

П у т ь И г р ы

# ГЛУБИННАЯ ПРИРОДА ТВОРЧЕСТВА

В и к т о р  
Ш а м а с



ВАДИМ ДЕМЧОГ РЕКОМЕНДУЕТ

# **Виктор Шамас**

# **Глубинная Природа Творчества**

## **Серия «Путь Игры (Рипол)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68485558](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68485558)*

*Глубинная Природа Творчества / В. Шамас: РИПОЛ классик; Москва;*

*2022*

*ISBN 9785386149185*

### **Аннотация**

Представьте, что всё окружающее нас пространство живое и всегда готово к диалогу.

Представим также, что среда нашего обитания вмещает в себя весь предыдущий опыт человечества и генерирует свои образы, исходя из этого невероятного информационного богатства. Мы смотримся в зеркало всего эволюционного процесса человечества, и у нас нет ни малейшего шанса не распознать этот грандиозный Потенциал внутри себя.

Книга Виктора Шамаса «Глубинная Природа Творчества» представляет собой такое же зеркало. Вглядываясь в него, автор книги предлагает технологию распознавания и освоения Творческого Потенциала Сознания и предоставляет нам непосредственные методы и технологии, позволяющие сделать это максимально эффективно и с наслаждением.

# Содержание

Виктор Шамас, Доктор Философии	8
Предисловие к книге Виктора Шамаса «Глубинная Природа Творчества»	11
Предисловие	14
Выражение Признательности	21
Введение	25
Глава 1	40
Дать Новое Определение Творчеству	45
Свежесть	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# **Виктор Шамас**

## **Глубинная Природа Творчества**

© 2018 Victor Shamas, Ph.D.

© Андрей Кац, перевод на русский язык, 2022

© Издание, оформление. ООО Группа Компаний «РИ-ПОЛ классик», 2022

\* \* \*

Victor Shamas,  
Ph.D.

# **DEEP CREATIVITY**

Inside the Creative Mystery



Виктор  
Шамас

# ГЛУБИННАЯ ПРИРОДА ТВОРЧЕСТВА



РИТОЛ  
КЛАССИК

Москва

2022

# **Виктор Шамас, Доктор Философии Глубинная Природа Творчества, или Пребывая в Мистерии Творения**

*Задача любого творца состоит в том, чтобы делать духовную реальность видимой.*

*Джозеф Кэмпбелл (1904–1987), исследователь мифологии*

*Если я творю от чистого сердца, всё получается прекрасно. Если в процессе творчества у меня задействована только голова, всё идёт насмарку.*

*Марк Шагал (1887–1985), художник*

*Предвкушение радости. Зов. Говорить о таинственном языке таинственного.*

*Не это ли осознанная и неосознанная цель воплощения в жизнь порыва к творчеству?*

*Василий Кандинский (1866–1944), художник*

*Творчество – это форма религии за вычетом социологических аспектов последней вроде Десяти Заповедей.*



*Творчество – это состояние особенно тонкой высшей осознанности и высшей же награды, подразумевающее целостность, состояние единства с объектом. Однако дарует ли эта высшая награда наслаждение?*

*Я никогда не воспринимал творчество как погоню за наслаждением.*

**Дэвид Герберт Лоуренс (1885–1930), писатель**

*Мы обычно боимся состояний, в которые погружаемся в самые величайшие моменты нашего бесстрашия.*

*Только люди, обладающие особой тягой к творчеству, отваживаются достигать состояний обладания наивысшими возможностями.*

**Абрахам Маслоу (1908–1970), психолог-исследователь**

*Вы не можете управлять творческим импульсом. Всё, что вы можете, – это устранить препятствия для его выражения и отыскать наилучшие пути его проявления.*

**Кимон Николаидис (1891–1938), художник**

*Каждый акт творения – это, прежде всего, акт разрушения.*

**Пабло Пикассо (1881–1973), художник**

*Задачей творческого индивидуума является прежде всего – достичь единства, найти гармонию среди беспорядка и любить там, где*

*превалирует враждебность. Подобно мистiku, творец воспринимает мир как мириады отдельных частиц, составляющих, в то же время, наивысшее единство.*

