связи, скрывающиеся за явлениями.

При этом осмысление независимо от того, осознает это человек или нет, перегруппировывает данные наблюдений, что-то выдвигает вперед, что-то отодвигает, т. е. расставляет «метки»



**Рис. 3. Отношения сигнальных систем на стадии наблюдений**



**Рис. 4. Отношения сигнальных систем на стадии осмысления явлений**

значимости образов, подготавливает кристаллизацию нового представления. «Внезапные вдохновения приходят лишь после нескольких дней сознательных усилий...» (Пуанкаре А., цит. по кн.:

*Адамар Ж., 1970, с. III).*

Во время осмысления явлений возникает состояние, противоположное состоянию во время наблюдений, человек отрешается от окружающего, «уходит в себя».

Поведение «наблюдателя» тормозится, человек превращается в «мыслителя» (рис. 4).

В зависимости от типологических особенностей конкретного человека, от степени знакомства с изучаемым им явлением вторая и третья стадии творчества могут меняться местами: определенные логические выводы и соображения могут вызывать внимательное отношение к тому или иному явлению, человек может обращаться к наблюдениям после размышлений.

4. Осмысление, КРИСТАЛЛИЗАЦИЯ, свобода. «Когда в жизни своей мы подходим к необходимости решения трудного вопроса, некоторые (большинство) обращаются к книгам или ищут совета. А некоторые поступают так: не решают трудного вопроса, а терпеливо доживают до решения...

Теперь, когда у меня что-нибудь не выходит, я откладываю работу в полной уверенности, что через какое-то время за ней придут, и тогда я спокойно доделаю.

Мало-помалу приходит счастливое время, когда смотришь в себя, как в природу, и понимаешь, что мысли твои растут в тебе самом, как все растет в природе, выходя из темной утробы семени на солнечный свет» (Пришвин ММ, 1985, с. 386 - 387).

Если речь идет о познании сложного явления, осмысление рано или поздно исчерпывает себя. Мысли повторяются, человек легко пробегает в уме ходы умственных действий, часто многочисленные, однако это ни к чему не приводит.

В таких случаях возникает чувство, что «идея должна созреть», что усилия стоит на некоторое время оставить и вернуться к ним позже

Наступает Стадия вынашивания решения или кристаллизации нового представления в подсознании.

Процесс кристаллизации нового представления скрыт от сознания.

Частично объяснить работу подсознания можно, обратившись к методике «аналоговые метки» (гл. 3), разработанной Милтоном Эриксоном (Горин С, 1994).

Психофизиологический базис творческой деятельности состоит в сознательной или подсознательной регуляции ассоциативных связей (Аминев Г А, 1972, с. 132).

Со временем наступает момент, когда человек чувствует, что в тайниках его души что-то созрело, его что-то беспокоит, что-то привлекает к себе его внимание.

5. Кристаллизация, СВОБОДА, грезы. Завершение кристаллизации нового представления в подсознании создает стремление к свободе: необходимо освободиться от контактов, от дел, от повседневных забот, чтобы «уйти в себя», уделить внимание себе, тому, что происходит в душе (в подсознании).

«Постепенно захватывая душу мою в течение суток, обняла меня тоска и, мало-помалу - чего со мной никогда не бывало. - скука. Вероятно, это сделала непрерывная жизнь на людях

Мое состояние было такое, будто я накануне тяжелого заболевания. Каким счастьем казалась мне жизнь где-нибудь в Дунине, у себя в доме, без людей!» (Пришвин М. М., 1985, с 311)

Обычное общение блокирует переход в состояние грез и потому часто мешает самовыражению, постижению нового

Свобода в этих случаях включает и нечто большее: свободу от прежних знаний (чтобы прорваться к новым), свободу от влияния авторитетов и даже свободу от простых образов - воспоминаний, от логических рассуждений. Это необходимо для того, чтобы обратиться к чему-то новому в душе, более объемному, чем случайные образы или мысль аналитическая.

Уход в себя напоминает состояние грез...

6. Свобода, ГРЕЗЫ, постижение. М. Микалко (2001, с. 26) удачно сравнивает то, что находится в подсознании, со звездами, которые при дневном освещении не видны. Подобным образом «свет сознания» (сосредоточенное, активное мышление) делает содержание подсознания не доступным.

Чтобы добраться до того, что находится в подсознании, необходимо «притушить» свет сознания, расслабиться, перейти в состояние грез.

Один из субъективных признаков состояния грез - усиление воображения. Воображение работает не так, как в обычном состоянии: «И в сладкой тишине я сладко усыплен моим воображеньем» (Пушкин А. С.).

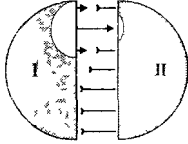
«Бывают мгновения такой рассеянности, что близкий у самого носа комарик примешь за дальний самолет, а бывает, наоборот, далекий самолет примешь за близкого комарика.

И так бывает с каждым из нас, и каждый знает это по себе: мы что-то утрачиваем, когда нам кажется комарик самолетом, а самолет комариком. И в то же время, за счет утраченной точности восприятия, обретаем образ убедительный и точный» (Пришвин М М., 1985, с. 481). Некоторым ученым подобные состояния хорошо знакомы. Например, А. Пуанкаре часто чувствовал в себе «существование сознательного и

подсознательного Я» (Адамар Ж., 1970, с. 19).

Грезы не могут существовать без свободы. В любом случае хотя бы мимолетно они прикасаются к тому, что в глубине души волнует человека, приближают к постижению нового.

7. Грезы, ПОСТИЖЕНИЕ, радость. Если человек, управляемый подсознанием, погружается в мир грез (образов, интонаций, звуков, ощущений), он обычно не сразу выходит к «прозрению», постижению нового. В начале наблюдаются скачки, переключения от образа к образу по соположению.



**Рис. 5. Отношения двух сторон отражения мира на стадии прозрения, постижения нового**

Через некоторое время значимый образ все же улавливается, поскольку на него «отзывается» и левое, логически мыслящее полушарие, возникает миг или в некоторых случаях даже некоторый период перевода информации из подсознания в сознание (рис. 5). При этом иногда замечают, что результат получается как бы сам собой: «Слова мудрости, как осенние листья, падают без всяких усилий» (Пришвин М. М., 1985, с. 189).

Это состояние вызывает чувство радости: наконец-то! То, что хотелось, достигается, нечто проясняется и понимается!

8. Постижение, РАДОСТЬ, проверка. «Думать о себе, что я написал хорошо, - это естественно и необходимо для каждого в первый момент, после того как он написал. Это показывает, что он целиком отдавался своему делу, что он честный человек и отвечает за себя» (Пришвин М. М., 1985, с. 489).

Можно вспомнить слова Г. Селье (1987, с. 80) и привести их полнее: «После интуитивного озарения обычно наступает ощущение полного счастья, радости и облегчения. Вся накопившаяся усталость и фрустрация предыдущего периода - периода собирания фактов и их вынашивания - сразу исчезает. На смену приходит чувство совершенного благополучия и наполненности энергией, которое создает у нас - по крайней мере на время - впечатление, что нам и в будущем любая задача по плечу».

Состояние радости в творчестве превосходит чувство радости в его обычном понимании. Это не просто получение нового результата, более-менее частного или более-менее значительного, но момент (или иногда даже период) согласия, согласования подсознания и сознания, нового представления и его всестороннего понимания, момент согласованной работы правого и левого полушарий мозга, то, что переживается как момент внутренней целостности, согласия с самим собой, иногда - высшего счастья.

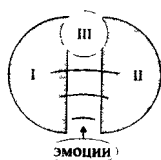


Рис. 6. Постижение нового и эмоции

В момент согласования двух сторон отражения мира, вследствие восхищения полученным результатом и состоянием внутренней гармонии, эмоции как бы выталкивают новое представление «вверх» (рис. 6).

Естественно, что, постигая новое, переживая радость и особое внутреннее состояние в целом, человек уже помышляет о проверке, возникает вопрос, правильно ли то, что у него получилось?

9. Радость, ПРОВЕРКА, внедрение. Проверка предполагает восприятие со стороны того, что создано, анализ «вдоль и поперек», она ведет к полному сознательному принятию нового результата. Она осуществляется не только с позиций логики или оценки соответствия созданного реальности, но и с позиций интуитивной оценки целого.

Если в изложение нового представления внесены необходимые поправки или все оказалось правильным, появляется желание рассказать другим о том, что получилось, внедрить новое в жизнь.

10. Проверка, ВНЕДРЕНИЕ, интерес к новому явлению. «Почему это, когда географ открывает новую страну, то ему страстно хочется, чтобы после него в эту страну все ехали?

Так и у писателя художественная выдумка новой страны нашей жизни сопровождается безудержным устремлением с этим открытием в гущу людей с пропагандой небывалого и в то же время утверждающего его авторское лицо» (Пришвин М. М., 1985, с. 461).

Ганс Селье (1987, с. 80) о состоянии после озарения: «Возникает желание - у меня во всяком случае, - с криком *Эврика!* броситься рассказывать всем о своем успехе».

После проверки человек принимает новое всем своим существом, в нем все согласно с новым. В этом - одна из причин желания нести новые результаты в жизнь.

Внедрение нового в жизнь обычно связано с преодолением инерции среды, тех или иных трудностей, препятствий, недопонимания.

Полученный результат и пережитое состояние радости способствуют возникновению интереса к изучению новых явлений.

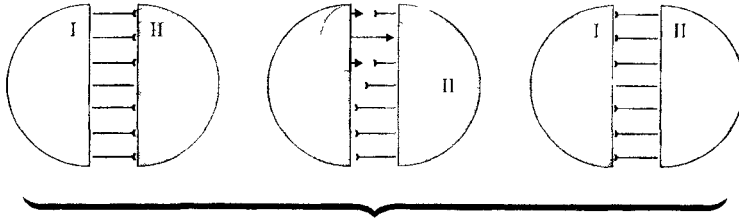
Описание процесса творчества в целом может совершенствоваться, однако можно заметить, что применение к этому описанию принципа недизъюнктивности в рассмотрении психологических явлений, сформулированного А. В Брушлинским (1979), делает это описание более реалистичным.

#### **Перевоплощения**

На основе предыдущего анализа можно сделать следующий вывод, *полноценное прохождение всех стадий творчества предполагает переходы из состояния наблюдателя в состояние мыслителя, а также умение находиться в некотором «среднем» состоянии, соединяющем свободу переживаний и их осознания (рис.7).*

Эти переходы можно назвать психологическими перевоплощениями В отличие от геатральных,

они - не просто вхождения в роли, но и перевоплощения в смысле психологического типа, преобладания сигнальной системы.



**Рис. 7. Основные состояния, наблюдающиеся в процессе творчества**

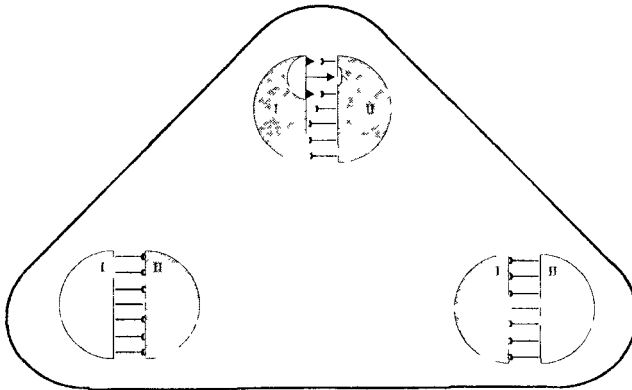
Можно предположить, что легко переходить из одного состояния в другое, произвольно перевоплощаться может лишь тот, кто близок к среднему состоянию. Это состояние является олицетворением баланса в работе сигнальных систем и его выражением. Для того чтобы творческие действия были более-менее регулярными, человек должен быть способен проходить через указанные перевоплощения самостоятельно, либо осуществлять их под влиянием незначительных внешних воздействий.

Перевод информации из подсознания в сознание является важнейшим, «высшим» моментом в творчестве, чтобы подчеркнуть это в рис. 7 можно добавить «иерархию» состояний. Получается картина, изображенная на рис. 8.

Способности перевоплощения поддерживаются образом жизни, поэтому для лиц творческого труда очень важен сбалансированный образ жизни (Галин А. Л., 1998).

Полученные соотношения напоминают описание процесса творчества Уолта Диснея, полученное Робертом Дилтсом (О'КоннерД., 1997, с. 242 - 246).

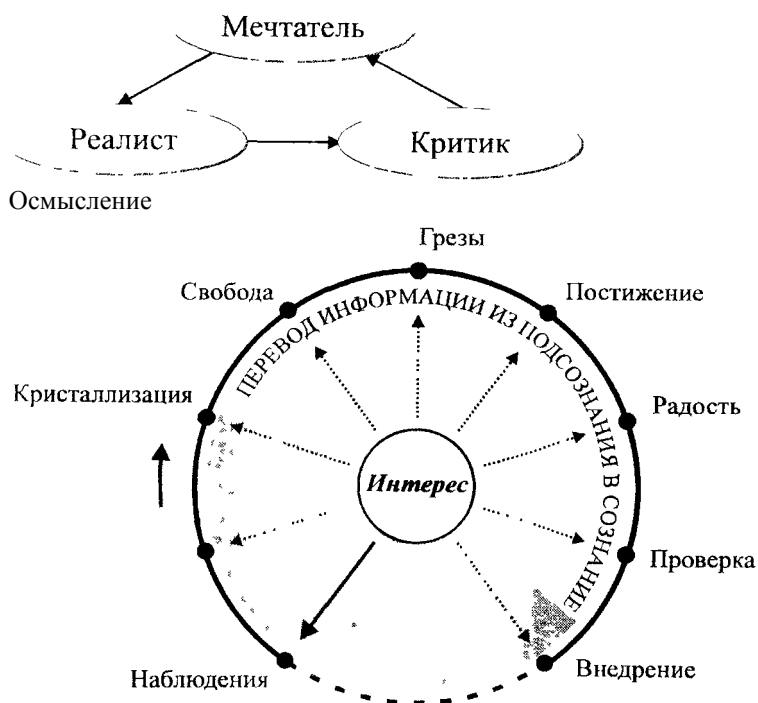
Вначале Уолт Дисней создавал мечту или представление о будущем фильме. Его воображение работало так хорошо, что он видел историю глазами каждого персонажа и мог оценить его «ощущения». Это состояние У Диснея характеризуется словом «мечтатель».



**Рис. 8. Соотношение состояний творческой личности**

Затем он оценивал время, ресурсы, возможности снятия фильма и превращался в «реалиста».

Далее смотрел на проект глазами критически настроенного зрителя: где - сухо, что не интересно, что скучно, т. е. переходил в состояние «критика» (рис. 9).



**Рис. 10. Широкое понимание выражения «перевод информации из подсознания в сознание»**

Выражение «перевод информации из подсознания в сознание» можно понимать и в широком смысле (рис. 10), и в узком смысле одной стадии творчества. В данной работе чаще всего имеется в виду узкое понимание этого выражения, т. е. стадия постижения нового.

**Творческая личность**

При регулярном повторении процесса творчества формируется творческая личность.

Понятие «творческая личность» активно использовалось Г. С. Альтшуллером, И. М. Верткиным (1990). Они же ввели сокращение: ТЛ.

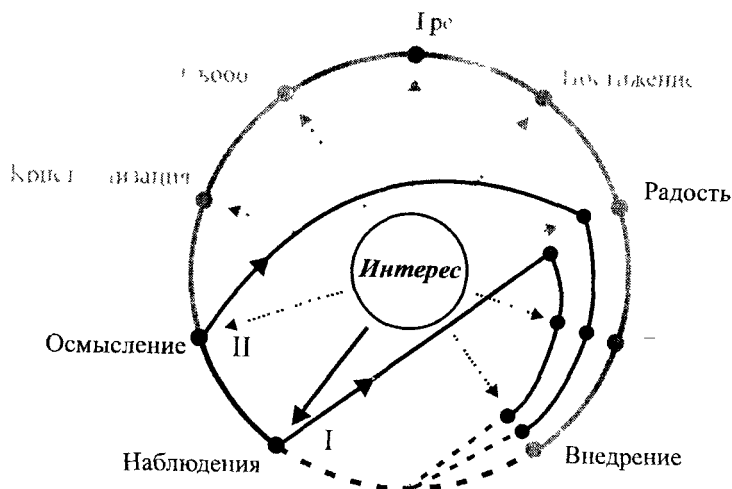
С нашей точки зрения, творческая личность - это понятие, которое обозначает сторону жизни человека, систематически получающего новые решения в профессиональной деятельности и в жизни. При этом человек, насколько бы часто он ни получал творческие решения, остается больше чем творческой личностью, остается и обычным человеком.

Понятие «творческая личность» в приложении к конкретному человеку, по-видимому, следует относить с достаточной осторожностью. Его использование обосновано лишь в приложении к полностью сформированной творческой личности.

**Сокращения процесса творчества**

Чаще всего встречаются два варианта сокращения процесса творчества, связанные с выраженным преобладанием у человека образно-чувственного либо понятийно-логического мышления. На рис. 11 они соответственно обозначены цифрами I, II.

Хотя при движении по сокращенному кругу тот или иной результат получается, чувство радости в этих случаях не является полным, так как состояние согласования подсознания и сознания, характерное для полноценного творчества, в этих случаях не постигается.



Проверка

**Рис. 11. Сокращения процесса творчества**

Результат, получаемый при движении по сокращенному кругу, не создает представления о явлении в целом.

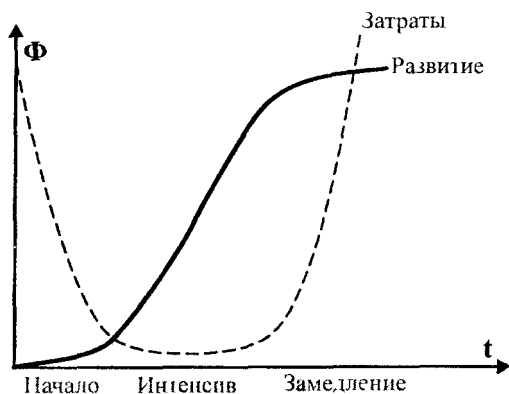
Глава 2. Развитие мышления и личности по восходящей

**S-образные кривые развития**

В XIX в. были обнаружены общие закономерности развития биологических систем, которые стали изображаться с помощью S-образных кривых. В развитии любой группы живых существ наблюдается три этапа:

- а) медленное нарастание численности;
- б) быстрый, лавинообразный рост;
- в) стабилизация (иногда убывание).

В XX в. выяснилось, что эти этапы проходят в своем развитии и технические системы (Альтшуллер Г. С., 1979).



**Рис. 12. S-образная кривая развития**

На рис. 12 изображена S-образная кривая развития, а также линия, которая в технических системах отражает так называемые «факторы расплаты», связанные с эксплуатацией технических систем.

Выявленный закон может быть перенесен на развитие психологических функций в онтогенезе, в частности основных форм мышления. При этом под факторами «расплаты» следует понимать затраты на формирование и использование соответствующей психологической функции.

В раннем детстве развивается прежде всего образно-чувственное отражение реальности и связанное с ним **образно-чувственное мышление.**

а) Медленное начало. Любознательности младенца, стремлению узнать новое (на уровне вижу - слышу - чувствую) противостоят его ограниченные физические возможности, заботы взрослых о безопасности его жизни. Младенец живет в достаточно ограниченных условиях, обычно знает свой дом, членов семьи и их самых близких знакомых.

б) Быстрое развитие психологической функции. Затем, по мере роста, указанные ограничения постепенно уменьшаются, ребенок знакомится со все новыми и новыми явлениями, быстро расширяя свои представления о мире. Квартира, улица, квартал, город или село, окружение города или села, дача, лес, степь, реки, озера,

сверстники, родственники, новые и новые люди, телефильмы, спектакли и т. д. Расширению представлений помогают поездки, экскурсии, путешествия...

в) Замедление. Мир бесконечен. И в принципе, ребенок, затем подросток, юноша (девушка) мог бы (могла бы) увлекаться отражением мира на уровне чувств до бесконечности. Для того чтобы познание мира на уровне вижу - слышу - чувствую продолжалось такими же темпами, необходимы затраты слишком большого количества сил, ресурсов, поэтому оно замедляется. Со временем возникает ощущение слишком большого объема впечатлений, которые можно получать, особенно если их развивать «вширь» и «вглубь» (уделять внимание более мелким деталям наблюдаемого), а также ощущение того, что многое в том, что доступно, повторяется. Это ощущение предшествует увлечению новым, более компактным подходом к отражению мира: в одном и том же понятии могут быть отражены многие явления. Интерес к дальнейшему накоплению впечатлений уменьшается, внимание переключается на развитие **отвлеченного мышления**.

а) Медленное начало. По-видимому, все психологические функции в зачаточном, потенциальном виде, в виде предрасположений развития содержатся в психике ребенка, при этом они «расправляют свои силы», разворачиваются, полно проявляют себя в разные периоды жизни.

В начале развития понятийно-логического мышления велико внутреннее сопротивление ему: очень сильны конкретно-ассоциативные связи в мышлении (связь образов, интонаций, ощущений по соположению, сцеплению между собою).

Эти связи конкурируют с логикой, часто «перебивают» ее, уводят от логических рассуждений.

Ребенка учат думать в детском садике, в начальных классах школы, постепенно противодействие развитию понятийно-логического мышления начинает преодолеваться.

б) Быстрое развитие психологической функции. Со временем, по мере того как подросток затем юноша (девушка) учится оттеснять конкретно-ассоциативные связи в мышлении, не придавать им значения, тормозить их проявление (что связано с развитием способностей внутреннего торможения функций одного полушария другим), внутренние барьеры развития понятийно-логического мышления резко уменьшаются. Возникает период быстрого, можно сказать, бурного развития понятийно-логического мышления, увлечения его развитием. Внешние препятствия его развития обычно устраняются параллельно с устранением препятствий внутренних. Как правило, развивающийся человек в этот период учится в старших классах школы, затем поступает в высшее учебное заведение и учится в нем.

в) Замедление. Со временем, приближенно после 21-го года (чаще всего 21 плюс-минус 3 года), возникает как бы «перенакопление мыслей». Понятий так много, содержание понятийно-логического мышления столь объемно, что оно становится громоздким и им трудно пользоваться. Становятся заметными и ощутимыми пределы его применения (недостаточная реалистичность, трудности приложения знаний к практике), возникает потребность систематизации знаний, которая не удовлетворяется. Энтузиазм дальнейшего развития понятийно-логического мышления уменьшается.

Развитие мышления и личности на протяжении жизни можно изобразить в виде «винтовой лестницы».

Основание винтовой лестницы - состояние младенца, которое так же гармонично, как и не развито.

Развитие образно-чувственного мышления на рис. 13 изображено в виде ухода влево.

Развитие понятийно-логического мышления после 14 лет, обычно достигающее максимума в 21 год, на рисунке отражено в виде ухода вправо.

Развитие интуитивно-эвристического мышления, способностей синтеза знаний, способностей творчества символизируется выходом из крайнего правого состояния вверх.

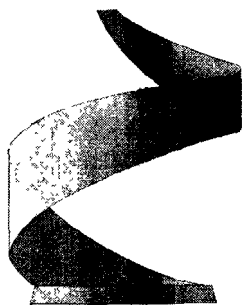


Рис. 13. Путь восхождения

Оказавшись в переходном состоянии, когда доступно и понятийно-логическое мышление (II) и образно-чувственное (I), можно испугаться количества умозаключений, абстрактных знаний, оторванности этих знаний от жизни и «скатиться» вниз, частично сохраняя возможности обращаться к переходному состоянию, в котором стараются отдать должное и тому (II) и другому (I), но возвращаясь к чувственно-доступному (I), принимая образно-чувственное мышление в качестве основы организации поведения. На рис. 11 «возвратный» шаг в развитии изображен в виде кратчайшего пути, уводящего от полноценного творчества. От переходного состояния можно двигаться и вперед, накапливать абстрактно-аналитические знания, доходить до их переизбытка, - но до этого надо дойти! - соответствующие умозаключения должны стать доступными, их должно быть слишком много, в них следует натренироваться, они должны стать привычными, даже надоедать, стать «тривиальными» вследствие тренировки, - после этого они могут подвергнуться другому отрицанию, - отрицанию с сохранением. На рис. 13 это отрицание связано с выходом к вершине винтовой лестницы. У части студентов неудовлетворение достигнутым возникает на втором или третьем курсе обучения в университете. Многие учащиеся ФМШ развиваются в указанном плане быстрее своих сверстников, поэтому в университете они раньше входят в противоречие с системой обучения, которая в основном учит тому, чем они уже владеют: абстрактно-логическому, аналитическому мышлению.

Развитие абстрактно-аналитического мышления бесконечно, подобно бесконечности числа образов. Но в то же время абстрактно-аналитическое мышление и ограничено в смысле набора некоторых операций, действий в уме, которые в нем могут совершаться. Доказательства этого приводятся в работах Ж. Пиаже (1969 и др.) по формальному интеллекту. Ж. Пиаже показал, что существует некий, достаточно ограниченный набор действий или операций, которыми характеризуется все абстрактно-аналитическое, логическое мышление. Если человек достаточно долго занимается им, он при сем разнообразии знаний начинает замечать: «что-то в этом повторяется». Или: «все это - одно и то же.» Это становится «тривиальным», поскольку выучено, натренировано, привычно.

Это нетривиально в смысле мыслительных операций, которые бесконечно могут давать новые результаты или для тех, кто не может освоить это мышление в полной мере, но это может быть тривиальным для того, кто это изучил, «выучил» его, натренировался в нем, для того, кто почувствовал ограниченность набора операций абстрактно-аналитического мышления, почувствовал внутреннюю ограниченность этого мышления, даже если не все в этой ограниченности мог объяснить словами, ведь для такого объяснения нужны психологические знания.

Подобные чувства подготавливают отмеченное «отрицание с сохранением», оно обычно доступно учащимся и студентам, которые в молодые годы много лет находились среди тех, кто мастерски владел абстрактно-аналитическим, логическим мышлением, - и среди преподавателей, и среди учеников, и среди студентов.

Например, учащиеся ФМШ в повседневном общении между собою тренируют абстрактно-аналитическое мышление даже больше, чем преподаватели. Кроме того, возникают микросоциологические явления в группах учащихся, которые подсказывают многим ограниченность этого мышления, существование пределов в нем. Некоторые учащиеся, лидеры в плане рассматриваемого развития, характеризуют это ярче всего. Они доходят до открытых высказываний о том, что «все это обыкновено, не интересно, не привлекательно, банально» и т. п.

Восторг, восхищение возможностями абстрактно-аналитического мышления сменяется тем, что все становится известным, надоедает, повторяется.

Эмоциональные оценки служат тем, что переключает развитие мышления на новое направление.

### ***Выход на плато***

Новым шагом в развитии может быть перенос внимания на мышление, объединяющее обобщенные знания вокруг конкретных предметов и явлений, это достигается путем интуитивного мышления, использующего резервы подсознания.

Наблюдения, беседы, опросы показывают, что проблески интуитивно-эвристического мышления у многих бывают в детстве, время от времени они возникают и в подростковом, юношеском возрасте, однако условий для его полного развития в эти периоды еще нет.

а) Медленное начало. Развитие интуитивно-эвристического мышления связано с развитием способностей синтеза знаний: прежде всего в плане соединения образно-чувственного отражения интересующих явлений и их логико-понятийного осмысления. Оно возникает после отрицания, преодоления прежних форм мышления, бывших основными (рис. 14).

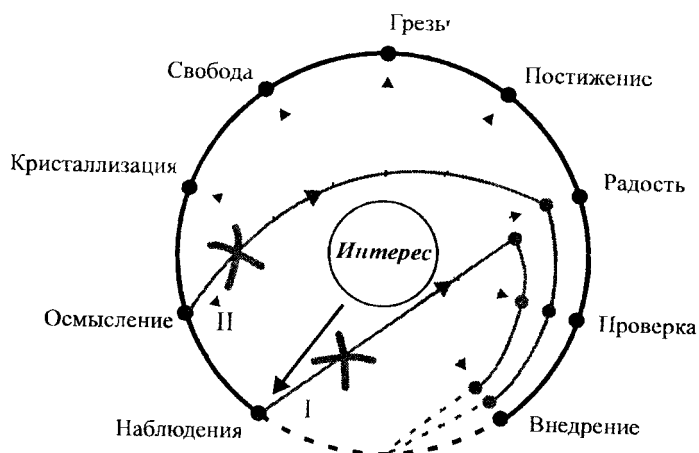


Рис. 14. Отрицания и развитие

В начале развития интуитивно-эвристического мышления очень велико внутреннее противодействие активизирующимся движениям души, они непривычны. Меньшее должно победить большее.

Нередко при этом сказывается сопротивление окружающей среды развитию, среды, привыкшей воспринимать человека с определенных позиций, привыкшей строить с ним отношения с этих позиций. Окружение носителя развитого понятийно-логического 28

мышления могло быть подобрано им с учетом преобладавшей (функции и на ее основе. Нередко в окружение включаются люди с контрастными особенностями, частично компенсирующие имеющуюся односторонность, но симбиотически с нею связанные.

Постепенно за счет эмоций, поддерживающих интуитивно-эвристическое мышление, а в случаях необходимости и за счет борьбы с окружением создаются внутренние и внешние условия проявлений новой формы мышления. Человек учится проходить все стадии творчества.

б) Быстрое развитие новой психологической функции. Далее наблюдается период увлечения творчеством. Количество получаемых результатов до определенной степени может расти «лавинообразно».

«Круг творчества» при этом часто прослеживается не полностью: получение новых результатов может быть отделено от внедрения полученных результатов в жизнь, причем иногда - на длительное время. Субъективные объяснения этого могут быть разными: «хочу убедиться в правильности результатов», «на все времени не хватает». Они могут быть иными, но тем не менее так бывает часто.

в) Замедление. Можно привести слова А. Солженицына (1989):

*«Двенадцать лет я спокойно писал и писал. Лишь на тринадцатом дрогнул. Это было лето 1960 года. От написанных многих вещей — и при полной их безвыходности, и при полной безвестности - я стал ощущать переполнение, потерял легкость замысла и движения. В литературном подполье мне стала не хватать воздуха».*

Интуитивно-эвристическое мышление замедляется тем, что результатов становится много; они часто не во всем соотношены между собою, возникает задача «синтеза областей синтеза» (подобно: потребность создать поэму после написания ряда стихотворений), обычно возникает противоречие числа результатов (замыслов, новых представлений) и недостатка их внедрения в жизнь, - дальнейшее быстрое создание все новых и новых результатов становится не очень обоснованным, обостряется потребность внедрения новых результатов в жизнь. Если такое внедрение налаживается, можно стремиться к новым результатам.

Однако часть сил на внедрение в жизнь произведений, «изобретений» (в общем смысле слова) все же отвлекается, поэтому новые результаты создаются не столь быстрыми темпами, как это было раньше (кривая развития выходит на плато).

На этом развитие мышления в плане его основных стадий завершается, далее следует развитие социально-психологических свойств личности, выводящих человека на уровень отношений с обществом. Хотя это выходит за рамки данного раздела работы, можно заметить, что в соответствии с S-образной кривой отмеченные стадии обычно проявляются и в развитии социальной деятельности человека.

а) Медленное начало. В начале внедрения результатов в жизнь, когда новый автор (изобретатель, новатор) не известен, сопротивление среды его признанию велико. Затем, если все идет хорошо, его «замечают».

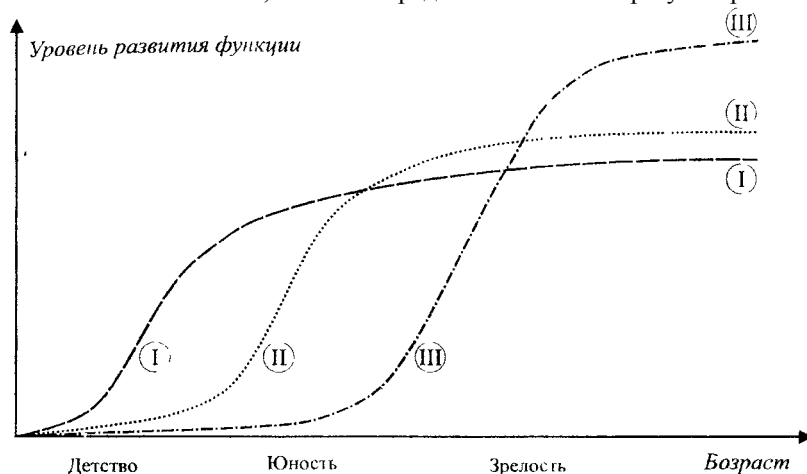
б) Быстрое развитие деятельности. Если автор становится известным, часть его окружения становится заинтересованной в продвижении его работ. При благоприятных обстоятельствах может наблюдаться быстрый рост внедрения новых результатов в жизнь.

в) Замедление может объясняться столкновениями нового автора, который в той или иной мере является преобразователем жизни, с социальной средой (с «конкурентами», имеющими другие взгляды и т.д.).

Соотношение развития психологических функций на протяжении жизни можно изобразить с помощью графика, представленного на рис. 15. Здесь изображено соотношение развития психологических функций, близкое к идеальному.

На рисунке 15 отражено то, что:

- на каждом этапе жизни человека, - в детстве, в юности, в период взрослости, в период психологической зрелости - имеются все рассматриваемые функции, хотя их соотношение различно;
- замедление развития одной психологической функции совпадает началом быстрого развития следующей, если развитие идет без задержек;
- уровень следующей функции изображен выше, чем предыдущий, что соответствует принципу «высшее, развиваясь на основе низшего, в свою очередь становится его регулятором».



**Рис. 15. Соотношение развития образно-чувственного отражения мира (I), понятийно-логического мышления (II), интуитивно-эвристического мышления (III)**

Представляет интерес момент на графике, когда линия III пересекает линию II. Пояснить этот переход в развитии можно с помощью следующего примера.

Научный работник рисует в свободное от работы время для того, чтобы отдохнуть. Отдых через рисование для него *средство* обеспечения работоспособности, главные *цели* заключены в аналитической научной работе.

Со временем может получиться так, что, увлекаясь рисованием, переживая в нем все более и более сильные вдохновения, получая все более и более ценные результаты, быть может, принимаемые частью окружающих, научный работник превратит то, что было средством, в цель.

Прежняя работа, предполагающая использование рассудочного аналитического мышления в качестве основного, на первых порах трансформации может остаться той же, поскольку она может «обслуживать» новую линию поведения, создавать условия для нее. Поскольку определяющийся художник может быть не уверен в продаже картин или может не хотеть их продавать, продолжающаяся научная работа может сохранять материальные условия, необходимые для рисования.

В субъективно-психологическом плане отмеченный переход обычно означает и смену систем регуляции поведения. Прежняя рассудочная регуляция поведения, связанная с должным, понимаемым, сдерживается и «пропускает вперед» поведение, управляемое интуитивно-эвристическим мышлением, основная функция которого — создание «эпизодов» видения целого.

Рассудочное аналитическое мышление, которое было основным, превращается в стадию подготовки интуитивно-эвристических прозрений, создания целостных представлений интересующих явлений.

Подобная трансформация может происходить, если человек увлекается свободными записями или если он много и увлеченно говорит, стараясь полнее выразить то, что чувствует, в устном слове.

Со временем подходы создания целостных и многосторонних представлений могут быть привнесены и в его научную работу.

Некоторый шаг в сторону в плане содержания деятельности от научной работы к рисованию или от научной работы к свободному выражению переживаний в устном слове необходим для того, чтобы в области отражения реальности, меньше подверженной влиянию рассудочных стереотипов, дать ход развитию новых способностей и затем уже применять их в той деятельности, которой занимался раньше.

Научная деятельность со временем может возродиться на новом уровне, но она уже будет дополняться и другой творческой деятельностью. В избранных областях деятельности человек начинает двигаться по полному кругу творчества (см. рис. 14). Такое движение, т. е. полноценное творчество, со временем может распространяться на все стороны жизни человека.

Характеризуя развитие мышления на протяжении жизни человека, можно подчеркнуть «отрицание»

одних форм мышления другими, проявляющееся в **отрицании с сохранением**.

При переходе от образно-чувственного мышления к понятийно-логическому первое не исчезает, но подчиняется второму, первое как бы «обслуживает» его, составляя основу общих умозаключений, а также используется при внедрении логических выводов в жизнь .

На переходе от второй стадии развития мышления к третьей отрицание с сохранением проявляется в том, что мышление, которое проявлялось в словах и в действиях в качестве основного, т. е. рассудочное, понятийно-логическое, становится важным **лишь в качестве стадии** творчества, оно подготавливает интуитивные движения, которые, в свою очередь, становятся основными, теперь уже им придется наибольшее значение и «отдается право» руководить поведением.

Рассудочное мышление, если так можно выразиться, «оттесняется от центральной части сознания», оно лишается права руководить поведением, в этом проявляется его отрицание, но оно продолжает играть роль необходимого звена в подготовке интуитивных движений, в этом проявляется его сохранение.

Изменение соотношения психологических функций осуществляется с помощью эмоций. Эмоции выделяют новое (интуитивно-эвристическое мышление), подчеркивают его значение для человека, они же «свергают власть» других форм мышления, отодвигают их, ограничивая их значение и действие.

Эмоции выполняют переключающую роль, меняют соотношения функций мышления с поведением и с организмом в целом. Это переключение по сути имеет психофизиологический характер. Поэтому на начальных стадиях освоения творчества эмоции часто бывают сильными. Лишь со временем то, что обозначается нейтральными словами «отрицание с сохранением», приобретает спокойные формы.

#### **Метафора: кастрюля без крышки - паровой котел - паровая машина.**

*Состояние человека с преобладанием образного мышления можно сравнить с кипением воды в кастрюле без крышки. «Пар» от кипения страстей легко выражается в словах и в поведении, новые знания фрагментарны и не соотносены между собою.*

*Состояние человека с преобладанием рассудочного мышления условно можно сравнить с паровым котлом, имеющим плотно закрытую крышку.*

*Подсознание такого человека может «кипеть» страстями, стараться прорваться в слова или в поведение, но крепкий рассудок, к тому же еще и «холодный», может сдерживать «кипение» страстей. Условно: то, что хотелось сказать или сделать, будет «конденсироваться» на внутренней части «крышки» рассудка и «конденсат», похожий на капли слез, будет капать обратно в «кипящую» часть внутреннего мира.*

*«Крышка» - это планы поведения, то, что надо делать, работа и т. п.*

*Человек может внутренне сожалеть, что нечто невозможно, нереализуемо, тормозить внутренние порывы, сдерживать их, подавлять внутренние импульсы, страдать по этому поводу, но внешне это может быть почти не заметно.*

*В состоянии третьего уровня, условно говоря, человек создает во внутреннем мире некий «клапан», позволяющий выражать те чувства, которые особенно сильны, большие всего беспокоят или волнуют. Вырывающийся через клапан «пар», подобно тому как это происходит в паровой машине, в этом случае «работает», он приводит в движение «механизм», создающий новые представления.*

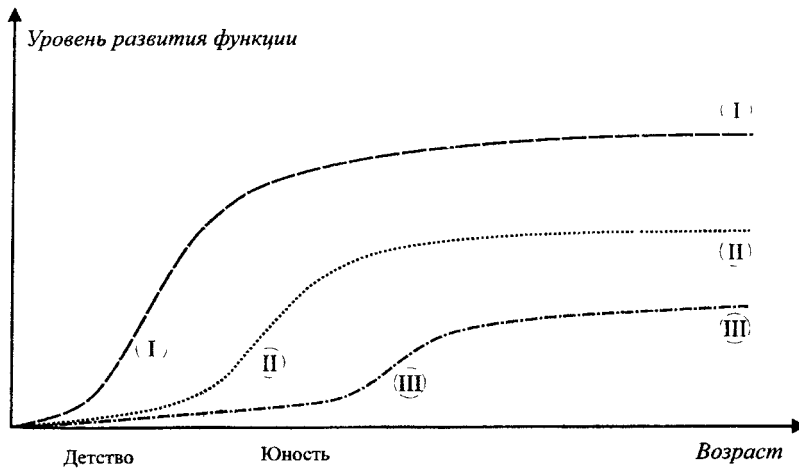
Развитие мышления и личности на протяжении жизни часто идет с отклонениями от идеальной картины (см. рис. 15), а некоторых случаях - с теми или иными искажениями.

Кратко это развитие и с достаточной степенью условности можно охарактеризовать через описание особенностей речи, в том числе письменной.

Рассмотрим фрагмент текста, имеющий отношение к восприятию природы.

*«По склонам кедрачи, кедрачи. Старых мало, все больше молодые. Редко взойдется сопка островерхим ельником и пихтачом, сверкнет распадок или пологая покать белоствольем берез, к ручьям и буйно вырывающимся, одичалым от завалов и каменного удушья речкам жметя чернолесье с там и сям вознесенными над ним вдовыми раскидистыми осинами. И обязательно на отбитой от леса, отчужденно растущей ели или пихте чернеет птица, чаще всего это ворон или канюк. Сидит окаменело, дремлет или о чем-то думает неторопливую вечную думу. Спущенный звуком мотора, вдруг раскинет старый хищник широкие крылья и властно закружит с недовольным ворчаньем или криком над тайгой, забираясь с каждым кругом все выше, все дальше, в доступные лишь ему глубины неба» (Астафьев В., 1986, с.4).*

Соотношение психологических функций, присутствующее за этим текстом, условно можно изобразить с помощью графика, представленного на рис. 16.



**Рис. 16. Преобладание образно-чувственного мышления на протяжении жизни**

Фрагмент текста отражает художественное восприятие мира, хотя логика, к которой ведет описание, за ним присутствует, так же, как и скрытое чувство целого. Трудно сказать, каков разрыв уровней между развитием второй и третьей функции, но в тексте художественно-образное явно преобладает. Возможно, для писателя подразумеваемое чувство целого является более важным, чем логическое осмысление, т. е. третья на графике следовало бы изобразить выше второго, но ниже первого.

В то же время, известно, что вследствие неблагоприятных причин, в первую очередь, по-видимому, в результате ограничивающего влияния на ребенка его непосредственного социального окружения, а в некоторых случаях и внешне малозаметных органических поражений головного мозга разрыв развития образно-чувственного мышления и понятийно-логического мышления оказывается очень большим. Один из признаков этого -повышенная ассоциативность, перескакивания от темы к теме без логики и смысла, без логической последовательности.

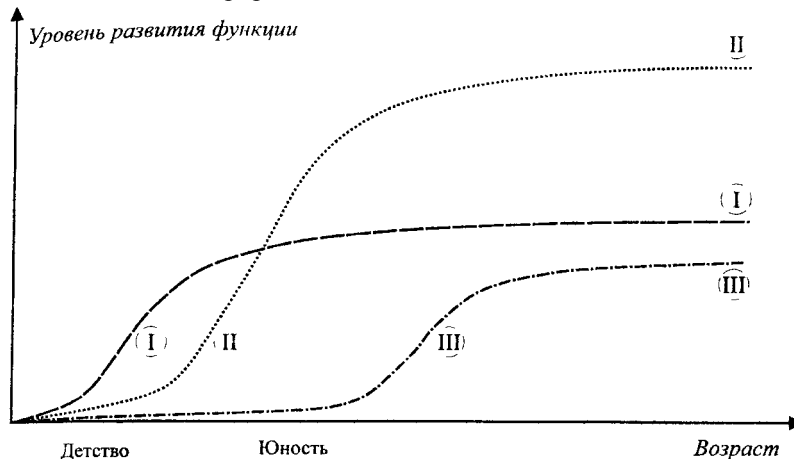
Торможение развития может возникать потому, что в соответствующий сенситивный период собственные усилия развития психологической функции, предпринимаемые подростком, не находят поддержки со стороны среды. Возникающее недоразвитие позже преодолевается с трудом и лишь частично.

Поскольку интуитивно-эвристическое мышление возникает на основе своеобразного напряжения между образно-чувственным и понятийно-логическим мышлением, оно в этих случаях также развивается не полностью.

Другое соотношение: пожизненное преобладание понятийно-логического мышления.

Вследствие сверхактивности понятийно-логического мышления, его интенсивного развития под влиянием обучения, фиксации внимания на достоинствах, преимуществах понятийно-логического мышления, сильно выраженного дисбаланса рассматриваемых | сторон мышления переход на следующую стадию развития ' мышления не возникает. Это оказывает соответствующее угнетающее влияние на интуитивно-эвристическое мышление. «Проблески» такого мышления возникают, но они всецело подчинены логике, обслуживают логико-понятийное мышление и подавляются им (рис. 17).

Данное соотношение функций условно можно иллюстрировать с помощью следующего текста, также имеющего отношение к природе.



**Рис. 17. Преобладание понятийно-логического мышления на протяжении жизни**

«Сформулированное в обобщенном виде понятие экологического сознания представляет собой воспроизведение людьми экологических условий и жизнедеятельности в системе Природа - Человечество. Оно существует в виде научных теорий, философских и социально-психологических концепций, этико-эстетических учений, ценностных представлений, общих для определенных социальных групп и отражающих их отношение к Природе в данную историческую эпоху» (Адаменко А. М., 2000, с.68).

«Наука XX в. пришла к выводу, что ни одна из частей биосферы не может существовать вне целого. Целостность конкретных экосистем, из которых состоит биосфера - озера и леса, пустыни и болота - производит впечатление глубокой гармонии, в основе которой лежат объективные гомеостатические механизмы равновесия. Представление о целостности экологических систем, подчеркнул Ю. Линник, необходимо пропагандировать с учетом эстетических аспектов природы, как это делают в своих трудах экологи Е. Одум, Ж. Дорст, П. Дювиньо. Человек никогда не устанет восхищаться и удивляться многообразным свойствам, явлениям и ярким необычайным эффектам Мира Природы» (Адаменко А. М., 2000, с. 69, 70).

Во фрагментах текстов второго типа преобладает понятийно-логическое мышление, оно отличается большей или меньшей обобщенностью. Можно отметить следующее: образы подразумеваются за обобщенными суждениями, но в речи они явно не отражены, не раскрыты. Понятийно-логическое мышление возникающее на основе образного, регулирует воспроизведение образов и их течение. Чувство целого подчинено рассуждениям.

Фрагмент третьего типа под названием «*Счастливые мгновения*» тоже в какой-то мере относится к природе.

*«Ранней весной до того непостоянно в природе, что радоваться можно только мгновениями. Для всех грязь, ветер, стужа и дождь, но для избранных есть такие мгновенья, каких не бывает во всем году.*

*Ранней весной никому нельзя к погоде приспособиться: лови мгновенье, как дитя, и будь счастлив. А вся-то беда людей и состоит в том, что они привыкают ко всему и успокаиваются.*

*Ранней весной каждый раз мне кажется, что не я один, а и все могли бы быть счастливы и что счастье творческое могло бы сделаться религией человечества. Творческое... а какое еще бывает счастье? Я ошибся - не творческое, а простое счастье, потому что нетворческое счастье — это довольство человека, живущего за тремя замками» (Пришвин М. М., 1985, с. 103).*

В этом тексте присутствует и художественное описание, и общие рассуждения, возникшие на основе описания, составляющие с ним единое целое. Мышление, отражающееся в тексте, можно назвать *гармоничным*. Сложение двух порождает третье, превосходящее простую сумму двух.

В плане субъективной динамики возникновения записей подобного рода, можно заметить, что образ как бы вырывается из-под контроля логики, становится ценным сам по себе, отражается в словах, но этот образ не случаен, он выбран из множества других в связи с размышлениями, отражает их, оставаясь образом, служит трамплином для рассуждений и символизирует их итоги.