***Мэрилин Уайтсайд, исследователь творчества***

*А теперь давайте станем осторожными и будем говорить очень тихо!*

*Ибо мы хотим войти на территорию творчества. Это пространство не приемлет раз и навсегда определённых подходов.*

*Оно не обязано отвечать никаким вашим требованиям. Оно не имеет никакой определённой структуры, неизмеримо в числе, не поддаётся наименованию. Оно не будет уступать вам ни в чём. Оно не нуждается в вашем признании.*

*Это – пространство готовности к творчеству. Это – святилище.*

***Мэри Вигман (1886–1973), хореограф***

*Посвящается непостижимой способности к творчеству – вашей по праву рождения.*

# **Предисловие к книге Виктора Шамаса «Глубинная Природа Творчества»**

В конце 2021 года я принимал участие в событии TEDxVolkovSquare в Ярославле на сцене Российского государственного академического театра драмы имени Фёдора Волкова.

В программе мероприятия участвовал первый в мире эмоциональный искусственный интеллект от компании ABBYY. Тема его выступления: «Будущее Разума и Разум Будущего». Вдумайтесь, зрителям было представлено не биологическое существо, но искусственный интеллект по имени Morfeus.

По замыслу автора проекта Давида Яна это – среда обитания для человека недалёкого будущего.

Представьте, что всё окружающее нас пространство живое и всегда готово к диалогу. Оно здесь и сейчас пребывает в общении с нами. Любой наш запрос моментально влечёт за собой ответ, расширяя наши возможности в принятии решений. Мы обнаруживаем себя внутри глобального информационного комплекса, который, сканируя наши эмоциональные состояния и подстраиваясь под них, дышит, думает, создаёт аудиальные и визуальные образы и творит сре-

ду, что способна на внешнем уровне демонстрировать нам наши внутренние состояния.

Представим также, что среда эта вмещает в себя весь предыдущий опыт человечества и генерирует свои образы, исходя из этого невероятного информационного богатства. Получается, что мы смотримся в зеркало всего эволюционного процесса человечества, и у нас нет ни малейшего шанса не распознать этот грандиозный Потенциал в себе.

С моей точки зрения, книга Виктора Шамаса «Глубинная Природа Творчества» представляет собой такое же зеркало.

Чрезвычайно важный вопрос здесь: в диалоге с кем мы творим себя и свою реальность? И совершенно понятно, что подобное развитие сюжета не за горами, и будущее, воплощённое в форме искусственного интеллекта, обрушится на нас неудержимо как данность. Я же рассматриваю эту историю как грандиозную метафору Играющего Сознания, что изнывает от желания проявить свой Творческий Потенциал через нас. Эта Игра происходила во все времена, создавая такие грандиозные картографии как Алхимическая, Тантрическая, Эллинская и многие другие. Происходило, происходит здесь и сейчас и будет происходить!

Вглядываясь в это зеркало, Виктор создаёт или, скорее, открывает свою трактовку этого процесса, шаг за шагом распаковывая Творческий Потенциал Сознания и предоставляя нам непосредственные методы и технологии, позволяющие сделать это максимально эффективно и с наслаждением.

Единственное предостережение!

Дозируйте информацию и практикуйте! Обязательно практикуйте! Практикуйте много и настойчиво! Мы уже знаем, что выход на территорию Глубинного Творчества – более чем рискованная амбиция. Именно об этом книга моего замечательного друга Виктора Шамаса «Глубинная Природа Творчества».

*С любовью,*

*Вадим Демчог*

# Предисловие

*Мир, который мы создали и в котором живём, является продуктом образа нашего мышления.*

*Невозможно изменить его, не изменив прежде наше собственное мышление.*

*Альберт Эйнштейн (1879–1955), учёный-физик*

Когда мне было восемь лет, мне приснился яркий запоминающийся сон, который стал вдохновением для всей моей будущей жизни и определил сферу моего призвания в области науки и образования. В этом сне я видела взрослых людей, помещающих детей в коробки. Эти коробки были различных форм и размеров. Самых разных цветов. С очень красивыми ленточками и бантиками. Но всё же это были коробки. Детям не нравилось сидеть в этих коробках. Во сне я сама была ребёнком и наблюдала за детьми, сидящими в коробках. Я ходила вокруг этих коробок, подходила к взрослым, дёргала их за одежду, говорила взрослым, что нельзя держать детей в коробках, и просила выпустить их из коробок. Я была очень сильно расстроена. Рыдала и умоляла. Но никто из взрослых меня не слушал.