Записи такого типа предполагают соотнесение образно-чувственного отражения явлений и понятийно-логического мышления, это предполагает использование подсознания, прохождение полного круга творчества (см. рис. 2, 14).

Приведем более короткий фрагмент подобного типа.

*{Упорядочение поведения таит в себе готовность прыжка, подобного тому как делает это молодая ласточка, бросаясь впервые из гнезда для полета» (Пришвин М. М., 1985, с. 330).*

В записях М- М. Пришвина примеров подобного рода можно найти великое множество. Текстовые конструкции подобного рода встречаются в лучших работах ученых.

С отмеченными стадиями развития можно соотнести и следующее высказывание: «Основная концепция плохой школы:

готовить учеников к **запоминанию** материала. В хорошей школе готовят **понимающих** материал, умеющих им оперировать. И лишь отдельные Учителя (нет еще такой массовой супершколы) могут (или хотя бы понимают необходимость этого и стараются) готовить учеников к **сотворению** нового материала. Творческой Личности нужно образование именно третьего вида, но таких школ еще нет» (Алтишуллер Г. С., Верткий И. М., 1990, с. 20).

В связи с обсуждаемыми вопросами можно заметить, что периодизация жизненного пути человека, предложенная Э.Эриксоном (Годфруа Ж., 1992 с. 43-45), в приложении к развитию творческой личности не является полной. В ней пропущен самый значимый момент, организующий всю психику и жизнь человека вокруг нового **центра**, - момент, когда линия творчества пересекает предыдущие линии развития, превосходя их и подчиняя их себе.

#### **Общее, особенное и единичное**

Общая закономерность развития не противоречит индивидуальным различиям.

Образы, которые человек воспринимает, у каждого свои, у каждого своеобразны, даже «слои» впечатлений неповторимы, опыт действий, воспринимаемый непосредственно, тоже может быть объединен с образами, «музыками», интонациями, он тоже своеобразен; определенная группа людей может иметь сходный

опыт восприятия тех или иных явлений (например, в походе, при работе на даче и т. п.), но, строго говоря, опыт каждого неповторим.

Общие умозаключения, усвоенные человеком и принятые им или прочувствованные общие соображения, принципы, наработки в области мысли, привычных умозаключений у каждого свои. Некоторое сходство может быть у определенной группы людей (например, высшее математическое образование), но индивидуальное своеобразие любимых принципов и размышлений остается.

Эмоции также различны, различны сильные, привычные эмоции (опасения, страхи, радость, любовь и т. п.), различна их динамика.

Поэтому синтез, объединение, то, что человек лучше всего различает, осознает, может выразить и передать другим - тоже своеобразен, неповторим, отражает мир лишь с части сторон.

Переходы от одной стадии развития мышления к другой - I, II, III - это общая закономерность, проявляющаяся во многих ситуациях, ее не надо открывать каждый раз заново в конкретных случаях, но этого не достаточно в том смысле, что это лишь общая закономерность, т. е. она не раскрывает все особенности конкретного человека.

По отношению к конкретному человеку общая закономерность - это фон, который удобно учитывать, чтобы не открывать заново сходные трансформации разных людей, но общая закономерность не определяет полностью конкретной «мозаики» свойств. личностно-психологического своеобразия конкретного человека.

Чтобы понять конкретного человека, кроме учета общих закономерностей и особенностей, характерных для творчества, следует вникать в его индивидуальные черты, в привычки, условия жизни, оценивать особенности эмоций, условия формирования с детства, условия учебы или работы, знать много конкретного, неповторимого и чем больше будешь знать, тем лучше сможешь представить в целом психологический облик конкретного человека.

#### ***Начальные проявления творчества***

Наблюдения показывают, что творчество в его начальных проявлениях распространено очень широко. В подтверждение этого можно привести данные опросов.

В начале занятий по психологии творчества, после кратких наших рассуждений о том, что творчество может проявляться во многих видах деятельности и сторонах жизни, предлагались следующие критерии определения творческой деятельности в отличие от нетворческой. В деятельности или стороне жизни:

- возникают новые решения;
- таких решений много;
- некоторые решения в момент их возникновения вызывают восторг, восхищение, иногда кажутся гениальными.

***В каких видах деятельности или сторонах жизни Вы выходили на уровень творчества, если их оценивать по трем указанным критериям?***

Учащимся физико-математической школы (ФМШ) и студентам факультета естественных наук (ФЕН) НГУ предлагалось в течение десяти минут ответить на данный вопрос письменно.

Многие учащиеся и студенты указали несколько видов деятельности или сторон жизни, например:

*«Я выходила на уровень творчества, когда писала сочинения или стихи саморучно; рисовала то, что было в душе или на сердце, т. е. пыталась изобразить свой душевный мир на бумаге»* (А. Б., ФМШ, 9-5 класс; в ФМШ 10-й класс является выпускным, цифра после 9 обозначает номер класса).

*«На уроках, когда делаешь упражнения, когда пишешь олимпиаду по какому-то предмету.*

*Во время каких-либо соревнований (полоса препятствий, интеллектуальные игры).*

*Когда прикалываешься над друзьями (придумываешь новые приколы)»* (К. М., ФМШ, 9-5).

*«Толпа идей по компьютерным играм (в основном драки).*

*В программировании (различные приемы).*

*Настольный теннис»* (С. Б., ФМШ, 9-5).

*«При решении задач по математике.*

*В обустройстве дома, перестановке мебели.*

*При написании сочинения по литературе.*

*При ловле рыбы.*

*При желании познакомиться с незнакомым человеком»* (А. М., ФМШ, 9-4).

Суммарные данные части опросов (125 учащихся ФМШ) по видам деятельности или сторонам жизни, в которых проявляется творчество, отражены в табл. 1.

**Таблица 1**  
**Разнообразие проявлений творчества**

п/п	Вид деятельности или сторона жизни	Кол-во человек	%
	Математика, физика, решение задач, учеба	73	8,4 5
	Компьютерные игры, информатика	40	2 3
	Спорт	33	6,4 2
	Музыка	32 J л-'	5,6 2
	Рисование	31	4,8 2
	Литературные сочинения	21	6,8 1
	Улучшение домашней обстановки	20	6 1
	Кулинария	18	4,4 1
	Поэзия	16	2,8 1
	Садоводство, огородничество	15	2 1
0	Общение с людьми	10	8
1	Коллекционирование	7	,6 5
2	Шитье, вышивание	7	5,6 ~
3	Шахматы	7	,6 5
4	Конструирование, моделирование	7	,6 5
5	Рад и оэлектроника	6	,8 4
6	Столярное дело	5	4
7	Организация культмассовых мероприятий	5	4
8	Выступления на сцене	4	,2 3
9	Ухаживание за девушками	4	,2 3
0	Рыболовство	4	,2 3
1	Химический синтез	4	,2 J 3
2	Отдых, досуг	4	,2 3
3	Таких видов деятельности нет	4	,2 3

Кроме указанного в таблице по три человека (из 125 - 2,4 %) отметили следующее: лепка из глины, из пластилина, скульптура. заведение дружбы, вождение автомобиля, экономия денег и умение тратить деньги,

танцы;

по два (1,6 %) человека указали: уход за котом, собакой, торговля, проведение дискотеки, познание техники, занятия историей, внимание в науку, резьба по дереву, секс, интеллектуальные игры, действия на экзаменах;

по одному (0,8%) указали: изготовление новых предметов быта, прогулки по берегу реки, чтение литературы, организация походов, фотографирование, составление букетов, распознавание личности и психологических особенностей человека, придумывание игр, занятие физическим трудом, рассуждения о неизвестном, оформление чего-либо, умение молчать, изготовление самолетиков из бумаги, политика, действия с кубиком Рубика, починка велосипеда, переживание прошлого, мысленное трехмерное планирование чего-либо, философия, строительство дома, изготовление санок, ремонт кранов, выжигание по дереву, умение жить в общности, езда на лошади, ремонт автомобиля, способы заработать деньги, действия на своем дне рождения, действия во время стычек с братом, религиоведение, астрономия, преферанс, шашки, отмазка от домашней работы, идеи пропуска уроков, шутки, русский стиль рукопашного боя, самосовершенствование, действия в столовой ФМШ.

Среди слушателей ИППК 100 % и среди учащихся ФМШ 96 -97 % отмечают выход в тех или иных видах деятельности или сторонах жизни на уровень творчества!

В других опросах учащимся предлагалось вкратце рассказать о полученных творческих решениях. Данные о том, что абсолютное большинство учащихся ФМШ выходит на уровень творчества во многих видах деятельности и сторонах жизни, подтвердились.

Однако даже интуитивной оценки достаточно, чтобы назвать учащихся «подающими надежды на творчество», поведение учащихся отличается от поведения сформированной творческой личности.

А. П. Чехов работает непрерывно, он то «ловит сюжет», то записывает интересные выражения, то пишет новый рассказ, то редактирует его, то ведет переговоры с издателем или пишет ему, то собирает силы, чтобы взяться за новую работу. Он, как говорят этим *живет*.

Сформированный кинорежиссер (например, Никита Михалков) делает фильм, после короткого перерыва берется за организацию нового проекта и т. д.

Творческая личность находится в «круге» творчества постоянно.

Так же работал Г. С. Альтшуллер, и это заметно по его публикациям.

Судя по количеству созданных произведений, так же работали У. Дисней, Н. К. Рерих, Л. Н. Толстой, С. Рахманинов, И. Е. Репин и Др.

У «подающих надежды на творчество» то же бывает значительно реже.

Учащиеся одного из классов ФМШ (18 человек) наряду с предыдущим вопросом письменно отвечали на другой вопрос: **насколько часто возникали у Вас творческие решения?**

Результаты ответов приведены в табл. 2.

Обнаружилось отличие от сформированного творческого поведения количественное и, следовательно, качественное.

**Таблица 2**

**Частота творческих решений**

п/п	Оценка частоты	Кол-во человек	
	Пару раз в год	1	0
	Несколько раз в год	6	
	Приблизительно раз в месяц	2	
	Несколько раз в месяц	5	8
	Уход от ответа	4	2

Жизнь отвлекает от любой целенаправленной деятельности. У любого человека много забот: бытовых, в учебе или работе, связанных с общением, отдыхом, развлечениями, влиянием средств массовой информации и т. д.

Если творческие решения возникают реже одного раза в неделю л/словная цифра, соотносящаяся с объемом кратковременной памяти), имеются шансы потерять соответствующую творческую деятельность или направление в ней.

«Непрерывная» нацеленность на творчество - не прихоть, не максимализм, не проявление инерции или

«работоголизма», но прежде всего отражение стремления сохранить творческую деятельность среди различного рода влияний и обстоятельств.

***Признаки развитого творчества***

Сравнительный анализ случаев развитого и не развитого творчества позволяет выдвинуть следующие ***критерии*** различения одного и другого.

***Критерий 1***

Творчество опирается на сформированные стороны мышления: образно-чувственное и понятийно-логическое, проявляющиеся в балансе

Одна из базовых сторон мышления - образно-чувственное или понятийно-логическое - сформирована недостаточно, мышление не сбалансировано

***Критерий 2***

Человеку доступны психологические перевоплощения в соответствии с основными состояниями процесса творчества

Человек олицетворяет собой «психологический тип» или облик, перевоплощения редки, возникают под влиянием чрезвычайных обстоятельств и (или) воздействий со стороны окружающих

### **Критерий 3**

Восторг, восхищение и другие глубинные эмоции и ощущения, а также угадывание перспектив развития деятельности в начале проявлений творчества создают направляющую линию в деятельности и в жизни человека

Эмоции, переживаемые во время эпизодов создания нового не образуют направляющую линию в деятельности и в жизни человека

### **Критерий 4**

В иерархии ценностей, мотивов творчество занимает высшее положение, подчиняет себе другие мотивы, цели поведения, стороны жизни бытовые, семейные обязанности, мотивы, цели поведения, исполнительская деятельность, различные стороны жизни подчиняют себе поведение человека, отодвигая эпизоды творчества на второй план

### **Критерий 5**

Формируется поведение, направленное на самодействующую кристаллизацию, творчество становится воспроизводимым, систематическим Эпизоды создания нового возникают редко, в результате случайного совпадения внешних условий, особых психологических состояний

### **Критерий 6**

**Появляется устойчивая тенденция развития творческой деятельности**

Нет устойчивой тенденции развития творческой деятельности[

### **Критерий 7**

На определенных этапах своего развития творчество влияет на многих людей, становится социально-значимым

Эпизоды творчества растворяются в рутинной повседневной деятельности, в обычной жизни, они малозаметны

Если по приведенным критериям оценить творческое поведение учащихся ФМШ и студентов ИГУ, можно заметить, что оно зачастую не сформировано, не совершенно.

Возникает вопрос: стоит ли изучать не сформированное творческое поведение учащихся и студентов?

**Наблюдения, психологические консультации позволили прийти к следующему предположению: на начальных стадиях развития творчества личностно-психологические состояния, специфически связанные с творчеством, чаще всего проявляются ярче, острее, чем в творчестве развитом, поэтому их легче изучить, они многое раскрывают, делают объяснимым.**

Результаты исследований подтвердили данное предположение.

Глава 3. Психология стадий творчества

*Кристаллизация представлений в подсознании*

Работа подсознания загадочна, таинственна, такой она и должна оставаться. Стремление путем самонаблюдения проникнуть в подсознание мешает его работе, что отмечал, например, Е. Замятин (1989, с. 25, 26). Внешнее знание, причем в общих чертах, помогает поверить в работу подсознания, поэтому оно полезно. Для пояснения работы подсознания можно привести результаты следующего эксперимента.

Психолог располагается перед аудиторией вполборота и читает текст, содержащий скрытую команду, адресованную подсознанию слушателей. В аудитории - преподаватели вузов. Читая слова, выделенные в тексте, он немного поворачивает голову прямо на аудиторию, затем поворачивает голову в прежнее положение и читает дальше. Поворотам головы слушатели значения не придана (на фоне происходящего они малозаметны; если и заметны, то можно подумать, они случайны и никакого значения не имеют).

Читается следующий текст (выделены слова, отмеченные поворотом головы).

*«Вдоль перрона в оранжевой куртке идет составитель поездов. Его задача СЦЕПИТЬ вагоны. Каждый вагон весит десятки тонн. При современной технике все так устроено, что работу можно сделать без больших усилий, одними ПАЛЬЦАМИ. Составитель переводит специальный рычаг. И, когда электровоз толкает вагоны, они СЦЕПЛЯЮТСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ.*

*Но в некотором смысле основную работу все же делают РУКИ человека.*

*Каждый наблюдал не раз, как вагоны СЦЕПЛЯЮТСЯ, но не каждый задумывался, почему это происходит.*

*С точки зрения изобретателя все, наверное, просто. Но, честно говоря, я до сих пор не представляю в деталях, как все это происходит».*

Текст краток, но для иллюстрации происходящего вполне достаточен. (Он составлен при ожидании электрички на станции «Сеятель»; на самом деле составителю поездов никаких рычагов, наверное, переводить не надо, работает автосцепка, но это значения не имеет.)

Другой текст еще короче: выделенные слова отмечаются небольшой паузой после них (положение головы не меняется).

*«Даже двадцать лет назад, увидев самолет, дети кричали:*

*смотрите летит самолет.*

*Когда-то самолеты летали низко, облака были **вверху**. Потом, казалось, произошло **чудо**. Самолеты стали летать **выше** облаков. Из года в год поднимался **потолок** полетов. На наших глазах в технике происходят большие изменения. Иногда бывает трудно сказать, **чего же ждать дальше**.» После этого психолог продолжает говорить на темы занятий, при этом замечает, что кто-то из слушателей выполняет «команды» сразу, кто-то - позже. Ему помогают два наблюдателя из числа сразу же, , которые могут подтвердить то, что «команды» выполняются.*

О каких командах идет речь?

Их показывают слова, выделенные в тексте.

Наблюдаемое явление интересно: читается текст, который воспринимает сознание слушателей, они стараются оценить его с той или другой точки зрения, может быть, запомнить. Некоторые слова в тексте помечены чувственно воспринимаемым сигналом:

небольшим поворотом головы, изменением громкости и положения источника звука, или паузой - это не осознается слушателями, но тем не менее их подсознание выделяет отмеченные слова, объединяет их между собою и у слушателей возникает желание произвести соответствующие действия.

Один за другим они сцепляют руки, «машинально» поднимают глаза на потолок и опускают их. Помехи бывают в том случае, если у кого-то руки уже сцеплены. Может быть, кому-то мешает ручка и происходит «внутренняя борьба». Но слушатели выполняют «команды»! Их действия распределяются во времени по графику, напоминающему картину нормального распределения.

Пять-шесть минут обычно достаточно, чтобы большая часть аудитории «команды» выполнила, хотя на это время влияют детали подачи текста.

Важно и то, что предлагаемые действия нейтральны по отношению к личностно-психологическим особенностям слушателей, т. е. они не вызывают внутреннего сопротивления.

Методика воздействия на подсознание, иллюстрируемая приведенными примерами, разработана Милтоном Эриксоном и известна под названиями: вставленные сообщения, аналоговые метки, метод рассеивания (*Горин С.*, 1994 и др.).

Приведенный эксперимент позволяет за несколько минут пронаблюдать работу подсознания. Сознание человека чем-то занято; подсознание выделяет слова, объединенные чувственно воспринимаемым сигналом, и, если эти слова представляют предписание действия, у человека возникает желание выполнить соответствующее действие, оно воспринимается как спонтанное самостоятельное.

Ранее в связи с обсуждением работы подсознания (*Галин А. Л.* 1989, раздел «Как рождается вдохновение», с. 34 - 38) обращалось внимание на то, что образное отражение того или иного явления и его понимание, осмысление взаимодействуют, взаимно влияют одно на другое, координируются между собою. Мысль перегруппировывает представления, выделяет значимые стороны образов, что можно сравнить с выставлением мекки, подобно тому, как это делается в приведенном эксперименте. Однако образное мышление, преимущественно связанное с правым полушарием, обладает и «самодвижением», оно группирует представления по своим внутренним законам с учетом сходства, близости, подобия, соединимости.

Слово «кристаллизация» нового представления в подсознании. будучи метафорическим, довольно точно отражает то, что в подобных случаях происходит в подсознании (преимущественно в правом полушарии мозга).

Подсознание не просто сталкивает различные факты между собою до образования интересных сочетаний (*Г. Селье*, 1987, с.74), не работает по принципу случайности, но объединяет «родственные» факты между собою и может делать это довольно быстро, при этом «родственность», схожесть, взаимодополнительность фактов или явлений определяется образами, интонациями, ощущениями

Подобные эксперименты позволяют сделать следующие выводы:

- подсознание проявляет себя как хорошо работающая система переработки информации;
- оно может работать в автономном по отношению к сознанию режиме;
- в специально созданных условиях оно быстро срабатывает у большинства испытуемых.

### **Высшее бессознательное**

Наблюдения показывают: за счет повторяющейся, «натренированной» произвольной умственной работы, нередко многолетней, может формироваться высшее бессознательное.

Произвольная умственная деятельность в избранной области в какой-то момент вытесняется в подсознание, так же как пакет программ (аналогия с ЭВМ), позже может использоваться без непрерывного контроля сознания, сознанию остаются лишь заботы «ввода» информации в подсознание и «вывода» результатов работы подсознания в сознание. На фоне многочисленных повседневных забот это предполагает некоторую культуру обращения с собой.

Пример (*А. Л. Галин*. 1998, с. 11 - 13): школьница училась писать стихи, читала многих поэтов, «пробовала перо», мечтала о результатах, на фоне других дел уделяла этому внимание много лет, у нее получалось, она радовалась, читала свои стихи...

Самовыражение через стихи с определенного момента для нее стало естественным, стихосложение могло осуществляться автоматически: под влиянием чувств слова и строки рождались сами собой.

Если результаты работы подсознания игнорировались, возникал конфликт подсознания и сознания, она чувствовала себя плохо.

Л. С. Выготский (1987, с. 82) в свое время отмечал вклад психоанализа в рассмотрение искусства: «Эти ценности в общем сводятся к одному: к привлечению бессознательного, к расширению сферы исследования, к указанию на то, как бессознательное в искусстве становится социальным».

При этом он высказал ряд замечаний по поводу применения психоанализа к толкованию искусства.

По его мнению, психоанализ сможет принести реальную пользу психологии искусства, если применение теории, наряду с бессознательным, «станет учитывать и сознание не как чисто пассивный, но и как самостоятельно активный фактор, если оно сумеет разъяснить действие художественной формы, разглядевши в ней не только фасад, но и важнейший механизм искусства; если, наконец, отказавшись от пансексуализма и инфантильности, оно сможет внести в круг своего исследования всю человеческую жизнь, а не только ее первичные и схематические конфликты» (Выготский Л. С., 1987, с.83).

Важно то, что на основе произвольной умственной работы может формироваться высшее бессознательное, выдающее результаты в избранной профессиональной области, совершенствующееся по своим внутренним законам.

Высшее бессознательное начинает действовать после длительной, регулярно повторявшейся умственной, творческой работы.

Представление о высшем бессознательном, формируемом на основе соответствующей натренированной деятельности, позволяет сохранить достоинства психоаналитического подхода к рассмотрению искусства и преодолеть его недостатки.

«Искусство никогда не может быть объяснено до конца из малого круга личной жизни, но непременно требует объяснения из большого круга жизни социальной» (Выготский Л. С., 1987, с. 83). В предлагаемом представлении о высшем бессознательном и о процессе творчества в целом эта идея Л. С. Выготского реализована.

С определенного момента времени достигается то, что В. Д. Шадриков (1997, с. 369) характеризует словами: «Сознание не контролирует подсознания, а работает вместе с ним как единый психический механизм во взаимодействии и во взаимосодействии. Огромный потенциал подсознания (информационный и побудительный) включается в деятельность сознания».

### **Состояние Свободы**

*Представим себе узоры на морозном стекле. Узоры бывают разными и очень красивыми. Иногда на стекле даже, казалось бы, в сухом помещении намерзает толстый слой льда.*

*Предположим, мы задались целью изменить узор на стекле. Для этого надо растопить то, что на нем намерзло, затем в несколько иных условиях, чем были, дать возможность сформироваться новому узору, он может возникнуть лишь при наличии влаги на стекле или рядом с ним в воздухе и при температурах ниже нуля.*

*Преобразования узоров на стекле в зимнее время года часто происходят под влиянием солнца.*

*Для того чтобы проделать это, требуется время!*

*Узор на морозном стекле можно сравнить с определенными -устойчивыми планами сознания, управляющими поведением, чтобы их переопределить, их тоже надо «растопить», при этом части принятых представлений как бы разъединяются между собою, лишь после этого формируются новые представления о поведении, можно сказать формируются новые планы сознания и поведения, иногда они формируются очень не скоро.*

Состояние свободы бывает связанным с состоянием неопределенности, которое иногда переживается человеком заметное время: он не знает, чем заняться и что ему нужно в течение часов, части дня, иногда едва ли не всего дня. В связи с творчеством выделяется умение терпеть неопределенность (Стернберг Р., Григоренко Е., 1997). Чем существеннее возникающие перестройки или переопределения мышления и сознания, тем длительнее (и субъективно-психологически тяжелее) может быть это состояние.

**Исследование состояния свободы** перед получением творческих решений проводилось в два этапа.

На **первом этапе** исследования студентам ФЕН (1-й курс) предлагалось вспомнить состояния перед творческими решениями и описать эти состояния.

Большая часть опрошенных отметила то, что в этот период следует избегать общения. Результаты опроса оказались достаточно очевидными и не очень информативными.

Для улучшения исследования (на основе наблюдений, самонаблюдения, бесед, изучения предтворческих состояний по художественной и научной литературе) была разработана **классификация** вариантов переживания чувства свободы. Кратко она может быть представлена следующим образом. Состояние свободы может достигаться:

1) за счет погружения в полусонное состояние;

- 2) во время возбуждения, когда контроль слов, действий ослабевает;
- 3) при переживании состояния неопределенности;
- 4) во время ссор с окружающими, поскольку необходимо отталкивание от контактов, от влияния авторитетов;
- 5) за счет переживания и воспоминания обид;
- 6) за счет переживания отрицательных чувств, иногда - полного отчаяния;
- 7) состояние свободы может определяться стечением обстоятельств (по тем или иным причинам человеку нечего делать и т. п.);
- 8) иными путями.

На **втором этапе** исследования варианты переживания состояния свободы по приведенной классификации были выписаны на доске. После этого студентам предлагалось в течение 10 минут письменно охарактеризовать состояния свободы, наблюдавшиеся у них.

Оказалось, что все отмеченные варианты были представлены в ответах студентов, часто - в сочетаниях. Можно привести примеры дававшихся ответов.

***Полусонное состояние***

*«Чтобы обрести внутреннюю свободу, я сажусь и погружаюсь в полусонное состояние» (П., гр. 042).*

***Возбуждение***

*«Что есть свобода для меня.' Из перечисленного скорее подходит возбуждение. Хочется активно что-то делать, иногда куда-то бежать, может быть, от кого-то, от всех. Состояние счастья, безграничной радости, освобождения от забот и проблем, в которые мы себя заковываем» (Ж., гр. 043).*

*«Возбуждение. В этом состоянии я почти не контролирую свои эмоции, делаю и говорю то, что давно хотела. В этом состоянии могу поставить перед собой грандиозную цель и истинно верю в ее достижение, ничто не кажется мне в этот момент невозможным, я воодушевлена, мое настроение на подъеме, я чувствую прилив жизненных сил и готова преодолеть трудности» (О., гр. 043).*

*«Наверное для меня наиболее характерно возбужденное состояние ("бегаю" по квартире, не нахожу места и определенного занятия, в основном ем)» (Г., гр. 041).*

***Состояние неопределенности***

*«Было состояние неопределенности — я не хотела ничего делать, за что ни бралась - все валилось из рук. Это было ночью, но спать тоже не хотелось и я бесцельно бродила по комнате, не зная, за что взяться. Такое состояние длилось довольно долго -около двух часов, по истечении которых я чувствовала себя очень усталой от неопределенности и бесцельности. Но затем, в какой-то момент, я села за стол и начала записывать мысли, приходящие в голову. Пришло ощущение заинтересованности, в итоге у меня получились весьма неплохие стихи» (Ш., гр. 043).*

*«Обычно перед нахождением каких-то новых творческих решений я погружаюсь в состояние неопределенности: я просто сижу и ни о чем не думаю, в голове крутятся какие-то обрывки мыслей, отдельные не связанные фразы, образы, картины. Иногда среди этого хаоса мыслей возникает что-то определенное, обычно что-нибудь неожиданное, о чем я даже никогда не думала» (Н, гр. 044).*

*« Обычно состояние перед появлением какого-то решения -это состояние неопределенности, плавно переходящее в состояние крайней неудовлетворенности фактом своего существования и фактом существования окружающих (имеется в виду в данном конкретном состоянии).*

*Все это приводит к неизбежным ссорам с окружающими. Жаль, что никто не понимает, что это путь к внутренней свободе» (Бал., гр. 045).*

*«Я бы сказала, что для меня характерно то состояние, когда единственное, что ясно, это то, что ничего не ясно. Это то самое чувство неопределенности, когда не понятно, что же хочется делать, а что - нет. Обычно в эти минуты четко представляется то, что делать необходимо, но именно это и вызывает наибольший протест. Такое состояние часто сопровождается полнейшей апатией, усталостью, разочарованием. С этим сложно справиться, так как подобные чувства возникают как-то помимо воли, не подчиняются контролю. Это состояние я бы скорей назвала состоянием наибольшей закрепощенности, эти ощущения ~ ощущения одинокого, загнанного зверька. Единственное, что обычно помогает, - абсолютное уединение и сон. После этого уже легче выходить на контакты. Так что на самом деле: утро вечера мудренее» (К.,045).*

*«Замкнутость, состояние неопределенности, то, что хотел сделать, делать уже не могу, никаких других интеллектуальных дел делать не могу, чаще всего просто хожу и хватаю какие-нибудь вещи в руки и их рассматриваю. Иногда смотрю в окно. Иногда даю волю рукам и рисую "от фонаря". Иногда занимаюсь бросанием скотканых бумажек в мишень. Если кто-либо считает, что я так бездельничаю и говорит мне это, я ругаюсь» (П., гр., 041).*

*"Для меня характерно состояние какой-то неопределенности, мое сознание к чему-то стремится, но я не могу понять - к чему, но точно знаю, что стремится" (З., гр., 041).*

***Ссоры с окружающими***

*«Когда я хочу освободиться для занятий творчеством, я почему-то очень хочу поссориться с кем-нибудь. Я начинаю цепляться к каждой мелочи, "наезжать" на всех подряд.*

*Зато потом я чувствую себя переполненным вдохновением и начинаю писать стихи» (С., гр. 045).*

*«Внутреннее ощущение свободы я стремлюсь достигнуть ссорами с окружающими, так как я человек, замкнутый на общении. Или, правда, редко возникает желание рисовать, творить в одиночестве» (С., гр. 043).*

*«Я перед свободой чувствую себя очень возбужденно и даже можно сказать агрессивно-возбужденно. А потом я почти всегда со всеми ссорюсь, сама не знаю, почему так получается» (К., гр. 041).*

*«Состояние неопределенности, раздражение, а в связи с этим ссоры с окружающими, попытка прервать все связи и уйти глубоко в себя» (М., гр. 042).*

*«Возбуждение, раздражение, желание поссориться с окружающими. Но ссорюсь я в таком состоянии редко — я обычно людей не замечаю» (Г., гр. 044).*

*«Как правило, перед получением творческого решения мне хочется уединиться, окружающие начинают меня раздражать, хочется остаться в одиночестве. Если никто в этот момент не мешает - прекрасно; а если кто-то попадется мне "под руку", то мы обязательно поспоримся, причем из-за чего-нибудь совсем незначительного. Потом мне будет очень странно, как из-за таких пустяков я могла серьезно с кем-то поссориться» (Ю., гр. 043).*

### **Обиды**

*«Все гениальные идеи приходят на ум в состоянии обиды. Мне хочется реветь. И в результате я ухожу в себя. Видимо, там и находится склад моих мыслей» (И-ва, гр. 044).*

*«Всплески творчества наблюдались после неудачных периодов в жизни и продолжительных приступов апатии. Сейчас только задумался над способом отделения от окружающих людей:*

*наверное это похоже на обиду... это "зимний" способ.*

*Другой способ "летний" - летом мне люди не мешают, так как их вокруг меня нет, если нужно, летом я волен уйти от людей.*

*Отчаяние и неудовлетворение жизнью тоже характерно для меня, апокалиптические взгляды и прочее (основываясь на экологических новостях)» (Ф., гр. 044).*

### **Отчаяние**

*«Я начал творчество в состоянии отчаяния, неудовлетворенности жизнью. Ничто существенное меня на земле не держало, и я мог делать совершенно, что хотел. Не желая из принципа заканчивать жизнь, я и приступил к творчеству. (Это один из случаев» (В., гр. 045).*

*«Могу рассориться с окружающими, заставить их мне не мешать, лучше заставить их на меня обидеться и поработать в полной тишине (хорошее следствие обиды - тишина...).*

*Иногда хочется просто умереть. Причиной обычно является какой-то пустяк, не стоящий внимания, или много таких пустяков. Тогда я отключаюсь от мира и ухожу в себя полностью, позволяя мыслям свободно течь...*

*Часто я не знаю, что мне нужно и чем мне заняться, но обычно я знаю, чем НАДО заняться, однако мысли о деле вызывают сильнейшее внутреннее отвращение, так что я мечусь по комнате, а затем ложусь, стараясь ни о чем не думать и вообще уснуть. Порой причина - обида на кого-нибудь, боль» (А., гр. 041).*

*«К состоянию творческого открытия я прихожу путем отчаяния, неудовлетворения. Мне все не нравится, все раздражает. Я порой сам себе перестаю нравиться. И мне кажется, что глубоко задумываясь, я ухожу подальше от своих мыслей. Думая долго, я могу сделать такое открытие, какое в голову в нормальном состоянии не придет» (Б-в., гр. 044).*

*«Отчаяние, недовольство жизнью.*

*Очень часты ссоры с окружающими. Мне кажется, что мир рушится вокруг меня, мне никто не нужен, даже самые близкие люди. Зато позже, когда решение уже близко, у меня наступает состояние возбуждения, я начинаю быстро двигаться, говорить» (С-ва, гр. 044).*

### **Стечение обстоятельств**

*«Обретение внутренней свободы однажды четко определилось независимостью. Тогда, когда вдруг чувствуешь, что все прекрасно, снег, мороз, прогулка вечером и вообще вся жизнь прекрасна и ничто и никто ее не омрачает. Вдруг чувствуешь эту свободу от всего негативного, плохого, чувствуешь независимость от всех неприятностей, бед и просто плохого настроения и еще ты далеко от людей. Только ты и снег, ночь, звезды. Наверное, это возбуждение (прозрение), но спокойное, радостное» (С., гр. 043).*

*«Ощущение свободы у меня появляется чаще всего на природе или когда никого нет вокруг.*

*Возникает чувство спокойствия и умиротворения, но одновременно чувствуется легкость. Потом появляется возбуждение, кажется, что все возможно, все по плечу, этот мир принадлежит мне, я могу и вправу его менять. Может быть, у меня это и не получится, но я вправу это сделать, попытаться. И никто меня не остановит.*

*От таких мыслей легко, весело, приятно и спокойно. В голове появляются новые идеи...*

*Можно бежать, можно просто сесть и закрыть глаза, можно делать все что угодно.*

**Таблица 3 Состояния, обуславливающие достижение свободы**

п/п	Психологическое состояние	Вариант описания	Доля, %	Всего, %
	Возбуждение	Отдельно	10	39
		В комплексе	29	
	Состояние неопределенности	Отдельно	11	36
		В комплексе	25	
	Отчаяние	Отдельно	7	25
		В комплексе	18	
	Угнетение, отрицат. эмоции, депрессия, беспок-во, нервное состояние, раздражение, боль, апатия, разочарование	Отдельно	3	23
		В комплексе	20	
	Уход от людей, замкнутость, отрешенность, независимость, одиночество	Отдельно	4	22
		В комплексе	18	
	Ссоры с окружающими	Отдельно	5	22
		В комплексе	17	
	Погружение в полусонное, дремотное состояние	Отдельно	8	17
		В комплексе	9	
	Влияние особого стечения обстоятельств	Отдельно	2	14
		В комплексе	12	
	Обиды	Отдельно	3	11
		В комплексе	9	
0	Состояние счастья, радости, воодушевления, подъем, прилив сил	Отдельно	0	10
		В комплексе	10	

*Потом, как правило, приходит какое-нибудь решение: что-то нужно сделать и что я сделаю с*

удовольствием и прямо сейчас» (Г. С., гр. 045).

*«Творчество для меня —рисование.*

*Иногда вдохновение приходит ко мне совершенно неожиданно, мгновенно, но чаще всего тогда, когда совершаю какую-нибудь умственную работу, например ночью решаю "матам".*

*Тогда картины получаются содержательные, красивые, точь-в-точь передающие то содержание, которое я хотела передать. И тогда я думаю: "Да! Вот оно! То, что давно хотелось выразить красках! То, что надо."*

*Обычно от моих приливов вдохновения сильно страдают уроки, особенно — требующая большого напряжения математика.*

*Подозреваю, что вдохновение посещает меня тогда, когда я не могу больше думать, а могу только чувствовать» (С. Л., гр. 044).*

*«Поставив перед собой задачу я начинаю ее обдумывать, если решение не приходит сразу, то и нахожусь в "подвешенном" состоянии, когда не знаю, куда себя деть. Мне нужно переключиться на что-то другое, но чаще всего это не получается и я постоянно прокручиваю в голове варианты решения.*

*Решение чаще всего приходит перед сном или тогда, когда я просто расслабляюсь. Когда ответ находится, у меня прилив энергии и воплощать придуманное я могу взяться в любое время, даже ночью, сразу же. Иначе потом я могу передумать, что чаще всего и бывает. Поэтому действовать нужно сразу, чтобы получилось лучше всего» (Л., гр. 042).*

Всего в опросе принял участие 101 студент. В одном случае ответ был: «Я не творческий человек». Если проанализировать составляющие описаний студентов, можно отметить разнообразие психологических состояний, обуславливающих достижение свободы (табл. 3).

Грезы

Студенты следующим образом характеризуют состояние грез перед получением нового решения (в ряде случаев в качестве синонима слова «грезы» используется слово «транс»):

*«Когда я делаю домашнее задание и у меня не получается его решить, то я просто отстраняюсь от задания. И так думаю «ни о чем»- И решение как бы само собой приходит. Конечно же это происходит очень редко, но бывает» (В. М., гр. 042).*

*«Когда идешь по маршруту, который ты знаешь очень хорошо. Например, утром в школу. Когда до конца еще не проснешься, идешь по дороге, которую знаешь как пять пальцев, и ничего нового не узнаешь. Начинаешь грезить, при этом автоматически сворачиваешь в нужных местах.*

*Перед тем как заснуть, тоже начинаешь грезить.*

*Когда спокойное состояние расслабленное, но это в обычных условиях бывает редко» (С. Б., гр. 041).*

*«Состояние транса у меня возникло, когда я однажды наблюдала восход солнца.*

*Во время плавания в бассейне у меня иногда возникало состояние транса» (К. Е., гр. 041).*

*«Состояние транса возникало, когда я наблюдала за звездами на ночном небе, это зрелище просто заворожило меня, и мозг начал работать над определенной проблемой» (С. В., гр. 041).*

*«Сон (в 4-5 часов утра). Вскрывание грядок. Лежание на пляже. Отдых в парке вечером. Качание на качелях. Отдых в ванной. Длительные переходы (6-10 км)» (П. В., гр. 041).*

*«На лекции по психологии! Творческое решение по физической химии» (П. Д., гр. 041).*

*«Если я вижу много воды, например море, слышу шум прибоя, если я нахожусь дома, то тишина или тихая музыка» (П. Ю., гр. 041).*

*«В момент веселого настроения, когда все кажется легким и простым. Тогда сознание на мгновение меркнет и идея, решение приходят сами собой» (А. В., гр.041).*

*«У меня возникало такое состояние, например, когда я читал какую-нибудь не очень интересную книгу или во время прогулки по давно знакомым местам» (З. Я., гр. 041).*

*«Чаще я ухожу в себя, когда еду по ночному городу, вообще мне очень это нравится. Иногда бывает во время долгого слушания любимой музыки, когда ты ее уже не слушаешь, так как знаешь все слова, а просто слышишь. Очень часто бывает, что во время какой-нибудь домашней работы уходишь в себя, например, когда что-то моешь, убираешь» (Т. О., гр. 042).*

**Таблица 4***Условия возникновения состояния грез*

	Обозначение условий	К	%	К	%
		ол. чел.		ол. чел.	
	Созерцание (предмет не указан)	7	6,4		
	Созерцание огня (костра, свечи)	3	1,2		
	Созерцание воды, моря	8	7,3		
	Смотреть в точку	5	4,6	2	4,3
	Созерцание неба, звезд	4	3,6		
	Закат, восход солнца	2	1,8		
	Взгляд в никуда	3	2,7		
	Идти по знакомому маршруту	2	1,8	2	1,8
	Состояние бега	2	1,8	8	7,3
0	Катание на лыжах	2	1,8		
1	При прослушивании музыки	9	7,3		
2	Тишина	4	2,7		
3	Во время лекции	1	0,8		
4	Во время езды в городском транспорте	1	0,8		
5	Междугородный автобус, электричка	4	3,2		
6	Перед сном	1	0,8		
7	В состоянии сна	-	0		
8	При пробуждении от сна	1	0,8		
9	При чтении книги	9	7,3		
0	При сосредоточении на идее, задаче	8	6,4		
1	На природе	7	5,6		
2	Во время домашней работы	5	4,0		
3	В темноте, полумраке	5	4,0		
4	На диване, в кровати	3	2,4		
5	Лежа на пляже	3	2,4		

6	Просматривая фотографии в альбоме	3			2,7
7	Думать «ни о чем»	3			2,7
8	Глядя в телевизор	3			2,7
9	На рыбалке	3			2,7
0	Во время приема пищи	3			2,7
1	Во время игры на муз. инструменте	3			2,7

*«Тишина, изолированность, полумрак, костер или журчание воды» (С. Д., гр. 043).*

*«Иногда я погружаюсь в транс перед сном, когда пелена сна начинает заволакивать сознание» (К. С., гр. 043).*

*«Прогулка по улице, желательна малолюдной, в сумерках, но когда достаточно светло» (С. Д., гр. 044).*

*«Слушаю музыку (особенно классическую), гуляю, сижу у костра ночью, гляжу на блики луны на воде, ночью, когда все спят, только тикает будильник и светится экран компьютера» (В. Д., гр. 045).*

*«В муниципальном транспорте. При прослушивании «живой» музыки. Прогулки по лесам и полям» (П., гр. 045).*

*«Иногда сидишь за компьютером - в голову приходят умные мысли. Когда долго сидишь монотонно читаешь не вдумываясь в текст. Или когда идешь по лесу (на лыжах или пешком) тоже можно ощутить такое состояние» (А. Б., гр. 041).*

Если варианты ответов студентов факультета естественных наук НГУ о состоянии грез проанализировать (110 человек), получатся результаты, представленные в табл. 4.

Реже состояние грез отмечается в следующих случаях: во время ожидания (например, в очереди), во время длительных переходов, при занятиях медитацией, в читальном зале, при решении сложных задач, во время тренировок, на экзамене, при слушании радио, на охоте, при созерцании тетради с расчетами, при сборе грибов, получении письма от родителей, во время свободного рисования.

#### *Постижение нового*

После уяснения того, что понимается под переводом информации из подсознания в сознание и иллюстрации этого процесса несколькими примерами, студентам ФЕН НГУ (1-й курс) и учащимся ФМШ предлагалось письменно ответить на следующий вопрос:

***Возникало ли у Вас ощущение, что идея шла как бы извне, была не Ваша? Или такого ощущения не было?***

Многие студенты и школьники отметили, что такое ощущение у них возникало.

Примеры ответов (у школьников указан класс, у студентов - номер группы):

*«Да, у меня возникало такое ощущение (особенно когда сильно долго думаешь над проблемой)» (К, гр. 041).*

*«Да, возникало. Было такое ощущение, что идея появилась ниоткуда, но не возникла сама по себе, а как будто ее уже сказал кто-то» (С., гр. 041).*

*«Когда все происходило, такое чувство, что кто-то тебе объясняет простейшим путем решение этой задачи. Я на такое не была способна, а кто-то объясняет» (С., гр. 042).*

*«Возникало, точнее, возникает ощущение, что непонятно откуда столько мыслей не из чего» (Н., гр. 042).*

*«Да, возникало, но наверное оно было очень неопределенно» (П., гр. 042).*

*«Ощущение возникало не раз. Самое яркое на олимпиаде по биологии. Беру читаю вопросы и понимаю, что ничегошеньки не знаю. Первая мысль: это олимпиада, мне изначально ничего не светило, на оценку это не влияет. Вывод: можно писать всякую чушь, пришедшую в голову и без напряжения начинаешь вспоминать все подряд, полностью расслабляешься и осеменяет, ничего не теряя, пишешь» (П. Е., гр. 043).*

*«Да, так как не знаю, на что способна: и если идея хороша, то с трудом верится, что она моя» (С. М., гр. 043).*

*«Было очень редко. Один или два раза в жизни. Часто приходят строчки стихотворения на ум» (В., гр. 044).*

*«Да, бывало. Даже непонятно, откуда иногда такие идеи могли появиться в моей голове, вроде бы совсем и не в тему» (С. Л., гр. 044).*

*«Да, такое ощущение у меня было. При решении шахматных задач» (К., гр. 044).*

*«Да, возникало и возникает очень часто. Более того, мне кажется, что творческие открытия и решения должны появляться спонтанно. Да и больше положительных эмоций возникает у человека, когда нечто новое открывается ему неожиданно» (И., гр. 044).*

*«Да, возникало. По крайней мере, возникало ощущение, что идея (решение) откуда-то привнесена, когда это не так» (С. Д., гр. 044).*

*«Да, как будто схватил ее на лету» (Д., гр. 045).*

*«Да, возникало, иногда, когда что-нибудь решишь или сделаешь, возникает ощущение, что ты этого не в состоянии сделать» (Т., ФМШ, 9-2 кл.).*

*«Да. Когда я искал решение и ничего не мог придумать, дошел до состояния, что вообще уже не мог думать и именно тогда возникало решение Иногда я находился уже в полусонном усталом состоянии» (К, ФМШ 9-2 кл.).*

*«Было. Когда что-то важное обдумываешь, разговариваешь сам с собой, но потом осознаешь, что тот, с кем ты говоришь, это не ты, а кто-то другой, становится страшно. Ведь это его идеи, а не твои» (ФМШ 9-2 кл., имя не указано).*

*«Было. В голове появляются мысли. Такие, что, кажется, я сам до такого никогда не додумался бы» (Ф., ФМШ 9-2 кл.).*

Разумеется, часто студенты и школьники подобные ощущения и чувства отвергают. Например:

*«Все идеи, которые приходили мне в голову, мне нравились и были моими» (Ч., гр. 041).*

*«Ощущение, что постижение нового шло как бы извне не возникало. Наоборот, появлялась гордость, что именно я могла сообразить, как решать задачу» (М., гр. 042).*

*«Мне кажется, что новая идея шла все-таки из моей души» (В., гр. 042).*

Результаты, оцениваемые суммарно, представлены в табл. 5.

У 48 % учащихся ФМШ и студентов ФЕН при получении творческого решения возникало ощущение, что идея шла как бы извне.

Объяснить отмечаемый эффект можно следующим образом.

Попробуйте прочесть следующие две строки, не выполняя счетных операций:

6 умножить на 6,

5 умножить на 5.

У большинства читателей счет осуществляется автоматически, т. е. результаты счетных действий появляются в голове сами собой.

Результаты **автоматизированных** умственных действий могут появляться в голове без усилий и даже помимо воли!

**Таблица 5 Доля лиц, которым решения иногда как бы приходят извне**

Категория опрашиваемых, номер группы	Да	Нет	Неопределенный ответ	Кол. ич. человек
041	8	8	5	21
042	15	6	0	21
043	7	7	1	15
044	10	3	2	15
045	5	7	3	15
не указано	4	5	0	0
Студенты (человек)	49	36	11	96
Студенты (%)	51	38	11	
Школьники (человек)	6	11	1	18
Школьники (%)	33	61	6	
Всего(человек)	55	47	12	114
Всего (%)	48	41	11	

Ряды выученных или привычных или автоматизированных умственных действий, разумеется, могут быть заведомо большими, чем умножение одного числа на другое. В особенности это верно, если человек длительное время занимался интенсивной умственной работой, т. е. сформировал высшее бессознательное (о котором шла речь в гл. 2).

Внезапность возникновения идеи в голове может быть обусловлена и эффектами межполушарных взаимодействий мозга.

Для примера рассмотрим следующую задачу (Альтшуллер Г. С., 1973, с. 12 - 15). При сборке подшипника множество шариков намазывается густой смазкой, чтобы они прилипали к поверхности, вокруг которой должны располагаться; в другом варианте шарики обматывались тканью; для улучшения процесса сборки предлагались клеящие составы; сборка оставалась грязной и трудоемкой.

Что можно сделать для облегчения этой работы? У Вас есть идеи?

У многих слушателей в обычной аудитории при подобной формулировке задачи идеи, как правило, не возникают.

Теперь попробуйте решить ту же задачу при другом определении ее условий: металлические шарики сами удерживаются вокруг металлического кольца.

Что применить для того, чтобы это осуществилось?

При такой формулировке задачи в любой аудитории решение приходит в голову многим, быстро, для получения решения никакие усилия не требуются, более того, появлению решения сопротивляться невозможно.

Применить магнит!

Самоотчеты показывают, что человек субъективно воспринимает ход идей как непрерывный, если они сменяют одна Другую в рамках языка одного полушария мозга, например в рамках логических рассуждений. Если преобразование видения — слышания - осознания реальности приводит к возникновению идеи, это может восприниматься как перерыв постепенности, словно идея пришла «ниоткуда», не известно откуда или как бы была подсказана извне.

Если человек привык отождествлять свое мышление с сознательным рационально-логическим мышлением, ему может казаться, что простое появление идеи в голове без произвольных умственных усилий обусловлено воздействием извне.

Иногда казалось, что творческое решение обусловлено воздействием извне 48 % студентов и учащихся. Эта цифра слишком высока для того, чтобы думать о случайности подобных ощущений или о их ненормальности.

Можно привести пример рассматриваемых состояний, когда проделанная умственная работа частично осознается: *«Иногда, особенно решая примеры по математике, я, смотря на пример, вдруг ощущаю, что мысли понеслись с чудовищной скоростью. Я ощущаю их главные обрывки, но все происходит абсолютно вне моего сознания. Результат приходит мгновенно, решение впечатывается в голову»* (А. В., гр. 041).

Часто «перевод информации из подсознания в сознание» происходит не так быстро, занимает некоторое время, его можно сравнить с работой песочных часов или с перематыванием клубка нитей. Хотя человек чувствует сразу многое и одновременно, для перевода этого в сознание требуется время.

Нечто объемное и целостное должно быть представлено сознанию, если речь идет о письме, условно выражаясь, через линейные словесные коды; если речь идет о рисовании картины, нечто чувствуемое выражается через множество мазков кистью;

если речь идет о танце или о ручной работе чувствуемое выражается через множество движений и т. п., для этого требуется время.

#### ***Состояние после получения творческого решения***

В начале изучения психологии творчества учащимся ФМШ предлагалось кратко охарактеризовать состояние после получения творческого решения. Многие описания оказались интересными.

*«После получения наиболее ярких результатов я чувствовала себя счастливой, у меня было очень хорошее настроение. Мне хотелось показать всем то, что я создала, чтобы кто-то порадовался вместе со мной. При этом я хотела сделать что-то еще лучше, придумать что-то более интересное. В какой-то степени я гордилась собой»* (Т., 9-3).

***«Восхищение, радость, жизнь прекрасна и нет на свете ничего плохого; осознание того, что сделал, понимание значимости этого в своей жизни. Размышления, опять радость, восторг; огромное желание поделиться с кем-нибудь или записать это чувство на бумаге...***

*Все это продолжается довольно долгое время, но самое долгое впечатление у меня держалось несколько месяцев (более полугодия)»* (П. К., 9-3).

*«Восхищение, радость, умиротворение. Описать все сразу трудно, по отдельности - долго и объемно. Второй этап - жуткое уселание поделиться, третий - желание, чтобы похвалили.*

***Хорошее настроение на весь день, неделю. Чувство беспричинной радости: хотя новое решение и***

*расположило к хорошему настроению, потом хорошее настроение остается как бы по инерции» (К. С., 9-3).*

*«Во времена моего безмятежного детства подобное решение придавало мне сильнейший заряд положительных чувств, что проявлялось внешне в моих поступках довольно заметно. Шли годы, я все более снижал мой уровень нейротизма под влиянием моих спокойных, рассудительных друзей. Но, слава Богу, я еще умею радоваться. А творческие решения дают мне серьезный повод для этого» (А. Ж., 9-3).*

*«Мне казалось, что я действительно какой-нибудь талант, и что меня ждут большие перспективы» (К. Г., 9-3).*

*«Вначале мне хотелось прыгать, смеяться, кричать. Потом начала судорожно проверять, не сделала ли я в каком-то предположении ошибку, т. е. не противоречит ли этот факт моим представлениям о теориях физики и химии (в то время у меня мои представления совпадали с учебными, после решения - нет). После проверки мне было как-то радостно, но в то же время внутри как-то не так (сердце сильно колотилось, что-то хотелось сделать). До вечера не могла ни о чем думать, кроме этого. Когда пришли родители, начала рассказывать об этом, но не могла высказать всего того, до чего додумалась» (К. И., 9-3).*

*«Восторг, радость. Желание поделиться с окружающими. Теперь мне все по плечу, но это состояние очень быстро проходит.» (П. В., 9-1).*

*«Желание поделиться с окружающими, восторг, возбуждение, ^чется испытать такие же чувства еще раз» (А. И., 9-1).*

Если проанализировать данные опроса 70 учащихся (2000/01 учебный год, классы 9-1, 9-2, 9-3), чаще всего отмечаются **составляющие** состояния после получения творческого решения отмеченные в табл. 6. Некоторые из них встречаются в комплексе с другими, что в таблице не отражено.

Кроме приведенного в табл. 6 отмечалось также (по одному случаю) следующее: желание записать чувство, злорадство, желание сделать что-нибудь доброе, желание воплотить решение в жизнь, холодная дрожь по телу, преобладание эмоций над разумом, «не всегда говорю, не все могут понять», осознание собственной неповторимости, сложная задача кажется простой, волнение, колебания самооценки.

Данные опроса студентов ФЕН также оказались интересными. Примеры их записей:

Таблица 6

Состояния после получения творческого решения

п/п	Составляющая чувства, состояния	К ол-во чел.	В пр оц.
	Улучшение настроения, радость	55	78, 6
	Беспредельная радость, ликование, восторг	12	17, 2
	Желание поделиться, рассказать всем	27	38, 6
	Желание повторить, достичь большего	23	32, 9
	Гордость, доволен(а) собой, самоуважение	16	22, 9
	Возбуждение, всплеск энергии, бодрость	10	14, 3
	Удовлетворение, доволен сделанным	7	10
	Желание двигаться, бежать, прыгать	4	5,7
	Эмоции зависят от содержания идей	3	4,3
0	Желание проверить	2	2,9
1	Смех, чувство юмора	2	2,9
2	Ощущение перспектив, возможностей	2	2,9
3	Удивление	2	2,9
4	Тихое удовольствие, спокойная радость	2	2,9

## 70

*«Удовлетворение от сделанной работы. Невозмутимость, а также желание больше ничего не делать в этот день, так как все силы отданы»* (Е. Л., гр. 041).

*«Дикая радость. Душа поет, легкость во всем теле, словно избавился от оков, которые держали всю жизнь. В общем, верх блаженства»* (К. П., гр. 041).

*«Радость, восторг, хочется бежать, что-то делать, говорить, общаться и просто хочется жить»* (Ж. В., гр. 041).

*«Желание поделиться с окружающими, радость, счастье, какое-то облегчение, может быть даже пустота или состояние утраты чего-то»* (М. Е., гр. 041).

*«Чувствую себя гениальным человеком, хожу и всем рассказываю об этом и даже не обижаюсь, если говорят:*

*"отвали!"»* (Х. С., гр. 041).

*«Гордость за саму себя, мысли о более важных решениях, оптимизм, желание жить, уверенность в преходящем характере существующих трудностей, желание что-то делать, куда-то бежать, помочь окружающим, поделиться с окружающими своими достижениями»* (Т. О., гр. 042).

*«Я очень эмоциональный человек, в случае принятия действительно творческого решения я готова всех расцеловать, но в то же время рассчитываю на похвалу. Если ее слышу, то радуюсь еще больше. Возникает ощущение полета на крылышках»* (А. И., гр. 042).

*«Я очень радуюсь за свои успехи. Я всему радуюсь, мне проще делать другие дела. Делаю все возможное, чтобы чувство восхищения, свободы, счастья, радости продлилось как можно дольше» (С. Ю., гр. 043).*

*«Весело на душе, хочется всем рассказать, но чаще всего я сдерживаюсь и рассказываю только близким людям. А самое главное, в это время я желаю счастья, успехов другим, как бы посылая всем хорошие мысли. И вокруг со мной все улыбаются!» (Е. О., гр.043).*

*«После получения творческого решения состояние похоже на тихую и спокойную улицу вечером: желтый свет в окнах домов, ^рканье ворон, запах дыма затапливаемых печей и ощущение, что*

*единственный, кто меня сейчас .обит и кому я не безразличен, -это пыльный куст (клен) козле дороги»* (Г. А., гр. 043).

*«Почему-то хочется побыть одной. Извините, пожалуйста, но это правда - хочется съесть (выпить) что-нибудь вкусное. Хожу по комнате, напеваю, смотрю на результаты. "Приподнятое" возбужденное состояние. Только после этого - желание поделиться своей радостью»* (С. Д., гр. 044).

*«Напевание песен, желание рассказать об этом всем знакомым (родным), кто есть поблизости, даже если они в этом ничего не понимают. Возникает желание шутить, смеяться»* (Г. Д., гр. 044).

*«Это, конечно, зависит от важности решения, но, в частности, я могу буквально прыгать, болтать и шутить без умолку, совершать огромное количество действий, т. е. ощущаю огромную активность, не чувствуя ни малейшей усталости. Во мне просыпаются щедрость и доброта ко всему миру, я способна сразу же решить массу проблем, не только своих. Такое ощущение длится довольно долго и обычно резко отличается от повседневного состояния»* (К. Е., гр. 045).

Результаты опроса студентов ФЕН в общем виде аналогичны результатам, полученным по ФМШ.

В то же время их можно анализировать и более подробно, сохраняя словесные определения, использованные студентами. В качестве примера можно привести данные 26 человек из группы 041 ФЕН НГУ (табл. 7).

К редко отмечаемым особенностям состояния после получения творческого решения можно отнести следующие: появление чувства юмора, обострение желания жить, осознание собственной неповторимости, чувство связи времен, улучшение физического самочувствия, голос становится громче, глаза «горят», «улыбка не сходит с лица около 10 минут», прилив энергии с некоторой агрессивностью, иногда отмечается чувство грусти по поводу недостижимого, абсолютное счастье с нежеланием спать или со сном 2 часа в сутки, состояние полного опустошения, чувство спокойной и счастливой грусти, желание удержать состояние радости и гордости как можно дольше, ощущение неземной легкости, состояние внутренней свободы.

**Таблица 7**

**Состояние после получения творческого решения**

		о	
		чел.	
	2	3	4
	Радость, хочется кричать, смеяться от радости	4	1 3,9 5
	Восторг и восклицания, связанные с ним	4	1 5,4
	Счастье	3	1 1,6
	Душа поет	1	3 ,8
	Верх блаженства	1	3 ,8
	Улучшение настроения	1	3 ,8
	Просто приятно, что придумал	4	1 5,4
	«Клевое чувство»	1	3 ,8
	Полное удовлетворение	1	3 ,8
0	Эйфория	1	3 ,8
1	Хочется жить	1	3 ,8
2	Гордость	6	2 2,5
3	Восхищение собой	4	1 5,4
4	Чувство возвышения над окружающими	2	7 ,7

5	Доволен собой	2	7
			,7
6	Ощущение собственной значимости	1	3
			,8
7	Чувствую себя гениальным человеком	1	3
			,8
8	«Я - молодец!»	1	3
			,8
9	Ты не бесполезен!	1	3
			,8
9	Хочется говорить, чтобы окружающие тоже были счастливы, как я	4	1
			5,4
1	Желание поделиться с друзьями, получить одобрение	3	1
			1,6
2	Волнующее ожидание оценки	1	3
			,8
3	Прокручиваешь недостатки, сомневаешься	1	3
			,8
4	Желание опробовать результат на практике	1	3
			,8
5	«Эврика!»	1	3
			,8
2(Т	Общая экзальтированность	1	3
			,8

Окончание табл.7

	2	3	4
7	Буря эмоций	2	7
			,7J
8	Избыток энергии	3	1
			1,6 J
9	Хочется продолжать творить	6	2
			2,5
0	«Нельзя останавливаться на достигнутом»	1	3
			,8
1	Хочется куда-то бежать, прыгать и скакать	5	1
			9,2
2	Ощущение усталости, желание расслабиться	2	7
			,7
3	Желание ничего не делать в этот день, так как все силы отданы	1	3
			,8
4	Пустота, ощущение утраты чего-то	1	3
			,8
5	Спокойствие на душе и возбуждение	1	3
			,8
6	Легкость в теле, словно избавился от оков, которые держали всю жизнь	2	7
			,7
7	Ощущение легкости	1	3
			,8
8	Чувство облегчения от того, что сделал то, что хотел	2	7
			,7
9	Улучшается физическое самочувствие	1	3
			,8
0	Легкая дрожь по телу	1	3
			,8

1	Руки трясутся	1	3,8
2	Иногда спирает в груди	1	3,8
3	Сжимаются кулаки	1	3,8
4	Не верится, что я это сделал	1	3,8
5	Стремление полюбоваться результатами	1	3,8
6	Полная поглощенность своими мыслями	1	3,8
7	Ни о чем другом не могу думать	1	3,8
8	Ум становится быстрым и острым	1	3,8
9	Ощущение свободы	1	3,8

Исследования данного состояния можно продолжить, но в целом состояние после получения творческого решения можно считать для человека, его переживающего, очень благоприятным, благотворным.

#### *Творчество и эмоции*

После озарения, постижения истины возникают сильные эмоции, которые могут характеризоваться словами: восхищение, восторг, счастье и т. п. Возникающие в этих случаях эмоции, по-видимому, объясняются не только результатом (решением проблемы) и достигаемым состоянием внутренней гармонии, но и оценкой вероятности достижения результата. В этой связи уместно вспомнить информационную теорию эмоций В. П. Симонова.

В. П. Симонов связывал эмоции с оценкой вероятности достижения результата.

«В самом общем виде правило возникновения эмоций можно представить в виде структурной формулы:  $\mathcal{E} = f [П, (Иц-Ис), \dots]$ , где  $\mathcal{E}$  --эмоция, ее степень, качество и знак; П - сила и качество актуальной потребности; (Иц-Ис) - оценка вероятности (возможности) удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта; И., - информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности; Ис - информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент» (Симонов В. П., 1984, с. 179, 180).

В начале проявлений интуитивно-эвристического мышления достижение результата новым, неожиданным путем кажется невероятным. Субъективно оцениваемая вероятность достижения результата равна нулю. При этом потребность упорядочивания имеющихся знаний может быть высокой. И вдруг результат достигается! Это и вызывает радость.

Исходя из информационной теории эмоций, можно предположить, что с повторением эпизодов творчества - регулярным достижением в творчестве новых результатов и повторением субъективно-психологических состояний, связанных с достижением результатов - эмоции, сопровождающие вдохновения, по степени выраженности (интенсивности) должны уменьшаться. Эмоции Должны входить в свое обычное русло и «не выходить из берегов в половодье чувств». Это и наблюдается.

Сказанное верно лишь до определенного предела. Всякий новый результат вызывает ощущение гармонии, согласия с собой, это уже не эмоции и чувства сами по себе, но, поскольку эмоции и чувства

*Не отди vis'я и во сне.*

*Жду волны - волны попутной*

*К лучезарной глубине*

*Чуть слезу, склонив колени, Взором кротов, сердцем тт. Уплывающие тени Суетливых дел мирских, Среди видений, сновидений, Голосов миров иных.*

*БлокА, 1968, с. 5<*

III. Возможно и третье отношение. Вдохновение - действительно очень важное явление в жизни творческой личности. В доказательство этого можно привести массу аргументов.

Но стоит ли «приставать» к подсознанию (т. е. терзать себя), если оно не готово что-либо «выдать»?

Быть бдительным очень полезно, чтобы замечать соответствующие движения души, находить им выражение. Но ведь творчество питается внешними впечатлениями, поэтому излишнее внимание к подсознанию ему же и мешает.

Если жить в непрерывном стремлении к вдохновению, состояние души будет определяться степенью близости к этому состоянию или удаленностью от него: «все в голове и в душе разбрелось, разъединилось... ищутся части... ничего не делаешь... депрессия... идет кристаллизация представления... свобода... ожидание... терпение... наконец, **Вдохновение!** - то, что надо! Ты живешь! - но это состояние проходит.. опять возвращается обыденное рассудочное состояние... Чтобы пережить желаемое состояние вновь, надо ждать, опять неудовлетворение... пройдет много времени, прежде чем что-то откроется вновь!

*Разброд в душе - большую часть времени!»*

С одной стороны, характер от непрерывного ожидания вдохновений становится плохим.

С другой стороны, если гипертрофировать сознательные усилия, не придавая значения тому, что происходит «среди видений, сновидении», наития, прозрения, озарения можно не замечать. Ведь они не навязчивы, как утренний сон!

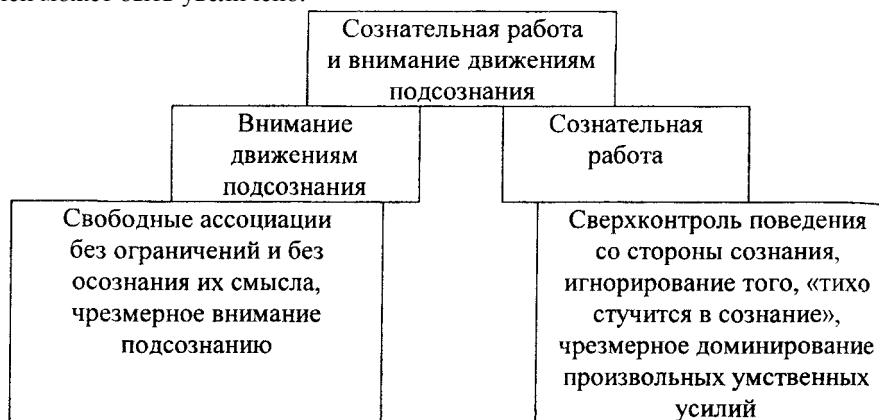
Возникает противоречие: с одной стороны, быть внимательным, следить за движениями подсознания, проявлениями интуиции, стремиться к ним, с другой - не обращать внимание на подсознание, заниматься сознательной работой, управлять своим поведением сознательно.

Соединить свободу сознательных действий и внимание к подсознанию можно, например, так: заметить сигналы внутренних состояний, предшествующие вдохновению и, если они появляются, удалиться от дел или, по меньшей мере, не мешать желанию уединения. В остальное время вести себя обычным образом, сознательно. Можно также заметить, в какое время дня вдохновение проявляется чаще всего, создавать благоприятные условия для его проявления в это время. Некоторым людям новые представления легко приходят утром при пробуждении. Другим - во время прогулок в любое время дня. В остальное время можно заниматься делами обычными.

Время озарения не всегда угадаешь, часто озарение возникает внезапно: полезно носить с собой блокнот, чтобы воспринять идею в момент ее возникновения, зафиксировать ее. Новые представления сменяют одно другое, следующее легко вытесняет из сознания предыдущее, поэтому, следуя «свободному потоку» идей, желательно фиксировать их «по мере их поступления».

Чувство меры предполагает соединение противоположностей (рис. 18). Более высокое положение вариантов синтеза противоположностей в отношениях личности, представленное на рисунке (и далее) символизирует их большее совершенство.

Общее замечание: схемы, представляющие различные варианты отношений, могут быть трехступенчатыми, как это было в одной из "редыдущих работ (Галин А. Л., 1997), могут быть пятиступенчатыми, семиступенчатыми, девятиступенчатыми, в зависимости от градаций, выделенных в описании (различении) вариантов отношений или подвариантов отношений. Для того чтобы показать необходимую подвижность лучшего поведения и при этом столкновение от крайностей-' в тексте использовано минимальное число ступеней - 5. При тщательном анализе какого-либо отношения число определяемых ступеней может быть увеличено.



**Рис. 18. Варианты отношений к движениям подсознания**

Изображение линии горизонта приборной панели самолета на обложке книги символизирует следующее: объединение противоположностей создает наилучший вариант отношения;

некоторое отклонение от него иногда необходимо, так как оно обеспечивает развитие отношения, создает возможность его переопределения (с учетом новых условий и обстоятельств). При сильном отклонении от гармоничного варианта поведение человека начинает «скользить вниз», становится явно не оптимальным.

**Отношение к объекту познания и к самонаблюдению**

Предположим, что человек, которому открылось Вдохновение, научился совмещать сознательное поведение и внимание движениям подсознания.

Поскольку известно, что большинство людей отмечают у себя тенденции к экстраверсии или интроверсии

(хотя бы выраженные слабо), то следующая задача освоения творчества: дозировать внимание - внешнему, объекту исследования, изучения, познания, на который направлено творчество, и внимание - самому себе, своим внутренним состояниям, самонаблюдение. Следующая группа совершенствуемых отношений представлена на рис. 19.

I. Иногда говорят, что больше всего надо думать о результате творчества, об объекте познания, а не о себе. *«Чем сильнее захвачен объектом, чем больше забываешь о себе, тем скорее получишь результат».*

Однако, если думать только об объекте, отвлекаясь от своих состояний, от самонаблюдения, создание условий творчества, приводящих к результату, может выпасть из внимания, в итоге новые результаты будут получаться вследствие совпадения тех условий, которые не контролируются и возникают в значительной степени случайно.

II. Другой вариант - интерес к процессу творчества, попытки разобраться в состояниях творчества, с тем чтобы лучше ими управлять, интерес к трансформациям состояний у себя, самонаблюдение, самоанализ.

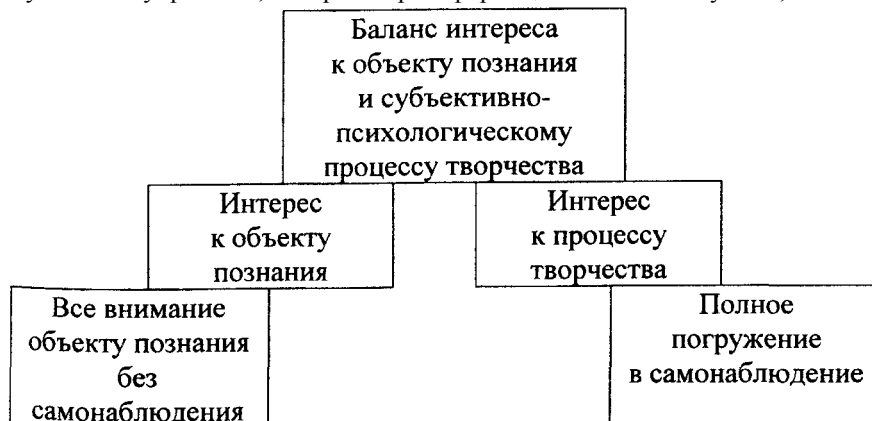
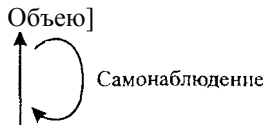


Рис. 19. Варианты отношений к объекту познания, субъективным состояниям, связанным с творчеством

Однако соотношение интереса к объекту познания и самонаблюдения можно иллюстрировать с помощью рис. 20.

Если гипертрофировать самонаблюдение, фиксировать внимание на процессе творчества, то можно попасть в замкнутый



**Рис. 20. Внимание объекту познания и самонаблюдению**

круг наблюдения субъективно-психологических состояний, не связанных с внешней реальностью  
 III. Объединение противоположных подходов достигается, например, так' сначала преобладает интерес к объекту познания, затем, когда результат

достигается, человек анализирует свои состояния, приведшие к результату. Знание этих состояний позволяет создать более благоприятные условия для творчества, следовательно, способствует получению новых результатов.

Новые результаты способствуют изучению процесса творчества у себя, шлифовке творческого поведения и т. д.

**Общение и уединение**

Баланс сознательного поведения и внимания к подсознанию, а также баланс интереса к объекту творчества и самонаблюдения неизбежно выводит на вопрос соотношения общения и уединения. Без уединения самоанализ, самонаблюдение невозможны. Да и само выражение результатов творчества требует времени, взаимодействие с другими при этом обычно не предполагается.

Поэтому следующая группа «выясняемых» отношений - баланс общения и уединения (рис. 21).

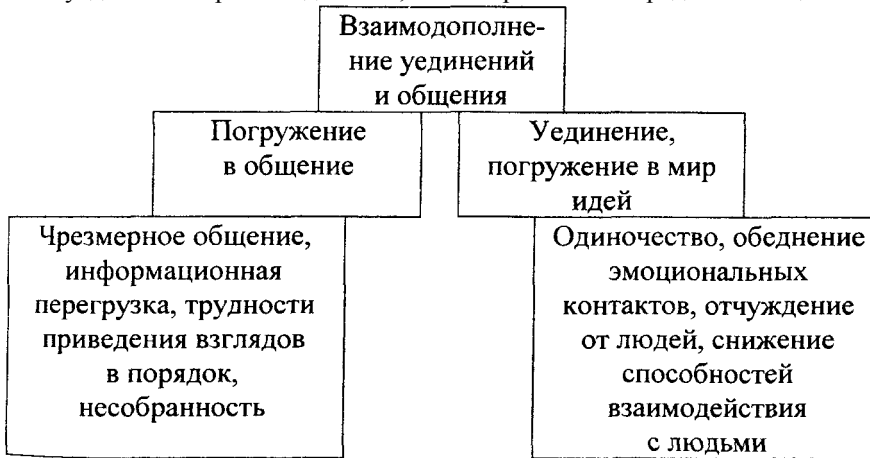
I. Человек - член общества, и без окружающих людей он не выжил бы. Человек приспосабливается к природе и выдерживает конкурентную борьбу с остальной частью природы, принадлежа к массе людей, к обществу. Он работает для себя и для других людей.

Общение с людьми дает информацию, создает мотивы творческой деятельности, в том числе воспринимаемые бессознательно, ставит жизненно важные вопросы. Говорят о «живительных связях с людьми».

Общение помогает чувствовать историческое время, проблемы, волнующие людей.

Но погружение в общение рассредоточивает, не позволяет объединить все получаемое разнообразие знаний и впечатлений. Оно отвлекает от погружения в собственный внутренний мир.

II. Известно, что гипостимуляция, например, в условиях Крайнего Севера резко активизирует воображение, делает почти всех людей похожими на творческих. Человек как бы вынужден жить за счет внутренних источников информации, а не за счет внешних. Подобное влияние оказывает на человека длительное уединение. Времени для того, чтобы привести в порядок имеющиеся представления, предостаточно.



**Рис. 21. Варианты отношения к общению и уединению**

Однако в чрезмерном уединении - обеднение внутренней жизни, обеднение мотивов деятельности, скука, однообразие.

III. Важно не только восприятие информации, что осуществляется, в частности, в общении, важна и качественная переработка воспринятого, а также выражение результатов этой переработки, что предполагает уединение. Таким образом, одно Дополняет другое.

Пример объединения противоположностей: А. С. Пушкин волею обстоятельств был задержан в Болдино, при этом влюблен, жаждет встречи, к тому же общение с друзьями накануне было достаточно активным, отсюда - ожидание встреч. На какое время задержат - было неизвестно. Это породило феномен Болдинской осени (к тому же еще и осень!) - самый творчески продуктивный период его жизни или один из самых творчески продуктивных.

**Оценка и самооценка**

Человек, время от времени получающий новые результаты, представляет их окружающим. Поэтому, сталкиваясь с оценками полученных им результатов, он может сопоставлять самооценку и оценку. Возникает вопрос соотношения того и другого.

Здесь тоже возможны варианты, в общем смысле подобные отмеченным ранее.

I. Каждый человек может быть непосредственным, как ребенок. Э. Берн в каждом человеке выявляет инстанцию личности, которую так и называет: «ребенок».

Дети впечатлительны, непосредственны, зависят от оценок окружающих. Восприятие оценок окружающих с позиции детской непосредственности не чуждо и творческой личности.

После вдохновения возникает желание поделиться успехом с окружающими.

Однако чрезмерное обращение к оценке со стороны окружающих, как отмечает Е. И. Николаева (1997, с. 90), заставляет человека искать поощрения от окружающих вновь и вновь, перекладывает оценку результатов труда на них, что может надоедать окружающим или даже становиться мучительным для них.

Отвергая эту позицию, можно вспомнить детские стихи:

- *Где ты была, киска?*
- *У королевы, у английской.*
- *Что ты видала при дворе?*
- *Видала мышку на ковре.*

Восприятие некоторых людей так устроено, что даже на приеме у королевы они могут заметить «мышку на ковре», т. е. несущественные детали, - главное в королевской жизни пройдет мимо них. Подобным образом они могут воспринимать любой творческий результат. Поэтому оценки со стороны окружающих важны! не всегда.

II. Протест против значения оценок окружающих звучит 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 парь: живи один. Дорогою свободной Иди, куда влечет тебя свободный ум, Усовершенствуй 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 точна его бранит*

*И плюет на алтарь, где твой огонь горит,*

*И в детской резвости колеблет твой треножник.*

III. Слова А. С. Пушкина: «Ты сам свой высший суд ...» -отражают обиду на оценку, обращение к самооценке (слово «суд» от слова судить, рассуждать), но по каким критериям судить о себе, себя оценивать?

Вряд ли человек может быть удовлетворен только своей оценкой. Самооценка не должна быть оторванной от реальности, в том числе и от оценок окружающих.

В прямую зависимость от отзыва самооценку тоже ставить не стоит, даже если в отзыв вносить поправки: кто сказал, что сказал и почему - все равно будешь зависеть от отзыва.

В то же время самооценка включена в структуру воли {Щербачков Е. П., 1990, с. 76).



**Рис. 22. Варианты отношений к оценке со стороны окружающих и к самооценке**

Р. М. Грановская (1997, с. 466) отмечает: «По мере формирования и укрепления самооценки возрастают способности к утверждению и отстаиванию своей жизненной позиции».

Как же объединить независимость от оценок окружающих с признанием значения их оценок? Возможно ли это?

Один из вариантов - оценивать свой труд по достижениям специалистов в твоей области деятельности, или, если ты учишься, оценивать свои достижения по достижениям тех, кто учится вместе с тобой. В этом случае самооценка строится с учетом внешней реальности.

Оценки результатов труда людьми знающими, компетентными, находящимися в нормальном психологическом состоянии (настроении) более обоснованны, чем мнения случайных и не подготовленных к этому людей. Поэтому можно определить для себя круг значимых лиц, с оценками которых следует считаться. Самооценка и восприятие оценок со стороны окружающих в этом случае взаимосвязаны.

*Отношение к достигнутому*

Результаты творчества периодически обновляются: то, что достигнуто, подготавливает новые шаги. Поэтому возникает вопрос о соотношении удовлетворения от достигнутого и обновления, которое может быть связано с отрицанием значимости полученных результатов. В этом тоже возможны варианты (рис. 23).



**Рис. 23. Варианты отношений к достигнутому в творчестве**

I. Крайняя позиция: можно с восторгом принимать малейший отблеск истины, отбрасывая от себя всякую критику. Действительно, всякие там критики, «проницательные читатели» -весьма скучные люди и слушать их не стоит!

II. Все, что сделано, может быть раскритиковано; оно имеет недостатки. Все можно переделать. Поэтому лучше свои работы не показывать и даже не говорить о них. Не хотелось бы, чтобы критиковали. Лучше работать над собой, для себя и с самим собой, совершенствуясь...

Художественная иллюстрация крайнего поведения в этом плане дана в рассказе О. Бальзака «Неведомый шедевр». Художник, мастер своего дела, так долго переделывал свою замечательную картину, что от нее ничего не осталось.

III. Работы никогда не бывают идеальными и полностью законченными, но, увидев свет, они «сталкиваются» с другими работами, взаимодействуют с ними и таким образом развиваются.

Любой автор прекрасно знает: стоит провести семинар по той теме, о которой он пишет, и его представления несколько изменятся, УТОЧНЯТСЯ. Своей работой он не до конца удовлетворен, понимает, что что-то можно сделать лучше. Но тем не менее считает необходимым зафиксировать промежуточный результат. Подобным образом могут относиться к своей работе актер, музыкант, живописец, архитектор, организатор, рабочий и др.

Человек способен радоваться достигнутому, это поддерживает его усилия, при этом он способен двигаться и дальше.

Г. С. Альтшуллер (1973 и др.), автор теории решения изобретательских задач, считал, что обязательное наличие в деятельности промежуточных результатов - одна из черт творческой личности.

Если иметь в виду изложение новых представлений в тексте как особенный вид творчества (подразумевается соотношение общего и особенного), можно отметить, например, и такой баланс: полнота выражения мысли (чувств) или лаконичность, краткость. Впрочем, нечто подобное может проявляться в устной речи и в любой деятельности.

**Отношение к изложению представлений:**

**полнота или краткость**

I. «Главное - надежность передачи мысли». Поэтому можно повторять одно и то же, расцветывать изложение, варьировать его. Важнее всего ничего не потерять, все донести до слушателя (читателя), полностью выразить себя, высказаться.

Подобная позиция имеет хорошие стороны, но она связана с многословием... иногда - с «разжевыванием» того, что уже давно понято.

II. Суть того, что хочешь сказать, следует выражать лаконично. «Краткость - сестра таланта». Не стоит «растекаться мыслию по древу». «Много говорит тот, кто ничего не знает». По любой теме можно говорить бесконечно. Говорите коротко.

III. В предельном проявлении второго отношения тоже есть недостатки. Например, преподаватель рассказывает:

*((Одной знакомой математичке я пытался высказать то, что в определенный момент чувствовал и понимал, щедро и самоотверженно делаясь с нею настоящим Вдохновением...))*

*Она послушала меня немного и изрекла: "Если у тебя есть*

*Лонтан - заткни его, дай отдохнуть и фонтану", т.е. повторила известное выражение Козьмы Пруткова. Она считала, что краткость, пожалуй, не сестра таланта, но сам талант и что мысль можно выразить в двух словах, если не в одном.*



**Рис. 24. Варианты отношения к полноте или краткости изложения представлений**

В этой связи вспоминаются слова академика В. А. Коптюга:

«Математики иногда говорят так коротко, что смысл сказанного доходит через год».

Не у каждого хватит терпения, времени, постоянства размышлений разобраться в том, что было сказано год назад. Следовательно, большая часть предельно лаконичных высказываний останется не понятой. Чрезмерно лаконичные высказывания передают информацию не надежно.

В обычном общении человек часто стремится передать другим не только мысли, но и представления, чувства, переживания. В этих случаях не обойтись без подробных описаний, иногда даже внушений.

Многие это чувствуют и понимают.

Экономист Н. о подготовке методического пособия:

«Старались собрать выжимки из выжимок...». Каково же было Удивление авторов, когда читатели к их труду интереса не проявили! Изложение было настолько пережатым, что ценные мысли попросту не воспринимались.

Следовательно краткость - это хорошо, но все хорошо в меру.

Если излагаются представления в стиле **синтеза**, все существенные стороны того, о чем идет речь, должны быть обозначены, кроме того, уделено внимание и целому. Сжатие изложения дальше этого предела связано с потерями информации.

Образцы полных и кратких описаний и их интерпретаций представляют записи М. М. Пришвина (1985). Полно и в то же время кратко выражать свои мысли - искусство.

**Широта применения творческих подходов**

I. Если человек добирается до состояний Вдохновения, Озарения, решает сложные профессиональные задачи, ему начинает казаться, что и в обычной жизни любая задача по плечу. Возникает желание решать

творческие задачи во всем, чего бы он ни коснулся.

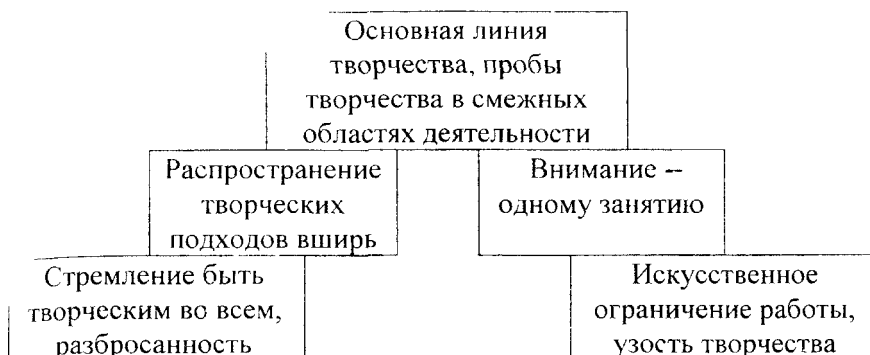
Отчасти это верно, кое-что удастся, но не стоит забывать, что переключение на новую деятельность часто означает: все начинать с нуля. Излишняя разбросанность в творчестве может ослабить доминанту творчества, увести от нее и даже угасить ее вовсе.

II. «*Не стоит разбрасываться*». Если выбрал какое-то направление работы, то его и придерживайся. Отказывайся от того, что может мешать.

Эта позиция верна, но излишнее застревание на одном направлении работы может сдерживать и ограничивать творчество. Ведь оно не всегда предсказуемо и заранее трудно определить, что является основным, что - отвлечением. Через некоторое время могут обозначиться взаимосвязи, которые обогатят то, чем занимался.

III. Более уравновешенный вариант: придерживаться основной линии в творчестве, присоединяя к ней близкие или психологически дополнительные виды деятельности. Изобретения попутные, в смежных областях деятельности, в быту поддерживают доминанту творчества, напоминают о ней.

В то же время следует постоянно иметь в виду основные ориентиры, пока они не поменялись. Но если все-таки меняются, то на это существует достаточное основание...



**Рис. 25. Узость или широта применения творческих подходов**

Если суммировать сказанное, получаем следующий перечень сбалансированных отношений:

***сознательная работа и внимание движениям подсознания;***

***баланс интереса к объекту познания и субъективно-психологическому процессу творчества;***

***взаимодополнение общения и уединения;***

***самооценка с учетом мнений специалистов;***

***достижения - основа дальнейшего движения вперед;***

***изложение представлений: полнота и лаконичность;***

***основная линия творчества, пробы творчества в смежных областях деятельности.***

*Равновесие является процессом уравновешивания*

Ряд сбалансированных отношений, которые должны быть (в идеале) приведены к балансу, к некоторой золотой середине можно продолжить. Так, соотношение самооценки и оценки дополняется следующим: ***ожидание доброжелательного или недоброжелательного отношения к творчеству со стороны окружающих.***

Противодействие среды, необходимость борьбы с ней на всех этапах творчества подчеркивают Г. С. Альтшуллер и И. М. Верткин (1994).

Непонимание нового, так же как и непонимание состояний творчества, вполне возможно. Однако справедливости ради можно заметить, что окружающая среда часто и помогает творчеству. Черезмерная боязнь критики творческое поведение тормозит.

А. М. Левидов в связи с обсуждением художественного творчества большую часть книги «Автор - образ - читатель» (1983 с. 147 - 180) посвящает обсуждению следующего соотношения:

***автор должен «давать себя» в произведении и «не давать себя», как бы скрыться, спрятаться за ним.***

На основе многочисленных примеров он показывает, что в хорошем произведении достигается диалектическое единство того и другого.

Описание ***результатов синтеза*** в отношениях, значимых для творчества, предполагает активизацию ***процесса синтеза*** противоположностей в отношениях.

Поскольку человек формирует многие отношения к различным сторонам жизни, баланс противоположностей в одном может вести к нарушению баланса в другом. Так, если многие отношения творческой личности сбалансированы, может возникать противоречие результатов труда и недостатка их внедрения, и т. д.

Прав В. Г. Леонтьев (1992, с. 76): *«Равновесие представляет собой динамический процесс уравнивания»*. . «При существующих устойчивых образованиях свойств, параметров личности в одних системах всегда будут существовать и неустойчивость, неуравновешенность в других системах».

Кроме того, следует отметить, что отношения личности из категории «общечеловеческих», универсальных, если они сбалансированы, тоже создают благоприятный фон развития творческих способностей. Например: *умение чувствовать время, но при этом быть свободным от излишнего самоконтроля;*

*умение понимать собеседника и видеть его; умение учитывать стиль собеседника, как бы подстраиваться под него и при этом в общении с ним - оставаться самим собой; отношение к себе как к обыкновенному человеку и к «творческой личности»;*

*самореализация в работе и стремление к высокой оплате труда.*

Вследствие перевода информации из подсознания в сознание человек легко вспоминает те переживания, которые были скрыты в чувственной сфере. На словесно-логическом уровне они могут быть отражены в виде определенной точки зрения или позиции подсознания. Возникает столкновение противоположных позиций — подсознательной и сознательной, которое ставит задачу их «примирения».

Координация сторон отражения мира, хорошо развитая в связи с балансом сигнальных систем, постепенно создает (в правом полушарии, под влиянием левого) ощущение варианта отношения, который может устроить обе стороны.

В результате напряжения между противоположностями, возникает выход за их пределы, человек поднимается до третьей точки зрения, стоящей над крайностями (Юнг К., 1997, с. 38).

Систематическое восхождение в развитии отношений личности оказывается функцией:

- работы сигнальных систем близкой к балансу;

" координации двух сторон отражения интересующего явления путем произвольного сопоставления противоположных позиций, а также их сопоставления в автоматическом режиме;

- следующего за этим выражения в сознании интегративного целого нового отношения, являющегося результатом координации противоположностей.

Поскольку все эти функции являются базовыми сторонами творчества, можно сказать, что развитие отношений личности к более высоким вариантам - косвенный результат творческого поведения.

Творчество, преодолевая дихотомии и односторонности в отношениях личности, поднимает мышление от диадного к триадному.

#### ***Трудности синтеза в отношениях***

Рассмотрим примеры, когда синтез противоположностей в отношениях не достигается.

***Человек и роль.*** В этой связи также интересна одна из записей • М. Пришвина.

#### ***Ошибка***

*П. был с дочерью, окончившей университет по географии. Болтая о том о сем, я им рассказал, что у меня был вчера ученый и он очень интересно говорил мне о новых звездах, десятками возникающих на небе: эти звезды будто бы являются последствием взрывов какого-нибудь небесного тела, и, значит, можно предположить, что вселенные таким образом движутся вперед.*

*- Понимаю, - ответил П., - получается что-то вроде автомобиля: поршень подходит к верхней мертвой точке, к свече, происходит взрыв, и толчок в машине, а на небе звезда.*

*Мы много фантазировали, пока нас не позвали к чаю, и, когда сели за чай, П. спросил:*

*- А какой же ученый сказал вам о такой интересной вещи?*

*- Профессор Н., - сказал я.*

*- Александр Александрович? - спросила дочь.*

*И когда я сказал, что мой ученый есть действительно хорошо знакомый им Н., они оба - и отец и дочь, улыбаясь, спустились с небес на землю.*

*- Так ведь он же хороший ученый?*

*- Конечно, хороший.*

*- Любимый и талантливый профессор?*

*- Конечно, конечно!*

*Такую ошибку я сделал, что назвал имя профессора. Оставайся он таинственным звездочетом, мы бы и за чаем продолжали строить автомобиль из вселенной, но раз Н. ... какие тут небеса! (Пришвин М. М., 1985, с. 463).*

С чем связаны трудности синтеза представления о «просто человеке» и о роли астрофизика?

Если доступны чувственные образы, связи впечатлений, отражаемые на уровне чувств, то они пересиливают логико-смысловые связи, отодвигая их от себя. Понятия «блекнут» и улетаются...

Если в состоянии человека имеется «первый» акцент, отношения «первого» типа удерживаются еще и системными связями между собою.

Простейший пример звучит в шуточных словах: *«А Саши Пушкин тем и знаменит, что здесь он вспомнил*

чудное мгновение».

Слова из песенки включают одновременно: сведение сложного явления - поэт, человек творческий. Духовный - к упрощенному «тем и знаменит», неформальное, запанибрата обращение «Саша», преувеличенное значение конкретного, будто главное - вспомнить что-то, при этом подразумевается большое значение «чувственно воспринимаемой системы координат»: «здесь»...

В шуточной форме приведенные слова показывают несколько граней односторонности, которые в подобном поведении проявляются одновременно.

В отношениях «человека и роли» возможна и противоположная крайность.

Преподаватель рассказывает: «У меня есть знакомый, с которым мы вместе ездим на дачу. Он работает в научно-исследовательском институте, очень интеллигентен, умен. Мы с ним давным-давно знакомы. Не раз я разговаривал с ним по-приятельски, открыто. Он всегда смотрит на меня официально и я в порыве невольных открытий поешиваюсь от его критического, делового, анализирующего взгляда. Наверное, он не бывает открытым ни с кем и никогда. Не понятно, неужели в таком же стиле он общается со всеми окружающими, всегда? И даже дома?!»

На основании приведенных примеров можно высказать следующее предположение: интеграция сторон отношений связана с соотношением силы рефлексов в нервной системе.

В психофизиологических исследованиях показано, что есть люди, хорошо переводящие рефлексы из первой сигнальной системы во вторую (от наблюдений к обсуждению, к обобщениям,  $1 \rightarrow 11$ ), и есть люди, хорошо переводящие рефлексы, из второй сигнальной системы в первую (приложение знаний к практике, от слов - к делу,  $II \rightarrow I$ ).

Существует показатель силы рефлексов в первой сигнальной системе, устроенных по типу «один образ связан с другим образом» ( $I - 1$ ), существует показатель силы рефлексов во второй сигнальной системе, устроенных по типу «одна мысль связана с другой мыслью» (связь словесных выражений мысли при этом подразумевается,  $II - II$ ).

Если сила связи  $1 - 1$  намного больше, чем  $II - II$ , конкретно-ситуационные представления «перебивают» смысловые связи, последние вытесняются, следовательно, координация двух сторон отношения будет останавливаться (или резко замедляться). Если *разница* сил рефлексов велика, будут побеждать одни или другие.

Координация сторон отношения и движение к синтезу идут хорошо, если в нервной системе рефлексы типов  $1 - 1$  и  $II - II$ , а также рефлексы  $1 \rightarrow II$  и  $II \rightarrow 1$  по силе сопоставимы между собою. Иначе говоря, все типы связей в отношениях сигнальных систем и внутри сигнальных систем достаточно развиты. Это, в свою очередь, выводит на *значение разностороннего образа жизни*, позволяющего хорошо развивать и образно-чувственное и понятийно-логическое мышление, обе сигнальные системы, и их взаимодействие.

#### **Распределение изучаемых отношений**

В целях изучения реального распределения рассматриваемых отношений проводился специальный опрос.

Учащиеся физико-математической школы (ФМШ) Специализированного учебно-научного центра (СУНЦ) НГУ и слушатели ИППК НГУ, имеющие высшее образование, письменно отвечали на следующие вопросы:

- 7. Что важнее для творчества: общение со многими людьми или уединение?**
- 2. Что важнее: интерес к объекту познания или интерес к субъективно-психологическим состояниям, связанным с творчеством?**
- 3. Что правильнее: заниматься одним делом в творчестве или быть творческим во всем?**
- 4. Что важнее в творчестве: удовлетворение от достигнутого или постоянное обновление результатов, стремление все сделать лучше?**
- 5. Что важнее, правильнее в творчестве: ориентироваться на оценки со стороны окружающих или на самооценку?**
- 6. Должен ли автор раскрывать себя лично в произведении, рассказывать о себе или как бы прятаться за произведением, говорить о других, но не о себе?**
- 7. Что более реалистично: ждать доброжелательное отношение к творчеству со стороны окружающих или оукидать недоброжелательное отношение, критику и нападки?**

Опрос проводился до изучения испытуемыми соответствующего раздела психологии.