Я проснулась, глубоко поражённая всем тем, что увидела во сне. Я поняла, что именно так я себя и ощущаю в своей привычной школьной среде, да и вообще в повседневной жизни.

Я пересказала этот сон маме. Моя мама была очень мудрой женщиной. Она мне ответила: «Когда ты станешь старше, люди услышат тебя». Сейчас, уже став признанным учёным и писателем, я могу сказать, что она оказалась права. Теперь я разрабатываю используемые во всём мире инновационные образовательные методы и нахожу новые подходы в сфере обучения детей и взрослых. У меня есть доказательства и обоснования эффективности этих методов.

Начиная с моей первой книги «Методы Развития и Стратегии Обучения Одарённых Учеников» я настаивала на удалении барьеров и любых ограничений наших представлений о других и их способностях; убиении всех «коробок», в которые мы заключаем их посредством используемых нами образовательных методов, а более всего – посредством наших собственных представлений об их потенциале. Изначально это писалось о способностях людей с ограниченными физическими возможностями, такими как слепота, глухота и двигательные ограничения. Во всех своих книгах по методикам обучения я прежде всего настаивала на развитии самого мировоззрения учителя, его или её открытости, принятия, центрированности, гибкости и способности к изменениям.

От такого подхода моих ранних исследований, сосредоточенных на отобранных по специфическим изначально заданным интеллектуальным, личностным и многим другим признакам группах испытуемых, я пришла к выводу, что большинство как детей, так и взрослых способны изменить соб-

ственное мышление, свой мир и самих себя только в том случае, если их учителя, родители, опекуны и прочие лица, обладающие на них влиянием, прежде всего смогут сами освободить себя вместо того, чтобы добавлять всё больше и больше прутьев в решётки собственной тюрьмы.

В большинстве моих экспериментов исследователь, работающий с группой детей, проводит их через серию различных видов деятельности с последовательно уменьшающейся степенью структурированности, а затем оценивает результаты на основании рассказов детей о своём опыте, созданных ими поделок, оценивая развитие их способностей к решению задач и головоломок, а также к музицированию. Мои самые прекрасные годы были прожиты в наблюдении за компаниями детей, растущих в различных культурах и самой разной социальной среде. Я всё ещё способна переживать восторг и удивление от всего того, что вижу. Они открывают в себе целую вселенную возможностей.

Моя команда исследователей не так давно с целью расширить и развить данные идеи предприняла попытку разработать план создания Центров Инноваций и Творчества под эгидой правительства Саудовской Аравии. Идея была в том, чтобы построить такие Центры в каждом из регионов страны и сделать их доступными для каждого человека, будь то ребёнок или старик, и притом абсолютно бесплатно. Сейчас моя жизненная цель – создание подобного Центра в каждом уголке Земного шара!



Несомненно, в течение всех моих тридцати восьми лет исследовательской и писательской деятельности не всё шло гладко, далеко не всё удавалось. Возможно, причина этого отчасти в моих собственных ограничениях, в моём чрезмерном желании быть принятой и понятой в научном сообществе. Порою я слишком уж следовала общепризнанным путям в методологии исследований, используя экспериментальные методы так активно, как это только возможно. Но, поступая так, я старалась, чтобы это максимально соответствовало моим главным целям.

Когда мы изучали тягу детей к творческому самовыражению, моя команда исследователей и я просили детей описать их творения, но мы недостаточно глубоко расспрашивали их о самом процессе творчества. И хотя мы детально документировали переживаемое ими удовольствие от этого процесса, мы недостаточно глубоко расспрашивали их о характере переживаемых ими в процессе творчества состояний и о том, от чего именно они испытывали наибольшее удовольствие. Как полевые исследователи мы в основном были сконцентрированы на продукте творчества. Мы не игнорировали процесс совсем, но всё же порой не придавали ему должного значения, так как не обладали некими общепринятыми методиками изучения этого. Фокусировка на процессе и эмоциональные компоненты этого процесса были тем, что в основном ускользнуло от нашего исследовательского внимания, когда мы проводили многие, если не большинство на-

ших исследований Природы Творчества.

Когда доктор Виктор Шамас попросил меня прочесть его новую, только готовившуюся к выходу книгу «Глубинная Природа Творчества», я была исключительно заинтригована. Я читала три его предыдущие книги, а значит, осознавала революционную сущность заложенного в них содержания, так же как профессионализм и глубину подхода автора. К тому же теперь это была работа, непосредственно относящаяся к области моих собственных исследований. Образ моего мышления и мой мир должны были каким-то образом расшириться. Понимание мной способов помочь людям выбираться из «коробок», в которые их заключили другие и они сами, должно проясниться и углубиться. Именно это и произошло, и мой восторг по мере продвижения по тексту этой книги от начала и до самой последней буквы становился всё сильнее и сильнее.

Обычные общепризнанные методы, пытающиеся описать и понять феномен творчества, всегда строго апеллируют к стандартам воспроизводимости, обоснованности и достоверности, как они понимаются в современной «основанной на доказательности» практике, и к «индикаторам качества» научных работ, как они понимаются практически в любой области образовательных или психологических исследований. Но данные методы неприменимы для изучения такого сложного феномена, как творчество. Вы не обнаружите в книге «Глубинная Природа Творчества» применения этих

методов в большом объёме. Конечно, вы найдёте там вполне научный подход в исследовании творений одарённых натур и мистиков, но вы также увидите и «подход от первого лица», когда эти творения интегрируются в авторское персональное видение процессов творчества.

С моей точки зрения, это уникально, возможно, даже революционно.

Методы, используемые в «Глубинной Природе Творчества», приводят к необычным открытиям. Виктор исследует самые базовые понятия о природе творчества, включая самые его истоки и внутренние процессы: побуждающую роль страсти к творчеству, другие внутренние глубинные эмоции. Он отмечает чрезвычайную важность качеств, которые не только возможно, но и необходимо развить внутри себя практически любому индивиду, а отнюдь не неким «немногим избранным». Книга показывает нам, что раскрытие творческой природы индивида происходит не посредством **делания** чего бы то ни было, но посредством **пребывания**, – бытия теми, кто мы есть на самом деле, вышедшими за пределы своих верований и предрассудков, сковывающих нас. Будучи всецело погружёнными в такое пребывание, мы обретаем способность открыть фундаментальную истину о самих себе. Истину о том, что мы рождены, чтобы творить!

После прочтения этой книги я поняла, что, если в Центрах Инноваций и Творчества, поддержкой работы которых я занимаюсь, и в создании которых мои коллеги и я приняли

самое деятельное участие, мы применим на практике идеи, что открыты в этой книге, мы действительно сможем вытащить людей из тех «коробок», которые я видела в своём детском сне. И даже более того! Мы сможем в каждом взрослом обнаружить того самого ребёнка, что был «посажен в коробку» и взывает к тому, чтобы быть из неё освобождённым!

*Си Джун Мэйкер, Доктор Философии*

*Отдел по психообразовательным исследованиям и работе с  
людьми с ограниченными физическими возможностями*

*Университет Аризоны 5 ноября 2016 года*

# Выражение Признательности

Книга «Глубинная Природа Творчества» была частью моей жизни на протяжении последних тридцати лет. Начиная с самых первых моментов работы над ней и заканчивая последними штрихами редакции создание этой книги было моим глубинным внутренним путешествием. Именно она стала причиной того, что в тридцатилетнем возрасте я радикально изменил сферу своей деятельности с химии на психологию и поменял место жительства с северо-запада тихоокеанского побережья США на пустыню Аризона. Спустя примерно два десятилетия после этого я сел за написание этой книги только для того, чтобы через несколько месяцев убедиться в том, что я нуждаюсь в большем объёме знаний для того, чтобы закончить тот труд, который я уже начал. Это понимание направило меня в сторону более глубокого погружения в собственные внутренние творческие процессы, давшие мне шанс на глубинном уровне пересечь свои пути со многими художниками, мистиками и визионерами, которые в итоге вдохновили меня и помогли мне создать «Глубинную Природу Творчества».