Полученные ответы разделялись по уровням.

**Низкий** уровень развития отношений - односторонние отношения. В ответах испытуемых на указанные вопросы представлены однозначно-односторонние определения отношений. При этом в большинстве случаев ответы так или иначе обосновывались испытуемыми. Уровень обозначался римскими цифрами **I, II**.

Цифрой **1** обозначались те отношения, которые предположительно связаны с преобладанием у испытуемого первой сигнальной системы, образного отражения мира. Цифрой **II** обозначались отношения, предположительно связанные с преобладанием второй сигнальной системы, понятийно-логического

мышления.

Отношения оценивались как относящиеся к переходному уровню, если в ответах испытуемых односторонние отношения признавались правильными для разных условий или разных ситуаций, их обозначение: **I - II**.

**Высокий** уровень развития отношений определялся тогда, когда в ответах испытуемых проявлялся баланс возможных противоположных отношений или их синтез. В ответах испытуемых указывались такие формы поведения, которые соединяли в себе противоположности, одно и другое рассматривалось во взаимодополнении, в гармонии. Обозначение уровня: римская Цифра **III**.

Всего было опрошено одиннадцать девярых классов ФМШ, общее число учащихся - 276 и 33 слушателя ИППК. В табл. 8 и 9 Для сравнения приводятся данные одного класса ФМШ (25 чел.) и Данные слушателей ИППК (33 чел.). Знаком «\*» в этих таблицах помечены различия данных учащихся ФМШ и слушателей ИППК, статистически достоверные на уровне  $p < 0,05$ , определявшиеся путем сравнения ответов на соответствующие вопросы.

**Таблица 8**  
**Выборочные данные, характеризующие отношения учащихся ФМШ к сторонам жизни, связанным с творчеством**

Краткая характеристика отношений личности		II	I	-II	1 %
Общение / уединение	4*	8	8		0
Внимание объекту / субъективным состояниям	6*	4	*	2	3
Творчество во всем / в одном	0	6	6		8
Удовлетворение от достигнутого / обновление	2	2	4	2	1
Ориентация на оценку со стороны окружающих / на самооценку	0*	8	*	4	2
Раскрываться в произведении / «прятаться» за ним	6	6	8*	0	2
Ожидание доброжелательного отношения к творчеству / ожидание критики		6	2		4
Суммарные данные по всем перечисленным личностным отношениям	8	3	8	0	1

Различия достоверны ( $p < 0,05$ ) в ответах на вопросы 1, 2, 6, как и ожидалось, у слушателей ИППК отношения чаще сбалансированы.

Различия ответов также достоверны по вопросу 5, но в ИППК сбалансированных отношений меньше (39 % в сравнении с 48 % в ФМШ). Слушатели ИППК придают большее значение самооценке, отклоняясь от уравновешенного отношения, учитывающего противоположности.

Достоверных различий между исследуемыми группами по ответам на вопросы 3, 4, 7 нет. И в ФМШ и в ИППК часто проявляются отношения несбалансированные: стремление к творчеству во всем, стремление к постоянному обновлению результатов, ожидается критика творчества со стороны окружающих.

**Таблица 9**  
**Выборочные данные, характеризующие отношения слушателей ИППК к сторонам жизни, связанным с творчеством**

Краткая характеристика отношений личности		II	I	-II	1 %
Общение / уединение	*	9	5		3
Внимание объекту / субъективным состояниям	2*	5	3*	0	1
Творчество во всем / в одном	4	5	2		9
Удовлетворение от достигнутого / обновление		8	6		0
Ориентация на оценку со стороны окружающих / на самооценку	*	9	8*	0	1
Раскрываться в произведении / «прятаться» за ним	8	5	*	1	3

Ожидание доброжелательного отношения к творчеству / ожидание критики	2	1	8	9
Суммарные данные по всем перечисленным личностным отношениям	9	0	0	1

С помощью t-критерия определялась также достоверность различий двух групп по всей совокупности анализируемых отношений (результаты приведены в таблице 10). Знаком «\*» помечены различия, достоверные на уровне  $p < 0,05$ .

Из приведенных данных следует, что увеличение числа сбалансированных (III) отношений от учащихся ФМШ к слушателям ИППК идет в основном за счет сокращения «первых» крайних вариантов отношений (I).

**ТаблицаЮ**  
*Достоверность различий*

Переменная	Среднее число выборов у учащихся ФМШ	Среднее число выборов у слушателей ИППК	Значения t-критерия
I	2,24	1,05	2,91*
III	2,24	3,58	-2,68*
II	2,00	1,58	1,12
1-П	0,72	0,84	-0,44

Обнаружилось также, что «первые» варианты в отношениях, связанных с творчеством, на статистически достоверном уровне коррелируют с художественностью, т. е. с преобладанием первой сигнальной системы. Соотношение сигнальных систем у испытуемых определялось по методике Б. Я. Первوماйского (1974). Линейный коэффициент корреляции  $r = 0,45$ , связь достоверна на уровне  $p < 0,05$ .

«Вторые» выборы, обозначение II, с преобладанием второй сигнальной системы, по Б. Я. Первوماйскому, не коррелируют. Возможно, это связано с тем, что уровень активности второй сигнальной системы, определяемый по данной методике, детализирован меньше, чем уровень активности первой сигнальной системы.

Из табл. 8 видно, что относительно зрелыми отношениями в массе учащихся ФМШ являются отношения «общение / уединение» и «ориентация на оценку со стороны окружающих / самооценку» -48 % составляют варианты отношений высокого уровня.

В результате корреляционного анализа выяснилось, что некоторые изучаемые отношения на статистически достоверном уровне связаны между собой (выборка 25 учащихся ФМШ).

Проявление сбалансированных отношений «общение / уединение» связано со сбалансированными отношениями «раскрываться в произведении / прятаться за ним» (корреляция  $r = 0,52$ ,  $p < 0,05$ ). Общение предполагает определенную степень раскрытия себя; во время уединения человек как бы прячется от лоугих, возможно, отношение к общению похожим образом проявляется в отношении к произведению.

Сбалансированные отношения «общение / уединение» коррелируют со сбалансированными отношениями «ожидание доброжелательности / критики» ( $r = 0,50$ ,  $p < 0,05$ ). Зрелое проявление одного отношения связано со зрелым другим отношением. Тот, кто чередует общение с уединением, как правило, понимает, что творчество воспринимается окружающими и доброжелательно и критически.

Сбалансированные отношения «творчество во всем / в одном» коррелируют со сбалансированными отношениями «раскрываться в произведении / прятаться за ним» ( $r = 0,45$ ,  $p < 0,05$ ).

Сбалансированные отношения «творчество во всем / в одном» коррелируют со сбалансированным «ожиданием доброжелательности / критики» ( $r = 0,67$ ,  $p < 0,05$ ).

Сбалансированные отношения «раскрываться в произведении / прятаться за ним» связаны со сбалансированными отношениями «ожидание доброжелательности / критики» ( $r = 0,68$ ,  $p < 0,05$ ).

Некоторые нарушения баланса в отношениях личности, связанных с творчеством, также связаны между собою.

Чем больше ожидается критика, тем больше человек склонен «прятаться» за произведением ( $r = 0,54$ ,  $p < 0,05$ ). Другими словами искажение одного отношения связано с искажением другого.

Удовлетворение от достигнутого (одностороннее отношение) связано с обращением к оценке

окружающих ( $r = 0,40$ ,  $p < 0,05$ ). Поскольку, как упоминалось, отклонение в «первую» сторону связано с полюсом художественности по Б. Я. Первомайскому, некоторые отклонения в отношениях личности в одну сторону оказываются взаимосвязанными.

Стремление к обновлению результатов отрицательно коррелирует с экстраверсией по Г. Айзенку ( $r = 0,50$ ,  $p < 0,05$ ). Человек интровертированного типа чаще не удовлетворен полученными результатами и стремится их обновлять.

Можно привести примеры определений сбалансированных отношений, данные школьниками.

Общение / уединение: *«Одинаково важно. Общение - узнаешь различные точки зрения, которые могут быть очень-очень полезны в творчестве. Уединение - никто не мешает самому думать, а то лезут тут всякие со своими советами да предложениями, пока всех слушаешь, забываешь собственную мысль (идею)»* (Д.).

Оценка / самооценка: ориентироваться *«на самооценку, если творческий человек - профессионал, и на оценку тех людей, которые преуспели в этом деле лучше этого человека. Оценки профессионала полезнее, чем оценки человека, который в этих вещах не разбирается»* (Р.).

Отмеченные отношения прямо касаются повседневной жизни учащихся, поэтому они наиболее сбалансированы. На ответы школьников влияет и то, что у большинства из них родители или знакомые занимаются научным творчеством, живут в научном центре.

Несбалансированным в этой группе учащихся оказалось отношение: *«творчество во всем / или в одном»*.

Если иметь в виду массу учащихся, проявляется стремление к творчеству во всем, что можно рассматривать как признак переоценки собственных возможностей или как результат ориентировки во многом до выбора профессии.

Пример позиции: *«Каждый человек должен быть всесторонне развитым, "многогранным", по-моему, не стоит замыкаться, "заклиниваться" на чем-то одном, человек должен уметь делать многое (в жизни пригодится)»* (Г.).

Связано с этим отношением и преувеличенное стремление к обновлению результатов.

Заметно менее сбалансированным оказалось отношение *«ожидание доброжелательного отношения к творчеству / ожидание критики»*. Критика ожидается чаще, чем доброжелательное отношение.

Пример позиции: *«Следует ожидать недоброжелательность, так как Вам будут либо завидовать, либо считать, что они МО?УВ сделать лучше»* (Д. В.).

Разумеется, по тому и другому отношению личности имеются учащиеся, дающие определения вполне сбалансированные.

Примеры: *«Если в одном деле получается очень хорошо, то надо делать его, чтобы дальше продвигаться, чем могут остальные. А делать много дел в разных областях, но мало в них продвигаться неправильно, это может делать каждый»*.

*Но для продвижения в одной области хорошо бы знать и уметь в остальных... хотя бы начала»* (Л.).

Ожидание доброжелательного / недоброжелательного отношения: *«Реалистично ждать критику, готовиться защищать свое творение. Но именно защищать, отстаивать свою позицию, мнение и т. д. Но не надо бояться критики! Не надо ее пугаться! Ведь могут быть и те, кому понравится твое произведение. И ведь должны же такие быть, иначе для чего, для кого ты творил? Нужна мера такая, чтобы не впасть в апатию»* (О.).

Опрос позволяет выявить те отношения личности, которые нуждаются в коррекции в наибольшей степени, что может, в частности, осуществляться с помощью дискуссий. Если обнаруживается, что мнения поляризованы - основа для дискуссии в группе испытуемых есть. Строго количественный подход здесь не обязателен: и несколько учащихся, если они убеждены в правильности своей позиции, могут стимулировать движение группы к компромиссу (синтезу противоположностей).

Во время опросов обнаруживаются большие индивидуальные различия: от практически всех сбалансированных отношений у данного учащегося до отсутствия таковых (по меньшей мере в тех словесных определениях, которые давались).

По результатам опросов учащихся в сумме получилось 67 % несбалансированных отношений, из них 26 % в одну сторону, 29 % - в другую сторону, 12 % - чередование несбалансированных отношений. Эти показатели очень высоки!

Личностные отношения, проявляющиеся в творчестве, у многих учащихся не сбалансированы. **«Среднестатистический» учащийся при попытках перейти к самостоятельной творческой Деятельности будет сталкиваться с большим числом внутренних препятствий и ограничений.**

Беседы и наблюдения показывают: несбалансированные отношения тормозят творчество. Или создают в нем лишнее напряжение, например, направленное на преодоление воображаемого недоброжелательного отношения. Напряжение может возникать вследствие чрезмерного стремления к обновлению результатов без «положительного подкрепления» достигнутого и т.д.

Если иметь в виду то, что некоторые отношения корректируются годами, на что, анализируя свои отношения, обращал внимание известный психолог Карл Роджерс (1994, с. 251 - 279), становится ясно, что в

области формирования личностных отношений необходимо соответствующее обучение.

## Глава 5. Творчество и образ жизни

Баланс видов деятельности в образе жизни человека, занимающегося творчеством, имеет очень важное значение. Чтобы подчеркнуть это, рассмотрим звено творчества, условно обозначаемое словами «перевод информации из подсознания в сознание».

Вспомним слова ученого-химика Ф. А. Кекуле: «Я повернул кресло к камину и погрузился в дремоту. Атомы мелькали у меня перед глазами. Их длинные ряды, переплетенные самым причудливым образом, находились в движении, извиваясь и крутясь, как змеи. Но что это? Одна из змей ухватила себя за хвост, и этот образ насмешливо завергелся у меня перед глазами. Я очнулся как бы от вспышки молнии: весь остаток ночи я потратил, работая над следствиями моей гипотезы... Давайте учиться грезить, господа!»

Змея, ухватившая себя за хвост, подсказала идею кольцевой структуры бензола. «Гипотеза» появилась в весьма своеобразном виде!

Сделаем мысленный эксперимент: в том состоянии, которое охарактеризовал Ф. А. Кекуле, увеличим образную составляющую. Получим, например, следующее: змея... гора... кусты... травы-скалы... лишайник на камнях... хорошая компания... приятные воспоминания... скачущие веселые собаки... ручей... лога... ягоды... Вариантов подобных воспоминаний может быть множество, но суть не в этом. Суть в том, что стоит увеличить образную составляющую состояния - идеи не будет, будут одни воспоминания, более или менее приятные. Образное мышление характеризуется переключением от образа к образу по соположению (соседству), и дно уходит от каких-либо идей.

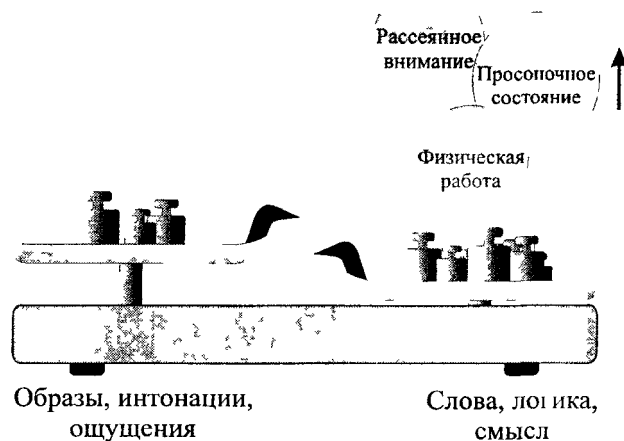
Теперь, имея в виду тот же пример Кекуле, мысленно усилим сторону логического мышления, фиксации на идеях, сторону рассудочности, связанную с идеями критики, самокритики. Получим, например, следующее. Уставшему химику в конце рабочего дня или в начале ночи начинают грезиться змеи. Во-первых, это не относится к серьезным размышлениям о свойствах химических веществ. Во-вторых, это скорее всего говорит о том, что ему пора отдохнуть. Пора выкинуть чепуху, которая лезет в голову, принять лекарство или лечь спать. С точки зрения правил и режима дня, следует критически оценивать такого рода ненормальности, которые могут случаться, следует себя контролировать.

Вариантов «рассуждений», или, точнее, быстро мелькающих соображений может быть множество, но суть понятна: стоит усилить (увеличить) рассудочную составляющую состояния, идеи не будет. Образ будет просто проигнорирован, критически оценен с позиций правил поведения, мысль общего характера уведет в сторону от образа.

Вывод из приведенных мысленных экспериментов ясен:

*творчество в его важном звене - переводе информации из подсознания в сознание - есть тонкое, дозированное соотношение образного мышления (правополу тарного, первосигнального) и рассудочного, рационального (левополу'тарного, второсигнального) «контроля» того, что происходит в образах, «дешифрования» этого или описания на Уровне слов и понятий. Стоит в этом тонком динамическом равновесии усилить любую сторону, в том числе сторону рассудочного контроля, восприятия нового представления, даже если оно сформировалось в подсознании, не будет.*

Сказанное можно доказать любым примером осознания нового представления в просоночном состоянии или в состоянии «рассеянного внимания». Будь то пример А. Мигдала с приснившейся цирковой наездницей и цветами - образ подсказал образование новых частиц в ядерном ускорителе, грезы Д. И. Менделеева и периодическая система элементов, идеи Г. Гельмгольца, приводившие к решению задач «в часы неторопливого подъема по лесистым горам», или любые другие примеры. Происходящее можно изобразить на рис. 26.



**Рис. 26. Баланс сторон мышления и занятия человека**

Логика, смысл, слова в обычном состоянии «перетягивают»; в просоночном состоянии, во время тренировки при общем расслаблении и в других подобных состояниях преобладают образы, интонации, ощущения.

Интересно характеризует предтворческое состояние Ф. Перлз (1995, с. 255, 256). Он сравнивает его со взлетом самолета с корабля.

В начале пилот, разогревая моторы, держит самолет на тормозах. Это можно сравнить с преобладанием логики, сознательного мышления и сдерживанием образов.

Затем, когда тяга моторов достигает большой силы, летчик отпускает тормоза и взлетает. Если тормоза в нужный момент не отпустить, все эти действия смысла не имели бы.

В отношениях левого и правого полушарий мозга тоже существуют отношения торможения. И преобладающая активность иди, как говорят, доминантная, сдерживает, если не подавляет деятельность субдоминантную.

Происходящее в просоночном состоянии или в бодрствующем состоянии при расслаблении, когда представление, сформированное в правом полушарии, воспринимается левым, изображено на рис. 5. В тех случаях, когда из подсознания (от чувствуемых образов) в сознание «стучится» значимое представление, «задевая» сознательные рассуждения и тем самым «намекая» на свою значимость, сдерживающее влияние понятийно-логического мышления ослабевает, происходит смена «лидера», сфера словесного мышления теперь уже воспринимает, фиксирует, отражает то, что сформировано в сфере образов и чувств (сформировано не без предыдущей помощи логического мышления).

Можно привести еще одну удачную аналогию, характеризующую состояния, связанные с творчеством. «Кабина лифта имеет противовес, так что необходима лишь весьма незначительная сила мотора, чтобы привести его в движение. Это иллюстрирует факт, что там, где большие силы находятся в равновесии, достаточно применить лишь небольшую добавочную силу, чтобы произвести значительные изменения» {Перлз Ф., 1995, с.254}.

При характеристике в целом процесса творчества высказывалось предположение, что переходить в состояние человека с преобладанием образного мышления, затем - в состояние человека с преобладанием понятийно-логического мышления, а также находиться в состоянии среднем, промежуточном между тем и другим могут люди близкие к среднему состоянию (см. рис. 7). На них могут оказывать существенное влияние малейшие изменения в образе жизни, изменения соотношения видов деятельности, которым они уделяют внимание.

Кроме того, длительные занятия умственной работой могут формировать стабильную установку на понятийно-логическое мышление. Стабильная установка тормозит внутренние переключения, внутренние перевоплощения, т. е. сыграв свою положительную роль, тормозит творчество. Противостоять ей, возвращаться к желательной внутренней подвижности помогает обращение к видам деятельности, требующим большего художественного, практического мышления. Эти виды деятельности создают дополнительный «противовес», помогающий перевоплощениям. Это также подчеркивает связь творчества и правильного образа жизни.

Можно привести похожий вывод: «...для того чтобы быть творческой личностью, человек должен уметь находить баланс между синтетическим, аналитическим и практическим мышлением. Воспитывая у наших студентов правильную установку ко всем этим способностям, мы воспитываем личностную установку, характерную для творческих личностей. Эта личностная установка не менее важна, чем сама способность мыслить творчески» (Schank R. S., 1988, цит. по: Стернберг Р., Григоренко Е., 1997, с. 199).

При этом изменение эмоционального отношения к действующей установке также может влиять на ее инертность или смену установок (Красноярцева О. М., 1986).

Г. В. Залевский (1976) показал, что в фиксированных формах поведения может возникать нарушение их структуры в плане сращения средств и цели. Правильный образ жизни, кроме восстановления баланса в работе сигнальных систем, по-видимому, возвращает к реальному ощущению целей умственной работы, помогает оценивать действие установки на понятийно-логическое мышление со стороны.

Перевод информации из подсознания в сознание можно также пояснить с помощью метафоры «искра между пластинами».

*На двух металлических пластинах, разделенных небольшим воздушным пространством, накапливаются разные электрические заряды - положительный и отрицательный. Если заряды становятся достаточно большими, между пластинами проскакивает искра.*

Пластины можно сравнить с образно-чувственным отражением какой-либо области реальности, с одной стороны, и с размышлениями о ней - с другой.

*Искра — Вдохновение, которое приносит в сознание новые представления. (Метафора кие что упрощает, но кое что позволяет высветить, на чем-то заострить внимание).*

*Поскольку третья стадия развития возникает после второй. пластины не одинаковы. Одна и) них заметно больше, чем другая.*

*Возникновение и сила разряди лимитируется малой пластиной.*

Пусть толщина пластин символизирует степень активности каждой из сторон мышления, Степень активности правого и левого полушарий мозга, тогда активность интуитивно-эвристического мышления окажется в большей степени зависящей от активизации правого полушария, чем от фоновой, всегда имеющейся активности левого.

Следует заметить, что стороны мышления часто работают не одинаково.

Преподавателям с высшим образованием, проходящим обучение в ИППК НГУ по специальности «социальная психология», в частности, задавался следующий вопрос: **Сталкивались ли Вы с проблемами «зацикливания» на умственной работе? Если да, то что лучше всего делать, чтобы выйти из этого состояния?**

Все опрашиваемые (52 человек) отметили, что с проблемами такого рода сталкивались. Это же отметили у себя 90 % из 267 учащихся ФМШ.

В других исследованиях {Галин А. Л., 1979) стабильная установка на понятийно-логическое мышление выявлялась в 37 % случаев. Несмотря на большие различия данных, явление застревания на произвольной умственной работе следует считать значимым.

Одностороннее поведение тормозит творчество.

Для исследования этого вопроса студентам 1-го курса факультета естественных наук НГУ во время занятий по психологии<sup>в</sup> середине второго семестра задавался следующий вопрос: **четыре ^ры занятий в день - что лучше всего делать, чтобы ^остановить работоспособность, хорошее психологическое ^амочувствие?**

*Выборочные варианты ответов таковы:*

- Прогулка по лесу два часа.

- Посмотреть художественный фильм.

- Провести вечер с друзьями.

- **То же - после недели ус пленных занятий? Ответы:**

- Вечер в театре.

- Однодневный поход.

- Полноценное воскресенье: длительный сон, нормальное питание, прогулки, заниматься своими делами, может быть, вечером - дискотека.

- **Месяц усиленных занятий?**

- Поездка домой на два - три дня.

- Несколько «полноценных воскресений».

- Поход на несколько дней.

- Побывать день одному, затем с друзьями - дня два.

- Три дня на природе.

- **Семестр усиленных занятий?**

- Интенсивный отдых с друзьями в течение недели.

- Неделя абсолютного отдыха от занятий, отдыха активного и пассивного.

- В течение десяти дней: два часа легкой музыки, два часа чтения, компьютерные игры - четыре часа и сон с восьми вечера до десяти утра.

- Месяц дома: огород, велосипед, рыбалка, купание, отдых на природе.

В дальнейшем для более детального изучения рассматриваемого вопроса были составлены краткие описания нагрузок умственной работы и видов отдыха от нее:

Исследование было продолжено в ФМШ и ИППК НГУ-Испытуемым дважды зачитывались

характеристики видов деятельности по приведенным описаниям; они должны были оценить нагрузку умственной работы, а затем отдых от нее по 10 -балльной шкале.

Занятия в течение семестра, сессия, десятидневный поход и отпуск в деревне по инструкции оценивались по 100 - балльной шкале.

#### **Прогулка**

Возле городка хорошо протоптаны тропинки. Идешь по зимнему лесу. Изредка попадаются прохожие, некоторые гуляют с собаками. Кругом -заснеженные сосны, березы. Воздух чист. Тихо. Бродишь по лесу около полутора часов

#### **Общение с очень умным приятелем**

Он твой приятель, но и сотрудник по работе. Все время высказывает какие-нибудь умные мысли. С ним ленисти ума не будет! Вовлекает тебя в разговор, если что скажешь не так -спорит. От него не так просто «отвертеться». Если завел разговор, то часа на два, не меньше

#### **Занятия кулинарией**

Почистить картошку, сварить суп, кашу, сделать салат, заварить хороший чай, вытереть стол, все приготовить к трапезе... Или другое подобное приготовление пищи длительностью около часа. И конечно, хорошая трапеза...

#### **Популярная лекция в большой аудитории**

Лектор говорит интересно. Тебе хочется что-то сказать ему. Но в аудитории слишком много народа, приходится сдерживать себя. Ты ведешь внутренние диалоги, пишешь слова с восклицательными знаками, волнуешься. От нетерпения что-то бормочешь соседу... Лекция - два академических часа

#### **Грезы в просоночном состоянии**

Образы... воспоминания... резкие переключения от одного к другому... слабые ощущения, в которых не разобраться... что-то эмоциональное... боли... травмы... полузабытые... пробуждение... ничегонеделание... В течение двух часов

#### **Общение с научным руководителем и членами кафедры**

Обсуждение перспектив научной работы. Выслушивание замечаний и советов. Дискуссия. Общение с коллегами по кафедре. Обсуждение планов работ. Обмен сведениями о новой литературе. Длительность - два часа

#### **Баня**

Пройтись до бани, купить веничек... В бане обязательно раза два попариться. Никуда не спешить. Отдыхать в прохладном помещении... Все это с приходом домой и отдыхом после бани занимает до половины дня

#### **Чтение книги сложного содержания**

Дома читаешь книгу по своей специальности. Новую, достаточно сложную. С первого раза понимаешь не все. Некоторые слова непривычны. Стараешься соотнести читаемое с другими книгами. Делаешь выписки и замечания. Длительность - три часа

#### **Тренировка**

Переоделся в спортивную форму. Сделал разминку. Под руководством тренера -основные упражнения. Общение с приятелями. Тренировку заканчивать не хочется. Выполнил еще некоторые упражнения. Душ. Переоделся, собрал вещи и - домой. На все ушло четыре часа

#### **Решение трудных задач**

Перебираешь в уме условия задач. Думаешь о способах решения. Что-то частично решается, что-то совсем не решается. Кажется, соображаешь не очень. Вспоминаешь теорию. Одну задачу решил, но впереди еще несколько. Ты должен получить решение! От этого зависит оценка. Решаешь почти все, потратив четыре часа!

#### **Дискотека**

Собираешься на дискотеку. Дискотека с 10 вечера. Друзья. Толпа. Веселая музыка. Танцы. Знакомства. Бар.

Веселье за полночь. Где-то около 2-х или 3-х -разбредаются по домам. Вечер и часть ночи

#### **Семинар**

Выступает докладчик. Сплошная, не во всем привычная терминология. Дискуссия. Стараешься высказать свое мнение. Тебя выслушивают, но начинают спорить с тобой. Заводишься. Отстаиваешь свою точку зрения. Берут слово другие и говорят о другом аспекте проблемы. После семинара мысли продолжаются. Длительность семинара - около трех часов

#### **Вечер в театре**

Входишь в красивое здание театра. Уже в раздевалке привлекают внимание красиво одетые люди. Ходишь по коридорам... На стенах - картины. Отыскиваешь свое место в красивом зале... Спектакль! Музыка! Актеры! Есть время почувствовать в происходящее, поразмышлять о своей жизни. Масса впечатлений!

Весь вечер посвящен театру, и это так хорошо!

#### **Занятия в научно-технической библиотеке**

Просмотр каталогов. Заказ книг. Просмотр и чтение большого количества журналов - до 10 и более.  
Чтение книг. Выписки. Идеи. Цитаты. Попытки все обдумать и привести в систему. Большая часть дня

#### **День работы на даче**

Идешь на дачу. Подходишь к участку. Все заросло. Сорняки... Малина... Полив... Шланг... Лопата... Солнце... Ветер... Копаешь грядки, загораешь. Все не успеваешь сделать! Солнце клонится к вечеру. Пора собираться домой, идешь с дачи, чувствуя усталость. С утра до позднего вечера!

#### **Самостоятельные интеллектуальные занятия в течение дня**

Попытки получить новые результаты, оформить статью, привести ранее полученные результаты в единую систему. Редактирование текста. Проверка результатов, их теоретическое осмысление

#### **Десятидневный поход**

Уехать на поезде в горы в компании друзей. Подняться на базовый лагерь. Отдохнуть, приготовить снаряжение, дождаться погоды. Совершить восхождение. Всегда - приключения. Вернуться в базовый лагерь, восстановиться.

Спуститься с гор. Уехать домой.

#### **Усиленные занятия в семестре**

Стараешься посещать все лекции и занятия, выполнять все задания.

Каждый день - в читальном зале до вечера и все не успеваешь сделать! В голове -нагромождение идей. Не весь материал понятен на лекциях и на семинарах. Хочется хорошо учиться. Хочется успеть все \_\_\_\_\_

#### **Отпуск в деревне**

Лето. Жара! Работа на огороде. Купание. Прогулки в окрестностях села. Рыбалка. Собаки. Коровы. Пчелы. Сбор дикорастущих трав и ягод. Полив огорода. Прополка. Хозяйственные работы.

Обильное питание! Праздность! И так - целый месяц!

#### **Сессия**

Зачеты — до Нового года, так что и не до праздников. Сдал - тут же готовишься к экзамену. Очень много материала. Еле-еле прошел все билеты. Сдал! Тут же - ко второму экзамену... Ни дня, ни ночи, сплошные занятия. Времени мало... Уф! Сдал! Шесть зачетов и четыре (!) экзамена!

Распределение полученных данных приведено в табл. 11. Обращают на себя внимание высокие значения баллов нагрузки от «общения с умным приятелем». Из этого следует, что учащиеся ФМШ могут получать большую нагрузку умственной работы во время повседневного общения в общежитии. Тот же вывод может быть отнесен и к студентам университета.

Если в общении проявляются соревновательные мотивы (спор, интеллектуальное соперничество), нагрузка, по-видимому, может Увеличиваться еще больше.

*Оценка нагрузок умственной работы**ТаблицаЦ*

Обозначение нагрузок	Предпологаваемая оценка нагрузки баллах	Средние оценки 64 учащихся в ФМШ	Средние оценки 24 обучающихся в ИППК
Общение с умным' приятелем	1	5	6
Популярная лекция	2	6	5
Беседа с научным руководителем	3	6	6
Чтение сложной книги	4	8	7,5
Решение трудных задач	5	9	8
Семинар	6	6	6
День в научно-технической библиотеке	7	8	8
Самостоятельная работа, день	8	7	7
Занятия в течение семестра	90	90	80
Сессия	100	96	88

По занятиям, связанным с отдыхом от умственной работы, распределение данных оказалось следующим (табл. 12).

Неожиданно высокими и в той и другой группе опрашиваемых оказались баллы, в которых оценивалась прогулка (в течение полутора часов). В плане отдыха и восстановления после умственной работы она оценена выше, чем день работы на даче! Этот результат кажется парадоксальным: работа на даче зачастую сопряжена с прогулками не менее длительными. Эффективность отдыха на даче, по-видимому, снижается при наличии обязательной работы, которая требует и физического и психологического напряжения.

*Таблица 12**Оценка видов отдыха от умственной работы*

Обозначение отдыха	Предпологаваемая оценка нагрузки баллах	Средние оценки 64 учащихся в ФМШ	Средние оценки 24 обучающихся в ИППК
Прогулка	1	7	7
Занятия кулинарией	2	5	5,5
Просоночное состояние	3	6	3
Баня	4	7	6
Тренировка	5	6	6
Дисотека	6	7	5
Театр	7	5,5	10
Работа на даче	8	4	5,7
Десятидневный поход	50	92	97

Отпуск в деревне	100	66	89
------------------	-----	----	----

Прогулка занимает меньше времени, чем другие виды деятельности, выделенные в опросе, при этом для учащихся ФМШ она на первом месте, для обучающихся в ИППК - на втором!

Разброс индивидуальных данных оценок и по нагрузке умственной работы и по отдыху от нее значителен (табл. 13, 14).

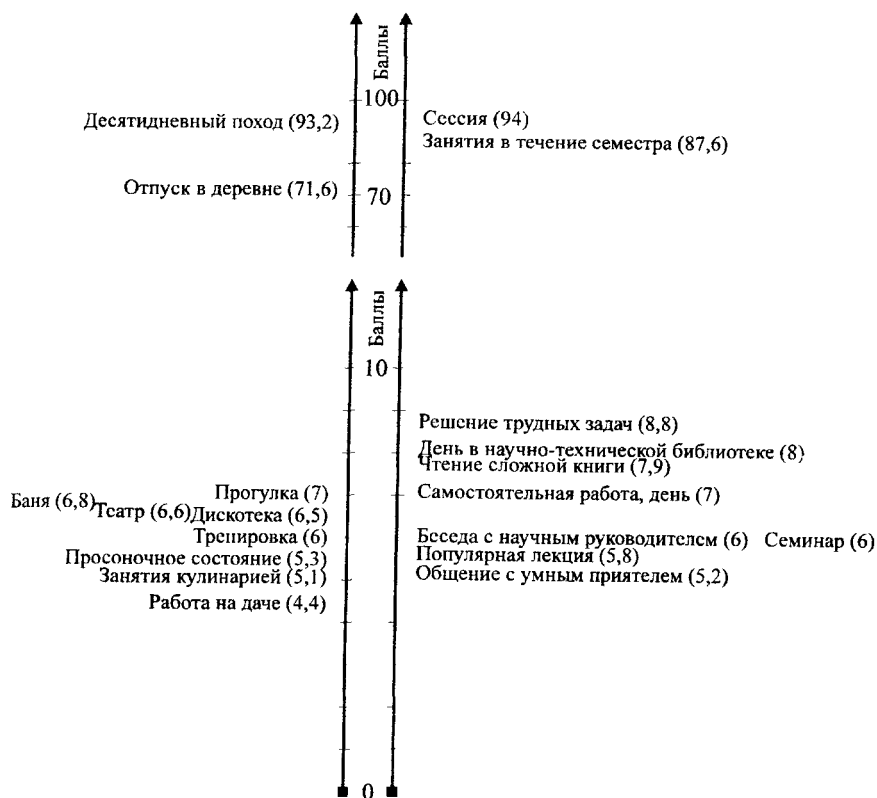
Если посчитать суммарные средние оценки по всем данным и сопоставить их между собою, получается картина, представленная на рис. 27.

**Таблица 1) Разнообразие оценок: нагрузки умственной работы**

Обозначение нагрузки	Диапазон вариации оценок 64 учащихся ФМШ	Диапазон вариации оценок 24 слуш. ИППК
Общение с умным приятелем	0-10	4-10
Популярная лекция	0-10	2-8
Беседа с научным рук.	2-10	3-9
Чтение сложной книги	1-10	4-10
Решение трудных задач	3-10	5-10
Семинар	1-10	2-8
День в науч.-техн. библ.	2-10	6-10
Самостоят. работа, день	0-10	4-10
Занятия в течение семестра	50-100	50-100
Сессия	67-100	50-100

**Таблица 14 Разнообразие оценок: виды отдыха от умственной работы**

Обозначение отдыха	Диапазон вариации оценок 64 уч-ся ФМШ	Диапазон вариации оценок 24 слуш. ИППК
Прогулка	2-10	5-10
Занятия кулинарией	0-10	1-9
Просоночное состояние	0-10	0-8
Баня	0-10	0-10
Тренировка	0-10	0-10
Дискотека	0-10	0-10
Театр	0-10	4-10
Работа на даче	0-10	0-10
Десятидневный поход	80-100	80-100
Отпуск в деревне	6- 100	2-100



**Рис. 27. Соотношение нагрузок умственной работы и видов отдыха от нее**

Занимаясь умственной работой, пользуясь приведенными Данными, легко оценить «порядок величины» требующегося отдыха. При этом могут учитываться и личные предпочтения.

#### **Регулирование соотношения сигнальных систем**

##### **От перегрузки умственной работой к балансу**

*Возьмите кисти, масляные краски, подготовленное полотно и попробуйте нарисовать горы. Небо, оттенки цветов на склонах, вдали и вблизи.*

*Обращая внимание на рисование. Вы будете создавать установку на представление реальности и она станет укрепляться. Вы вынуждены видеть цвет и тренироваться в его различении.*

Все это усиливает работу первой сигнальной системы.

Через некоторое время проявится «инерция» этого усиления или, если человек был выведен из равновесия в сторону отвлеченности, теоретизирования, заумности, это скажется благотворно на его мышлении, а затем и на поведении.

Похожие эффекты создаются во время наблюдения поплавка на рыбалке. Задумался, отвлекся? Следовательно, не успел среагировать на поклевку.

Деятельность «заставляет» быть внимательным, порождает эффекты устойчивого внимания к воспринимаемому, явно регулирует соотношение в работе сигнальных систем.

Мысль после этого становится ярче, яснее, определеннее, реалистичнее, результативнее. Это отмечал, например, С. Т. Аксаков (1987).

Подобную роль может выполнять игра на сцене, походы в лес, заботы об одежде и другие виды деятельности, предполагающие внимание к художественно-образному отражению окружающего мира.

##### **От выраженного преобладания первой сигнальной системы к балансу**

Рис. 27, иллюстрирующий соотношение нагрузок умственной работы и видов отдыха от нее, можно читать и в одну и в другую сторону.

*Пример. Во время зимних школьных каникул отец с 11-летней дочерью едет из Академгородка в Новосибирск, в городе они посещают снежный городок, вместе идут в кино, смотрят интересный художественный фильм. Возвращение тоже связано с неформальным общением» дома. Все это прекрасно переключает на художественно-образное отражение мира. позволяет отдохнуть от работы.*

Но, чтобы после такого полного впечатлений отдыха вернуться к сосредоточенной умственной работе, требуется время.

В начале учебного года школьникам, для того чтобы отвлечься от массы впечатлений, поглощающих и

рассредоточивающих их внимание, нередко необходимы особенно интенсивные занятия умственной работой, такие занятия со временем приводят их к собранному, уравновешенному состоянию.

### ***Передача умственной работы подсознанию***

Многие люди, занимающиеся умственным трудом, страдают из-за того, что умственные действия становятся навязчивыми, не выключаются. Это не однократно отмечалось в литературе, в очередной раз на это обратил внимание, например, Р. Бэндлер (1992).

В подобном состоянии можно смело переключаться на практические виды деятельности, отодвигая от себя умственную работу, пренебрегая ею или «игнорируя» ее. Делать это следует после того, как соответствующая умственная работа «раскручена» надлежащим образом, т. е. все условия решаемых задач прослеживаются в уме легко. В этом случае высокоавтоматизированные умственные действия не исчезают, они обычно вытесняются в подсознание и могут продолжаться там в автоматическом режиме, не мешая практической деятельности.

«Навязчивость» умственных действий (назойливость, утомление от них, невозможность избавиться) обернется своей хорошей стороной, может запустить ход процесса кристаллизации новых представлений в подсознании.

Поэтому, если Вы выучили определенные последовательности Умственных действий, если все в них стало известным и привычным, если они надоели и не приводят к результату, проявите смелость вытеснения произвольной умственной работы в Подсознание: переключитесь на другие дела! Дела не умственного Характера, но - практические.

### ***Свободное самовыражение***

Баланс в работе сигнальных систем необходим, но он недостаточен, это предпосылка творчества, но не оно само.

Баланс в работе сигнальных систем находит свое выражение завершается в творчестве, лишь через творчество он (в области отражения данного явления) становится устойчивым.

Наблюдения показывают, что в обычной жизни чаще всего встречаются следующие формы свободного самовыражения, с помощью которых с большей или меньшей эффективностью осуществляется перевод информации из подсознания в сознание:

1. Через устную речь. Человек стремится «выговориться», выразить то, что «у него на душе накопело».
2. Через свободный рисунок, к которому невольно, зачастую обращаются школьники и студенты.
3. Через импульсивные, слабо контролируемые поступки, действия, свободное, спонтанное поведение.
4. Через восприятие разнообразных впечатлений и слов, представляемых средствами массовой информации и узнавание в них своего, значимого. Это можно назвать переводом информации из подсознания в сознание лишь условно, чаще это смутное, фрагментарное угадывание того, что волнует и беспокоит.
5. Через специализированные способы самовыражения, например письменную речь. Этот способ самовыражения является заметно более редким, чем предыдущие, и может быть отнесен к категории профессиональных, таких, как свободное самовыражение через музыку, через скульптуру, через живопись, через изобретение и другое, требующее специальной подготовки.

Все способы свободного самовыражения имеют свои достоинства и недостатки.

Так, устная речь хороша тем, что звучит в общении с собеседником, но она обычно не фиксируется.

Если собеседник явно отличается по стилю мышления или не чувствует интуитивные движения, то неосторожным словом, действием он может самовыражение нарушить.

Самовыражение через устную речь нередко связано с многословием.

Свободный рисунок ближе, чем слово, правому полушарию мозга. Замечено, что при активной работе левого, «логически мыслящего» полушария у школьников часто возникает тяга к рисованию. Рисунок, если он не искажается вмешательством сознания, может выражать то, что «застряло» в подсознании наиболее близким ему языком образа.

Но рисунок с точки зрения интерпретации, смысла и значения обычно многозначен. Даже прямую линию разные люди интерпретируют по-разному: электрический провод, дорога, гипотенуза треугольника, линия, по которой склеен конверт, склон горы, след летящего самолета и т. д. Нередко рисунки остаются не расшифрованными и сознанием недопонятыми.

Свободное поведение легко путается с произволом, объясняется еще меньше. В качестве способа выражения интуитивных движений оно может быть наиболее рискованным, поскольку обычно не включает в себя «репетиции», проверку правильности решений.

Восприятие подсказок, значимых для подсознания из средств массовой информации, это обычно полуперевод, поскольку подсказки часто сцеплены с наносным, поверхностным и ненужным. Интересно свободное самовыражение через письменную речь. Выражение интуитивных движений через письменную речь может объединять художественно-образное и понятийно-логическое в жизни личности.

Записи - это слова, т. е. то, что «устраивает» левое полушарие, в них - смысл, их можно анализировать. Записи отражают при самовыражении интуитивного то, что человек чувствует, актуальное для него, они соответствуют требованию «здесь и теперь».

Свободные записи, начинающиеся с воспоминаний, могут объединять прошлое, настоящее и будущее. Они, если пользоваться терминологией Д. Н. Овсяннико-Куликовского (1989, с. 29 - 65), могут отражать действительную интеграцию «двух душ» — «мыслящей души» и «чувствующей души». Не только «моральные чувства» - «скрепы души», но пульсации новых представлений, создаваемых в стиле синтеза знаний, значимых для личности (в этом «заинтересованность» одной сферы психики) и общезначимых (в этом «требование» другой сферы психики), тоже - «скрепы души».

Жизнь идет вперед и содержание интегративных представлений постоянно обновляется.

Это символизируется, например, тем, что биография поэта отражается в его стихах.

Записи в стиле синтеза знаний, значимые для личности, не могут быть только «правильными», «строгими», «аналитичными», «точными», последовательными, потому что все эти требования - требования «логического рассудка», т. е. одной стороны отражения мира.

Работы в стиле синтеза знаний должны отражать текущий момент времени, быть «актуальными» в смысле сегодняшнего дня, отвечать на сильные эмоции и впечатления, передавать душу наблюдаемых картин, событий, действий других людей и своих собственных. Они «должны» включать в себя и дополнительное, характерное для «правого полушария», связанное с «актуальным» или текущим отражением видимого, слышимого и чувствуемого.

Одного рассудочного и одного понимания мало, хотя для качественного отражения чувствуемого оно необходимо в роли дополнения, порождающего третье.

Хорошие стихи включают в себя ритм, рифму, хорошее звучание, отражают актуальное, выражают чувства, отвечают моменту (I), но также точны, последовательны с точки зрения мысли. Они есть «сумма» размышлений или их итог или «квинтэссенция» размышлений (It). Иначе говоря, они, пользуясь выражением Д. Н. Овсяннико-Куликовского (1989), отвечают «запросам» или «чаяниям» «обоих душ»: и «мыслящей души» и «чувствующей души» (III).

Когда С. Т. Аксаков (1987) пишет о рыбалке, он тоже объединяет свой опыт с общезначимым, то же делает Дж. Даррел (1998) когда пишет о ловле животных для зоопарка и т. п.

Если взрослый человек развивается, творчество в стиле синтеза, рассматриваемое не только с точки зрения объединения различных соображений в едином представлении, но и синтеза - в смысле объединения сторон внутренней жизни - становится для него жизненно необходимым.

Интеграцию сторон внутренней жизни человека можно сравнить с потоком, причем потоком пульсирующим или с двумя потоками, сливающимися в одно целое. И то, что это поток, но не одно состояние, определяется сменой событий дня. изменением соотношений в мире, развитием всех его частей, взаимодействием этих частей и его развитием на этой основе далее.

Работы в стиле синтеза - основа психологического здоровья, поскольку они «примиряют» стороны души, точнее, объединяют их или дают возможность выразиться им в одном, едином представлении, ощутить гармонию и единство в себе, согласие внутренних сил, сосредоточение на одном хотя бы временно. Затем все в душе опять «разъединяется». Через некоторое время синтез, объединение отыскивается снова.

Разъединение необходимо для двух частей души, они разные и более полно развиваются каждое в своем направлении. Но и объединение тоже необходимо, периодически, регулярно, в лучшем случае, по-видимому, проявляется мера того и другого.

Пример: Н. К. Рерих - художник; его картины прекрасны; их много; в них - одухотворенное видение природы и, следовательно, они - выражение Духовных движений, они же - Духовное обращение художника к зрителю, они стимулируют Духовную жизнь зрителя.

В чем-то, наверное, и Н. К. Рериха не до конца удовлетворяет живопись, если он обращается к слову, пишет литературные произведения. Письменная речь позволяет многое отразить четче и <sup>о</sup>пределеннее, она же позволяет передавать и образы <sup>^</sup>Дожественные.

Чтобы художник жил Духовно, его творчество должно быть Регулярным, вновь и вновь возрождающимся.

### ***Полноценные уединения***

Исходя из определения сбалансированных отношений образ <sup>^</sup>изни творческой личности должен быть так устроен, чтобы он обеспечивал, наряду с полноценным общением, полноценные уединения (гл. 4). Что это означает на практике?

Половины дня в уединении для настоящей творческой работы чаще всего не достаточно.

Беседы и наблюдения, а также данные литературы позволяют сделать следующий вывод: для того чтобы обеспечить эффективное продвижение в творческой работе, своеобразный «прорыв» в ней, желательно **пробыть в уединении трое суток, посвятив ей все силы и внимание.**

Первые сутки обычно уходят на освобождение от следов прежних переживаний и впечатлений, даже если

человек старается настроиться на работу.

Во второй день появляется возможность сосредоточиться на задачах, вникнуть в них, озаботиться ими.

Следует отметить, что речь идет о глубокой озабоченности интересующими явлениями, о таком интересе, о таком настрое, который затрагивает подсознание. Если это удастся, следующая за днем ночь позволяет беспрепятственно идти кристаллизации новых представлений в подсознании.

Для того, чтобы свободно выразить результаты работы подсознания, желательно уделить этому день.

На фоне повседневного общения и обычных разнообразных дел можно делать короткие записи (подобно тому, как об этом пишет Д. Карнеги: заметки на квитанциях, на пачке сигарет, на полях газеты и т. п.) и «коллекционировать» их, но создать целое из таких записей на фоне различных дел и забот трудно или невозможно.