Я не смог бы завершить работу над этой книгой без помощи огромного множества помощников. В буквальном смысле тысячи людей тем или иным способом оказали влияние на «Глубинную Природу Творчества», начиная с моих ро-

дителей Давида и Сары, сводного брата и сестры Даниэля и Сьюзан, племянниц Дженны, Сарины и Амии и сводного племянника Элдона. Их любовь и поддержка вдохновляли меня и двигали вперёд на каждом этапе моего пути.

В 1996 году я стал одним из основателей сообщества «Всемирный Напев» (Global Chant), которое сыграло важную роль в проверке идей Глубинного Творчества на практике. Ячейки этого сообщества привлекли в мою жизнь множество «возвышенных душ», начиная с моего соавтора по открытию Позы Покоя Джан Кольд и её семьи. Хотя я не могу здесь перечислить всех, я упомяну некоторых: Дебора Бомонт, Камилла Бонзани, Джеймс Каунтс, Генри Фостер, Антонио Гомез, Марк Гуин, Элли и Кэти Холл, Арьен Харт, Эрин Мэдден, Чак МакДаффи, Ванда Поиндекстер, Хорхе Поррата, Кэролайн Рагано, Дэвид Торре и Дженнифер Триис. Примерно пять тысяч членов сообщества «Всемирный Напев» заслуживают упоминания здесь. Я посылаю свою тёплую сердечную благодарность каждому и каждой из них.

Множество Учителей и Наставников оказали на меня огромное влияние как на учёного и личность. Первые и особенные из них – мои дедушка и бабушка по материнской линии Йомтов и Инес Поликар, чьё постоянное присутствие в моей жизни я ощущаю даже спустя очень много лет после их ухода. Другие дорогие моему сердцу Учителя, ушедшие, но не забытые, – это доктор Адела Аллен, Джерри Эларт, док-

тор Ли Секрест, доктор Фред Табботт и доктор Байрон Ютц. Мне выпала великая честь обучаться у огромного количества прекрасных людей в каждом из мест, где я учился: Еврейская академия Сиэтла, Высшая школа имени Рузвельта, Университет Вашингтона, Государственный колледж Эвергрин, Университет Калифорнии в Санта-Крузе и Университет Аризоны. Нет ничего более драгоценного в моей жизни, чем Учителя, которые на протяжении всей моей жизни вдохновляли меня своей мудростью, глубокими прозрениями и сочувствием.

Увидеть книгу «Глубинная Природа Творчества» вышедшей из печати долгие годы было мечтой всей моей жизни, и я хочу поблагодарить тех людей, которые позволили этой мечте воплотиться в жизнь. В первую очередь это написавшая прекрасное предисловие доктор Си Джун Мэйкер – мой близкий друг и советчик. Она помогла представить Глубинную Природу Творчества читателям всего мира. Марин Шарп вложила в книгу талант иллюстратора-дизайнера и своё художественное видение этого проекта. Линн Вайс открыла двери для публикации «Глубинной Природы Творчества» и дала множество ценных советов как друг и издатель. Вся команда издательства «Морган Джеймс Пабблишинг» поверила в мой проект и придала мощный импульс его продвижению.

В основе Глубинного Творчества лежат наивысшие состояния, такие как Любовь, Радость, Блаженство и Экстаз. Я

посылаю свою глубочайшую благодарность Духовным Учителям, друзьям, ученикам и другим прекрасным существам, что открыли моё сердце этим глубинным состояниям и помогли мне отправиться в это в высшей степени необыкновенное путешествие. Я хотел бы воздать честь и хвалу всем этим замечательным людям словами одной из первых песен, которую я написал:

*Вы в сердце моём!*

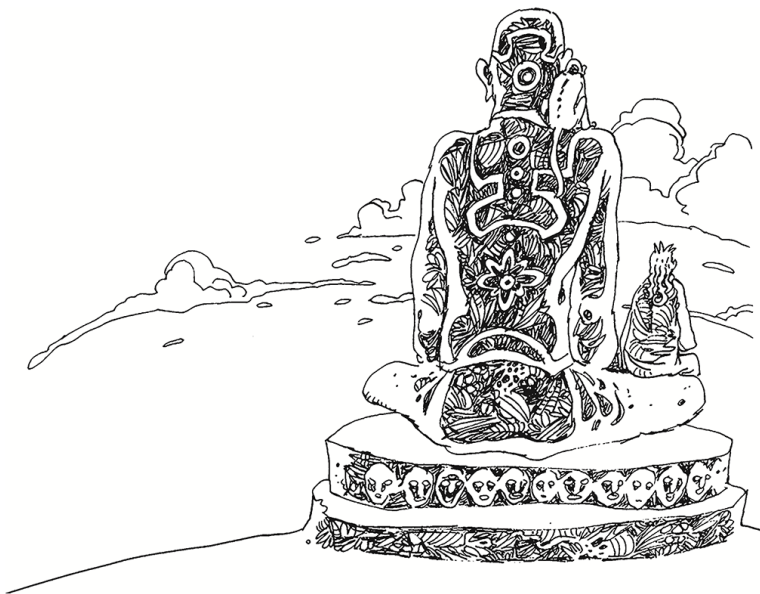
*Живёте в сердце моём!*

*Всегда в сердце моём!*



# Введение

*Творчество всегда содержит в себе тайну.  
Карл Густав Юнг (1875–1961), основоположник  
аналитической психологии*



Радикально новый подход к изучению Природы Творчества обретает свою форму. Этот подход, называемый «Глубинное Творчество», подразумевает скорее участие, чем наблюдение.

В Глубинном Творчестве исследователь окунается в творческий процесс подобно лягушонку, прыгающему в океан. Следуя за величайшими творцами всех времён, исследователь-первооткрыватель обретает новые для себя озарения не только относительно природы творчества, но также, возможно, и ещё более важные – о наиболее сокровенных тайнах самого человеческого существования.

Говоря откровенно, изучением природы Глубинного Творчества на данный момент занимается всего один человек. Возможно, эта ситуация меняется прямо сейчас, в процессе вашего чтения данного текста. Но когда я писал эту книгу, я чувствовал себя как Джефф Кларк – первый в мире сёрфер, попытавшийся покорить волны пятнадцатиметровой высоты в Мавериксе, Северная Калифорния. Это место расположено в Халф Мун Бэй, примерно в тридцати километрах к югу от Сан-Франциско. Маверикс славится волнами, которые образуют гребень примерно в километре от берега среди остроконечных скал. Пятнадцать лет Кларк занимался сёрфингом в Мавериксе в одиночку без всякой возможности разделить удовольствие от этого с кем бы то ни было. А место это воспринималось как область, опасная для судоходства, а отнюдь не как всемирно известное место для экстремального сёрфинга. О Джеффе Кларке и об этом месте был снят прекрасный документальный фильм «Riding Giants», вышедший на экраны в 2004 году.

Мои свершения могут показаться несколько менее героиче-

ческими. По крайней мере, я не рисковал жизнью и здоровьем. Однако сделанный мной выбор области исследований стоил мне академической репутации и карьерного роста. И всё ради того, чтобы иметь возможность поделиться знанием о природе Глубинного Творчества с вами. Будучи психологом, я прекрасно осознаю, что мои академические коллеги свысока смотрят на то, что они называют «подходом от первого лица» в изучении человеческого опыта и поведения. Такой подход требует полного стирания границы между исследователем и объектом исследования. Исследователь отваживается броситься в авантюру, одновременно приняв на себя роли и наблюдателя, и участника. При этом вся современная психология проистекает из работ исследователей девятнадцатого века, которые именно этим и занимались. Однако такие методы были довольно скоро отвергнуты в пользу научноэкспериментального подхода, подразумевающего чёткое и однозначное разделение между исследователем и объектом его исследования.

Проблема в том, что подобные методы не особо эффективны в выявлении и объяснении ключевых аспектов человеческой способности к творчеству. Творческое состояние на самом глубинном его уровне принципиально отличается от обыкновенного состояния бодрствующего сознания большинства обычных людей. Оно включает в себя видения и внутренние голоса, сновидения и трансовые состояния, одержимость и экстаз. Учёные, занимающиеся исследо-

ваниями природы творчества, держатся в стороне от таких типов опыта, потому что не считают их *воспроизводимыми*. Если не представляется возможным воспроизвести какой бы то ни было опыт в группе случайно отобранных подопытных, учёные считают, что об этом невозможно сказать ничего определённо-конкретного. На самом деле они просто отвергают подобные типы опыта по причине отсутствия достоверности и доказуемости – двух краеугольных камней научной приемлемости.