Иногда роль, подобную уединению, выполняет сильная мотивация. Если желание получить результат является сильным или очень сильным, человек может не замечать окружающее, оно для него как бы не существует, в этом случае и на фоне обычной жизни могут создаваться условия, похожие на желательные для творчества, однако это требует большого напряжения, значительных затрат энергии и потому дос гигається редко.

Если уединения на трое суток по тем или иным причинам создавать трудно, их можно практиковать раз в два - три месяца.

Можно припомнить множество примеров, свидетельствующих о том, что для создания новых представлений, роста личности необходимы уединения и часто длительные. Ян Парандовский, изучавший творчество писателей, замечает, что они нередко завидуют монахам.

Уединения необходимы, однако длительные уединения многому в обыденной жизни противоречат.

В идеале противоречие между потребностями творчества и интересами обычной жизни должно быть разрешено, преодолено. **Трое суток уединения в неделю** - один из вариантов разрешения указанного противоречия. С точки зрения обычной жизни и ее интересов этот вариант поведения достижим: если иметь в виду работу преподавателя, большинство дел, за исключением мелких и таких, которые могут выполняться на фоне уединения и погружения в интенсивную творческую работу, может быть выполнено за четыре дня недели. Следующие за этим три дня уединения - **вариант поведения для творчества близкий к идеальному!**

Важно определить идеальный вариант образа жизни, обеспечивающего наилучшие условия для творчества, двигаться к его достижению можно сообразуясь с имеющимися возможностями.

Следует отметить, что на начальных стадиях развития творчества условия, близкие к идеальным для него, создаются крайне редко. В доказательство этого можно привести данные опроса учащихся ФМШ.

Учащимся предлагалось, имея в виду всю прожитую жизнь, указать самое большее время, которое им пришлось находиться в Уединении.

Распределение ответов 52 учащихся приведено в табл. 15.

Данные таблицы показывают, что с условиями длительного Уединения (трое суток и больше) по приближенной оценке Сталкивается около 2 % учащихся. Похожие результаты получаются " при опросе взрослых.

Уединение - не цель, но средство создания новых представлений. Иногда, по-видимому, похожие результаты можно Получить и с помощью более простых средств.

*Таблица 15 Максимальное время, проведенное в уединении*

п/п	Обозначение периода времени	Число учащихся
	Только сон	3
	Длительный сон	2
	Сон и 2-3 часа	6

	Сон и 3-4 часа	4
	Днем в течение 5-6 часов	13
	Днем в течение 8 часов	1
	Днем в течение 10-12 часов	8
	Ночью 13 часов	1
	Целыми днями	5
0	В течение 15 часов	2
1	Сутки	5
2	В течение 1,5 суток	1
3	В течение двух суток	1
4	В течение пяти суток	1

М. Зденек (1997, с. 112) цитирует слова Р. Брэдбери о том, что рано утром он любит находиться в состоянии полудремы. В этом состоянии у него рождаются прекрасные метафоры, и, если хватает сил, он вскакивает с кровати и записывает их. Подобное поведение воспроизводят многие люди, занимающиеся научным или художественным творчеством.

Если преобразовать это наблюдение с рекомендацию, с учетом обычной занятости людей, можно предложить следующее.

Если Вы обычно встаете в 7 утра, попробуйте ввести в режим дня следующее изменение.

Поставьте будильник на 6. 30. Когда он зазвенит, переведите его на 7, чтобы можно было находиться в расслабленном состоянии (не проспять запланированный подъем и не заботиться о времени). Лучше, если бумага и ручка или карандаш будут под рукой, например на столике. В просоночном состоянии фиксируйте все, что приходит в голову.

фиксировать - это не значит подробно записывать, можно печатать слова, ставить значки, делать рисунки, отображая на бумаге появляющиеся образы и мысли.

С 7 часов можно действовать по обычному распорядку. В любое удобное время желательно уделить внимание тем образам и соображениям, которые пришли в голову в просоночном состоянии, стараясь развернуть их, уловить, с чем дополнительным они связаны.

Это простое действие, в особенности дополненное другими, сформированными в соответствии с психологией творчества, со временем может кардинально изменить Вашу жизнь и работу в лучшую сторону!

## Глава 6. Психологические черты творческой личности

Тема данной главы весьма обширна. Поэтому в ней уделяется внимание прежде всего тем чертам личности, которые прямо следуют из повторения процесса творчества, т. е. могут быть логически выведены из него.

### ***Верность самому себе***

Одна из психологических проблем, с которой сталкивается человек, - оставаться самим собой обновляясь.

Если человек приучается к новым делам, привыкает к новым сферам жизни, он может как бы «забывать о себе». В пределе может стать очень деловым, таким от которого «веет» делами, отчуждением и холодом.

Одна из психологических проблем, которая в этой связи возникает, или печаль или тоска или вопрос на периферии сознания:

как быть самим собой, оставаться самим собой на фоне многолетних новых дел, новых сфер деятельности, жизни?

Иногда даже возникает внутренний вопрос: может быть смириться с отчуждением от себя? Ничего с этим не поделаешь?

При этом затрагиваются базовые ценности жизни: зачем тогда нужны все твои дела и твои достижения в них, если они принадлежат не тебе, если ты - это уже не ты?

Ответ на этот вопрос дает все то же Вдохновение.

Оно всегда начинается с воспоминаний, часто очень отдаленных, это отмечал, например, Р. П. Уоррен, говоря о том, что трудно объяснить, почему вспомнилось то, а не другое перед рождением стиха.

Погружение в себя перед получением творческих решений состояние транса всегда связано с

воспоминаниями, это означает что Вдохновение каждый раз включает в себя и интеграцию с прошлым опытом, интеграцию с самим собой из прошлого начинающуюся с воспоминаний и ощущений. Ощущения казались давно забытыми, они смутны, но, когда они вспоминаются, связываются с нынешним опытом, нынешними состояниями.

К общему положению о том, что Вдохновение есть проявление интеграции внутренних сил (и сосредоточения всего себя на одном) сказанное почти ничего не добавляет, здесь лишь показывается связь интеграции с желанием быть самим собой, изменяясь, живя в новых условиях оставаться самим собой и становиться новым.

Интеграция души - это не то, что само собой дается, она не настолько проста, что не требует усилий и «работы». Можно сказать, что интеграция требует повседневной, постоянной работы, соотношения нового со старым, если не повседневной, то регулярной. В психосинтезе (*Ассаджоли Р.*, 1994 и др.) для этого разработаны специальные упражнения. Они понятны, продуманы, обоснованы, но несколько искусственны. Неясен момент, когда надо «объединять» прошлое с настоящим на основе произвольных усилий и сколько часов в день человек должен тратить на это. Может быть стоит уделить внимание упражнениям психосинтеза, если дошел до кризиса? Неясно.

Вдохновение, открывая новое, «работая» на сегодняшний день и на будущее, каждый раз выполняет работу интеграции представлений, кроме создания новых решений оно выполняет и эту работу, если начинается с далеких воспоминаний прошлого, пусть мимолетных. Оно всегда выполняет работу интеграции тебя - нового с тобой - прежним, в том числе с основными ценностями жизни. важными сторонами жизни. Оно само определяет момент, в который это объединение или новое обращение к прошлому необходимо.

Поэтому в творчестве автоматически решаются проблемы так называемой «самоидентификации».

*Избавление от психологических травм*

Перевод информации из подсознания в сознание позволяет достать из подсознания любую «занозу». М. М. Пришвин сравнивает творчество со смолой, наплывающей на раны деревьев: так и у человека, где была душевная рана — вырастает мысль.

Поскольку «занозы», «царапины», душевные травмы возникают достаточно часто, эта сторона творчества оказывается весьма существенной.

В связи с проблемами лечения пациентов К. Г. Юнг (1997, с. 15) ввел понятие трансцендентальной функции, которая «возникает из соединения содержимого бессознательного с содержимым сознания». Статья на эту тему была подготовлена им в 1916 г. и основывалась на консультативной практике. Характеризуя конструктивное толкование сновидений, К. Г. Юнг говорил о том, что, пользуясь современной терминологией, можно назвать «переводом информации из подсознания в сознание».

Рекомендации развития трансцендентальной функции расслабленность... сосредоточенность... лучше ночью... критическое мышление следует отключить... уловить зрительные образы, которые могут всплыть в голове... услышать «внутренний голос»... или понять себя через движения... (*Юнг К. Г.*, 1997, с. 30 - 32), - не отличаются от того, что называют использованием резервов подсознания, направленным на решение задач, на постижение истины (*Кеход.*, 2000. *Миколко М.*, 2001 и др.).

Овладение способностями творческого самовыражения означает овладение процессом психотерапии по отношению к самому себе и, наоборот, овладение процессами психологического лечения себя — путь развития способностей творчества.

Это можно объяснить и со следующих позиций: в связи с Переводом информации из подсознания говорилось о соединении Противоположностей, о спонтанности возникновения образов, звуков, ощущений, переживаний и об умении улавливать их смысл. Это подробно обсуждалось в начале гл. 5 в связи с структуры бензола Ф. А. Кекуле («змея, кусающая себя за хвост»). Если вспомнить классический психоаналитический сеанс (свободная речевая продукция пациента и расшифровывание ее значения психоаналитиком), то можно сказать, что в момент перевода информации из подсознания в сознание человек соединяет в себе и пациента и психоаналитика. Поэтому развитие способностей творчества - это и овладение способностью в психологическом плане лечить себя.

Творчество — это и источник **спокойствия**.

Если взять Радость, которую дарит Вдохновение, и убавить на полтона, получится умиротворение, внутреннее удовлетворение спокойствие и еще что-то в этом роде.

Многие люди нервничают, общество находится в переходном состоянии, дел много, дела «дергают», их трудно привести в порядок, люди бывают честолюбивыми, заносчивыми, мстительными, злопамятными, доброжелательными, хорошими и плохими - и все это в жизни перемешано. В этих условиях трудно быть уравновешенным и спокойным. Даже одно состояние «транзитивного» общества может любого вывести из равновесия.

Если в сложной ситуации есть внутренний источник радости, счастья, гармонии, отпадения проблем, даже пульсирующий иногда, есть источник, который периодически излучает подобные чувства и переживания, это уже «кое что».

Сильные эмоции после Вдохновения, сталкиваясь с нервной, суетливой жизнью угащаются в ней, но тем не менее производят свое действие.

Восторг быстро проходит после прозрений; состояние внутренней гармонии сохраняется дольше, оно проявляется, в частности, в спокойствии.

Вдохновение может проявляться на сенсорно-эмоциональном уровне, например в восприятии природы.

Яр реки, вода, медленно плавающая по кругу пена, небо, облака, мостик... и все это может объединяться в восприятии в одно целое, наподобие того, как это бывает в художественном произведении.

Нарисовать такое может художник, но видеть - и ребенок. Подобные состояния, по-видимому, доступны и детям. Если это так, то дети, периодически переживающие соответствующие состояния, будущие творческие личности должны дарить окружающим состояние спокойствия. Возможно, это признак, по которому можно распознавать творческие способности в раннем возрасте?

#### ***Относительное повышение интеллекта***

Третья стадия развития позволяет соединять абстрактные знания с соответствующей им ситуацией. Общих знаний, которые могут быть приложены к любой конкретной ситуации, после второй стадии развития много. Задача состоит в том, чтобы соответствующие фрагменты знаний извлечь из памяти и в подходящий для этого момент времени приложить к той ситуации, с которой имеешь дело.

У того, кто умеет это делать, всегда есть поводы для того, чтобы поделиться знаниями с другими.

Из философии известно, что одна из ценных функций ума - восхождение к конкретному в познании того или иного явления (после абстрактно-аналитического мышления). Оно завершает познание, поскольку достигается синтез знаний, прежние абстрактно-аналитические знания выстраиваются вокруг одного предмета, который познается со всех сторон, конкретно.

Наблюдения и теоретический анализ позволяют сделать следующий вывод: *не существует никакого другого пути восхождения к конкретному, кроме перевода информации из <sup>^</sup>осознания в сознание*. Обратное движение от образов после их осмысления и формирования на этой основе некоторого в меру обобщенного представления и есть «восхождение к конкретному».

Другими словами, если человеку недоступен перевод информации из подсознания в сознание, ему в познании любого явления будет недоступно восхождение к конкретному.

Если человек был на второй стадии развития, он не сможет никакими другими способами перейти к конкретному всестороннему пониманию многих явлений, кроме использования перевода информации из подсознания в сознание. Для того чтобы обобщенные размышления приблизились к реальности вплоть до момента, когда познание многих явлений стало конкретным и достаточно удовлетворительным с этой точки зрения, это надо делать много раз. Синтез знаний тоже бесконечен в том смысле, что к любой картине целого можно добавлять грань, улучшая картину, т. е. улучшая синтез. В то же время существует ощущение, что синтез достигнут, что картина реалистична и соответствует тому, что до данного момента времени воспринято в связи с интересующим явлением.

Завершающая стадия познания, которую так ценят философы, невозможна без перевода информации из подсознания в сознание, без глубоких погружений в себя, трансов, подобных гипнотическим, невозможна без смены «лидера» в отношениях сторон мышления. Это делает освоение перевода информации из подсознания в сознание желательным в любом обучении. Развитие этой способности должно завершать обучение в вузе или в системе повышения квалификации после вуза, обучение любого человека, где бы и чему бы он ни учился.

#### ***Освобождение от тщеславия и демократичность***

Тщеславная мысль аналитична; я такой-то хороший в том-то; тщеславная мысль легко может обобщаться потому, что эта мысль отвлеченна, а у всякой общей мысли есть тенденция к еще большему обобщению; тщеславная мысль приятна, ее обобщение с отвлечением от реальности еще более приятно. Поэтому при ее возникновении легко образуется замкнутый круг: тщеславная идея (абстракция) порождает аффекты самодовольства, самодовольство порождает тщеславную мысль и способствует ее обобщению.

Иногда все это кажется допустимым, однако, это состояние, в частности, уводит от сферы интуиции и от сферы интеграции разных оценок самого себя и в целом уводит от интуитивного поведения, от центра интеграции психики как такового. Поэтому оно опасно для главного в человеке, представляет собой угрозу главному: интегративному ядру, тому, что Р. Ассаджоли (1994) называет «Высшим Я». Причем, если замкнутый круг, о котором идет речь, образуется, он может стать постоянным, характерным для личности, т. е. при всей, казалось бы, незначимости или «приятности» может создать постоянную блокировку внимания к интуиции, к подсознанию, к поиску нового.

Если человек, вращаясь в этом круге, в чем-то выигрывает, то это «мажорная болезнь», экзальтация самодовольства и переживания успеха, отчасти действительного, отчасти мнимого, в его поведении будут проявляться черты нарциссической личности или он станет нарциссической личностью.

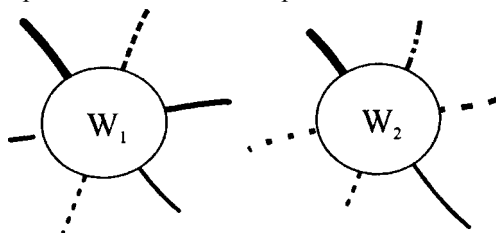
Все время успех, все время гонка, периодически - эйфория. С точки зрения многих, это не расстройство, а стремление к успеху. Ц. П. Короленко и Т. А. Донских (1990, с. 191) отмечают, что нарциссическое поведение может оказаться деструктивным для развития личности.

Обобщение достоинств и превосходств (больше связанное с левым полушарием) противоречит чувству реальности (больше связанному с правым полушарием), поэтому «инстинктивно», стремясь к отношению сбалансированному, сфера чувств обостряет несогласие с обобщением, в глубине души появляются чувства, противоположные обобщению. Хотя они загоняются внутрь, можно говорить о комплексе неполноценности нарциссической личности. Сказанное соответствует положению К. Юнга о том, что подсознание может занимать позицию, противоположную позиции сознания. Возможно, отсюда следует потребность нарциссической личности получать поощрение от окружающих, что отмечают Ц. П. Короленко и Т. А. Донских (1990, с. 199).

Отклонение от идеальной нормы можно определить в этих случаях в сравнении с интеграцией, на фоне рассмотрения всех своих черт в совокупности и в сравнении себя (во время самооценки) с другими такими же «интегративными ядрами» или «центрами».

На рис. 28 линии обозначают свойства (черты) человека, круг - их объединение, чаще всего порождающее особое целое (W), особое качество. Если себя и других воспринимать с этих позиций, явного превосходства обычно не бывает; человек, даже если он доволен собой, обычно на этом не фиксируется, он понимает, что «набрать» Много свойств таких, чтобы по каждому из них опережать других, ТРУДНО. Он видит свои недостатки, что не мешает ему видеть свои достоинства, поскольку и то и другое включено в целостную картину восприятия себя. Он спокойнее. Он понимает, что выиграть у других в общем смысле невозможно: один хорошо катается на лыжах, другой ловит рыбу, третий выступает с докладами. Он больше занят делом, а не собой, потому что в интегративном восприятии себя присутствуют дела, которыми занимаешься, и дела и стороны жизни. Он, в отличие от рационалиста, в меньшей степени сравнивает себя с другими и в меньшей степени зависит от оценок других, поскольку его оценка интегративна и сформирована;

при этом он может воспринимать все оценки со стороны, соотносить с тем, что уже сформировалось.



**Рис. 28. Сравнение картин синтеза**

Некоторые болезненные психологические состояния, в частности тщеславие, могут восприниматься внешне как приносящие социально-положительные результаты, могут восприниматься внешне позитивно, выигрышно, хотя на деле в психологическом плане могут представлять из себя парциальное расстройство или по меньшей мере психологическое недоразвитие. Внешний успех и психологические механизмы его обеспечения могут говорить о разном.

Есть вещи поважнее первенства. Это - ощущение интуитивно постигаемого целого. Прозрение. Наитие. Контакт подсознания с сознанием. Согласие с собой и с миром. В группе - это ощущение единения. Спонтанность. Самовыражение. Интуитивно постигаемое единство группы и создание этого единства.

#### **Развитие способностей общения**

Совершенство общения, в частности, определяется умением уделять внимание и делам, и непосредственной, коммуникативной стороне взаимодействия (с другим человеком или с группой).

В идеале и то и другое может удерживаться в поле знания одновременно или при необходимости человек может быстро переключаться от одного к другому.

*«А вдруг меня не видят?» - не всерьез предполагает здоровенный детина, пробираясь по коридору. Подобный вопрос возникает у него на периферии сознания. Если прямо спросить его: незаметен ли он? - он смутится и, конечно, согласится с неправдоподобностью этого предположения, но тем не менее ведет себя так, словно его на самом деле не видят. Идет ни с кем не здороваясь и никого не замечая. Он сосредоточен на делах и как бы надеется, что окружающие его и впрямь не заметят.*

*Пожокий пример. Один сотрудник приветливо встречает другого: он улыбается, здоровается за руку, проявляя явно доброжелательное отношение.*

Поговорили о том о сем, затем тот, кто встречал, погружается в деловые разговоры с другими. Приходивший тоже обсудил свои вопросы с коллегами, он собирается уходить. Его никто не замечает. Потоптавшись возле двери, не удостоившись даже взгляда, он удаляется. Оставшиеся занялись делами, а отвлекать их неудобно...

Ясно, что в приведенных примерах соединение противоположностей, о котором идет речь, психологическая гибкость и переключаемость явно недостаточны.

Полная сосредоточенность в моменты, непосредственно предшествующие прозрению, «тренировка» в этом и приближение к этому состоянию в повседневных делах и в повседневном поведении Издают то, что

моменты подобной собранности могут проявляться<sup>11</sup> в общении. В некоторых случаях оказывается возможным Целостное восприятие внутреннего облика другого человека в 3Динстве с его поведением. Возникает как бы «психологическое Сновидение» в общении, проявляющееся в восприятии собеседника.

Собранность, сосредоточение всего себя на одном из «лабораторных» или кабинетных условий, т. е. из уединения, из условий, идеальных для этого, со временем переносится в «полевые» условия повседневной жизни, помогает разбираться в людях, создает «выигрыши» в обычном общении.

Развитие способностей оказывается не очевидным: в периоды уединения человек «ничего не делал»: он всего лишь сосредоточивался; через некоторое время ведет себя в общении с другими совершеннее, словно прошел тренинг общения.

Человек, овладевший творчеством, не одержим идеей, не смотрит на реальность в свете той или иной мысли, он легко может входить в состояние, когда его понятийно-логическое мышление становится «рецептивным», воспринимающим. Это входит в структуру перевода информации из подсознания в сознание, поэтому он легко, без предвзятости, деликатно, тактично, полно может воспринимать собеседника и его душевные порывы. «Восприятие» собеседника, восприятие аналитическое и при этом, что главное, синтетическое - становится более полным, чем при направлении на него анализирующего логического мышления, становится более адекватным. Это - путь к развитию эмпатии, путь развития способности постигать особенности человека рядом.

Развитие способностей полнее и адекватнее воспринимать собеседника, а также приложение к общению способностей перевода информации из подсознания в сознание может достигать таких степеней, что человек, владеющий творческим поведением, «делится» своей способностью перевода информации из подсознания в сознание с человеком рядом, т. е. воспринимает его подсознательные движения и помогает ему осознавать их. О такой возможности на семинаре по психотерапии прямо говорила Клер Боскин (*Ассаджолли Р.*, 1994). Иногда наблюдающуюся зависимость пациента от психоаналитика отмечал К. Юнг (1997).

В этой связи можно также заметить, что творческая личность (ТЛ) быстрее и чаще выходит в общении с другими на вопросы более значимые для них, глубинно-связанные с подсознанием, с интеграцией личности, что делает такое общение более существенным, более важным для тех, кто находится рядом с ТЛ.

Следует отметить, что указанные черты личности прямо следуют из особенностей процесса творчества и из его повторений.

#### ***Высший уровень отношений мужчин и женщин***

Вопросы взаимоотношений мужчин и женщин занимают в психологии одно из важнейших мест. Общеизвестны работы З. Фрейда и его последователей.

В связи с учением З. Фрейда в отношении к творчеству чаще всего вспоминается представление о «сублимации» (преобразовании энергии полового влечения).

Энергия влечения может стать составляющей энергии творчества. Это верно по аналогии с простым явлением: соловей в клетке запел. Пение - это призыв. Но в связи с творчеством обнаруживается и другое явление, на которое можно обратить внимание.

Третья стадия развития выводит на высший уровень близкие отношения мужчины, являющегося творческой личностью, с женщиной, если она способна последовать в духовном плане за ним. Разумеется, возможна и обратная ситуация - мужчина следует за женщиной.

Вдохновение - это свободное и контролируемое выражение подсознательного; может быть, слово «контролируемое» здесь не подходит: свобода, спонтанность переживаний и отражение этих переживаний в сознании, в мировоззрении, «перевод информации из подсознания в сознание», сдержанное самовыражение, свободные переживания и их выражение в произведении. «Сдержанность» вязана с тем, что обычно выражение подсознательного, свободного, появляющегося из подсознания в произведении Довольно продолжительно. Картина пишется более-менее долго, Рассказ пишется быстрее, стих, песня - еще быстрее. Но в любом случае творческая личность владеет «парадоксальным» поведением:

Свободные, спонтанные переживания из глубины души, из Осознания могут восприниматься и выражаться в произведении (в Действиях в широком смысле слова). Причем «фокус» состоит в том, что свобода, спонтанность, саморазворачивание переживаний ничем не нарушается и в то же время человек способен выразить это в действиях, в поведении. На этом соединении того, что для многих кажется несоединимым или до этого момента самому человеку казалось несоединимым, и построено все качество искусства в отличие от похожего на него не-искусства.

В близких отношениях мужчины и женщины может быть осуществлено то же самое поведение в широком смысле слова:

свобода возникновения переживаний из подсознания, их инстинктивность может соединяться с выражением этой свободы, спонтанности, инстинктивности в действиях.

Если это достигается, то достигается качество в эпизодах близости такое же, что и качество в искусстве в отличие от неискусства. Картина или набор линий и красок, стихотворение или набор слов с плохой рифмой и неясным смыслом - приблизительно такова разница между тем и другим.

Уровень искусства в личных отношениях это не «экспериментирование», не чувственность, но прежде всего поведение то же, что в искусстве, а именно полное, свободное развертывание «бессознательного» или подсознательного в поведении. О похожих состояниях и их выражении в поведении говорил, например, актер М. Чехов в связи с выступлением на сцене.

Сдержанное самовыражение или «соединение противоположностей» это не то, что могут выдержать все, женщины могут быть импульсивными, даже агрессивными, чувственными, «хватающими» отношения, игривыми и т. п.

Если бы многие женщины могли воспринимать, то, о чем идет речь, им было бы давно известно, что мужчины творческие личности являются носителями возможного высшего уровня в отношениях мужчины и женщины.

Если мужчина может выражать себя в искусстве и в творчестве достаточно спокойно и привычно (регулярно), то он представляет по отношению к женщине, способной это воспринимать и «выдерживать» (моделировать в своем внутреннем мире хотя бы под его влиянием), в случае любви к ней высший уровень мужского поведения в биологическом и психологическом смысле слова.

Экстаз имеет не только биологическую сторону; для человека в большей степени это явление психологическое - оно дает «разрядку» (от подсознания к сознанию, от инстинкта к действиям) и порождает высшее переживание.

Противоречивые натуры не способны это воспринять. Люди, дисгармоничные в обычном поведении, характеризуются тем, что и в близких отношениях либо уходят в частные разрозненные впечатления (со всеми ошибками, с этим связанными), либо возвращаются к критике, самокритике, рассудочности, взгляду на происходящее со стороны с ослаблением чувств. Другими словами, не могут быть в срединном состоянии и уходят из этого состояния. Поэтому влияние «поэта в душе», «художника в душе», «музыканта в душе» не может быть безграничным и не может распространяться на всех, в том числе на тех, кто к этим состояниям не готов. Иначе психологически односторонних в природе не существовало бы. Но они существуют.

Так же существует не-искусство в любой сфере деятельности в отличие от искусства.

Разумеется, сказанное может быть соответствующим образом перенесено на женщин, способных к творчеству.

#### ***Сбалансированные отношения и здоровье***

В гл. 4 говорилось о том, что один из результатов творческого поведения - баланс противоположностей в отношениях личности и восхождение к новым, более высоким вариантам отношений. Эту тенденцию можно проследить в различных направлениях, в частности на примерах отношений, связанных со здоровьем.

#### ***Отношение к работе***

I. *«Работа не волк, в лес не убежит».* Раз не убежит - нечего о "ей заботиться, подождет, работы всегда много, она надоела, если ^е время работать, то жить будет некогда (жизнь - это развлечения, Удовольствия). И вообще, лучше отдыхать и развлекаться.

II. Самое главное - это работа. Труд создал человека. Чем больше работаешь, тем больше зарабатываешь. Труд - основа всех "лаг. Работай - и ты опередишь других.

Женщина - научный сотрудник о себе говорит с гордостью:

*«Ухожу из дома в 7 утра, прихожу в 9 вечера. Тот, кто не может работать 12 часов в день, проигрывает».*

Теща с тревогой о зяте (студенте): *«Встает в 5 часов утра и начинает учить, приходит из института - учит. Оценки хорошие. Но я беспокоюсь за его здоровье. Очень много занимается, мило спит. С утра до поздней ночи учит. И так каждый день, без выходных, в воскресенье - тоже».*

**III.** В литературе при обсуждении отношения к работе вводится термин «работоголизм». Работоголики - люди, под разными предлогами перерабатывающие, фанатики работы, не знающие & работе меры.

О работоголиках и об отрицании крайнего увлечения работой пишут, например, Ц.П. Короленко, Т.А. Донских (1990), С. Меткалф, Р. Фелибл (1997) и др.

Причин, по которым возникает «работоголизм», много:

стремление быть первым; стремление больше зарабатывать;

большое чувство ответственности; страхи, опасения за свое будущее; стремление «утопить» в работе свои проблемы и т. п. «Работоголик» думает о работе каждую минуту, днем и ночью, все силы души, все физические силы, все время отдает работе.

Как ни странно это кажется, работоголизм не является идеальным ни с точки зрения фирмы, в которой работает человек, ни с точки зрения самого человека. С первого взгляда кажется, что для фирмы такой работник «идеален», но на деле человек, предельно занятый работой, несколько скушен и однообразен, он менее изобретателен в работе, его натянутое до предела душевное состояние угадывается сотрудниками, ухудшает психологический климат коллектива.

Внутренней, не осознанной потребностью работоголика является протест против предельности увлечения

работой, поэтому работоголик инстинктивно ищет уходы в болезнь, обесценивание работы, поводы для выпивок и тому подобное, чтобы от работы отключаться, поскольку он инстинктивно чувствует, что в предельности отношения к работе - угроза здоровью, что нужны какие-то противовесы. Для самого человека работоголизм, «синдром сгорания на работе», утомление, переутомление, профессиональные болезни (поскольку мало переключения на отдых), преждевременное старение. Следовательно, если рассматривать большие периоды времени .работоголизм не выгоден и фирме: работник раньше времени «выходит из строя».

Работа делается для людей и на их благо. Работающий тоже человек. Следовательно, если он жертвует своей жизнью ради работы, его жизнь в обществе ухудшается. Если таких людей много, ухудшается жизнь многих. Представим себе общество, состоящее из работоголиков. Хотя они многое производят и хорошо трудятся, счастливыми они не будут: их жизнь - на пределе. В этом случае происходит смещение внимания, ценностных ориентиров с цели на средство. Средство улучшения жизни - работа, оно становится целью, об интересах, лежавших в основе работы, человек забывает, возникает работа ради работы.

На основе приведенного рассуждения можно подтвердить общее правило: все хорошо в меру. Потеря чувства меры ни к чему хорошему не приводит, даже если поначалу кажется, что увлечение хорошее.

Сказанное о работоголиках не следует путать с поведением так называемых самоактуализирующихся личностей, поскольку для них «работа» - это выражение полноты жизни, качества жизни. Даже само слово «работа» в этих случаях не является подходящим.

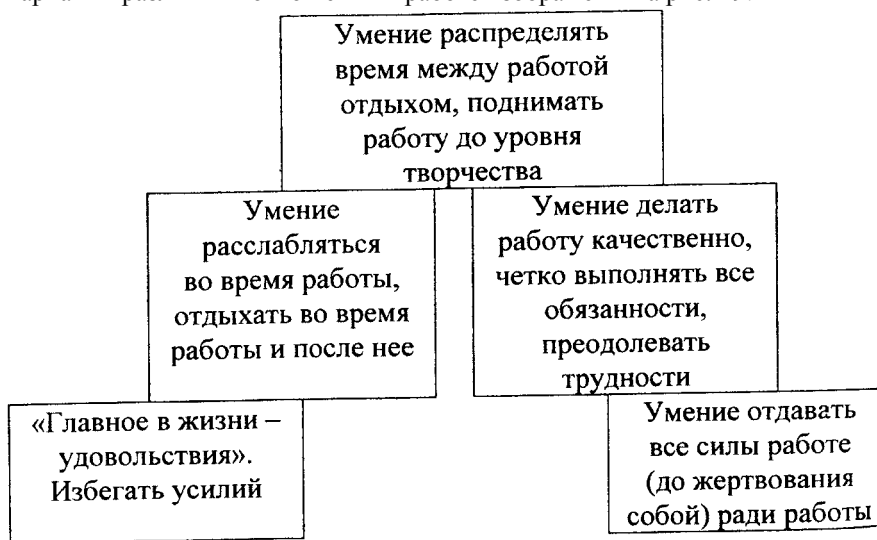
Композитор мечтает о «работе», когда у него все получается, он живет наиболее полноценной жизнью, получает наибольшее «удовольствие» от жизни. «Удовольствия» / «работа» - намек на дихотомию, которой на уровне творчества нет, одно с другим часто совпадает. Магистраль преодоления работоголизма - не только «умерять» усилия, но и поднимать работу на более высокий Уровень: уровень работы по призванию в соответствии с предрасположениями, сформированными с детства, работы, Достигающей уровня спонтанной игры воображения и ума, Душевных и физических сил личности, уровня творчества.

Творчество - призвание, «работа» в обычном смысле -<sup>о</sup>инуждение, хотя, может быть, и добровольно принятое от <sup>о</sup>кружения .

Творчество изобретается, отыскивается в соответствии с предрасположениями с детства, работа - обычно исполнительство.

Различий творчества и того, что обычно называют работой, можно указать множество.

Варианты различных отношений к работе изображены на рис. 29.



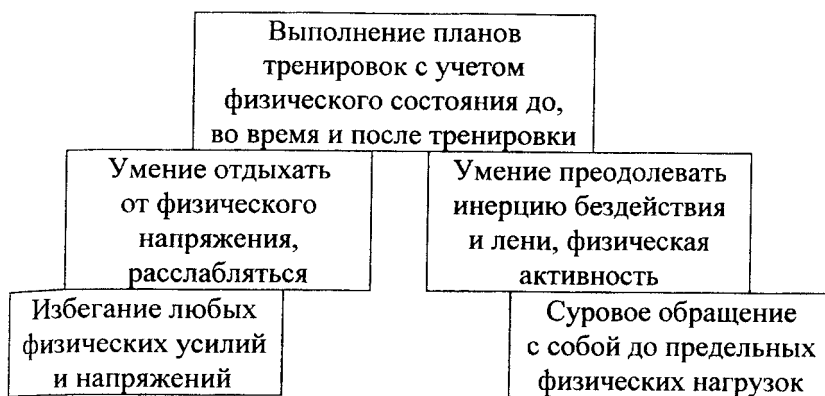
**Рис. 29. Варианты отношений к работе**

В. Н. Мясищев (1960, с. 30) отмечал: «В процессе работы, как в фокусе, выражается личность со всеми ее особенностями, в том числе и патологическими».

**Отношение к физическим усилиям (рис. 30)**

I. Одна позиция в крайней степени выраженности: «Нести чемодан или рюкзак, идти далеко, работать на даче - это "е" комфортно, поэтому от этого лучше отказываться, этого следует избегать».

Сцена на вокзале: «Чемодан я не понесу... сумка тяжелая-Возьмите все у меня... Вот так — хорошо!»



**Рис. 30. Варианты отношений к физическим усилиям**

На автобусной остановке (без багажа): «Буду я еще пешком ходить, есть автобус!» (Вместо 20 минут прогулки по лесу).

«Копать огород? Пусть лошади работают. Я лучше телевизор посмотрю. На спокойной работе деньги заработаю, обойдусь без огорода».

Люди, придерживающиеся таких позиций, избегают занятия физкультурой, спортом, минимизируют физические усилия при всякой возможности.

II. Другая крайность. «Надо таскать мешки? Берем и таскаем.»

«Обработать 4 сотки земли? Платить за вспахивание? Да я лучше сам перекопаю!»

«Хочу проверить себя: пробежать марафонскую дистанцию. Могу ли я это сделать в 55 лет? Ведь семь лет назад я же ее пробежал!»

Сцена на вокзале, похожая на упоминавшуюся, приехали гости: «весь багаж утащу один, не надо мне помогать!»

Если что-то надо делать, комфорт здесь ни при чем. Надо -^к надо. Несем, копаем, работаем. В пределе -

«вьем из себя беревки», от физических ощущений отвлекаемся.

В результате нагрузки привычны, человек становится Тренированным, уменьшается чувствительность к физическому напряжению, возникает привычка подавлять ощущения и чувства, связанные с физическими усилиями.

Избегание физических усилий в крайней степени выраженности (I) делает человека детренированным, ослабляет здоровье,

Жесткое обращение с собой в крайней степени (II) тоже может довести до причинения себе вреда.

III. Представим следующую картину в спортивном зале.

Первый - ленивый зритель.

Второй - спортсмен-тяжелоатлет, который нагружает себя на тренировках до предела.

Третий тоже спортсмен, но он держит нагрузки в оптимуме и постепенно повышает их под руководством тренера, чувствуя свои возможности.

Как вы думаете, кто из них будет здоровее?

Первый ленив, вял, детренирован. Максимум напряжения для него - сопереживание в момент наблюдения соревнований.

Второй перенапрягается, все время натянут, как струна, постоянно близок к перетренировкам, иногда травмируется. Стараясь тренироваться, может нанести вред здоровью.

Третий не ленив и не перенапрягается, идет вперед в тренированности теми шагами, которые подготавливаются физическим состоянием, образом жизни, тренировками.

Баланс учета собственных физических возможностей, с одной стороны, и усилий преодоления трудностей - с другой способствует росту тренированности, здоровью.

Тренирующийся может ориентироваться на приятные ощущения разогрева мышц, бодрости, прилива энергии, которые обычно возникают в процессе правильно построенной тренировки.

Многие спортсмены знают: чтобы добраться до приятных ощущений, вначале надо преодолевать инерцию телесной лени, «преодолевать себя». За это будет награда!

Но принуждать себя следует в меру, полезно чувствовать пределы оптимального напряжения, поскольку существуют, что перенапряжение и перетренировка. Можно заметить, пределы возможностей по мере тренировок меняются.

Синтез противоположностей - расслабления и напряжения -со временем переопределяется, и это полезно чувствовать.

Эффекты, подобные ощущениям после обычных спортивных тренировок, возникают после длительных походов.

Участники похода, стремясь к цели, могут доводить себя до утомления, едва ли не до изнурения. Однако каждый, кто знает походы по собственному опыту, знает, что больших удовольствий, даже физического блаженства, чем то, которое возникает после походов, достичь невозможно.

И. П. Павлов в связи с физической работой использовал выражение «мышечная радость».

**Отношение к болезненным ощущениям (рис. 31)**



**Рис. 31. Варианты отношений к болезненным ощущениям**

I. «Здесь - болит. Там - ломит. Шла - аж закачалось! Теперь прошло... Сейчас - прекрасное самочувствие.

Поскольку человек ориентируется на чувственное восприятие окружающего мира, то все ощущения, в том числе легкие, незначительные, могут отражаться в словах, влиять на поведение.

Женщина три раза бросила снег лопатой - на следующий день жалуется: «Мышцы болят».

Известно, что человек может называть болезненными такие ощущения, на которые не стоило бы обращать внимания.

II. *«Мужчине грех жаловаться. Надо преодолевать недомогания, если они возникают. Не стоит вникать в детали самочувствия, надо заниматься делом, развивать волю. Главное - это работа».*

При таком отношении к себе человек не воспринимает болезненные ощущения, если они возникают. Он не жалуется на здоровье в случаях ухудшения состояния, не меняет свое поведение, старается нежелательные состояния перетерпеть, преодолеть.

Естественно, неблагоприятные физические ощущения доходят до сознания, если они являются сильными. Человек с таким отношением к физическому состоянию на болезнь реагирует с большим опозданием и тогда, когда, как говорят, «валится с ног».

В отвлечении от болезненных состояний есть «доля истины»:

внутренняя позиция человека не только отражает состояние, но и регулирует его. Однако «доля истины» - не вся истина. В некоторых случаях волевое обращение с собой не срабатывает и приносит вред. Известно, что проще принять профилактические меры, чем реагировать на заболевание с большим опозданием.

III. На самочувствие стоит обращать внимание, так как оно позволяет узнать, не болен ли, по плечу ли физическая нагрузка, оценить резервные возможности организма на данный период жизни. Но и не стоит попадать от оценки самочувствия в зависимость. Например, боли в мышцах на следующий день после тренировки возможны у тех, кто хорошо тренируется, но они не вызывают тревог и опасений, воспринимаются как приятные.

Своевременное распознавание болезненных ощущений позволяет предупреждать заболевания, помогает справляться с ними на ранних стадиях их развития.

Правильная оценка самочувствия зависит от достаточной чувствительности к себе, от способностей самонаблюдения, а также от способности отвлекаться от болезненных ощущений, в известной мере игнорировать их и преодолевать их.

**Отношение к медицинскому обслуживанию (рис. 32)**



Рис. 32. Варианты отношений к медицинскому обслуживанию

### I. Зависимость от врачей.

М. рассказывает: *«В деревне жила женщина, она была очень богатой. У нее все было. И она стала думать, что бы ей еще приобрести? Решила ходить по врачам обследоваться и лечить все малейшие заболевания, которые у нее обнаружатся.*

*Лет 15 прошло, как ее схоронили.*

*Она была моложе меня»* (т. е. моложе рассказчицы).

С критики злоупотреблений медикаментозным лечением, популярным среди врачей, часто начинают описания здорового образа жизни...

### II. Следи за своим здоровьем сам!

Развитие медицинского обслуживания позволяет обращаться к Разным врачам. Любопытно, что часто они говорят не только разное, но иногда и прямо противоположное.

Пример: *«Да, здоровье у Вас не ахти. Бегать вам нельзя. гуляйте. Тихим шагом. Не вздумайте побежать за трамваем или за электричкой. Вам нужен покой. Гулять можно, выезжайте за город, гуляйте на свежем воздухе».*

Спортивный врач в той же ситуации: *«Милок, что-то у тебя здоровье не того... Тебе же 18 лет... Тебе надо тренироваться Запишись в секцию. У нас так много прекрасных спортивных секций! Куда бы ты хотел? В тяжелую атлетику?! Нет, не разрешу. Хотя, впрочем, попробуй. Только вначале будь поосторожнее. Скажи*

*тренеру, чтобы не перегружал. Я сам с ним поговорю. Молодец! И через месяц - ко мне на осмотр!»*

Доля истины, конечно, есть в словах каждого врача и к ним надо прислушиваться. Но ситуацию следует оценивать разумно, с достаточной степенью самостоятельности.

Чем выше уровень образования, психологического развития, тем больше в оценке здоровья и в слежении за ним человек может доверять себе.

Обычно при этом рассуждают следующим образом: ты лучше знаешь самого себя, можешь хорошо прослеживать свои состояния, можешь определить начало и причины тех или иных недомоганий, лечи себя сам!

Пример мнения на этот счет: *«Врачу часто некогда. Он не вникает в твои проблемы. Ему не до тебя. Да и как их учат, этих врачей? Выписывают всем одни и те же лекарства!..*

*От лекарств больше вреда, чем пользы. Все это химия! Простые народные средства я и сам знаю!»*

### **III. Несмотря на то что вторая позиция частично верна, врачи, а иногда и их пациенты убеждаются: самолечение опасно!**

Иногда «сами себе доктора» делают грубейшие ошибки.

Врач имеет дело со многими больными и, если наблюдателен, а также сообразителен и трудолюбив, накапливая опыт, может приносить пациентам большую пользу. В экстремальных ситуациях спасает жизнь.

Запись М. М. Пришвина под названием *«Авторитеты»*.

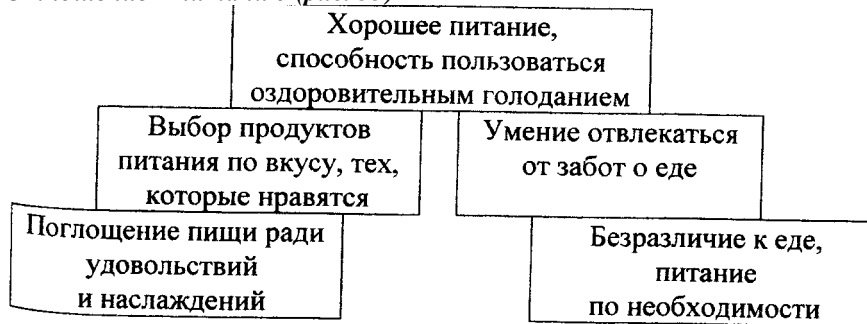
*«Я стал критиковать наши санатории, и мне сказали: "А оно так везде: нет авторитета у докторов - и нет санатория". "Отчего же нет у нас теперь авторитета?" - "Люди умней стали, хотят сами лечиться и не доверяют врачам, хотят пользоваться врачом, как машиной".*

*Очевидно, тут, как везде: человек подчиненный выходит из слепого послушания - насколько это было легче! - и включается в управление. Но прежде чем управлять доктором, нужно научиться собой управлять. На этом моменте развития мы теперь и остановились: требуется некоторое время, чтобы этому научиться. Вот и учимся собой управлять и оттого кажется, что вокруг нас рушатся авторитеты».*

Запись сделана М. М. Пришвиным в 1949 г. и старожилы помнят отмеченное общественное настроение. Происходило уравнивание надежд на врачей и самостоятельного слежения за здоровьем, что разумно и правильно. Такое уравнивание стало возможным с развитием знаний о человеке, ростом общего уровня образования.

Если человек следит за здоровьем, он и врачу, в случае консультации по поводу болезненного состояния и в случае лечения, сможет подсказать много полезного. В результате самостоятельные заботы о здоровье могут быть объединены с заботами врача.

#### **Отношение к питанию (рис. 33)**



**Рис. 33. Варианты отношений к питанию**

*«Отправляясь в поход, я полагал, что каждый должен ^рключаться на аскетическое питание. Много продуктов не Утащишь. Неизвестно, сколько придется идти. Следует думать о °Ругих. Хотя "подкреплять силы " время от времени необходимо.*

*Каково же было мое удивление, когда я обнаружил, что некоторые ведут себя так, как дома: идут на природу для того, чтобы хорошо поесть. "А иначе зачем идти?!"»*

*Кажется, что особенно: переключиться на отрешенное, аскетическое поведение, нет ничего проще! Однако то, что может быть сделано за секунду, в этих случаях не достигается. Видимо, это происходит потому, что каждое отношение соотносится с обликом в целом. И если одно отношение выходит из «шеренги» отношений, то что-то происходит, словно срабатывает внутренняя команда: «Шаг назад!».*

В приведенном мнении звучат обе крайности. И некоторые люди упорно придерживаются одной из них.

(III). П. Брэгг (1994) проповедует еженедельное суточное голодание, а также голодания более длительные, кроме забот о питании он на практике показывал свою психологическую уравновешенность: способность объединять заботы о питании, и более полноценном, чем в среднем, с голоданием.

Б. Пильняк (1998, с. 108) пишет: *«В дни работы меня тянет на молочную пищу - в такие дни стараюсь не употреблять ни кофе, ни чая, ни алкоголя, заменяя все молоком».* Результативность работы прямо зависит и от

умения управлять «пищевым поведением».

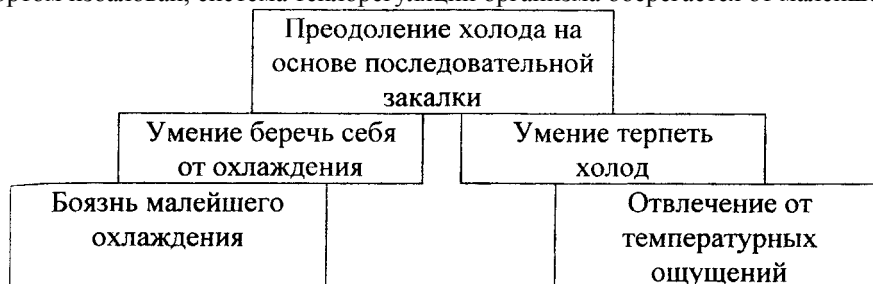
И в области отношений, связанных со здоровьем, можно выделить и другие отношения, например, вспоминая о сибирской зиме.

**Отношение к холоду (рис. 34)**

I. «Люся куталась в шаль, говоря: "прохладно" или "потянуло от окна"... Я пытался уловить дуновения и ничего не замечал. Ее слова удивляли меня, я пытался понять, о чем она говорит. Наконец, на пределе чуткости едва уловил малейшие движения воздуха, которые она замечала. И тогда я подумал, наверное, в ее словах что-то есть...

Она же "регулировала" тепловой комфорт с помощью шали, кутаясь в нее и реагируя на малейшие изменения тепла».