Однако неординарные творческие проявления, на которые учёные смотрят свысока, приводят к величайшим прорывам в искусстве, музыке, литературе, поэзии, и даже к открытиям в науке. Более того, они могут прояснить нечто очень важное и существенное о человеке вообще. Не только о нашей способности к творчеству, но также о наших общих источниках и о непознанном человеческом потенциале. Отрицая подобные типы опыта, научные исследования природы творчества ограничивают сами себя и дезавуируют собственные результаты.

Говоря ещё более откровенно, эта область исследований окружена непреодолимой прочной кирпичной стеной. Сейчас я попытаюсь объяснить простыми словами, почему научный подход к исследованию природы творчества не работает.

В 2010 году учёные Бет Хеннесси и Тереза Эмабайл опубликовали статью, озаглавленную просто «Творчество». В

этой статье они поставили себе задачу сделать обзор всех исследований природы творчества, проведённых в предыдущем десятилетии, то есть с 2000 по 2009 годы. После изучения более чем пяти сотен журнальных статей, книжных глав и монографий эти двое учёных выпустили весьма объёмный обзор на двадцати девяти страницах, который рассматривал творчество с различных точек зрения, включающих неврологический уровень, индивидуальный, групповой, социальный аспекты, культурный и другие подходы. В этой статье нет ни одной отсылки к переживанию творческого процесса, описанному творческой личностью. Ровно ноль! По окончании чтения данного обзора исследований феномена творчества создаётся ощущение, что авторы данного обзора не достигли абсолютно никакого прогресса в понимании внутренних механизмов творческого процесса, как он происходит в действительности.

Описывая творческий процесс, исследователи этой области всё ещё обращаются к теории девяти столетней давности. В своей книге 1926 года «Искусство мышления» (The Art Of Thought) психолог-исследователь Грэм Уоллес (1858–1932) предложил модель творческого процесса, состоящего из четырёх последовательных стадий: подготовка, инкубация, озарение и проверка (preparation, incubation, illumination, verification). Скажу сразу, я отнюдь не склонен отрицать что бы то ни было просто потому, что оно создано давно. Чтобы убедиться в этом, вам достаточно заглянуть в шкаф с моей

одеждой. Проблема с классификацией Уоллеса, с моей точки зрения, состоит в том, что он присвоил имена этим стадиям, но не дал ясного описания того, что каждая из них представляет собой по существу. Особенно такие ключевые стадии, как инкубация и озарение.

Я знаю, может показаться, что всё это звучит как выпад в адрес науки, но это не так. Наука предлагает нам вполне работающий метод для изучения мира природы. Мы должны ежедневно воздавать должное науке за то, что она многими разными способами расширяет границы познаваемого мира, открывая наши умы всему, начиная от кварков и прионов до чёрных дыр и сверхновых звёзд. С практической точки зрения мне нет нужды объяснять вам, как открытия в области новых технологий и здоровья человека продлевают наши жизни и улучшают их качество. Надеюсь, какие-то из новых технологий смогут остановить саморазрушение человеческой цивилизации. Но давайте хотя бы на минутку допустим, что проблема в основном состоит в недостатке мудрости у глобальных лидеров, а не в «зле», что несёт в себе наука.

Причина, по которой мы нуждаемся в Глубинном Творчестве, в том, что научная методология просто не подходит для изучения творческих процессов. Некоторые типы опыта могут быть познаны достаточно глубоко только изнутри. Одной из самых ярких иллюстраций этого утверждения может служить книга Тома Вулфа «Электропрохладительный кислот-

ный тест» (The Electric Kool-Aid Acid Test), описывающая период жизни писателя Кена Кизи (1935–2001), связанный с ЛСД-экспериментами. Кизи написал два романа, которые можно смело отнести к самым прекрасным литературным произведениям двадцатого столетия: «Пролетая над гнездом кукушки» (One Flew Over the Cuckoo's Nest) и «Порою блажь великая» (Sometimes a Great Notion). Оба этих романа написаны под воздействием ЛСД и других психотропных веществ. Первое знакомство Кизи с ЛСД произошло, когда он записался добровольцем в группу подопытных на исследование влияния различных психотропных веществ на человеческий организм, проводившееся в Госпитале ветеранов в Менло-Парке, штат Калифорния. В этих исследованиях подопытные получали либо дозу психотропного вещества, либо плацебо. Затем их состояние исследовалось в изолированной больничной палате.