При таком поведении человек, конечно, не является закаленным или, можно сказать, тепловым комфортом избалован, система терморегуляции организма оберегается от малейшего напряжения.



**Рис. 34. Варианты отношений к холоду**

Вряд ли это способствует здоровью. Он может простужаться от малейшего охлаждения. Нужна закалка!

II. Противоположное поведение.

Рассказ рыбака. «Зимой в палатке сидишь в азарте рыбалки несколько часов; ты согнут и поза неудобна; со спины дует холод и можно переохладиться; пора бы двигаться, - но любое движение на фоне переохлажденных мышц может их травмировать, - любые движения становятся слишком "резкими" - нагнулся и чувствуешь, что чуть ли не потянул мышцы шеи или спины; вокруг тела, если сидишь неподвижно, тепло, но стоит чуть-чуть пошевелиться - тебя словно обдаёт холодом ледяной души - ты касаешься холодных частей одежды. Так что подумаешь, двигаться или нет.

Стоит вылезть из палатки, на фоне "одеревеневших" мышц и возможности их травмировать любым движением, "ледяного душа" от одежды, и тебе в лицо бьет ветер, руки от недостатка движений мерзнут очень быстро... Не вылезать? Тоже плохо. И со временем можешь замерзнуть еще больше - замерзнут ноги... хуже будут разгибаться... В это время начинаешь чувствовать, что холод забирается в легкие, обжигает бронхи и охлаждает изнутри не шуточно, пробирает "до мозга костей". Надо было двигаться Раньше, чтобы согреться, но этот момент упущен...

Все, что можно собрать, собираешь внутри палатки. Ремень Рюкзака не надевается на плечо. Бур покрыт льдом и жжжет морозом через варежку...

Встаешь и пошел на остановку электрички, чтобы в движении согреться.

Через двадцать минут - тепло.

Через сорок минут - жарко. На остановке электрички становится непонятно: чего боялся?

Другие пассажиры и не подозревают, что ты только что терпел».

Если отвлечься от холода в подобной ситуации, иногда говорят:

«Рыбак холода не боится!», - и попадешь в ситуацию явно рискованную!

Что с рыбаками случается. У одного «стреляет в спине», другой старается расслышать, казалось бы, громкую речь, третий простужен и дышит, «как паровоз».

Крайний аскетизм в отношении к холоду вреден. Он строится на отвлечении от температурных ощущений, на произволе по отношению к себе.

Другой пример из разговора о купании в проруби.

«Жетцина занималась моржеванием. За границей они, если этим занимаются, то окунаются и сразу вылезают из воды. Чагце всего даже делают так: один другого за руки опустит в воду и сразу же вытаскивает. А она плавала в проруби по несколько минут. Я ей говорил: разве так можно?! Ведь это вредно для женского организма! Она не обращала внимания

- И что же?

- Да умерла несколько лет назад. Довольно молодая. Лет сорок ей было».

III. Если уж мы вспомнили о зимней рыбалке, то справедливости ради, можно привести и такой пример.

«При 25-градусном морозе на улице в компании рыбаков в электричке я заметил веселого рассказчика лет 45, так мне показалось. Каково же было мое удивление, когда я узнал, что он уже 17 лет на пенсии! Он был

*весел, жизнерадостен и, судя по обращениям к нему, заядлый рыбак».*

**Все** дело в психологическом равновесии и в умении правильно обращаться с собой!

Разумному отношению к холоду можно поучиться у детей.

Если кататься на санках, на лыжах, все время находится в движении, привыкаешь к холоду, организм закаляется, дети часами играют на улице, даже если холодно.

Рассказ. *«На улице ниже минус сорока, да к тому же еще и ветер. Иду через мост, очки запотели, видно плохо, холод невероятный, думаю: наверное, не многие могут это выдержать! Вдруг замечаю, что на краю дороги кто-то лежит. Подхожу ближе: розовощекий ребенок, лежа на санках, приготовился к спуску с горы, другой лезет ему на встречу!»*

Прохожие идут, их движения скованны, они удивляются детям:

как можно?! И вы не мерзнете?! Видят веселые, розовощекие лица. Движение позволяет привыкнуть к морозу, закаляться без риска переохлаждения.

Озябнув по-настоящему, те же дети несутся домой.

Преодоление мороза в движении при чувствовании закали так приятно!

Можно по-разному относиться к холоду.

**Таким образом, по разделу «ЗДОРОВЬЕ» может быть выделен ряд сбалансированных отношений.**

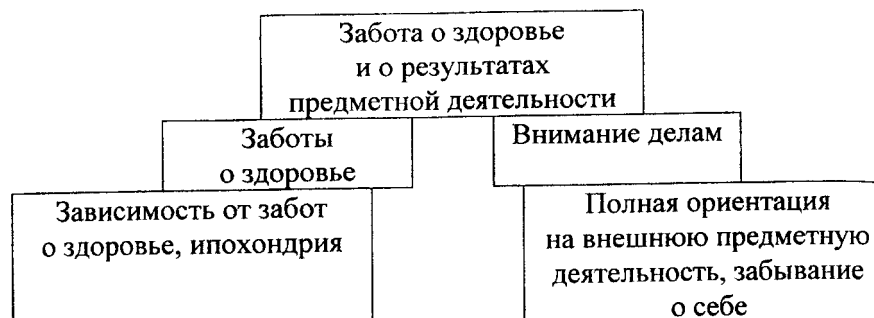
Этот ряд можно продолжить.

**Забота о здоровье и о результатах предметной деятельности (рис. 35)**

Отечественная война 1941-1945 гг. в позволила сделать многие наблюдения за ранеными.

Было замечено, что, если раненые, например, с сильными повреждениями руки, во время выздоровления занимались не просто упражнениями (сгибание - разгибание пальцев заживающей Руки и тому подобное), но стремились что-либо делать заживающей РУКОЙ (застегивать пуговицы, завязывать шнурки, шить и др.), Функции раненой руки восстанавливались заметно быстрее.

В этой связи вспоминается пример Алексея Маресьева, который После ампутации ног учился танцевать на протезах и впоследствии управлять самолетом.



**Рис. 35. Внимание к здоровью и предметной деятельности**

Понимание того, что предметная деятельность помогает восстанавливать здоровье, позволяет выходить за пределы фиксации внимания на здоровье, т. е. так называемой ипохондрии.

Иногда при длительной болезни человек попадает в замкнутый круг забот о здоровье: его внимание обращено на ощущения в организме, физические усилия связаны с напряжением и как будто бы ухудшают самочувствие, он поглощен мрачными мыслями о здоровье, мрачные мысли ухудшают физическое самочувствие и т. п. Человеку трудно выйти из круга, который врачи в этих случаях называют «порочным замкнутым кругом».

Если человек отвлекается от болезненных ощущений, прилагает усилия к выполнению деятельности, имеющей четкий внешний результат, организм приспосабливается к этому, полученный результат радует, после отдыха человек прилагает усилия снова, по схеме того же круга, но уже, условно говоря, «благородного круга», возникают эффекты тренированности, которые улучшают самочувствие.

Для восстановления функций организма на определенном этапе выздоровления желательно уделять внимание не здоровью как таковому, но предметной деятельности. В этом случае здоровье из цели превращается в средство достижения тех или иных целей, что открывает перспективы «попутного» оздоровления.

Сказанное, конечно, не отрицает значения специальных физических упражнений. Специальные физические упражнения хороши тем, что они разработаны для определенных мышц или для тренировки связок суставов и в этом их преимущества.

Но в ориентации на предметную деятельность для восстановления функций организма тоже есть доля истины, и большая.

И эта область человеческих знаний не обходится без парадоксов. Почему в энциклопедии садовода и

огородника нет раздела о тренирующем действии работы в саду, например о перекопке почвы? Почему нет и намека на методику тренировки огородника и садовода? Его физические нагрузки в работе, особенно весной после пассивного образа жизни зимой, бывают высокими!

Необходимы методика тренировки, оценивание объема нагрузок, правила тестирования физической готовности, наподобие того, как это делается, например, при занятиях медленным бегом, необходимы оценки действия той или иной работы на человека.

Вы скажете, что к огородничеству и садоводству все это не имеет отношения?

Это лишь подчеркивает то, что в данной области знаний все еще проявляется аналитическое, узкое, аспектное мышление. В одном аспекте работу в саду следует рассматривать, в другом нет?

Пробелы знаний удивительны еще и потому, что миллионы людей садоводством и огородничеством занимаются столетия и тысячелетия, методика тренировок и все, с этим связанное, до рядового участника этого «процесса» до сих пор не дошло!

Если от предметной деятельности перенести внимание на профессиональную деятельность человека, то по аналогии со сказанным станет ясно, что профессиональная деятельность человека играет важнейшую роль в восстановлении его физического, психологического и социального самочувствия.

По достижении пенсионного возраста профессиональную Деятельность в целях сохранения здоровья следовало бы не прекращать, как это часто бывает, но несколько уменьшать.

Условно говоря, 60-летнему по нагрузке лучше было бы Работать на уровне подростков, т. е. с неполным рабочим днем.

Профессиональная деятельность тренирует память, внимание, Одерживает и развивает контакты с людьми, развивает многие психологические и социально-психологические качества личности, вынуждает следить за теми изменениями, которые происходят в Мире, быть в достаточной степени современным.

При отсутствии соответствующих организационно-финансовых условий для такой работы, в целях сохранения здоровья, лучше было бы работать в минимальных количествах и на общественных началах, чем не работать.

**Обозначения синтеза противоположностей в отношениях личности**

Большое разнообразие обозначений **объединений** противоположностей в отношениях личности упоминается в обзорной работе А. Е. Айви, М. Б. Айви и Л. Саймэк-Даунинг (1990) по консультированию.

Часто используется **союз «и»**, подобно выражению «жить для себя и для других», при этом привычка делать сначала для других людей, потом уже для себя ведет к подчинению планам других людей (Айви А. Е. и др., 1990, с. 89). Такое подчинение может порождать внутренние конфликты, т. е. в идеале требуется и одно и другое.

**«Оптимально поделить между».** Пример: «Джоан и мистер С. обсуждают, как оптимально поделить время между общением и уединением» (Там же, с. 95).

**«Дозировать то и другое»:** «Некоторые психологи предпочитают действовать в направлении наблюдения, другие - в направлении воздействия, большинство же психологов дозируют то и другое» (Там же, с. 137).

Часто **третье подразумевается за отрицанием крайностей**, например, во время консультирования: «Как необоснованно положительный, так и слишком отрицательный подход может оказаться потенциально деструктивным» (Там же, с. 161).

**Конгруэнтность или соответствие.** «Задача консультанта - выявлять неконгруэнтности, двойные сообщения, несогласованности того, что консультируемый говорит и того, что он подразумевает или чувствует» (Там же, с. 198).

Представляет интерес следующее обобщение: «Большинство психологических теорий направлены на анализ соответствия. Психоналитики говорят об анализе полярностей и бессознательных конфликтов; гештальт-терапевты анализируют «расщепление». Клиентцентрированная терапия рассуждает об анализе смешанных чувств; рационально-эмоциональная - о необходимости изучать когнитивные искажения; психология профориентации - о расхождении между реальными и идеальными целями... список можно продолжить. Важность выявления и анализа инконгруэнтности трудно переоценить» (Айви А. Е. и др., 1990, с. 198). Инконгруэнтность в качестве противоположности предполагает конгруэнтность, т. е. соответствие.

Следует отметить, что «двойное сообщение», даже если одна его сторона соответствует другой, может быть отражением не только синтеза, но и совпадения.

Используются также обозначения: «расхождение», «рассогласованность», реже - **схождение** или **согласованность**.

**Баланс, приемлемый баланс.** Пример: «и снова главной трудностью для ребенка будет нахождение адекватного баланса между слабым контролем и сверхконтролем» (Там же, с. 306). «Если ребенок не научится соблюдать приемлемый баланс между организованностью и разбросанностью, между лидерством и подчинением, его в дальнейшей жизни ждут большие затруднения» (Там же, с. 306). «Основной задачей Я является сохранение баланса между внешними и внутренними силами, действующими на человека, и обеспечение стабильности личности» (Там же, с. 311).

О подходе Бауэна (Там же, с. 499): «Движение к индивидуальности можно приравнять к желанию отделения, а движение к единению - с желанием соединения. К этой схеме Бауэн добавляет понятие дифференциации, которую он определяет как способность присоединения к другим, одновременно оставаясь самим собой. Как сбалансировать индивидуальность и соединение или отделение и соединение - задача далеко не легкая». Из Приведенной цитаты следует, что иногда для обозначения **баланса** используется и слово **дифференциация**, которое в этом контексте, ^-видимому, близко по смыслу к слову «дозирование». Нередко, ^зк и в приведенном примере, используются слова **одновременно ^и в то же самое время**: по типу «проявляется одно свойство и °Дновременнo - другое». Можно представить, что те или иные свойства человека как бы проявлялись в разное время, затем стали проявляться одновременно в новом соотношении.

**Равновесие.** «Равновесие между директивным, жестким и конкретным подходом с одной стороны, и верой в силы клиента, с другой - в этом состоит одна из аксиом бихевиоризма» (Айви А. Е. и др., 1990, с. 363).

«Терапевтическая задача семейной психотерапии состоит в изменении структуры власти и правил внутри семьи с конечной целью установления равновесия между соединенностью и разведенностью с помощью определения культурно-приемлемых границ между членами семьи» {Там же, с. 508}.

Иногда используется более общее обозначение: **искусство** (соединения противоположностей). «Искусство терапии в основном состоит в строго определенном и точном применении определенной техники, в правильном решении, когда нужно быть терапевтом, а когда нужно поторопить клиента, когда быть мягким и доброжелательным, а когда дистанцироваться» (Там же, с. 549).

**Разрешение противоречий!** «Эффективная терапия учит человека, как жить с противоречиями и разрешать их» {Там же, с. 566}. Выражение «разрешение противоречий» взято из диалектики.

В психосинтезе можно встретить другие обозначения:

*гармоническое единство противоположностей* (Феруччи П., 1994, с. 142), разумеется, *синтез* противоположностей (отсюда название данного психологического направления), *динамическое равновесие между полюсами* (Там же, с.143). Речь идет об ослаблении контраста между противоположностями по мере ознакомления с ними, о *схождении, о слиянии противоположностей* в синтезе.

В первой половине XX в. в связи с работами Нильса Бора по атомной физике (Бор Н., 1961) стало популярным выражение «*принцип дополнительности*» или «*дополнительность*». Психологи также начали размышлять о дополнительности психологических функций. Так, при характеристике отношении сознания бессознательного К. Юнг использует слов<sup>0</sup> «*дополнительность*» (Юнг К., 1997).

Следует заметить, что определение третьего - синтеза в этих случаях очень деликатно, зачастую оно лишь подразумевается, речь идет о чем-то, что возникает в результате взаимодополнения психологических функций, сторон внутренней жизни.

Обсуждение *парадоксов*, популярное в физике середины XX в., тоже, как это ни кажется странным с первого взгляда, продвигает к синтезу, к соединению противоположностей. Парадокс - это острое столкновение противоположных интеллектуальных позиций, столкновение выводов от противоположных позиций, следовательно, то их «сударение», которое может высечь «искру» их соединения, примирения, синтеза. Описание парадокса - предпосылка синтеза.

Кроме обозначений интересны конкретные словесные выражения синтеза противоположностей в отношениях. Работы практического характера неизбежно выходят на них.

Н. Хилл в книге, посвященной экономическому поведению, приводит ряд конкретных определений синтеза. Например: «Я поздравляю тебя с мудростью и достигнутыми успехами; но если ты не можешь забыть об успехах, то мне тебя жаль» (Хилл Н., 1997, с. 227).

Он говорит также о радостной жизни при какой-то степени уверенности в своей свободе и удовлетворенности, о золотой середине между тем и другим (Там же, с. 307). Можно обратить внимание на соединение противоположностей: радостная жизнь, т. е. умение тратить деньги, жить в свое удовольствие и уверенность в своей свободе, т. е. в будущем, что подразумевает учет потребностей будущего и самоограничение в настоящем. Синтез, если он достигается, может быть выражен в краткой словесной формулировке, почти в «формуле».

Еще один пример: «Любить похвалу, но не молиться на нее, бояться осуждения, но не сгибаться под тяжестью его, - вот свидетельство уравниваемости личности» (Там же, с. 338).

Идея уравниваемости, баланса черт личности, сторон поведения человека, как основное условие успеха в бизнесе подразумевается во многих работах Н. Хилла.

Психологи говорят также о единстве, взаимопереходе противоположностей, а не только внешнем дополнении одного другим (Рубинштейн С. Л., 1989, с. 50).

В данной работе чаще всего используется слово «баланс», при этом подразумевается не только соотношение противоположностей между собою, но и их синтез.

Глава 7. Некоторые проблемы взаимоотношений творческой личности с окружающими

*Предубеждения против творчества*

Учащимся 9-го класса ФМШ задавались следующие вопросы:

**Какие мнения, делающие творчество и творческую личность непривлекательными Вы слышали?**

**Какие из этих мнений Вы считаете правдоподобными?**

В опросе участвовали 43 человека. Из них 9 человек отметили, что таких мнений не слышали (т. е. приблизительно около четверти опрошенных), трое дали неясные ответы; 31 человек высказали следующие мнения, с точки зрения учащихся в различной степени правдоподобные, делающие творчество и творческую личность непривлекательными (в скобках указано число повторов в ответах, если они повторяются):

рассеяны (2); отвлечены от реальности (4); могут пользоваться плагиатом; слишком эмоциональны (2); подвержены капризам своего настроения; слишком экспрессивны; «их отличает самоуверенность, гордыня, алчность, злоба»; пренебрежение к внешности; замкнутость в себе (2); им трудно найти единомышленников и друзей; они заторможены; направлены на одно; общество отвергает их как инородные элементы; люди считают их странными (2); к ним проявляется заранее предвзятое отрицательное отношение; они боятся неудачи; это скучные и неинтересные люди (3); малообщительны: чересчур умные: творческие личности получают мало денег (2); могут бросить свою работу, если пропадет интерес к ней: их не уважают: их отличает чрезмерный эгоизм (2); они неуравновешенны, раздражительны. нервны; отличаются нестабильной" психикой (2); издержаны;

способны преступать законы обычных людей; непостоянны, часто меняют образ жизни; «имеют другие взгляды на жизнь, иногда противоположные взглядам окружающих»; «их «божественная» задумчивость отнимает много времени»; их отличает бесполезная трата времени; они имеют много недостатков; безответственны: небрежны; непривлекательны: Страдают манией Нарцисса.

Таким образом, учащиеся (31 чел.) отметили 47 позиций, делающих творчество и творческую личность непривлекательными. отмеченные мнения они считают более или менее правдоподобными. Опрос

проводился в 2001 г., отвечали учащиеся, отобранные в ФМШ через систему олимпиад, проводившихся в Сибири, на Дальнем Востоке и в Казахстане; это говорит о том, что *предубеждения против творчества распространены очень широко*.

Кроме того, можно отметить мнения, которые учащиеся слышали, но не считают их правильными: некоторые люди, занимающиеся творчеством, считаются ненормальными;

«творческая личность - это безумная личность»; творчеству сопутствует алкоголизм; их отличает разгильдяйское отношение к жизни; они не заботятся о завтрашнем дне; «в школе таких зовут «заучка», «циклоп»»; в творчестве нет смысла; «творческие решения приходят редко, поэтому на них нельзя полагаться»; это дармоеды;

«все для творчества, ничего для себя и для других».

Для сравнения можно привести слова некоторых психологов.

Р. Ассаджолли (1994, с. 39) отмечает, что после интеллектуального прозрения «всему миру улыбается новый человек - мягкий и привлекательный, преисполненный стремлением порадовать, помочь и поделиться своими только что обретенными Духовными богатствами, изобилие которых кажется ему чуть ли не избыточным».

А. Маслоу (1999, с. 108) в связи с обсуждением общественной Потребности в креативных людях задает вопрос: «Какая из систем сможет произвести лучший тип человека, человека, склонного к братской любви и миролюбию, бескорыстного, более симпатичного более заслуживающего уважения?»

При это он подразумевает, что лучший тип человека — это личность психологически здоровая, самоактуализированная творческая.

Творческая личность выручает других в случаях модернизаций производства, в условиях быстрых изменений в жизни, помогая другим, менее творческим людям, приспособиться к изменениям.

Перечисляя хорошие черты творческой личности А. Маслоу фактически приходит к выводу о том, что они проявляются во всем, чего бы человек ни коснулся.

«Вы хотите стать творческой личностью? Вы хотите стать знаменитым? Вы хотите, чтобы ваши дела с каждым годом шли лучше и лучше?» - спрашивает издатель книги М. Микалко «Тренинг Интуиции» (2001). Похожие позиции выражает Д. Кехо в книге «Подсознание может все!» (2000).

К счастью, позиции подобного рода высказываются в литературе и обосновываются в ней все чаще и чаще.

Что касается предубеждений против творчества, то они могут возникать по разным психологическим механизмам. Иногда они могут обуславливаться случайностями по типу «слышал звон, да не знаю, где он», иногда - неправильной интерпретацией художественных произведений, подчеркивающих противоречия во взаимоотношениях творческой личности и окружающих, иногда они обусловлены объективными трудностями правильного восприятия состояний, характерных для творчества.

### ***Неправильное восприятие состояния Свободы***

В моменты Вдохновения, некоторое время до него и после него человек свободен, никто ему не указчик, он смел, всякий контроль поведения при этом отвергается.

Человеку со стороны это может казаться «слишком смелым», «чересчур смелым», рискованным.

Вдохновение - результат **интеграции** внутренних сил, направленности человека на одно. поэтому оно, хотя и свободно, содержит в себе составляющие «требований разумности», рассудочные, рациональные составляющие. Эти составляющие внешне не заметны в нем, содержатся в нем, как говорят философы, «в снятом» виде, в качестве имплицитной составляющей, по типу составляющих в сплаве металлов, внешне в нем не заметных. Они, эти составляющие, есть. Поэтому человек, чувствующий интегративные движения души, смел, ничем не ограничен и доверяет самому себе. Почему? Потому, что чувствует, что так -лучше всего, потому, что следует интегративным движениям души, предан им.

Если его стараются остановить с помощью обычных требований рассудка, по существу аналитических, он их отвергает и правильно делает, потому, что часть в этих случаях не заменяет целое.

Тем, кто этого не понимает и не чувствует, подобное поведение кажется уж очень рискованным.

Интересно то, что на начальных стадиях развития творчества человек и сам может чувствовать в себе столкновение отмеченных подходов. С одной стороны, он смел, он подчиняется новым (интегративным) движениям души и чувствует, что так - надо, с другой стороны, логический самоконтроль, обычный для предыдущей стадии развития, полностью не выключается.

Он чувствует «право» на свободное самовыражение, чувствует, что за этим движением души стоит что-то важное, «имеющее право на существование», предположительно самое главное в жизни и одновременно, поскольку логический самоконтроль не выключается полностью, частично сознает рискованность своего поведения и своего состояния, выявляемую рассудочными подходами, прежде близкими ему.

«Основополагающее доверие человеческой природе» (выражение К. Роджерса), переживаемое в творчестве, понятно тому, кто чувствовал сильные творческие порывы. В то же время Для многих - это нечто «неочевидное», то, что надо объяснять. Часть людей не примет эти объяснения и не поверит в них вследствие

того, что указанные внутренние движения им не близки, а далеки от них, слабы в них.

По описанию состояния Свободы перед получением творческого решения, приведенном в гл. 3, когда неизвестно, будет ли какое-либо решение получено, нетрудно догадаться, что вероятность полностью правильного и адекватного восприятия этого состояния окружающими во многих ситуациях, особенно на начальных стадиях развития творчества, не велика. Это предположение подтверждается данными наблюдений и опросов.

Учащимся ФМШ (предвыпускной 9-й класс) давалось краткое объяснение ошибок в восприятии состояния Радости после получения творческого решения. Затем им предлагалось письменно ответить на аналогичный вопрос: *сталкивались ли Вы с неправильным восприятием состояния Свободы со стороны окружающих?*

Варианты возможных неправильных восприятии при этом учащимся не предлагались, т. е. «подсказок» не было.

Некоторые учащиеся отметили соответствующие ошибки восприятия. Примеры ответов:

*«Да, говорят: «почему ты ничего не делаешь, просто так валяешься, когда у тебя столько дел?!» (А. А.).*

*«Мои друзья думают, что я озверел, потому что иногда говорю им то, о чем обычно стараюсь смолчать (о их недостатках или что-нибудь не слишком приятное).*

*Уже двое сказали мне, что у меня бывают какие-то "припадки" бешенства, но они не догадываются, что после этих "припадков" я сказочно решаю задачки» (М. А.).*

Некоторые учащиеся ошибки восприятия состояния Свободы отрицают. Например:

*«Обычно окружающие понимают, что у каждого свои проблемы и не пытаются влиять на тебя» (Ж. С.).*

Состояние Свободы неправильно воспринимается в молодой семье, особенно если партнер формирующейся творческой личности отличается неформальным поведением, стремлением к взаимозависимости.

Автономия, чувство неподвластности никому, отодвигание отношений на время, причем явное и в близких отношениях вполне ощутимое, может восприниматься как угроза отношениям и желание их разорвать.

166

Отсюда - либо борьба против этого, желание обратить внимание на себя и привязать к себе всеми способами, либо «в ответ» на «разрушение» отношений поиск других отношений.

*«Если ты отвергаешь наши отношения и ясно даешь это почувствовать, несмотря на мое противодействие, я тоже могу считать себя свободной...»*

При этом не понимают чувства Свободы, значения этого чувства и того, что оно сменяется потребностью общения, желанием поделиться творческими результатами, самим Вдохновением, т. е. проявлением потребности общения в самом высоком смысле слова.

Постоянство семейных отношений может быть соединено с проявлением творческих способностей, решением самых трудных задач, с достижениями в работе и в конечном итоге с более высоким материальным положением семьи. Однако внешне это не очень ясно: неподвластность, полная свобода, неуправляемость и (!) постоянство отношений или то, что «эти настроения» с нестабильностью отношений никак не связаны.

«Столкновение противоположностей» может казаться парадоксальным, невозможным, из них может восприниматься лишь одна сторона.

В творчестве достигается единство противоположностей, которое с обыденной точки зрения не понятно.

Литературный пример: Ч. Стрикленд, решив стать художником, ушел из семьи. Одно из его высказываний о женщинах: *«С потрясающим терпением готовилась она заарканить и связать меня. Ей надо было низвести меня до своего уровня; она обо мне ничего знать не хотела, хотела только, чтобы я целиком принадлежал ей. И ведь готова была исполнить любое мое Желание, кроме одного - отвязаться от меня» (Мозм С., 1991, с. 135).*

При внешнем восприятии с обычных позиций высказывание кажется странным и непонятым: *«отвязаться от меня»* - это отвержение отношений?

С позиций переживания Свободы в творчестве это же Показывание становится ясным, понятным и закономерным!

Творчество, если ему не мешают, делает личные отношения более постоянными, так как творческой личности обычно не до «романов». В этом проявляется единство противоположностей, которое многими не достигается и потому многим не понятно.

Кроме того, состояние неопределенности в творчестве иногда слишком длительно, чтобы его выдержали окружающие.

Неправильное понимание состояния неопределенности окружающими ведет к конфликтам, нарушению процесса творчества, к его блокированию.

Неправильное понимание состояния неопределенности тем, кто его переживает, может вести к преувеличенному самоотрицанию и к суицидным мыслям. Легко сказано: свобода в творчестве включает в себя

свободу от прежних знаний (чтобы прорваться к новым), свободу от влияния авторитетов и даже свободу от простых образов - воспоминаний, от логических рассуждений, это необходимо, чтобы обратиться к чему-то новому в душе, более объемному, чем случайные образы или мысль аналитическая. Но ведь это означает отрицание всего! Поначалу по неопытности эти состояния могут быть связаны с чувством отчаяния.

Иногда нарушение состояния Свободы, по-видимому, соединено с отвлечением от размышлений, выведением из «погружения в себя»: *«Сидишь решаешь задачу на контрольной по физике, а кто-нибудь резко отвлекает или спросит ответ или что-то другое, это сильно раздражает, так как теряется нить решения»* (Л. О., 9-й кл.).

*Резкое выведение из состояния Грез*

Можно привести описания естественных экспериментов, поставленных жизнью, показывающих сложности отношений творческой личности и окружающих.

*«Однажды погожим летним днем Сулейман Стальский лежал на крыше своей сакли и смотрел в небо. Вокруг щебетали птицы, журчали ручьи. Всякий подумал бы, что Сулейман отдыхает-Именно так подумала и жена Сулеймана. Она поднялась на крышу сакли и позвала Сулеймана домой:*

*- Хинкалы готовы и уже стоят на столе. Пора обедать!*

*Сулейман не ответил и даже не повернул головы. 168*

*Через некоторое время Айна второй раз позвала мужа:*

*- Хинкалы остывают, скоро их нельзя будет есть! Сулейман не пошевелился.*

*Тогда жена принесла обед на крышу, чтобы Сулейман, уж раз ему так хочется, пообедал там. Она подала ему обед, говоря:*

*- С утра ты ничего не ел. Попробуй, какие вкусные хинкалы я тебе приготовила.*

*Сулейман рассердился. Он вскочил с места и закричал на свою старательную жену:*

*- Вечно ты мне мешаешь работать!*

*- Но ты же лежал и ничего не делал. Я думала...*

*- Нет, я работаю. И больше мне не мешай.*

*Оказывается, и правда, в этот день Сулейман сочинил свое новое стихотворение.*

*Итак, поэт работает, если даже лежит и смотрит в небо»* (Гамзатов?, 1968, с. 78).

Ян Парандовский пишет (1990, с. 102): *«Наклонившийся над своей страницей писатель подобен лунатику: он обязательно упадет, если его ушей достигнет окрик снизу. Чужое слово, даже произнесенное нежнейшим голосом и самым дорогим человеком, поразит его как гром. Внезапно все рушится, рассыпается, и от поэтического видения ничего не остается, кроме обугленного пепелища. И потребуются много времени, чтобы все это восстановить, а случается, что поэтический образ, уже маячивший в отдалении, уже готовый облечься в нужные слова, исчезает навсегда».*

Обращение к человеку, «погруженному в себя» и занятому «переводом информации из подсознания в сознание», во-первых, отвлекает его от конкретного, рождающегося произведения и обычно лишает его этого произведения, во-вторых, резко выводит из состояния транса, погружения в себя, из «самогипноза», из состояния грез, т. е. травмирует.

Один из специалистов по гипнозу С. Горин пишет (1994, с. 64):

*«Возвращение из транса должно быть постепенным, и чем более глубоким был транс, тем более медленным должно быть возвращение». «Резкое, слишком быстрое возвращение к реальности из состояния погруженности в себя вызывает дискомфорт».*

Интересно следующее наблюдение.

*Тоня М. (10-й класс ФМШ, 1993/94 учебный год) посещала спецкурс по психологии творчества и отмечала, что ей хорошо знакомы состояния грез или погружения в себя (транса) перед тем, как в голове появится решение какой-либо сложной задачи, о которой она думала накануне.*

*Однажды после занятия, когда в аудитории почти никого не осталось, она рассказывала следующее. Если она погружается в состояние транса (уходит в себя, обретает контакт с подсознанием) и в этот момент какой-либо человек обращается к ней, то он **кажется безобразным**. Это может быть, например, подруга. После того как состояние погружения в себя пройдет, прежнее отношение к тому, кто обращался, возвращается.*

*Ее подруга находилась в аудитории, стояла за спиной Тони (Тоня ее не замечала). Услышав сказанные о ней слова, подруга воскликнула: «Ах вот как! Теперь я понимаю, почему, когда сегодня утром я вошла в твою комнату, ты посмотрела на меня так зверски!»*

*Тоня обнадеживающе взглянула на нее: «После того как это состояние пройдет, тот же человек воспринимается, как обычно. Например, я считаю, что моя подруга красивая».*

Приведенное наблюдение замечательно тем, что отмечена визуальная сторона отталкивания от окружающих, которая обычно не осознается.

Представим, что муж — творческая личность.

Жена раз обратилась к нему не вовремя (и на мгновение показалась безобразной, хотя муж, может быть,

отчетливо это не осознал). Затем не вовремя обратилась второй раз... Третий... Нетрудно догадаться, что в результате «суммы» негативных впечатлений ее образ в глазах мужа может переобозначиться. И он, как говорят в подобных случаях, через некоторое время «посмотрит на нее другими глазами».

Из сказанного можно сделать следующий вывод: **различение состояний транса (глубины погружения в себя) и умение правильно обращаться с этими состояниями жизненно важны для сохранения нормальных (хороших) отношений творческой личности с окружающими, в том числе для сохранения хороших супружеских отношений.**

Дело осложняется тем, что состояния транса часто ошибочно интерпретируются.

Рассказ психолога. *«Меня пригласили вести семинар учителей. Первый день всегда самый сложный. Вечером устроили танцы. В задумчивости я сел в кресло и погрузился в размышления. Планы занятий роились у меня в голове, и вот один из них стал обретать зримые формы.*

*Я хорошо ощущал работу своего подсознания и был погружен в себя. Возможно, мое лицо со стороны казалось грустным.*

*Я услышал шепот женщины, организатора семинара: "что-то Н. (она назвала мое имя) грустный, пригласите его танцевать!"*

*Ее заместитель, молодая женщина, подошла ко мне и любезно вытасила меня из кресла. У меня не было душевных сил отказываться.*

*Я топтался с ней на одном месте, поворачивался на одной ноге, движения были скованными и неловкими, я ненавидел ее и себя. Томительно шли секунды. Мне повезло: музыка быстро прервалась и я с облегчением плюхнулся в кресло. Замысла занятий уже не было!*

*Прошло много лет. Из того, что было на семинаре, лучше всего запомнились два впечатления: одно — хорошее, связанное с природой, другое - вот это, неприятное».*

Состояние транса может восприниматься (интерпретироваться) неправильно (неадекватно), в частности может восприниматься как «грустное», и окружающие могут захотеть вывести из этого состояния (чтобы «помочь», сделать лучше, «развеселить» и т. п.) или хотя бы попытаются вовлечь в диалог, чтобы сориентироваться по ходу дела.

Для того чтобы правильно вести себя в обществе творческой личности или в сообществе ТЛ, надо быть «специалистом по "ипнозу"», причем практиком, уметь распознавать состояния транса и Шубину погружения и соответственно менять свое поведение, причем делать это своевременно, укрощая, если это требуется, свои эмоции или порывы поведения. Строить нормальные отношения с творческой личностью может человек знающий, деликатный, внимательный и достаточно выдержанный.

Другие примеры неправильного восприятия состояний транса.

Преподаватель рассказывает: *«Я читал лекции и как-то обратил внимание на то, что на одной из них слушатели смотрели на меня с застывшими выражениями лиц и к тому же грустно. Я говорил на разные темы, уж во всяком случае не грустные!*

*Может быть, кому-то это покажется не столь важным, но когда смотришь на большую аудиторию и видишь, что все слушатели находятся в одном и том же состоянии, это впечатляет! Между прочим я спросил: может быть, то, что я говорю, не интересно? В ответ кто-то пробормотал: интересно, интересно.*

*С трудом, преодолевая тяжелое впечатление, я дочитал лекцию до конца, следуя программе, благо занятия были опробованы, хорошо отработаны.*

*После лекции некоторые студенты подошли ко мне с вопросами, отмеченное ощущение забылось.*

*Но в следующий раз впечатление повторилось!*

*После этого я его уже не забыл и стал размышлять: в чем дело? Что не так? В чем недостатки лекций?*

*Идя по коридору, я случайно заметил: один студент с горящими глазами, страстно пересказывал другому содержание моей лекции. Контраст с моими опасениями был резчайший! И тут я догадался, что внимательное и «грустное» состояние аудитории было состоянием, когда слушатели, зажав дыхание, ловили каждое мое слово!»*

Иногда преподаватель, неправильно оценив состояние слушателей, начинает «веселить» аудиторию, меняет тему, уходит от обсуждавшихся ранее вопросов.

Возможна неправильная оценка и состояния преподавателя со стороны слушателей, связанная с тем же явлением.

Аспирант рассказывает: *«Однажды мне пришлось слушать лекцию психолога. Лекция была глубокой и интереснейшей. После лекции в коридоре от одной из слушательниц я услышал реплику:*

*"Ну какой же он психолог? За всю лекцию ни разу не улыбнулся Он, наверное, не читал Дейла Карнеги. Или если читал, то не применяет знания на практике".*

*Слушательница, говорившая о лекции, наверное, находилась под впечатлением только что прочитанной книги Д. Карнеги и потому считала себя абсолютно правой.*

*На самом деле лектор был настолько сосредоточен на излагаемом материале, так вдохновенно и свободно говорил, что обычные улыбки были просто неуместными».*

Похожий пример. *Проводится опрос школьников о состоянии после получения творческого решения. Это - радость, восторг, возрастание самооценки, другие чувства из этого спектра.*

*Они пишут ответы. Позже эти позитивные оценки подтверждаются тем, что они напишут. Они напишут ярче, выразительнее, чем ожидалось.*

*Но, пока они пишут ответы, можно наблюдать их спокойные, расслабленные, даже, кажется, грустные лица. Они сосредоточены, погружены в себя, озабочены. Глядя на них, трудно выдержать, как кажется, их грустное состояние, хочется их чем-то развеселить.*

*Они напишут лучшие, яркие, высшие слова! Почему такой контраст внутреннего и внешнего?! Того, о чем они думают, и внешнего проявления этого?*

*Потому, что в момент поиска ответа, о чем бы они ни думали, они погружены в состояние транса, как говорят иногда, «погружены в себя», это проявляется в первую очередь. Это - основное. То, о чем они думают, содержание размышлений, даже если они думают о самых возвышенных состояниях внешне почти не проявляется!*

Приведенное описание не отличается от описания эксперимента, причем его результат оказывается очевидным.

Эксперимент показывает, что при односторонней внешней °Ценке впечатления можно ошибиться в оценке явления, сделав ее «с точностью до наоборот».

*Назовите цвет, самый любимый растениями.*

*Ответ напрашивается сразу, зеленый.*

*Однако, если подумать, истина окажется несколько иной.*

*Растения поглощают все цвета солнечного спектра, кроме зеленого, зеленый они отражают!*

*Внешнему впечатлению можно доверять не всегда. Иногда стоит подумать прежде чем так или иначе оценивать явление. Может быть, его стоит оценивать не на основе впечатлений, но на основе знаний!*

Положительные примеры правильного поведения, связанного с состояниями погружения в себя, конечно же имеются.

М. Влади пишет о В. Высоцком: *(Мы едим на кухне. Я накрываю на стол, но по неопределенному выражению глаз и равнодушной жадности, с какой ты глотаешь все, что есть на тарелке, по твоим расплывчатым ответам на мои вопросы я понимаю, что мысли твои далеко. Строфы крутятся у тебя в голове. Действительно, как раз посреди ужина ты бросаешься к рабочему столу. Мне остается лишь убрать тарелки - ты больше не будешь есть. Я завариваю очень крепкий чай, тихонько ставлю перед тобой чашку и закрываю дверь. Ты уже исписал целый листок своим тонким старательным почерком)* (Влади М, 1989, с. 57).

Марина Влади слишком хорошо знает подобные состояния по себе, чтобы их игнорировать, хорошо знает значение этих состояний, достаточно чутка и наблюдательна!

Однако возникает вопрос, касающийся правильности и ее поведения: почему чай очень крепкий?! Ведь он не только тонизирует, но и выводит из состояний транса!

Можно написать часть признаков легкого гипнотического транса из книги С. Горина (1994, с. 50, 51). Цитируемые слова приведены в кавычках.

«Лицо становится симметричным» (в состоянии бодрствования мышцы лица, более или менее напряженные, создают некоторую несимметричность), лицо разглаживается, мышцы лица и всего тела расслабляются.

Дыхание становится более редким и глубоким.

Человек замирает. «У него прекращаются произвольные движения, он сохраняет принятую вначале позу».

На фоне общей расслабленности мышц могут наблюдаться непроизвольные движения (не осознаваемые, не имеющие сознательной цели). «Они бывают мелкими, вроде подрагивания или шевеления пальцев и кистей рук, а бывают крупными - кивание головой, «плавающие» движения руками, вздрагивания всего тела».

Ресницы глаз с началом транса становятся неподвижными, застывают. Мигание глаз становится редким.

В обычном состоянии человек видит окружающее, реагирует на него, лицо подвижно, мышцы лица более или менее напряжены, он действует, активен, дыхание разнообразно и соответствует темпу действий, совершаемые действия произвольны.

Приведенное описание состояния транса и обычного состояния достаточно обобщенно; для того чтобы правильно строить отношения с конкретным человеком, надо знать проявления обычной активности и транса (погружения в себя), характерные для конкретного человека.

После наблюдений полезно «выучить» правильное поведение, для чего можно воспользоваться техникой «взмаха» (Бэндлер Р., 1992, с. 134 - 155). «Взмах» предполагает работу воображения (рис. 36).

1. На субъективном экране любого размера представьте себе состояние человека, находящегося в состоянии транса, того человека, с которым Вы общаетесь и в хороших отношениях с которым Вы заинтересованы.

2. На малом экране представьте себе свое желательное поведение в этой ситуации. В одном случае оно может быть связано с тем, чтобы на время от него удалиться, в другом - устанавливать контакт медленно и

осторожно, не нарушая имеющееся состояние.

3. Далее увеличьте изображение на малом экране так, чтобы оно скрыло изображение на большом экране. Вы провели быструю смену картинок (это действие обозначается словом «взмах»).

4. Уберите все мысленные экраны, отвлекитесь от них. Снова на большом экране нарисуйте лицо человека в состоянии 'Фанса. Воспроизведите прежнее действие с маленьким экраном, Представьте свое желательное поведение в этой ситуации, т. е. полностью повторите действия 1, 2, 3. Затем уберите все с мысленного экрана (4).

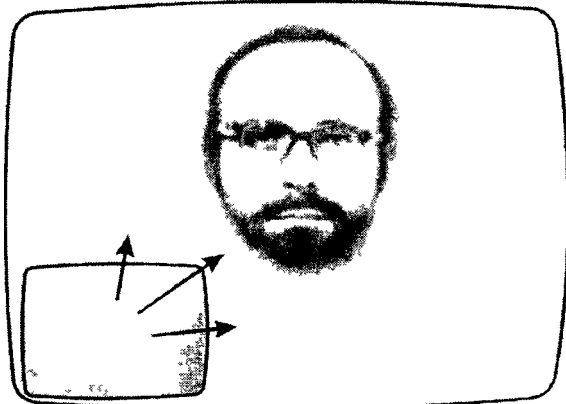


Рис. 36. Применение техники «взмаха» к созданию нового стереотипа поведения

Повторите смену образов по тем же правилам («взмах») 7-10 раз, чтобы действие стало автоматическим, выученным, как таблица умножения.

В результате тренировки картинки должны меняться быстро, приблизительно со скоростью произнесения слова «взмах». Прodelать всю работу в воображении можно за несколько минут.

Эти действия необходимы, чтобы превратить желаемое поведение в действительное, сделать «запуск» желательного поведения в соответствующей ситуации автоматическим.

Приведенные советы, разумеется, даны для тех, кто хотел бы наладить хорошие отношения с активно работающим человеком.

Советы полезны, но в реальной жизни многое сложнее.

То, что конкретный человек является «творческой личностью», заранее не известно. Результаты творчества лишь намечаются или требуется шлифовка навыков, нередко многолетняя, но требование особых условий работы уже есть, оно может восприниматься как проявление избалованности.

Часто такому человеку не кричат на крышу, словно Сулейману Стальскому, поскольку он работает в обычной квартире, но просто обращаются из другой комнаты, так сказать, не глядя, без зрительной прямой и обратной связи. Различать глубину трансов или погружений в себя в таких случаях просто невозможно. Этим окружающие могут не интересоваться.

Мало того, что в таких случаях нередко отвлекают от новых представлений, которые грезятся вдали, резко выводят из состояния транса, что травмирует, еще и как бы стараются отучить от динамического стереотипа творчества, который счастливо сложился за счет совпадения множества внешних и внутренних условий.

Не удивительно, что человек, погруженный в себя, реагирует на подобные действия окружающих отрицательными эмоциями.

Иногда роль обращения с большого расстояния выполняет телефон.

Пример. «Сев за работу, я пишу каждодневно (и бывали случаи:

*у нас жизнь построена суматошнойше, все мы висим на телефонном крючке, этом невежливейшем аппарате, который лезет к тебе в дом круглые сутки без спросу, мне нужно гораздо меньшее количество людей, чем то количество, которому нужен я, — бывали случаи, когда отрывали от работ день, два, три, — на четвертый, на пятый день в таких случаях я впадал в состояние человека, отвыкающего от курения табака, и знал ко всяческим чертям ни в чем не повинных людей, домашних в первую очередь)» (Пильняк Б., 1989, с. 108).*

Рассказ преподавателя. «Я проводил отпуск в деревне. Однажды на меня нашло особое настроение, я сел на порог деревенской бани, прислонился к косяку двери, достал авторучку и блокнот и стал что-то записывать, подчиняясь настроению, как бы делая "разминку" в письме. Хотелось погрузиться в раздумья, уйти в себя, отключиться от окружающего, хотя бы на время Уделить внимание душе, тому, что волновало...

*Вдруг прогремел вопрос: "А че ты пишешь?" За ним - реплика:*

*"Подожди, он нас опишет!", сопровождаемая уничтожающим взглядом.*

*Настроение сбито. Что оставалось делать?*

*"Не только опишу, но и опубликую!" - отвечаю в тон, продолжая водить ручкой по листку, но уже*

*просто рисовать линии... Побывать наедине с собой не дали. Если буду настаивать на своем, найдут повод отобрать ручку, придумают безотлагательные, страшно важные дела.*

*Что можно в таких случаях делать^»*

Люди по-разному относятся к тому, что кто-то пишет. Пример детского отношения.

*«Шестилетняя Ира не подметает пол. Папа перепробовал все способы заставить ее сделать это. Не слушается! В конце концов он не выдерживает: "Ира, если ты не будешь подметать пол, я тебя запишу!"*

*Ира делает круглые глаза, на секунду замирает и мчит за венником. Фраза "я тебя запишу" действует на нее безотказно».*

Отношение к письму может быть разным. И детское отношение - лишь намек на это разнообразие.

Причины, по которым состояния транса могут нарушаться, могут быть тоже разнообразными.

Общаясь к другому, люди могут и не предполагать, что то или иное состояние связано с глубоким погружением в себя. Подобно тому, как это было в следующем случае.

Заместитель декана по быту одного из факультетов вуза Новосибирска рассказывает: *«Студент хорошо учился. Четверки и пятерки. На третьем курсе неожиданно перестал ходить на занятия. Спрашиваю у старосты: не заболел? Не влюбился? - Никаких объективных причин для пропуска занятий нет.*

*Как-то раз был в общежитии. Вхожу в комнату - в одежде лежит в кровати. Не здороваются, на мое появление не реагирует. Спрашиваю: болеешь? - Молчит. Почему не ходишь на занятия? - Молчит. Когда приходят старшие, надо вставать' - Никакой реакции.*

*Тогда я взял кровать за спинку и поставил ее вертикально. (Зам. декана - спортсмен и гордится своими физическими возможностями.) Студент вывалился из кровати: "Я буду жаловаться! Вы не имеете права!"*

*Надо же! Заговорил! Иди, жалуйся, куда хочешь! Безобразий не позволю! Нормы культуры надо соблюдать!*

*Так я от него ничего и не добился».*

О деликатности отношения к состояниям транса речь может не идти, поскольку с определенной точки зрения, например занятий спортом, они могут восприниматься как проявление безделья и расхлябанности.

Можно говорить о «норме транса» или потребности в состояниях транса. Несмотря на то что многое в этом неизвестно, на основе наблюдений можно заметить, что потребность в состояниях транса повышена при следующих условиях:

а) в подсознании человека что-то сложилось, выкристаллизовалось то, что требует к себе внимания; существует сильная, насущная потребность перевода информации из подсознания в сознание;

б) перевод информации из подсознания в сознание по тем или иным причинам затруднен: слишком быстро и легко включается рассудочное мышление, что нарушает состояние погружения в себя;

человек отвык от внимания образам, интонациям или ощущениям, не придает значения чему-то «темному и смутному» в душе и т. п.

В противоположность повышенной потребности в состояниях транса некоторые люди заявляют, что «в состояниях транса не нуждаются». Возможно, на этом этапе своего развития они получают новые знания путем логических рассуждений, произвольной умственной работы, состояния погружения в себя и самонаблюдения у них мимолетны, специальное внимание им не требуется. Они действуют в соответствии со вторым вариантом сокращения процесса творчества, изображенным на рис. 11.

Если пользоваться словом «медитация», что буквально означает «углубленные размышления», на основе приведенных примеров можно сделать следующий вывод: **активные медитации с замаскированными состояниями транса - лучше, чем Пассивные и наблюдаемые явно.**

Если человек идет по знакомому маршруту и не обращает внимания на окружающих, к нему обычно не пристают.

Представим себе, что кто-то для достижения контакта с подсознанием в среднем два часа в день лежит в предельно расслабленном состоянии.

Другой - два часа быстро, словно куда-то спешит, идет по улице.

Умножим то и другое на 30 (оценивая действие за месяц). Один пролежит 60 часов днем и при условии весьма умеренной физической активности станет более пассивным, возможно, даже вялым, наряду с возможным получением творческих решений;

другой за то же время дополнительно пройдет 300-400 км.

Будет ли между ними разница в физическом самочувствии? В уровне тренированности? И даже в степени действенности идей и решений?

Если просуммировать то же за полгода?

Можно медитировать, перебирая четки. Но можно медитировать, собирая клокву или другие ягоды. Действие почти одно и то же: берем пальцами что-то мелкое, куда-то перемещаем. То или другое много раз повторяется, действие стереотипно. В активной медитации, в отличие от пассивной, есть внешний результат, ценный не только в плане достижения желаемых психологических состояний, но и оцениваемый с точки зрения результатов деятельности. Он маскирует внешнее ничегонеделание, за которое иногда цепляются окружающие.

Пример на ту же тему. *Во времена социализма профессор Н. охотно соглашался стоять в очереди, чем радовал домашних. При этом он иногда что-то записывал. Попробуйте сказать, что человек ничего не делал! Он стоял в очереди! А это серьезно. Что-то покупал и приносил домой.*

Чтобы проверить значимость обсуждаемых явлений, на занятиях группы слушателей ИППК НГУ был проведен опрос.

При изучении негативных реакций на выведение из состояний погружения в себя слушатели письменно отвечали на два вопроса:

**Первый вопрос: сталкивались ли Вы с неприятными ощущениями, когда Вас выводили из состояния транса? Приводило ли это к ухудшению отношений с окружающими?**

Все отвечавшие (19 человек) отметили отрицательные эмоции при обращении к ним в состоянии глубокого погружения в себя, в состоянии транса. Причем в 90 % случаев отрицательные эмоции были сильными или очень сильными.

Фрагменты ответов разных слушателей.

*«Когда такое происходило, я ощущала раздражение всегда. Часто приводило к конфликту в том случае, если со мной пытались продолжить беседу или, точнее, завести беседу после того, как я просила оставить меня в покое, не мешать.*

*Забывала то, о чем я в данный момент думала, что хотела сказать, написать и т. д.»*

*«Да. Редко, но вызывало чувство злости, даже ослепительной ненависти в тот самый момент, кто бы это ни был по степени близости.*

*Возникало ощущение опустошения.*

*В дальнейшем изменений во взаимоотношениях это не вызывало».*

*«Часто раздражение возникает не только в связи с нарушением грез, но также и в связи с нарушением одиночества, уединения. Интересно отметить, что выведение из глубокого нормального сна не вызывает таких реакций».*

*«Да, приводило к временному ухудшению отношений».*

*«Да. Процесс самовыражения прерывался, ухудшалось настроение, физическое самочувствие».*

*«Такое же состояние бывает, когда звенит будильник, ты просыпаешься во время, когда снится сон, в котором ты непосредственно участвуешь».*

*«Да, сталкивалась. Испытываешь раздражение и разочарование, потому что утраченное в этот момент не возвращается».*

*«Да. Большое недовольство, раздражение, обида... В разных случаях преобладает то или иное чувство, но обязательно недовольство. Результат: теряется логическая мысль. Это долго помнится».*

*«Да, сталкивалась, но не часто. В это время я испытывала ^ость, ненависть к этому человеку, сильно раздражалась. Причем у меня бывают резкие реакции, за которые мне даже неудобно позже. Но сдержать себя я не могу в эти моменты, когда мне помешали».*

Можно объяснить, почему в таких случаях обычно сдержанный человек, ровный и спокойный не может сдерживаться. Он находится не в состоянии самоконтроля (см. рис. 4), но в состоянии самовыражения, когда самоконтроль ослаблен (см. рис. 5). Тот, кто обращается к нему в этот момент, как бы «поддавливает» его в этом состоянии.

**Второй вопрос: наблюдали ли Вы у других сильные эмоциональные реакции на выведение из состояния транса?**

Сильные и очень сильные отрицательные эмоции при резком выведении других из состояний транса также отмечены в 90 % случаев.

*«Человека трудно бывает дозваться, смотрит на тебя и не понимает, что тебе надо. Обращение вызывает раздражение, крик: ты мне мешаешь! Впредь стараешься подойти к человеку осторожно, чтобы не испортить отношения и настроение».*

*«У сына бывают подобные реакции на меня, когда я отрываю его от компьютерной игры футбольной. Он начинает мне грубить, что в обычных ситуациях для него несвойственно, так как он мягкий и послушный».*

*«Да. Реакции были всегда достаточно сильными (во всяком случае неожиданными), и некоторое время чувствовалось, что он продолжает переживать. Было досадно за свои промахи».*

*«Муж впадает в депрессию, длящуюся 2-3 дня. В основном молчит. Если заговорит, то о том, что "человечество гибнет". Он работает с металлом. Каждую работу долго обдумывает. Он говорит: настраиваюсь».*

*«Да, наблюдала у ребенка, выражается в пронзительном крике: "Отстань!" Сердится и не разрешает зайти в комнату:*

*"Зайдешь, когда я тебе разрешу!" Это происходит, когда он что-нибудь придумывает, творит. Сердится на собаку и, в принципе, на любой раздражитель, я бы даже сказала, гневается.*

*У взрослых такой реакции не встречала, обычно это выражается в легком недовольстве, как бы "тень" по лицу пробежала».*

Особенно активные из окружающих желающие всеми управлять, например в семье, могут воспринимать состояния транса как «растерянность», состояние выбора, нерешительности и быстро «подсказывать», что и когда надо делать. Манипуляторы могут пытаться использовать человека в состоянии погружения в себя как «легкую добычу» для манипулирования. Таких обычно не интересуют ни транс, ни результаты, с ними связанные.

А. Маслоу (1995, с. 146 - 147) отмечает, что самоактуализирующиеся личности, атрибутом жизни которых является творчество, проявляют позитивное стремление к уединению. Под позитивным стремлением подразумевается стремление к уединению с целью создания нового.

Любое внешне доброжелательное обращение в момент творческого самовыражения, поскольку возвращает к реальности, может травмировать человека, находящегося в состоянии творчества. Не говоря уже о том, что оно просто от творчества отвлекает.

Блокада самовыражения, если нечто сложилось в подсознании, весьма тягостна для творческой личности; непонимание этого заставляет страдать и творческую личность, и окружающих.

Уединение является жизненно важной потребностью творческой личности, такой же, что и потребность общения (см. рис.21).

Если оценивать раздел о состоянии грез в целом, можно заметить следующее: «глубина» погружения в себя в творчестве, значимость этих состояний по-настоящему начинает чувствоваться лишь при изучении их взаимодействий с другими психологическими состояниями, линиями поведения.

В этой связи вспоминаются слова М. М. Пришвина (1985, с. 359): «Как художники дают не цвета сами по себе, а их отношения, так и мы людей должны давать не типами, а в отношениях друг к другу...»

Сказанное переключается с философским: «свойства вещей познаются во взаимоотношениях между ними». С выводом писателя, по-видимому, стоит согласиться и психологам.

#### ***Ошибки восприятия состояния Радости***

Напомним процедуру проведения тематического апперцепционного теста (ТАТ, Г. Мэррей и др.): испытуемым показывают серию картин с неопределенным, неясно выраженным содержанием, предлагают составлять рассказы по каждой из них.

При тестировании обнаруживается, что на восприятие картин и их интерпретацию переносятся ожидания, стереотипы поведения того, кто составляет рассказы. Это явление обозначается словом **проекция**.

Например, на картинке изображены сидящие за столом молодые люди.

*«Некоторые здоровые исследуемые предполагают, что это группа молодых физиков обсуждает научную проблему, другие - что это бандитская шайка обсуждает предстоящий грабеж, третьи - что собравшиеся юноши скучают, не знают, как убить время. Так или иначе толкование картины отражает личностные установки исследуемых» (Рубинштейн С. Я., 1970, с. 177).*

Возможности проекции определяются тем, что картины достаточно неопределенны и могут быть восприняты и истолкованы по-разному.

Состояние человека после получения творческого решения многогранно и потому с точки зрения внешнего восприятия тоже может восприниматься по-разному.

Испытуемым (учащиеся ФМШ, 21 человек) предлагалось по предъявляемому списку оценить степень выраженности различных составляющих состояния после получения творческого решения, используя 10-балльную шкалу. Результаты представлены в табл. 16.

Данные подобных опросов следует относить к шкале порядка, но не к обычной числовой шкале. Полученные результаты имеют лишь оценочное значение, на их основе можно говорить о наличии тех или иных составляющих состояния, а также об их относительной выраженности.

Наблюдения показывают, что Радость после получения творческих решений может восприниматься другим человеком частично в свете преобладающей у него идеи или в соответствии с его доминирующим состоянием.

#### ***Таблица 16***

***Степень выраженности составляющих психологического состояния после получения творческого решения***

п/п	Сторона состояния	Сумма баллов	Средняя оценка в баллах
	Радость	177,5	8,4
	Самоуважение	149	7,1
	Желание рассказать о результатах	148	7
	Прилив энергии	147	7

	Ощущение возможностей и перспектив	147	7
	Ощущение оздоровления	114	5,4
	Обострение желания жить	108	5,1
	Ощущение своей неповторимости	93	4,4
	Появление чувства юмора	57	2,7

Происходит то же, что и при восприятии картинок тематического апперцептивного теста: сложная и неопределенная реальность воспринимается в соответствии с ожиданиями воспринимающего. Слегка переставляются акценты, меняется соотношение значимостей, что-то выдвигается вперед, что-то отодвигается или игнорируется, в итоге наблюдаемое преобразуется, «ретушируется», причем произвольно; воспринимающему может казаться реальным лишь то, что видит он.

**Радость в сочетании с самоуважением** может восприниматься как проявление эгоизма (остальные составляющие состояния не замечаются). Возникает «ответ»: «Ты радуешься себе и тому, что есть у тебя, а чем я хуже? Я тоже могу выставлять себя вперед, как и ты!»

В итоге у наблюдателя обостряются эгоцентрические чувства, он постоянно подчеркивает: «я, я, я». 185

Чувство свободы с соединением *утверждения нового, уверенности в себе, ощущением перспектив* творчества может восприниматься людьми властолюбивыми как стремление к власти. *«Ни с кем не считается, смел, верит в себя, дает это почувствовать другим, егце и надеется на неограниченность своих возможностей!»* «В ответ» властолюбивый говорит о повышенных амбициях творческой личности или начинает **подавлять** того, кто будто бы *«рвется к власти»*.

Если воспринимающий выделяет **радость, прилив энергии** и обращает внимание на одно **возбуждение**, то он (или она) может оценивать состояние человека после Вдохновения так: *«он какой-то восторженный»*, при этом подразумевается что-то похожее на *«блаженный»* или *«не совсем нормальный»*.

В некоторых случаях состояние радости нравится кому-то из окружающих и в ответ он с таким же энтузиазмом начинает нести любую околесицу. Возникает ответ на уровне подражания эмоциям, при этом то, что высказываемое даже не обдуманно, не учитывается.

Многие люди не учились одному и тому же психологическому явлению давать разные оценки, соотносить эти оценки между собою, выделять одни или другие по степени реалистичности, правдоподобности. Их часто это не интересует или для таких оценок у них нет времени. Импульсивное мышление порождает импульсивное восприятие. Аналитическое мышление порождает аналитическое восприятие. Способности синтеза знаний развиваются по мере овладения творчеством.

В ряде случаев многие мгновенно узнают свои состояния в окружающих людях. Их восприятие частично, случайно, оно быстро порождает идею, как будто от объекта восприятия, идея проецируется на реальность и ограничивает ее восприятие. Все происходит очень быстро и не контролируется сознанием. Пристрастные эмоции и даже стереотипы интерпретации легко искажают видение объекта восприятия, он в меру ошибочно, в меру правильно интерпретируется воспринимающим.

Многогранность состояния Радости после вдохновения позволяет проецировать на него различные «аспектные», аналитичные, узкие чувства и «узнавать» их в переживании.

186

воспринимающий может полагать, что этими чувствами все и ограничивается.

Из сказанного можно сделать следующий вывод: многим людям можно показывать результаты творчества, но не следует показывать процесс творчества со всеми его специфичными состояниями. Они часто не сопереживают состояниям творчества, не знают процесс творчества в целом и, следовательно, не могут понять его, у многих мышление узко, поэтому они не могут «вместить» в голову то, что происходит, оценить это с достаточной степенью многогранности. Выхватывая из того, что происходит, одну или другую часть, они в большей или меньшей степени ошибаются.

Общение синтетика и аналитика, рассогласованное постоянно, может проявляться и другими гранями. Для иллюстрации можно провести аналогию между поиском идей и изготовлением досок.

*Изготавливать доски можно двумя способами. Один: валить деревья в лесу, обрубать сучья, резать на бревна, везти на пилораму, пилить бревна на доски, строгать их.*

*Другой способ: брать готовую мебель и разбирать ее на доски.*

*Что проще? Быстрее? Легче?*

*Чтобы сделать первое, надо многое знать и уметь, иметь хорошую материальную базу, выполнять огромную работу. Второе может делать и ребенок.*

*Когда аналитик общается с образником, он создает мысль от исходного уровня, делая всю работу, подобно первому изготовлению досок,*

*когда аналитик общается с синтетиком, «добывание» идей можно сравнить с разбором готовой мебели.*

Синтетик выдает целостные представления, как будто бы похожие на обычные чувственные образы. Но его представления сформированы после осмысления образов и вобрали их в себя, эти представления содержат в себе размышления в скрытом виде, поскольку они сформированы на их основе и под их влиянием.

Аналитик слушает синтетика, представления синтетика кажутся ему ничем не отличающимися от простых чувственных образов, он «раскладывает» представления на части, добывает из них отдельные правильные положения, у него это получается легко, он в полном восторге от себя и смотрит на синтетика как на эмпирика, может испытывать чувство превосходства по отношению к нему, сводя все к общим умозаключениям, все достоинства мысли он видит в движении к общим умозаключениям и выводам.

Одновременно с этим он может замечать, что при общении с таким-то конкретным человеком он становится более сообразительным, ему нравится такое общение.

Аналитик не понимает или не замечает, не желает замечать, что делает обратную работу - раскладывание синтетических представлений (сформированных после анализа!) на части, подобно тому, как можно «добывать» доски из готовой мебели. Заимствует ли он чужие идеи? И да и нет.

Да, потому что берет готовое, полагая, что сделал это сам. Нет, потому что рассматривает одну из идей синтетика, причем рассматривает эту часть в других приложениях, преимущественно теоретических.

Единственное, в чем он не прав - в чувстве превосходства и в предположениях, что он сам создавал идеи.

Аналитик испытывает чувство превосходства по отношению к тем, чьи представления разбирает на части, поскольку свой облик и свое внутреннее поведение считает высшим, лучшим.

Синтетику не стоит обращать на это внимание (обижаться).

Аналитик в 99 % случаев не изменится и спорить с ним бесполезно. Если его «перевоспитывать» или обучать - это отдельная задача, прежде чем браться за ее решение, надо определить, тот ли это случай, когда изменения возможны.

#### ***Расхождение по балансу сигнальных систем***

«Кабина лифта имеет противовес, так что необходима лишь весьма незначительная сила мотора, чтобы привести его в движение. Это иллюстрирует факт, что там, где большие силы находятся в равновесии, достаточно применить лишь небольшую добавочную

силу, чтобы произвести значительные изменения» (*Перлз Ф., 1995, с. 254*). Творчество связано с балансом в работе сигнальных систем.

Что это означает для взаимоотношений?

При соответствующих воздействиях, например при погружении в умственную работу или при переключении на отдых в театре, человек, характеризующийся сбалансированным соотношением сигнальных систем, т. е. творческая личность, будет наблюдать в себе эффекты намного более сильные, чем другие.

Человек как бы весь меняется, он перевоплощается, для него одно или другое связано с психологическими «приключениями», иногда мощными или значительными. Он перевоплощается или меняется как психологический тип. Что это означает для взаимоотношений? Это означает, что он может приходить в восторг или огорчаться или страдать там, где обычные люди ничего не замечают. Он будет пытаться высказывать или выражать соответствующие «чудесные преобразования» или эффекты перевоплощений и окружающие будут думать, что он преувеличивает что-то.

*Научный работник рассказывает: «Сходил в однодневный поход, после этого написал 14 фрагментов текста объемом от абзаца до двух страниц(!), из них 7 - "дошло" то, что крутилось в голове раньше, но для осознания этого не хватало энергии. Здорово!»*

*Его собеседник отвечает: «Ну, ну... (на лице мелькает ирония) Один раз сходишь и хватит на полгода».*

Если человек в основном психологически стабилен и, условно говоря, находится вместо возможных трех состояний по У. Диснею (рис. 9) в одном, например, состоянии Критика, - и тогда, когда слушает о природе и тогда, когда выбирается на природу, - он, конечно, согласится с тем, что «в природе что-то есть» или что «природа создает другое настроение в отличие от рабочего помещения». Но, если другой человек перевоплощается под влиянием природы (становится на время другим, это лишь прямое следствие слов Ф. Перлза о больших изменениях под влиянием незначительного воздействия), тот, кто все время одинаков, конечно, в полной мере не поймет того, кто перевоплощается.

«Да, согласен, природа... да, согласен, действует...» Подразумевается: «Нет, такого эффекта и таких изменений в себе я не наблюдаю, она не производит на' меня такого впечатления и производить не может». Будто бы тот, кто чувствует нечто большее, приходит в восторг или просто пытается выразить нечто большее - «кое-что преувеличивает». Если критику по поводу «преувеличений» не высказывают, это пропускается без внимания, без сопереживания.

В обычном общении люди не делятся поэтическими чувствами, не выражают их в стихах или в песне и не настаивают на том, чтобы душу стиха или песни восприняли, не добиваются этого. Подобное давление противоречило бы сути поэзии, музыки, поэтому и игнорируются подобные состояния, настроения на полутонах, как, очевидно, достойные насмешки или невнимания. В обычном общении зачастую не обосновывают, почему что-то смешно или не уместно, если что-то игнорируется, то с мимолетной с насмешкой, явной или менее явной.

Не только по возвышенным Духовным состояниям ТЛ отличается от окружающих (эти состояния наблюдаются иногда, но они имеют определяющее значение для Духовной жизни ТЛ), даже обычные психологические перевоплощения, различия психологических состояний — причина рассогласования ТЛ и окружающих.

Можно отметить то, что указанные проблемы прямо следуют из положения, против которого трудно возражать: там, где большие силы находятся в равновесии, достаточно небольшого воздействия, чтобы произошли большие изменения.

**В связи с отмеченным ограничением контактов творческой личности часто оказывается вынужденным.**

Разные состояния характерны для творческой личности (см. рис. 7 - 9). Они должны быть разделены на разных стадиях творчества. Для творчества необходима динамика состояний, желательны психологические перевоплощения.

Наилучшее состояние то, которое несет гармонию, открывает новое, создает состояние целостности, душевности. Духовности, согласия с самим собой и с внешним миром, кульминация

#### 190

творчества - среднее состояние (см. рис. 8). Хотя доступны, приемлемы, желательны все, но в умеренной степени, не достигающей пределов односторонности и западания в крайность.

У человека, получившего творческое решение, возникает желание поделиться результатами творчества с окружающими, и это включено во Вдохновение, об этом говорили, в частности, Г. Селье и М. Пришвин. Если он делится полученными результатами и одновременно как бы переживает процесс их получения вновь, а слушатель, не различает эти состояния и находится в крайнем состоянии, слушатель может поддаваться обаянию ТЛ или «наваждению», но затем «дает откат назад», возвращается в свое состояние (см. рис. 8, 9 - крайнее слева или крайнее справа) и в той мере, в какой был контакт (т. е. присоединение), переводит в соответствующее крайнее состояние и того, кто делился с ним «тонким самовыражением» (см. рис. 5).

Причем «возврат» к односторонней норме (или просто проявление односторонней нормы) обычно, вследствие неразличения того, о чем идет речь, возникает произвольно, автоматически, инстинктивно, неумышленно, без осознания происходящего. Это возврат к своей психологической норме, к одностороннему гомеостазу, и именно этот возврат травмирует ТЛ.

Чем более радостно ТЛ чем-то делится, тем большую травму получает со стороны людей, которые не могут находиться «в равновесии между подсознанием и сознанием».

Все это в сущности просто. Но это происходит на самом деле и потому доставляет страдания и ТЛ, а также по причине следующего за этим отталкивания, раздражения, гнева - окружающим. Тем более что ТЛ обычно чем-то авторитетна для окружающих. ТЛ, защищаясь, травмирует окружающих. Окружающие тоже сильно травмируют ТЛ, поскольку выводят из состояния транса. Страдают обе стороны.

Из приведенных рассуждений вытекает следствие: обучать различению состояний транса и умению общаться с ТЛ людей, психологически односторонних (по преимуществу односторонних), бесполезно, поскольку они травмируют ТЛ своим обликом, травмируют вследствие неразличения состояний, о которых идет

речь, а неразличение основано на отсутствии динамики соответствующих внутренних состояний. У односторонних людей нет (или не хватает) собственных субъективно-психологических примеров указанных состояний, на основе которых они могли бы «понять», о чем идет речь, или в достаточной степени считаться с этими состояниями, придавать им значение; если даже догадываются, о чем идет речь, то не могут удержаться в соответствующем равновесии.

Творческим личностям не следует общаться близко и открыто (и тем более делиться лучшими мыслями, переживаниями) с людьми психологически односторонними или с людьми, имеющими акцентированные черты. Или, если пользоваться другой терминологией, не стоит общаться открыто с людьми, характеризующимися сильно выраженным преобладанием какой-либо из сигнальных систем.

Творческим личностям следует искать таких же перевоплощающихся и разных в разные периоды времени, как и они сами. А. Маслоу (1999) отмечал, что следствие - не причина, а самоактуализирующиеся личности чрезвычайно избирательны в общении. Что здесь причина, что следствие - не ясно: или самоактуализация обуславливает строгую избирательность в общении или лишь при условии общения с похожими людьми возможна самоактуализация, но в любом случае избирательность общения, умение найти себе подобных, по-видимому, важнейшее условие реализации творческих способностей личности.

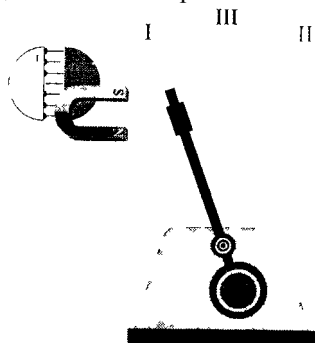
Обучать различению трансов и умению общаться с ТЛ можно (или, точнее, стоит на это тратить силы) людей близких к равновесию (см. рис. 7). Или, иначе говоря, близких к творчеству, таких, которые не имеют черт акцентуаций характера в ярко выраженной степени, достаточно уравновешенных в плане развития первой/второй сигнальных систем, соотношения возбуждения/торможения в нервной системе, активности подсознания/сознания.

Влияние односторонних окружающих на творческую личность можно пояснить с помощью метафоры «метроном» (рис. 37).

Механический метроном с заводной пружиной устроен так, что в зависимости от установки регулятора, щелкает с различной частотой.

Пусть колебания верхушки метронома символизируют переключения ТЛ из состояния наблюдателя (I) в состояние мыслителя (II) с переходом через состояние Вдохновения или состояние получения новых решений (III). Тогда действие односторонних окружающих на ТЛ можно сравнить с «магнитом», который притягивает к себе верхнюю часть металлической «линейки» метронома и не дает ему переключаться, работать. Темная полусфера возле магнита символизирует то, что у окружающих преобладает одна сторона мышления в крайней форме (светлая проявляется, затемненная нет).

Творческая личность может подстраиваться под состояние одностороннего собеседника, односторонний последовать за ТЛ и произвольно перевоплощаться не может.



**Рис. 37. Блокирование психологических перевоплощений**

Состояние творческой личности оказывается заблокированным. Молодой физик-теоретик, доктор наук обычно работал дома, чел внешне праздный образ жизни, дни проводил в одиночестве (\*жена уехала к родственникам), при этом работал очень Результативно.

*Его отправили в санаторий: те же условия, живет в отдельной комнате, еще и кормят, оплата за счет института, кроме того, проверят здоровье. Работай, сколько хочешь!*

*Через три дня он из санатория сбежал: «Обстановка невыносимая! Работать не могу!»*

Существует вероятностное прогнозирование особенностей среды, в том числе и особенностей интеллектуального настроя среды.

В санатории многие были ориентированы на столь конкретное, приземленное мышление, что творчество прекратилось. Уменьшение бытовых забот не помогло.

Наблюдения показывают, что, если сбалансированный человек попадает в одностороннюю среду, «притягивающую» его к одному состоянию, в ответ на это, как правило, проявляется крайнее поведение по типу ассимиляции или контраста. Либо человек подчиняется действию среды и не может уйти от него, либо сразу же принимает на себя поведение, противоположное поведению среды, уходит в психологическую оппозицию к среде. В этом случае он принимает на себя роль человека, компенсирующего односторонность среды, что напоминает народную игру - перетягивание каната.

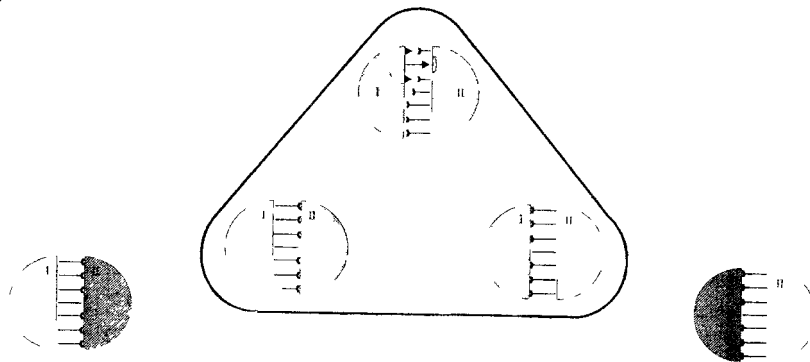
Если несколько человек тянут в одну сторону, противодействие этому влиянию создает отклонение в другую сторону. В жизни это проявляется в подчеркивании поведения, психологически противоположного поведению среды, по типу бездумье среды - жесткая логика или, наоборот, излишний рационализм среды - иррациональное поведение отдельного человека.

У творчески работающего человека появляется выход, когда он находится «между двух огней» - среди людей разного склада (желательно не самой крайней степени выраженности) или между двумя односторонними сообществами.

Используя обращения по очереди, можно выходить из состояния застоя.

Хотя этот выход иногда весьма относителен. Ведь нельзя же человеку, испытывающему жажду, предлагать вместо воды

подышать сначала кислородом, а потом - водородом. По той причине, что вода - лишь соединение того и другого.



**Рис. 38. Умеренные переключения и их ограничение от крайностей**

Представление о состояниях творческой личности, о сбалансированных отношениях и избирательности общения выражено графически на рис. 38.

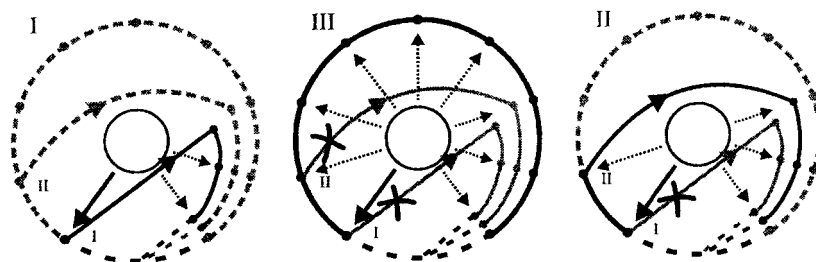
Линия, обрисовывающая треугольник, отмечает необходимую динамику состояний творческой личности, психологические перевоплощения, включенные в творчество, и, кроме того, символизирует отделение от крайних состояний: от состояния бездумья с увлечением чувственными образами и ощущениями (слева) и от состояния постоянной, предельной рассудочности (справа).

***Развитие творческого поведения и изменения взаимоотношений с окружающими***

Для начала рассмотрим самые простые варианты. Отношения творческой личности с менее развитыми окружающими можно пояснить с помощью рис. 39.

194

195



**Рис. 39. Стадии развития и «маршруты» мышления**

Слева на рисунке изображены наиболее значимые «маршруты» мышления такого человека, у которого преобладает образное мышление: интерес - оценка впечатления — радость по поводу его «постижения» — «проверка» (на основе чувственной оценки) -действия на основе впечатлений.

Справа отражены наиболее значимые «маршруты» мышления человека, у которого преобладает мышление понятийно-логическое:

интерес - наблюдения - правильные аналитические выводы в связи с анализируемым явлением - радость по поводу выводов ~ их проверка - действия на основе аналитических выводов и логики.

В центре изображены движения мысли и все психологические перевоплощения, характерные для творческой личности.

Творчество проявляется по-разному на стадии начала, быстрого роста, замедления, поэтому и взаимоотношения творческой личности с окружающими следует рассматривать с учетом его развития.

**а) Медленное начало.** Взаимоотношения с окружающей средой, рассматриваемой в столь простом варианте, в начале развития творчества, по существу, конфликтны. Эти конфликты могут проявляться в различных формах, в том числе в пассивных, в виде ухода от окружающих.

Тот, в ком творчество пробудилось, борется сам с собой, поскольку привычка следовать по II пути, пути рассудочного мышления действовала в нем многие годы (см. рис. 39).

Он же борется и с окружением, которое, активизирует стороны мышления (стороны жизни души), действие которых развивающаяся

196

творческая личность старается ограничить, «затормозить» (см. рис. 39 - слева и справа).

Слова одного из консультируемых (речь идет о схеме, изображенной на рис. 39): *«Когда Вы нарисовали эту схему на доске, я понял, почему в обществе некоторых людей я замыкался. Бывало, слови из меня клещами не вытянешь. Они стимулировали левые и правые движения, а я стремился к третьему - среднему, поэтому невольно тормозил в себе, как иногда говорят, "движение мысли" по коротким путям, заодно затормаживал и все общение с ними, не реагировал на их слова. В общении с ними я впадал, можно сказать, в состояние какой-то тупости.*

*Это состояние возникало, когда рядом были чрезмерно практичные, приземленные люди, все внимание которых было направлено на что-нибудь конкретное или, наоборот, когда рядом был человек чересчур директивный, настроенный на теорию, агрессивный в теоретических рассуждениях».*

Люди, находящиеся рядом, если так можно сказать, с «определяющейся» творческой личностью, стремятся сохранить свое психологическое постоянство, свою психологическую определенность («психологический гомеостаз»), поэтому они могут так или иначе выражать неприязнь к тем движениям души, которые им еще не близки: к самонаблюдению, к «какому-то там подсознанию», от которого «неизвестно чего ждать» и «ко всему такому прочему».

Слова и отстаиваемые позиции в подобных столкновениях могут быть разными, главное состоит в различиях психологического строя внутренних действий, они-то и обуславливают несогласия, расхождения.

В начале развития творческой деятельности и внутренние, и внешние конфликты сильны, у становящейся творческой личности нет другого выхода, кроме отталкивания от своих прежних привычек, конфронтации с теми, кто не вышел на третью стадию развития, стадию полного прохождения процесса творчества.

Новые внутренние действия слабы и непривычны, старые и провоцируемые извне сильны!

Можно задать простой вопрос: кто из «персонажей»,

символически изображенных на рис. 39, будет быстрее «проходить» свой маршрут? Левый? Правый? Средний? Чьи умственные действия могут протекать быстрее?

Первым пройдет свой маршрут тот, кто живет на уровне «вижу - слышу - чувствую», вторым - тот, кто рассуждает логически. Творческая личность будет последней, поскольку для нее «дистанция» длиннее.

В общении и взаимодействии это будет означать, что первый и второй будут систематически опережать третьего!

Опережение в словах и действиях обычно связано с лидерством!

По идее лидером должен быть тот, кто систематически выдает творческие решения высокого класса, но в

общении и непосредственном взаимодействии те, кто мыслят проще, не доходя до определенных стадий творчества опережают, причем в начале развития творческой деятельности опережают практически всегда!

Начальная стадия развития творчества - это стадия борьбы и с собой и с окружением.

Цель этой борьбы (в начале она обычно отчетливо не осознается и не определяется) - создать условия для беспрепятственного прохождения через все стадии творчества, для достижения состояний свободы, состояний погружения в себя (грез), для творческого самовыражения, с большими или меньшими потерями, компромиссами, но эти условия создать!

Можно сказать, что во взаимоотношениях творческой личности с окружающей средой происходит нечто подобное тому, что происходит в так называемой «культурной идентификации».

Аткинсон, Мортен и Сью разработали пятиступенчатую модель культурной идентификации (*Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Дау-нингЛ., 1990, с. 524, 525*). Их модель, применявшаяся для рассмотрения поведения этнических групп, можно экстраполировать на рост самосознания творческой личности (для упрощения аналогии некоторые слова в цитатах пропущены).

«Стадия 1. На этом уровне группа верит в доминирующие в данном обществе культурные ценности».

«Стадия 2. Диссонанс. Группа или отдельный человек обнаруживает, что ситуация не такова, как принято считать.

Становятся очевидными несоответствия между тем, что человек может делать и тем, что ему позволяется... Человек может начать подвергать сомнению ценности, которые он раньше поддерживал, и почувствует необходимость противопоставить себя застывшим истинам, диссонирующими с живой жизнью».

«Стадия 3. Сопrotивление и погружение в проблему. Человек или группа людей синтезирует в своем сознании мысль о неконгруэнтности общества и реагирует ненавистью и недоверием. На этой стадии характерны значительные усилия ... в борьбе с угнетением... Группа (или человек - примеч. А. Г.) начинает фокусировать внимание на своих собственных культурных интересах».

Слова «ненависть» и «недоверие» сильны, однако в начале развития творческой личности, как показывают наблюдения, подобные чувства к окружающим проявляются не редко. Более того, неприязнь ко многим окружающим, если она возникает, нередко проявляется в течение ряда лет. Происходящее в этих случаях можно сравнить с так называемой «реакцией эмансипации» у подростков. Хотя все кажется простым, - юноше (или девушке) надо научиться быть самостоятельным (самостоятельной), - борьба с прежними авторитетами, со старшими может занимать несколько лет, причем нередко она приобретает гротескные или даже нелепые черты, что связано с недостатком психологических знаний, с неумением правильно вести себя и другими причинами.

**б) Быстрое развитие творческой деятельности.** Со временем тот, кто вступает на стезю творчества, так или иначе создает условия для творчества, он «притирается» к окружающей среде, «дозировано» общением с различными людьми, отыскивает свои временные ниши для самовыражения (рано утром, поздно ночью, во время прогулок, поездок или иначе), ему уже труднее помешать.

Постепенно корректируются отношения личности (в направлениях, обозначенных в гл. 4), в частности, большее значение придается уединениям.

Благоприятные или хотя бы приемлемые условия для творчества помогают быстрому росту числа получаемых Результатов.

Если проводить аналогию с культурной идентификацией, происходящее напоминает ее следующую стадию.

«Стадия 4. Углубление взглядов. Человек снова встречается с неконгруэнтностью (несоответствиями) жизни ... может обнаружить, что некоторые (люди из других групп - примеч. А. Г.) ... отзывчивы и надежны. Количество и качество общения возрастает, и человек может испытать чувство близости к противоположным группам. Внутренняя и внешняя группы, к которым принадлежит человек, могут придти в противоречие друг с другом» (*Аткинсон, Мортен, Сью, цит. по: Айви А. Е. и др., 1990, с. 524*).

**в) Замедление творческой деятельности.** Иначе складываются взаимоотношения с окружающими тогда, когда центр усилий творческой личности перемещается на внедрение полученных результатов в жизнь.

Внедрение результатов работы в жизнь делает творчество завершающимся, оно предполагает общение, сотрудничество с разными людьми; взаимодействие с окружающими людьми восстанавливается, оно уже строится в связи с творческой деятельностью и на ее основе.

Следование интуиции или поведение, направленное на «самодействующую кристаллизацию», к этому времени становится привычным, проявляется в различных условиях, гибко.

На этой стадии развития может измениться отношение к односторонним людям: те односторонние воздействия, которые раньше «выбивали из колеи», могут «будоражить» или «расшевеливать», активизировать поиск нового, сформированы стереотипы обхода чуждых, травмирующих влияний. Человек живет в мире своих произведений, представлений и идей, у него складывается и развивается собственное мировоззрение. Отношение к окружающим становится более доброжелательным. Аналогия:

«Стадия 5. Четкое выражение своей позиции и осознание себя в мире. Человек находит

удовлетворение в культурной идентификации... исходит из чувства удовлетворения собой и группой, к которой принадлежит, для того чтобы плодотворно действовать в доминирующей системе и противостоять ей» (Аткинсон, Мортен, Сью, цит. по: Айви А. Е. и др., 1990, с. 525).

Можно сказать несколько слов об умеренности ведения других по пути развития.

**Не может дерево шелестеть листвой или цвести, если ему надо еще только расколоть скорлупу семечка, из которого оно произрастает. На стадии прорастания у него «другие задачи». Не может дерево цвести, если у него не выросли ветви и оно не укоренилось.**

Если побегу «предложить» зацвести, он «должен» это отвергнуть, следование этому совету было бы разрушительным для него. В соответствии со стадией развития, на которой оно находится, растение «должно отвергнуть» несвоевременное предложение, даже если оно из его будущего и даже если оно - из его лучшего будущего (подразумевается аналогия с человеком). Оно не готово принять «новое знание», оно «обязано» отвергнуть его в целях самосохранения.

Условно говоря, если растение отвергнет преждевременное знание или отодвинет его от себя, то сохранится и тем самым создаст условия для достижения этого знания (стадии развития) когда-нибудь в будущем, может быть, через большое время.

Психологическое развитие человека тоже имеет свои стадии.

Поэтому, во-первых, надо быть готовым к тому, что любое, самое высокое по значению знание, кто-то не примет; во-вторых, неприятие знаний не следует рассматривать как повод для «борьбы» или повод для «перевоспитания» человека; вероятнее всего, это неприятие следует рассматривать как диагностический признак, позволяющий предположить, что человек еще **не готов** к переходу на следующую стадию развития, к восприятию новых знаний.

Единственное и самое правильное, что он может сделать, если ему предлагают *преждевременно* перейти на следующую стадию развития, обращая при этом внимание на «красоты» и прелести этой стадии, ее преимущества и достоинства, единственное самое правильное и разумное, что может сделать человек в этой ситуации, - это *отвергнуть* предложение или *отодвинуть предложение от себя*. Отодвинуть от себя - это немножко меньше, чем отвергнуть, это означает приблизительно следующее: пусть другие будут такими, пусть это хорошо (хотя бы в чем-то это нельзя не признать), но это не для меня.

## Глава 8. Выводы из психологии творчества

### **Суицидальный риск и его избегание**

Из приведенных данных опроса студентов с состояниями отчаяния перед прозрениями следует, что состояние свободы, обусловленное необходимостью обновления поведения личности, иногда граничит с риском суицида.

Ранее (Галин А. Л., 1975, Короленко Ц. П., Галин А. Л., 1978) было показано, что чем больше мышление человека является двоичным (оценки по типу 0 или 1), категоричным, тем в ситуациях психологических кризисов больше риск суицида. Этот риск меньше, если мышление является более сложным, неоднозначным.

На стадии преобладания понятийно-логического мышления мышление всегда более или менее двоично. Поэтому риск суицида при переживании сильных эмоций самоотрицания в этих случаях существует. Следует отметить, что инициатива самоотрицания в такого рода состояниях принадлежит подсознанию и оно знает то позитивное, ради которого все это отрицание «затеивается».

Поэтому, несмотря на самоотрицание на уровне сознания, человек обычно чувствует то позитивное стремление к обновлению, которое в себе несет его подсознание и которое оно в себе таит.

По мере прохождения «лабиринтов творчества» отрицания становятся мягче, поскольку человек на основе предыдущего опыта предчувствует, что позже будет поворот к позитивному, знает, что эмоции после прозрения бывают весьма радостными. Однако смягчение переживаний самоотрицания проявляется не всегда.

Человек может долго заниматься творчеством, при этом в нем по тем или иным причинам назревает необходимость сильного обновления взглядов и самого творческого поведения, в этих случаях чувства самоотрицания могут переживаться вновь с большой силой. Пример тому состояния Л. Н. Толстого, отраженные в его произведении «Исповедь».

**У тех, кто хорошо знает творчество по своему личному опыту, при необходимости сильного обновления мировоззрения и творческого поведения прежние состояния отрицания могут повторяться в острых формах.**

Прилагательное «острых» используется здесь по аналогии с медицинским «острые» заболевания в отличие от вялых или хронических.

Случай с Л. Н. Толстым замечателен тем, что он переживал эти состояния владея искусством слова, поэтому его описания стремлений к самообновлению в «Исповеди» столь блестящи. Выражение состояний отчаяния в письменном или устном слове помогает отреагировать отрицательные эмоции, осознать их и от них перейти к

выражению содержания подсознательного, которое в данный момент волнует или занимает больше всего. Обновление творческого поведения Л. Н. Толстого выразилось, в частности, в том, что он стал излагать свои мысли и переживания, если так можно выразиться, «публицистичнее», объединяя логические рассуждения с художественными описаниями, возможно, оно также касалось и искреннего обсуждения некоторых вопросов, которые им раньше не обсуждались.

Форма письма Л. Н. Толстого, а это существенная сторона его творческого поведения, эволюционировала, если иметь в виду пятиступенчатую схему, от «левого» стиля к срединной более высокой, более гармоничной форме.

***Одна из сторон действия алкоголя на психику человека и профилактика алкоголизма***

*Двое незнакомых мужчин сидят в электричке один напротив другого. Один время от времени оглядывается назад. Сидящий напротив спрашивает:*

*«Че ты оглядываешься?»*

*— «А тебе че?»*

*— «Ну че ты все оглядываешься?»*

*— «А тебе какое дело?»*

*— «Ну скажи, че ты оглядываешься?»*

*— «Да должен был приятель на остановке зайти. А тебе че?» Пристающий слегка пьян. Он спрашивает:*

*— «Хочешь выпить?» Достает бутылку.*

*Тот, который сидит напротив него, смотрит с изумлением, затем берет бутылку и отпивает из нее.*

*Приставивший немного расспрашивает и начинает рассказывать: об охоте на зайцев зимой, о лайке, которую он понимает лучше, чем людей (можно догадываться, что он и на движения людей обращает внимание больше других потому, что много обижается с собакой и занимается охотой, вероятно, он соскучился по собеседнику), рассказывает о разводе, о своей несложившейся семейной жизни, между прочим высказывает обиды или как бы жалуется на свою жизнь, успокоившись переключается на оптимистичные разговоры о внуках и рассказывает о них... Полное откровение перед незнакомым человеком! Тот слушает, поддакивает, кивает головой и лишь иногда вставляет в монолог короткие реплики.*

В том, что происходит, кроме всего прочего, нетрудно заметить перевод информации из подсознания в сознание. Подвыпивший выражает то, что его больше всего волновало, строит планы, говорит об идеях охоты, о новой дрессировке собаки. Его поведение соответствует поговорке: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке». Так называемое «расторможивание» нервной системы, возникающее под действием алкоголя, помогает многое рассказать, обсудить, «отреагировать» эмоции и даже прийти к некоторым новым выводам.

Легкое опьянение ослабляет логический контроль поведения. Кроме того, оно переключает внимание на восприятие конкретной ситуации, в которой находится человек, перемещая внимание в ситуацию «здесь и сейчас», чаще всего делает человека более общительным, «стимулирует» непосредственное выражение чувств, т. е. как бы меняет роли левого и правого полушарий головного мозга в регуляции поведения.

Вследствие этого алкоголь может создавать более подходящие, чем были ранее, внутренние условия для перевода информации из

подсознания в сознание. Этот перевод чаще всего осуществляется через устное слово и действия, движения, жесты, т. е. через самые простые, распространенные формы свободного самовыражения (гл. 5).

Так называемые **положительные эмоции** или «эйфория» обуславливаются не столько прямым действием алкоголя на организм человека, сколько эффектами перевода информации из подсознания в сознание, пусть перевода частичного, стимулированного искусственно, но все же перевода.

Преобладающая часть эмоций при употреблении алкоголя является производной от его регулирующего действия на психику человека.

Многие люди не умеют переводить информацию из подсознания в сознание или этот перевод у них по тем или иным причинам затруднен. Алкоголь оказывается тем физиологическим регулятором, который помогает это сделать. Если и существует влияние алкоголя на уровне физиологической эйфории, то оно дополняется эмоциями и переживаниями, подобными эмоциям и переживаниям во время вдохновения. Достаточно хотя бы прикоснуться к ним: **возникает ощущение согласия с собой, радости, уверенности в себе, желание поделиться идеями с окружающими и другие близкие к указанным эмоции и переживания.**

Одним из явных признаков того, что важная часть действия алкоголя - отреагирование эмоций, накопившихся в подсознании, является то, что даже у деградированных алкоголиков обычно сохраняется потребность пить в компании, т. е. с кем-то, кто позволит выговориться.

Можно также заметить, что, если по тем или иным причинам самоконтроль усилен (человек рассудочен, озабочен делами), так называемый «эйфоризирующий» эффект действия алкоголя практически не проявляется: движения подсознания в этом случае в поведении не выражаются и остаются заблокированными. Большая часть положительных эмоций от принятия алкоголя является производной от его регулирующего влияния.

Из сказанного можно сделать следующий вывод:

**стратегическая линия профилактики пьянства и алкоголизма -обучение переводу информации из**

### **подсознания в сознание.**

Такой перевод со временем приведет к умению проходить все стадии творчества.

Профилактика, как известно, отличается от лечения: в лечении, в частности, большую роль играет устранение последствий физиологических привычек.

*Женщина, страдавшая от алкоголизма мужа и очень хорошо знающая из своей жизни, что это такое, говорит о зяте, который днем работает в НИИ, а по ночам пишет рассказы «Пишет, так хоть не пьет!»*

*Она не одобряет ночное бодрствование, считает подобные занятия не практичными, не очень нужными, но терпит их - как бы не было увлечений худших!*

Между прочим, в своих словах, сталкивающихся, казалось бы столь разные стороны жизни, она оказывается правой.

Если пишет, т. е. умеет или учится или учился переводить информацию из подсознания в сознание, или, проще говоря, умеет выражать в слове то, что его волнует, основы потребности в употреблении алкоголя нет (если эти основы рассматривать с предлагаемых позиций). Более того, он заинтересован и в ясном сознательном мышлении, поскольку по личному опыту знает, что оно подготавливает прозрения со всеми благоприятными эмоциями, следующими за ними.

То же можно сказать о художнике, об изобретателе, о любом другом человеке, вышедшем на уровень систематически проявляющегося творчества в любой сфере деятельности.

Такой человек может «принимать алкоголь» за компанию, иногда в соответствии с традициями, но основы для пьянства и алкоголизма в его душе нет, выпивки противоречат его самовыражению, оно лучше, полнее, естественнее осуществляется с помощью других средств.

Отрицательные физиологические последствия **регуляции** психологических состояний с помощью алкоголя или ее «побочные эффекты» остаются, они со временем накапливаются, кроме того,

существуют определенные трудности этой регуляции, связанные с определением («подбором») дозы алкоголя.

Определяя действие алкоголя на психику в целом можно провести множество разграничительных линий ( \ - обозначение этих линий в тексте):

под влиянием алкоголя, стимулируется выражение «неформальных чувств», неформальное общение, употребление небольших доз алкоголя расслабляет человека, но \ возникающие под его действием состояния близки к чрезмерной «любовообильности», развязности, расторможенности сексуального поведения;

более свободное выражение чувств близко к \ выражению отрицательных эмоций, в том числе агрессии, которая может достигать желанья «прицепиться» к любому человеку, может доходить до дискредитации любых ценностей и представлений;

за счет сосредоточения внимания на ситуации действие алкоголя близко к \ ослаблению логического (отвлеченного, обобщающего) мышления, т.е. к снижению мышления по типу органического поражения головного мозга, в особенности при передозировке выпивки, при плохом качестве алкогольных суррогатов;

ситуационное и обратимое снижение уровня мышления \ соседствует со стойким снижением мышления, а оно, в свою очередь связано с деградацией личности;

стимуляция физиологических функций действием алкоголя близка к \ снижению иммунитета в отсутствии алкоголя или под его влиянием;

выражение неформальных, дружеских, «компанейских» чувств \ близко к попаданию в зависимость от компаний, в том числе, как обычно выражаются, «сомнительных» компаний;

непосредственное, свободное поведение \ близко к необдуманным, импульсивным поступкам, нарушениям поведения.

Иногда пробуждение творчества характеризуют словами «из юд земли забил родник». Если использовать эту метафору, то можно заметить, что у некоторых людей ручеек от него запружен,

**206**

**207**

«ключевая вода» скапливается, алкоголь оказывается тем средством, которое «запруду» прорывает.

Хлынувшая вода может размывать берега. Тот, чье подсознание освобождается от контроля со стороны сознания слишком быстро, чьи подсознательные движения смешиваются с предрассудками, может совершать поступки, опасные для себя и для других.

Разграничительных линий, отделяющих хорошее от плохого или допустимое от недопустимого много, удержаться в равновесии, отделяющем одно от другого, трудно, **при длительном и регулярном употреблении алкоголя это практически невозможно.**

Положительное действие алкоголя на психику человека можно сравнить с островком, окруженным болотом. Причем со временем островок уменьшается, болото вокруг него увеличивается.

То, что сказано об алкоголе, разумеется, относится и к наркотикам, которые, по сути, являются тем же регулятором, но более сильным, с большим разрушающим действием на организм и большими риском «перерегулировок» (передозировок).

О замене роли, которую выполняли наркотики в жизни некоторых людей, ролью творчества фактически пишут К. Гроф и С. Гроф (1996). Холотропное дыхание - лишь средство, помогающее осуществить соответствующий переход.

**ЕСЛИ ЛЮДИ НЕ ЗАХОТЯТ ОСВАИВАТЬ ТВОРЧЕСТВО, СТРЕМЯСЬ К ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ЦЕЛЯМ И ДОСТИЖЕНИЯМ, ЖИЗНЬ БУДЕТ ЗАСТАВЛЯТЬ ИХ ДЕЛАТЬ ЭТО ПУТЕМ НАКАЗАНИЙ, СО ВСЕМИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЭТОГО.**

***Изложение психологических знаний, делающее мышление читателя более гармоничным***

Перевод информации из подсознания в сознание осуществляется в состоянии, близком к балансу в работе сигнальных систем. Творчество близко состоянию указанного баланса, иначе оно нарушается. Из этого следует, что **психологические тексты, излагающие новые представления по психологии творчества, должны быть написаны языком»**

**208**

**близким к балансу нервосигнального (художественного) и второсигнального (рассудочного) мышления, в них должна быть фиксирована (отражена) и образно-художественная сторона того, о чем идет речь, и интерпретация рассматриваемых явлений с логико-понятийной стороны.**

Если говорить о необходимости и полезности баланса в работе сигнальных систем или близких к этому состояний для нормального развития личности, вряд ли кто-то серьезно будет возражать против этого и доказывать, что необходимы и полезны односторонние состояния, тем более длительные. Положение о балансе в работе сигнальных систем как хорошей психологической норме можно считать принятым. Но от этого положения часто нет перехода к соответствующему построению психологических текстов.

*Стоя на одном берегу реки (II), можно показывать на другой (I) и говорить: тот берег тоже хорош, на нем тоже стоит бывать! Он может принести пользу...*

*Или можно после переправы на другой берег и обратно говорить то же самое.*

*С точки зрения слов ничто не меняется.*

*С точки зрения сути разница велика.*

*Аналогично, находясь в рамках понятийно-логического мышления (II), можно говорить о том, что образное мышление (I) тоже хорошо, что его стоит учитывать, хорошо в него погружаться! Оно может приносить большую пользу познанию... При этом оставаться в плену понятийно-логического мышления.*

*Или можно говорить то же самое, но при этом переключаться, перевоплощаться, переходить из одного состояния в другое. Есть разница?*

*Кто живет, а кто только говорит, что надо жить?*

*Более того, кому доступны оба берега, доступно еще и третье - плавание по реке или движение в потоке, который ограничивается берегами. Если иметь в виду аналогии, то третье - это интуитивно-эвристическое мышление, возникающее на основе взаимодействий образного мышления и мышления понятийно-логического.*

**209**

Если общее положение о балансе в работе сигнальных систем соответствует стилю изложения и отражено в тексте, можно говорить *о конгруэнтности, т. е. соответствии учения и формы его изложения* или об органическом единстве учения и стиля изложения.

Если такого соответствия нет, поведение психологов несколько странно.

*Однажды в Томской области в болотистом лесу мы искали клюкву. Впереди нас шел опытный проводник, которому мы верили. В руке у него была толстая палка, он весело болтал и вел нас вперед. Все было бы хорошо, но через несколько часов мы пришли туда, откуда вышли. Мы не на шутку встревожились и снова двинулись вперед. Я стал наблюдать за проводником. Тяжелая палка тянула его в сторону и, если наблюдать на большом расстоянии, становилось отчетливо видно, что он идет по дуге в сторону. Теперь уже мы были более осторожными, по пути клали пучки травы на ветки. По меткам вернулись в лесную избушку.*

Психологи напоминают такого проводника. Они говорят о том, что надо идти прямо, но заворачивают направо или налево, в зависимости от того, куда их «тянут» имеющиеся у них психофизиологические особенности. Хотя дело, может быть, состоит в недостаточной зрелости психологических знаний.

Чтобы в общих чертах определить зрелое психологическое знание, можно воспользоваться рисунком винтовой лестницы (см. рис. 13), который приводился для объяснения развития личности.

Уход влево - внешнее отражение явления на уровне впечатлений и чувств, на уровне наблюдений.

Уход вправо - размышления об интересующем явлении, отдельные правильные выводы, касающиеся интересующего явления.

Вершина винтовой лестницы - баланс образно-чувственного и понятийно-логического отражения явления; всестороннее понимание явления увязано с представлением о нем, представление сформировано под влиянием размышлений и целостно. В связи с этим уровнем можно также говорить о синтезе противоположных представлений об изучаемом явлении, которые на этом уровне оказываются взаимодополнительными.

Абстрактно-аналитические, обобщенные, отвлеченные знания необходимы, но они недостаточны.

В качестве иллюстрации того, что в психологии не все обстоит наилучшим образом, можно привести результаты опроса.

После определения гармоничного мышления, как такого, в котором художественно-образная сторона дополняется логико-понятийной интерпретацией того, о чем идет речь, и иллюстрации такого мышления с помощью записей М. М. Пришвина слушателям ИППК задавался следующий вопрос: **«чтение литературы по психологии в большом количестве гармонизирует Ваше мышление или делает его дисгармоничным?»**

Результаты оказались следующими. Из 30 опрошенных человек (около 20 %) указали, что длительное чтение литературы по психологии делает их мышление дисгармоничным; 21 человек (около 70 %) указали и то и другое в зависимости от обстоятельств и характера литературы; 1 женщина указала, что чтение литературы по психологии делает ее мышление гармоничным; 2 человека дали ответы неопределенные. Можно привести пример «среднего» ответа.

*«Я не читаю психологическую литературу в большом количестве. Обычно я просматриваю новую или рекомендованную литературу и делаю короткие заметки. Если что-то оказывается необычным, спорным или нетривиальным, я читаю книгу целиком. Серьезную книгу разбираю вторично по разделам. В целом, чтение психологической литературы гармонизирует мышление, особенно чтение литературы, написанной в разных стилях. Вообще говоря, действительно гармоничный психологический текст хорошо взвешен, он, как правило, изобилует литературными пассажами, жизненными историями или историческими событиями. Для меня образцы литературного стиля в психологии это: Юнг К. Г., Ницше Ф., Левин К., Фрейд З., Джессе У.*

*Некое чувство дискомфорта возникает, если усиленно питаться научными статьями, опубликованными в специальных журналах. Учебники вообще читать невозможно (здесь я*

*полностью солидарен с Б. Шоу, который высказался по поводу учебника, что это книга, которую невозможно читать).* Учебник начисто разрушает мышление.

*Очень благотворное влияние оказывает чтение первоисточников, в которых прослеживается процесс мышления, а не проявлен только результат» (А. Г.).*

В ряде случаев слушатели ИППК отметили, что чтение литературы по психологии делает их мышление дисгармоничным.

Если анализировать стили представления психологических знаний, то можно заметить, что знания, изложенные языком односторонней рассудочности, **не надежны**. Это можно показать с помощью примеров.

(То же относится к текстам, написанным чисто художественным языком без изложения общих мыслей, на которые они намекают, но это отдельный вопрос, и он может обсуждаться в другой раз).

Приведем пример общего рассуждения из книги известного автора.

*«Как человек ведет себя, как он действует, какими индивидуальными свойствами он обладает, как он развивается - это проблемы общей психологии, условно иногда определяемой как индивидуальная психология».*

С первого взгляда трудно определить, верно это высказывание или нет.

Рассмотрим то же высказывание в соединении с конкретными описательными примерами.

*«На улице была весна, ярко светило солнце. Девушка подошла к юноше, взглянула на него и слегка покраснела. Преодолев робость, она взяла юношу под руку.*

*Как человек ведет себя, как он действует, какими индивидуальными свойствами он обладает, как он развивается - это проблемы общей психологии, условно иногда определяемой как индивидуальная психология».*

Может быть, это проблемы возрастной психологии?

Сделаем другую подстановку.

*«Мужчина связался с компанией картежников и алкоголиков. Несколько раз дрался. Несколько раз находился в заключении. Через*

212

*годы стал тихим, но окончательно спился. Стал безликим, обыкновенным алкоголиком.*

*Как человек ведет себя, как он действует, какими индивидуальными свойствами он обладает, как он развивается - это проблемы общей психологии, условно иногда определяемой как индивидуальная психология».*

Или проблемы, о которых идет речь, - медико-психологические?

Мало того, что смысл общей части меняется в зависимости от конкретных образов, которые имеются в виду, даже краткого упоминания конкретных образов достаточно, чтобы понять, что общее высказывание не верно ни в том, ни в другом случае.

*Научная лаборатория работает, все ездят в экспедиции, выступают на семинарах, шеф пишет книгу, в которой очень хорошо представлены общие слова, причем все члены лаборатории знают конкретный опыт, стоящий за общими словами. Книга кажется насыщенной идеями и информационно-емкой.*

*Проходит пять лет, лаборатория разъезжается, приходят новые сотрудники, берут книгу и не знают, что подразумевалось за текстом, какие факты и наблюдения. Много в тексте не отражено. Общие слова становятся неинтересными и несут мало информации.*

**Изложение материалов без фиксации художественно-образной, эмпирической, описательной стороны изучаемых явлений не надежно. Информация плохо передается от человека к человеку и, следовательно, во времени. Труды становятся неинтересными и во многом непонятными даже через месяцы и годы, тем более они непонятны и неинтересны через десятилетия.**

С помощью «подстановки» конкретных примеров можно убедиться, что общие слова, в которых поначалу трудно разобраться, не правильны.

На основе приведенного примера можно догадываться, что фиксация художественно-образной, эмпирической, описательной стороны изучаемых явлений имеет значение для **понимания**

213

изучаемых явлений, т. е. имеет определенный **эвристический** потенциал.

Пример. В книге Р. Фишера и У. Юри (1992 с. 26). высказывается следующая мысль по поводу переговоров: «По мере того как каждая сторона начинает соперничать с другой в великодушии и желании идти навстречу, достижение соглашения становится вполне вероятным. Однако оно может не быть разумным». Казалось бы, доказать эту мысль довольно трудно.

Р. Фишер и У. Юри упоминают рассказ ОТенри о бедной супружеской паре, когда любящая жена продает свои волосы и покупает мужу красивую цепочку для часов, а муж, не знающий об этом, продает свои часы для того, чтобы купить жене красивый гребень. После этого примера все становится понятным мгновенно, кроме того, можно отметить, что **знания, представленные в гармоничной форме, лучше запоминаются**. Это важно иметь в виду в связи с информационной перегрузкой учащихся и студентов.

В 1966/67 учебном году в Новосибирском государственном университете академик А. Д. Александров читал лекции о науке и нравственности.

Между прочим, он рассказал притчу о медведе и пасечнике, иллюстрирующую то, что не всегда лучшие стремления, добрые намерения приводят к лучшим действиям (история восходит к басне И. А. Крылова «Пустынник и медведь»).

Кроме этого, он приводил множество блестящих общих рассуждений.

Прошло 2 года. Содержание лекции подзабылось, но притча помнилась хорошо.

Прошло 5 лет, 10 лет, впечатление - то же и еще контрастнее. Через 20 и 35 лет притча остается в памяти.

Можно в сокращенной форме пересказать притчу.

*У медведя был лучший друг - пасечник. Он угощал медведя медом, и тот в нем души не чаял.*

*Однажды пасечник уснул. Медведь сидел рядом, оберегая своего друга. На лоб пасечнику села муха.*

*Медведь не мог стерпеть того, что его другу кто-то мешают. Он взял булыжник и стукнул по мухе ..*

214

*Не всегда бействия, управляемые хорошими намерениями, приводят к хорошим результатам.*

Притчу вполне можно отнести и к обращению с состояниями транса (грез). Не учитывая реальные состояния тех, с кем общаются, люди часто не ведают, что творят.

*В речных двустворчатых раковинах встречаются жемчужины, в среднем в одной из 400. В Красном море, для того чтобы добыть жемчужину, ныряльщик опускается под воду до 800 раз. К счастью, в раковине иногда обнаруживается несколько жемчужин.*

*Так же редки во многих научных текстах вкрапления гармоничного мышления. Если текст разделить на абзацы, гармоничные «текстовые конструкции» тоже во многих изданиях обнаружатся в среднем один раз на 400. Или реже...*

Роль, подобную роли конкретных случаев или примеров, которые оказываются общезначимыми, в тексте могут играть и рисунки. Их можно разделить на натуралистические и символические.

Символические рисунки близки к мысли, они - словно выражение мысли в графической форме. По отношению к общим рассуждениям рисунки выполняют роль «переключателей», влияют на подвижность мышления в плане: понятийно-логическое -образное. Но они часто «не достают» до чувственно воспринимаемой реальности, так как отражают ее в символической, обобщенной форме. Поэтому при всей помощи выражению мысли, а также ценности они могут создавать иллюзию конкретности.

Для улучшения изложения психологических преде гавлений символические рисунки следовало бы дополнять натуралистическими, устанавливающими связи с конкретной реальностью (вспоминаются рисунки А. С. Пушкина в рукописях стихов) или дополнять их натуралистическими описаниями, единичными примерами.

Подчеркнуть значение гармоничных форм изложения можно с помощью понятия синергизма (синергии).

Понятие «синергизм» в научный обиход психологов, как отмечает А. Г. Маслоу (1999, с. 211), ввела Рут Бенедикт в 1941 г.

215

Синергизм внутри человека означает интеграцию различных действующих в нем сил, в частности подсознательного и сознательного.

А. И. Крейк (2001) подчеркивает синергийные возможности активизации личности. При этом линия возможного повышения синергийных эффектов вследствие соединения (взаимодополнения) художественно-образного мышления и мышления понятийно-логического им не упоминалась.

Изложение знаний в стиле притч с истолкованием строится в соответствии с законами синергетики. Ту же роль могут выполнять примеры из жизни, рисунки, соединенные с их логико-смысловой интерпретацией.

*Шум волн... песок... крупные камешки на берегу... деревья... голубое небо... запах влаги... брызги от волн...*

*Можно сказать, что эти слова «якорят» состояния человека, связанные с морем, т. е. по механизмам условных рефлексов напоминают о них, обычно успокаивают, улучшают настроение.*

В подобных описаниях создается контакт подсознания и сознания, даже если нет ясного перевода информации из одной сферы в другую, при этом часто трудно выделить слова, которые напоминают о давних ощущениях больше всего. Однако подобные включения в текст усиливают его воздействие на читателя. Соединение художественно-образных описаний и их логико-понятийных интерпретаций создает эффекты, превосходящие простую сумму двух, создает **синергийные эффекты активизации мышления, активизации личности.**

Если вспомнить высказывания А.Ф. Лазурского о том, что талантливость и гениальность человека связана с большей «одаренностью» человека психической энергией, круг замкнется:

мышление, повышающее психологическую синергию, повышает психологическую энергию человека, энергия делает его более активным и деятельным.

В этой связи также вспоминаются предположения Б. Г. Ананьева (1968, с. 274) о том, что полушария головного мозга в своих взаимоотношениях могут порождать дополнительную энергию. Речь идет, возможно, даже не о «порождении» энергии в

прямом смысле слова, а о возможности согласованного, содружественного действия полушарий, когда энергии как бы не слагаются, а умножаются одна на другую, порождают третье, большее. В обычном поведении энергии полушарий головного мозга могут и вычитаться или проявлять себя независимо одна от другой, хотя эта «независимость» всегда относительна.

Из психофизиологии мозга известно, что при смене активности полушарий головного мозга небольшая активность одного из них помогает следующей за ней активности другого (и наоборот). Но, если активность одного из полушарий становится очень большой, оно может угнетать активность другого.

Из этого следует ценное правило поведения, но, для того чтобы сделать его психологическим и применить на практике, следует определить «амплитуду» желательной смены активности полушарий, причем определить ее субъективно-психологически.

Несмотря на то что в этих вопросах многое не понятно, ясно, что краткие истории (примеры) и их истолкования или притчи с истолкованиями соответствуют диапазону отношений полушарий, когда одно активизирует другое. Из этого следует метод нормализации состояния некоторых консультируемых, состоящий, если говорить коротко, из чтения, изучения притч, затем их составления, применения соответствующих подходов к решению своих проблем.

Возможности разъяснения психологических проблем с помощью притч велики.

*Если смотреть на качели сбоку, то при переходе от левого крайнего положения к правому крайнему возникает состояние полета. В момент перехода от образов к рассуждениям тоже возникает ощущение полета, но не физического, но умственного, может быть, в некоторых случаях -Духовного.*

*Человек не является существом полностью гармоничным, но может ощущать полет хотя бы мгновения.*

Другой вариант на ту же тему.

*С точки зрения физики свет на микроуровне может быть представлен и в виде волны (непрерывное) и в виде частицы (дискретное). Правильными оказываются оба подхода к его*

*изучению, они дополняют друг друга. Это положение было сформулировано Н. Бором и именуется «принцип дополнительности».*

*Если обращаться к тексту, то непрерывное — это последовательность событий, как они есть в их естественных взаимосвязях, дискретное — извлечение разных событий, предметов и явлений из разных мест по принципу смыслового сходства, вычленения смыслов, действия с ними.*

*Можно сказать, что Духовный свет подобен свету физическому: чтобы возник его проблеск, в тексте образное (непрерывное, описательное) должно дополняться смысловым (дискретным, аналитическим).*

Третий пример.

*Канатоходец с шестом в руках может находиться на канате сколько, сколько захочет, прогуливаясь по нему. Почему это возможно? Потому, что двигаясь, он не старается находиться в жестком равновесии, но совершает микроколебания около идеальной середины, отклоняясь от нее на небольшую величину то влево, то вправо.*

*То же можно сказать о гармонии в мышлении. Если ее понимать как жесткую, например рассудочную и лишь приближающуюся к конкретным явлениям, в равновесии не удержишься, уйдешь в сторону, будешь находиться в плену логики. Если рисовать образы, намекая на мысль, не высказывая ее, тоже уйдешь в сторону, останешься в плену образа.*

*Уравновешенность в мышлении достигается, если есть переключения от образов к рассуждениям и обратно.*

Один из недостатков психологических знаний, иногда проявляющийся у начинающих психологов и у психологов, повышающих квалификацию, - неумение приложить знания к практике.

Отчасти это можно объяснить часто встречающимися особенностями развития сигнальных систем, выражающимися в том, что люди легко переводят знания из первой сигнальной системы (от наблюдений) во вторую сигнальную систему (описание на уровне слов) и хуже делают это в обратном направлении. Но в значительной мере этот недостаток обусловлен и структурой изложения знаний, в которой просто не показаны связи: образ (чувство ситуации) - общие рассуждения и обратно.

В этом смысле знания часто отрывочны: приводятся некие общие рассуждения, причем пути перехода от них к реальности не показаны. По предположению они настолько просты, что для интеллектуалов очевидны. Однако они очевидны лишь для авторов рассуждений, да и то не всегда; опыт показывает, что для другого такого же интеллектуала общие слова и рассуждения зачастую служат поводом для того, чтобы запутаться или недопонять общие рассуждения (в плане возможных приложений к практике).

Абстрактное знание - это полужнание.

Иногда говорят или пишут о том, что обобщенные абстрактно-аналитические рассуждения - «высшее знание», оно не доступно прямому наблюдению, оно специфически-человеческое. То и другое достоинство может быть отнесено и к синтезу абстрактно-аналитических рассуждений и образного отражения реальности. Такой синтез достигается после абстрактно-аналитических размышлений и вбирает их в себя, он тоже «специфически-человеческий», кроме того, он создает представления, соответствующие реальности.

**Психологические знания, изложенные в гармоничной форме, легче применять на практике.**

Изложение психологических знаний должно быть более индуктивным или просто индуктивным, строиться по типу: примеры 1, 2, 3... далее - обобщение. При таком изложении ясны пути, которыми от обобщений можно вернуться к жизни (через приведенные примеры, а также по аналогии с ними). В этом случае приближенно очерчиваются границы приложения общих знаний к практике.

Н. Бор (1961, с. 51 - 94) в дискуссиях с А. Эйнштейном о проблемах юории познания в атомной физике подчеркивал, что для четкого определения понятий необходимы четкие описания тех явлений, на основе которых понятия определяются, при решении трудной задачи он в псевдореалистическом стиле рисовал установки

218

219

для измерения того, что происходит на уровне частиц, не доступных восприятию.

Ясное описание основ определения понятия позволяет осознавать границы применимости понятия, соотносить одни понятия с другими, хотя иногда кажется, что образные описания на имеют к этому отношения.

Для того чтобы отметить легкость перехода от общих рассуждений к конкретным психологическим явлениям, можно рассказать притчу о водных лыжах.

*Интересно чувствуешь себя, когда вслед за быстроходным катером несешься на водных лыжах. Вода держит тебя и «не проваливается». Поднимаешь одну лыжу и бьешь ею по воде:*

*разлетаются брызги, вода твердая, как асфальт! Все кажется неправдоподобным.*

*Но вот катер сбрасывает скорость, ты едешь вперед, удивляясь этому чуду, даже интересно: будет ли вода «мягкой»?!*

*Скорость замедляется, и ты быстро погружаешься в воду, из которой и выбраться-то с лыжами не легко!*

*Когда «несешься», увлекаемый теоретическими рассуждениями, факты, наблюдения, чувства становятся недоступными. Даже интересно: столько наблюдал, столько чувствовал и общие рассуждения не связываются ни с чем, остаются общими, отвлеченными!*

*Стоит замедлить скорость рассуждений, сосредоточиться на одном умозаключении, и ты быстро приближаешься к фактам, наблюдениям, чувствам, можешь сопоставлять общее положение и реально наблюдавшееся, реально слышанное, реально ощущавшееся.*

*Способ налаживания контакта отвлеченных рассуждений и реального достаточно прост: замедлить скорость рассуждений, попытаться сосредоточиться на одном из них, после этого вспомнить о том, что в связи с ним видел, слышал, чувствовал.*

Кратчайшее изложение психологии заключено в притче любого содержания, потому что она показывает гармонию в мышлении и ее создание из частей: образно-чувственной и понятийно-логической.

Физики говорят, что всю электродинамику можно вывести из одной формулы. Притча - это «формула», из которой может быть выведена основная часть психологии.

Кроме увлечения рассудочными, аналитическими подходами, теорией, оторванной от жизни, в психологии иногда проявляется и противоположная крайность, крайность «ползучего эмпиризма». В эпитете «ползучий» есть нечто, отражающее реальность - один образ цепляется за другой, один факт без объяснения следует за другим, эмпирическое видение реальности словно «ползет», распространяясь дальше и дальше.

Распространение этого явления в свое время подчеркивал А. Н. Леоптьев(1975,с.4):

«Парадокс состоит в том, что вопреки всем теоретическим трудностям во всем мире сейчас наблюдается чрезвычайное ускорение развития психологических исследований - под прямым давлением жизни. В результате противоречие между громадностью фактического материала, скрупулезно накапливаемой психологией в превосходно оснащенных лабораториях, и жалким состоянием ее теоретического, методологического фундамента еще более обострилось. Небрежение и скепсис в отношении общей теории психики, распространение фактологизма и сциентизма, характерные для современной американской психологии (и не только для нее!), стали барьером на пути исследования капитальных психологических проблем».

Антитеоретическое настроение звучит, например, в следующих словах американских психологов.

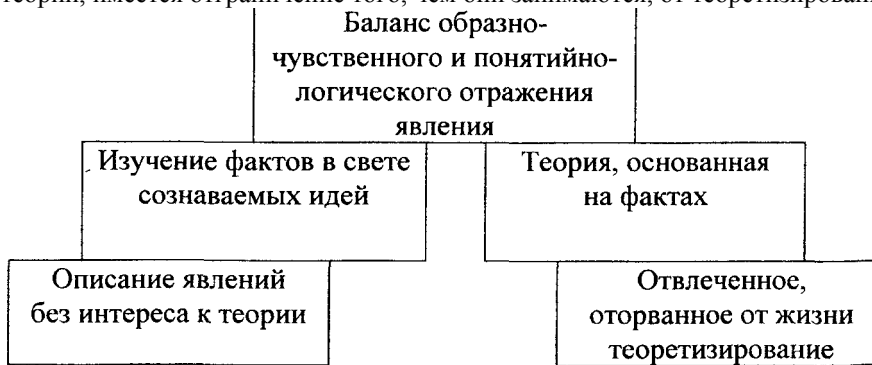
«Мы называем себя *людьми, создающими модели*. Суть нашей деятельности заключается в том, чтобы уделять очень мало внимания тому, что люди *говорят* о своей деятельности — и огромное внимание тому, что они *делают*. А затем мы строим модель их действий. Мы не психологи, а также не теологи и не теоретики. Мы не имеем *никакого* представления о "действительной" природе вещей, и нас не очень интересует, что такое "истина". Задача моделирования - находить *полезные* описания. Поэтому если нам случится заявить, что нечто известное вам из научных исследований или статистики не соответствует

действительности - то поймите, что здесь вам предлагается иной уровень опыта. Мы не предлагаем вам ничего истинного - только полезное^ (Бэндлер Р., Гриндер Д., 1992, с. 13).

Явно пренебрежительное отношение к теории проявлял Ф. Перлз, хотя в действительности разработывавшиеся им подходы гештальтпсихологии основывались на ряде теоретических положений, и это подчеркивает, например, К. Рудестам (1990 с.140).

Разобраться во всем разнообразии подобных мнений можно с помощью рис. 40.

В действительности Ф. Перлз, Р. Бэндлер, Д. Гриндер анализируют много и последовательно, излагают материал логичнее, обоснованнее, чем многие их предшественники. Когда они говорят резкие слова в адрес теории, имеется отграничение того, чем они занимаются, от теоретизирования.



**Рис. 40. От крайностей к золотой середине**

Предположим, задача человека - производить бутерброды. Но для производства поступает много масла и мало хлеба. Количество производимых бутербродов, если речь идет о нормальных пропорциях, будет ограничено количеством хлеба.

Если производителю бутербродов поставляют много хлеба и мало масла, количество бутербродов будет ограничено количеством масла. Все просто и очевидно.

Метафора намекает на то, что в соотношении двух других потоков - потока образов и потока размышлений - количество притч с истолкованием определяется соотношением того и другого и ограничивается тем, что меньше. Поэтому людям с несимметричным развитием мышления изобретать метафоры труднее.

Говорить притчами во время обучения - это значит передавать что-то кроме содержания знаний, это значит учить возможной взаимодополнительности образно-чувственного отражения мира и его логико-понятийного осмысления.

**Исследования и обучающие опросы**

Психолог, ведущий занятия, должен находиться в интуитивно-эвристическом состоянии, владеть знаниями по психологии творчества, создающими необходимый фон для опросов, дискуссий.

**Тема 1.** Обучаемым предлагаются следующие критерии выхода деятельности или стороны жизни на уровень творчества:

- в деятельности или стороне жизни есть новые решения,
- таких решений много,
- некоторые решения вызывают восторг, восхищение в момент их возникновения или кажутся гениальными.

**Вопрос 1.** Укажите виды деятельности или стороны жизни, в которых Вы выходили на уровень творчества, оценивая их по трем указанным критериям.

Чтобы лучше напомнить обучаемым процесс творчества в том виде, в каком они его переживали, можно также попросить их привести примеры полученных творческих решений.

**Вопрос 2.** Опишите состояние после получения наиболее ярких творческих решений в том виде, в каком оно наблюдалось (проявлялось) у Вас.

На одном из следующих занятий обучающимся может быть предложен повторный опрос по тому же состоянию, основанный на классификации полученных ответов, например, со следующим уточнением.

*Состояния после возникновения Прозрения. Постижения Истины, Вдохновения могут быть различными:*

- экстаз, возбуждение, всплеск активности, желание что-либо говорить или делать;
- может возникать острое желание поделиться полученными результатами с окружающими;
- восхищение результатами может связываться с желанием оставить результат за собой, у себя;
- может возникать ощущение, «что и в будущем любая задача по плечу»;
- может быть спокойная радость, ощущение согласия с собой без бурных эмоций;
- может возникать ощущение согласия с миром, его принятия, гармонии или красоты мира;
- может проявляться желание сохранить, продлить возникшее состояние, «остановить мгновение»;
- или возникает желание вести себя так, чтобы в будущем подобное состояние повторилось вновь.

**Вопрос 3. Отметьте выделенные составляющие в переживаемом Вами состоянии после получения творческого решения и оцените степень выраженности каждой из них по десятибалльной шкале.**

Опрос, выполняющий диагностическую роль, вводит обучаемых в контекст более полного, детализированного рассмотрения состояния после получения творческого решения, т. е. позволяет лучше разобраться в нем, полнее понять его.

Может быть задан вопрос, детализирующий представление об указанном переживании во времени.

*Состояние Радости после получения творческого решения может длиться минуты, часы или влиять на настроение большей части дня, иногда оно влияет на несколько следующих дней.*

**Вопрос 5. Насколько долго влияет на Вас состояние после творческого решения?**

**Вопрос 6. Меняется ли переживание этого состояния по мере накопления опыта творчества?**

Опросы помогают взаимопониманию с обучаемыми, но, кроме того, с их помощью имеющиеся представления об изучаемых явлениях могут уточняться.

Так, опрос 18 слушателей ИППК о состоянии после получения творческого решения, проведенный в 2000/01 учебном году, в сравнении с данными, приведенными в гл. 3, дал более полные результаты.

Опрос проводился в два этапа в соответствии с приведенной выше схемой.

На первом этапе опрашиваемые отметили следующие новые составляющие состояния после получения творческого решения:

- ощущение воссоединения с изучаемым объектом,
- предмет внимания после получения творческого решения кажется красивым и простым,
- одухотворение,
- обостряется желания жить,
- появляется или усиливается ощущение смысла жизни.

Эти составляющие были отмечены по одному разу разными опрашиваемыми.

На втором этапе всем опрашиваемым предлагалось по списку оценить степень выраженности составляющих изучаемого состояния по 10-балльной шкале, включая составляющие, отмеченные в единичных случаях.

Согласились с наличием «воссоединения с изучаемым объектом» 14 человек из 18, причем 4 отметили это чувство в максимально выраженной степени (10 баллов).

«Предмет внимания кажется красивым и простым» - данную составляющую состояния отметили 15 из 18.

Состояние одухотворения после получения творческого решения также отмечено в 15 случаях из 18.

Результаты опроса отражены в табл. 17.

Аналогично может быть проведен опрос о состоянии до получения творческого решения.

**Вопрос 7. Опишите свое состояние перед получением творческого решения в то время, когда Вы еще не знаете, будет найдено какое-либо решение волнующих Вас вопросов или нет.**

224

225

**Уточненные оценки состояний после получения творческих решений****Таблица 17**

№ п/п	Сторона состояния	Диапазон вариант. оценок	Число оц.О	Число оц.10 баллов	Средн. оценка
1	Обостряется желание жить	7-10	-	12	9
2	Возрастает уверенности в себе	4-10	-	8	9
3	Возвращается или обостряется ощущение смысла жизни	6-10		9	8,5
4	Удовлетворение результатами труда	5-10	-	6	8
5	Стремление найти новое, продолжить работу	0-10	2	4	7,7
6	Возрастает яркость всех ощущений	4-10	-	5	7,7
7	Предмет внимания кажется красивым и простым	0-10	1	8	7,5
8	Снимается напряжение, тревожность	0-10	1	6	7,5
9	Воодушевление, одухотворение	0-10	2	4	7
10	Восторг	0-10	1	10	7
11	Азарт	0-10	4	4	6,5
12	Беззаботное настроение	0-10	4	4	5,5
13	Состояние «воссоединения» с изучаемым объектом	0-10	4	4	5,5
14	Растерянность, вакуум после решения	0-7	6	-	3

Затем опрос может быть проведен повторно, с уточнением. *В тех случаях, когда у Вас возникает желание уйти в себя, уделить внимание тому, что беспокоит в душе. Вы:*

- спокойно погружаетесь в полусонное состояние;
- доводите себя до крайнего возбуждения;
- долго «маетесь» в состоянии неопределенности, не зная, что с Вами происходит, что Вам нужно;
- ссоритесь с окружающими;
- вспоминаете обиды и несправедливости в Ваш адрес;
- чувствуете полное отчаяние и неудовлетворение всей жизнью;
- погружение в себя получается само собой и определяется течением обстоятельств;
- это происходит как-то иначе?

*Вопрос 8. Отметьте выделенные составляющие в переживаемом Вами состоянии перед получением творческого решения и оцените степень выраженности каждой из них по десятибалльной шкале.*

Могут быть заданы и различные дополнительные вопросы:

*Вопрос 9. Насколько долго переживается указанное состояние?*

*Вопрос 10. Меняется ли оно по мере накопления опыта творчества?*

*И т. д.*

Исследовательские опросы играют большую роль в обучении, они детализируют представления обучаемых о процессе творчества, помогают многограннее понять его, способствуют совершенствованию творческого поведения.

## Список литературы

- Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л. Консультирование и психотерапия. Сочетание методов, теории и практики: Пер. с англ. Новосибирск, 1990. 585 с.
- Адамар Ж. Исследование психологии процесса изобретения в области математики. Франция. 1959 г.: Пер. с фр. М.: Сов. радио 1970. 152с.
- Адаменко А. М. Экологическая психология: Учеб. пособие. Новосибирск: НГАСУ, 2000. 88 с.
- Аксаков С. Т. Записки ружейного охотника Оренбургской губернии / Вступ. ст. и прим. В. А. Богданова; Худож. Э. А. Жаренова, В. К. Васильцов. М.: Сов Россия, 1987. 528 с.
- Альтшуллер Г. С. Алгоритм изобретения. М.: Изд-во «Моск. рабочий», 1973. 296 с.
- Альтшуллер Г. С., Верткин И. М. Как стать гением: жизненная стратегия творческой личности. Минск: Беларусь, 1994. 479 с.
- Аминев Г. А. Вероятностная организация центральных механизмов речи. Казань: Изд-во Казан, ун-та, 1972. 160 с.
- Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. 340с.
- Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. М.: Рефл-бук, 1994. 314с.
- Астафьев В. Медвежья кровь // Сибирский рассказ / Сост. Е.А.Городецкий. Новосибирск: Новосиб. кн. изд-во, 1986. Вып. 4. С.3-23.
- Бальзак О. Неведомый шедевр // Собр. соч.: В 24 т. М.: Изд-во «Правда», 1960. Т. 19. С. 75-103.
- Блок А. Стихотворения. Поэмы. Театр. М.: Худ. лит., 1968. 840 с. («Б-ка всемир. лит.». Серия 3. Т. 138).
- Бор Н. Атомная физика и человеческое познание. М: Иностр. лит., 1961. 152с.
- Брушлинский А. В. Мышление и прогнозирование: (Логико-психологический анализ). М.: Мысль, 1979. 230 с.
- Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. Нейро-лингвистическое программирование / Под ред. К. Андреаса, С. Андреаса; Пер. с англ. Новосибирск: Изд-во НГУ, 1992. 167 с.
- 228**
- Бэндлер Р., Гриндер Д. Из лягушек - в принцы. Нейро-лингвистическое программирование / Под ред. С. Андреаса; Пер. с англ. Новосибирск: Изд-во НГУ; 1992. 248 с.
- Влади М. Владимир, или Прерванный полет; Пер. с фр. М.: Прогресс, 1989. 176 с.
- Выготский Л. С. Психология искусства / Под ред. М. Г. Ярошевского. М.: Педагогика, 1987. 344 с.
- Галин А. Л. Особенности мышления лиц, склонных реагировать на фрустрацию суицидально // Научно-практические вопросы психиатрии в трудах молодых специалистов РСФСР: Тр. Моск. науч.-исслед. ин-та психиатрии МЗ РСФСР. М., 1975. Т. 72. С. 174 - 179.
- Галин А. Л. Стабильная установка на логическое мышление и успешность учебной деятельности // Экспериментальные и теоретические проблемы психологии обучения: Сб. науч. тр. / Новосиб. гос. ун-т. Новосибирск, 1979. С. 29 - 44.
- Галин А. Л. Личность и творчество. Новосибирск: Новосиб. кн. изд-во, 1989. 128с.
- Галин А. Л. Уравновешивание и синтез в развитии отношений личности. Новосибирск: НГУ, 1997. 51 с.
- Галин А. Л. Основное правило сохранения хорошего психологического самочувствия для студентов. Новосибирск: НГУ, 1998. 48 с.
- Галин А. Л. Творчество и отношения с окружающими. Новосибирск: НГУ, 2000. 71 с.
- Гамзатов Р. Мой Дагестан // Роман-газета. М.: Худож. лит., 1968. №(612). 93 с.
- Годфруа Ж. Что такое психология: Пер. с франц.; В 2 т. М.: Мир, 1992. Т.2. 376с.
- Горин С. А Вы пробовали гипноз? (Практ. руководство по применению гипнотических психотехник в медицине и бизнесе, рекламе и пропаганде, торговле и повседневной жизни). Канск, 1994. 204с.
- Грановская Р. М. Элементы практической психологии. СПб.: Свет, 1997.
- Гроф К., Гроф С. Неистовый поиск себя / Пер. с англ. А. Рагина. М.: Изд-во Трансперсонал, ин-та, 1996. 345 с.
- Даррелл Дж. Под пологом пьяного леса; Гончие Бафута-Поместье-зверинец: Пер. с англ. М.: 000 «Фирма "Изд-во АСТ"»: Мысль, 1998. 544с.
- Залевский Г. В. Фиксированные формы поведения. Иркутск: Вост.-Сиб. кн. изд-во, 1976. 192 с.
- Зденек М. Развитие правого полушария: Пер. с англ. Минск: 000 «Попурри», 1997. 320 с.
- Кехо Д. Подсознание может все!: Пер. с англ. / Худож. обл. М. В. Драко. 2-е изд. Минск.: 000 «Попурри», 2000. 176 с.
- Короленко Ц. П., Галин А. Л. К вопросу о выделении больных с повышенным суицидальным риском по психологическим критериям // Журн. невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. Т. 78. Вып. 3. С. 426^30.

- Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск: Наука, Сиб.отд-ние, 1990.224 с.
- Красноярцева О. М. Регуляция мыслительной деятельности на стадии инициации: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1966. 25с.
- Крейк А. И. Синергия как фактор активности личности // Психологические механизмы регуляции активности личности: Сб. науч. тр. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. Ч. I. С. 171-181.
- Левидов А. М. Автор - образ - читатель. Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. 352с.
- Леонтьев А. П. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.304 с.
- Леонтьев В. Г. Психологические механизмы мотивации. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1992. 216с.
- Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / Пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999. 432 с.
- Меткалф С., Фелибл Р. Юмор - путь к успеху. СПб.: Питер Пресс, 1996. 256 с. (Серия «Сам себе психолог»).
- Микалко М. Тренинг интуиции. СПб.: Питер, 2001. 192 с. (Серия «Сам себе психолог»).
- Мозм С. Луна и грош. М.: МП «Скорина», 208 с.
- Мясищев В. Н. Личность и неврозы. Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. 426 с.
- Мясищев В. Н. Психология отношений / Под ред. А. А. Бодалева; Вступ. ст. А. А. Бодалева. М.: Изд-во «Ин-т практ. психологии»; Воронеж: НПО «Модек», 1995. 356 с.
- Николаева Е. И. Искусство непонимания или когда нам выгоден конфликт. Новосибирск: Модус, 1997. 168 с.
- Овсяннико-Куликовский Д. Н. Литературно-критические работы: В 2 т. М.: Худож. лит., 1989. Т. I: Статьи по теории литературы: Гоголь; Пушкин; Тургенев; Чехов / Сост., подгот. текста, прим. И. Михайловой; Вступ. статья Ю. Манна. 542 с.
- Парандовский Ян. Алхимия слова. Петрарка. Король Жизни / Сост. и вступ. ст. С. Бэлзы; ил. П. Сацкого. М.: Правда, 1990. 656с.
- Первомайский Б. Я. Методические рекомендации к исследованию типа высшей нервной деятельности для целей психиатрической диагностики и профориентации. Ворошиловград, 1974. 40 с.
- Пильняк Б. // Как мы пишем (Андрей Белый, М. Горький, Евг. Замятин и др.). М.: Книга, 1989. С. 106 - 110.
- Пономарев Я. А. Психология творчества. М.: Наука, 1976. 304с.
- Пономарев Я. А. Фазы творческого процесса (вместо введения) // Исследование проблем психологии творчества. М.: Педагогика, 1987.
- Пришвин М. М., Зеркало человека / Сост. и послесл. Т. Н. Бедняковой; коммент. Т. Н. Бедняковой, В. В. Круг-леевской; ил. и оформл. Б. А. Школьника. М.: Правда, 1985. 672с.
- Пушкин А. С. Собр. соч.: В 10 т. М.: Гос. изд-во худож. лит., 1959. Т.2.800 с.
- Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. М.: Изд. группа «Прогресс-Универс», 1994. 480 с.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. М.: Педагогика, 1989. Т. 1. 448 с.
- Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике: Практ. руководство. М.: Медицина, 1970. 216.
- Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. ст. Л. А. Петровской. М.: Прогресс, 1990. 368.
- Селье Г. От мечты к открытию: как стать ученым: Пер. с англ. / Общ. ред. М. Н. Кондрашовой, И. С. Хорола; послесл. М. Г. Ярошевского, И. С. Хорола. М.: Прогресс, 1987. 368 с.
- Симонов П. В. Информационная теория эмоций // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1984. С. 178-185.
- Солженицын А. Противостояние // Смена. 1989. № 22.
- Стернберг Р., Григоренко Е. Учись думать творчески! (Двенадцать теоретически обоснованных стратегий обучения творческому мышлению) // Основные современные концепции творчества и одаренности / Ред. Д. Б. Богоявленская. М.: Мол. гвардия, 1997. 416 с.
- Феруччи П. Кем мы можем быть // Ассаджолли Р., Психосинтез, теория и практика. М.: Рефл-бук, 1994. С. 52-152.
- Фишер Р., Юри У. Путь к согласию, или переговоры без поражения / Пер. с англ. А. Гореловой; Предисл. В. А. Кременюка. М.: Наука, 1992. 158 с.
- Хилл Н. Думай и богатей-4. Шестнадцать законов успеха / Пер. с англ. В. Ф. Рубцова. М.: Агентство «Файр», 1997. 544 с. (Серия «Настольная книга бизнесмена»).
- Шадриков В. Д. Духовность и творчество // Основные современные концепции творчества и одаренности / Ред. Д. Б. Богоявленская. М.: Мол. гвардия, 1997. 416с.
- Щербаков Е. П. Функциональная структура воли. Омск: Ом. гос. ин-т физ. культуры: Научно производств. фирма «Спринт», 1990.257 с.
- Юнг К. Г. Синхроничность. Сборник: Пер. с англ. М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997. 320 с.

#### **Научное издание**

*Александр Латыпович Галин*

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТВОРЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Ответственный редактор *И. А. Монетов* Редактор *С. Д. Андреева* Графика *С. А. Галин*  
Подписано в печать 23.11.2001 г. Формат 60x84 1/16. Офсетная печать. Уч.-изл. л. 14,5. Тираж 300 экз. Заказ  
№ 624 .  
Лицензия ЛР № 021285 от 6 мая 1998 г. Редакционно-издательский центр НГУ 630090, Новосибирск-90, ул.  
Пирогова, 2.  
**232**