В те или иные моменты эксперимента учёные, одетые в докторские халаты, с планшетами для записей в руках, приходили в палату Кизи, чтобы протестировать воздействие вещества на специфические психологические функции. Вулф описывает эпизод, когда один из учёных пришёл к великому писателю для того, чтобы проверить его восприятие времени. Исследователь проинструктировал Кизи:

*– Я скажу «начали», а вы, когда, по вашему мнению, пройдёт минута, скажете «готово». Вам это понятно?*

*Понятно-то понятно. Но Кизи находился под воздействием ЛСД, и чувство времени у него было напрочь утрачено. Тысячи мыслей в секунду носились от синапса к синапсу, счёт шёл на доли секунды, так что какая тут к чертям собачьим минута! Но в тот миг одна мысль там застряла, её удалось на мгновение задержать... злб-ну-ю, чу-дес-ну-ю. Он вспомнил, что каждый раз, когда ему измеряли пульс, неизменно выходило семьдесят пять ударов в минуту. Поэтому, когда доктор Туманн произнёс «начали», палец Кизи потихоньку соскользнул на запястье. Он сосчитал до семидесяти пяти и говорит:*

*– Готово!*

*Доктор Смогг смотрит на свой секундомер.*

*– Поразительно! – произнёс он, выходя из палаты. – Сказать-то ты сказал, чувак, но, как и большинство остальных, ты вообще ничего не соображаешь.*

В этом эпизоде Кизи воспринимает в качестве настоящего исследователя не учёного, а самого себя. В конце концов, именно он знает на собственном опыте, каково это – находиться под воздействием ЛСД. Ни один из учёных сам никогда ЛСД не принимал. Они не имеют ни малейшего представления о состоянии, которое они исследуют. У них нет никакого другого выбора, кроме как доверять устным рассказам их подопытных об этих состояниях. Однако на эти рассказы положиться нельзя ни капельки по причине того, что Кизи не может или не хочет даже попытаться адекватно



описать им то, что он действительно переживает.

С упорством, достойным лучшего применения, учёные, изучающие сознание, предпочитают не подход «от первого лица», но всегда подход «от третьего лица», даже если собственные методы помещают их же самих в весьма неудобную позицию смотрения извне внутрь. Я начинал свою научную карьеру в лаборатории по изучению гипноза. У меня была великолепная возможность лично познакомиться с самыми авторитетными исследователями в этой области. На одной из научных конференций по гипнозу мой научный руководитель пригласил меня присоединиться к нему и его коллегам и вместе пообщаться в неформальной обстановке. Я оказался в компании самых авторитетных исследователей в области гипноза. В один прекрасный момент просто для развлечения я стал задавать вопросы всем, кто находился в помещении, об их личном опыте с гипнозом. К моему глубокому удивлению, ни один из них никогда не находился под воздействием гипноза. Многие из них заявили не без гордости, что они вообще не поддаются воздействию гипноза. Один договорился даже до того, что утверждал, что за всю свою жизнь он ни единого раза не помещал себя ни в какой ментальный воображаемый образ.

В нашем обществе имеет место быть драматичный разрыв между познанием «от первого лица» и познанием «от третьего лица». И даже не вопрос – какой из них считается приемлемым, а какой таковым не считается. Врачи-терапев-

ты назначают лечение пациентам, а шаманы – самим себе. Прихожане церкви узнают об искуплении грехов из созерцания скульптурных изображений, а мистики – из собственного непосредственного опыта. Так и в исследовании творческих процессов: учёные изучают способность к творчеству других людей, в то время как истинные творцы погружены в глубины собственных творческих процессов. Не вызывает сомнений, что тот, кто предпочтёт метод «от первого лица», скорее всего будет выброшен на периферию научного сообщества, а то и за неё.

Глубинное Творчество имеет дело с непосредственным опытом как творцов, так и мистиков. Здесь я использую термин «творец», чтобы указать на того, кто находится внутри творческих процессов. В этом смысле Альберт Эйнштейн – творец. Так же, как и Никола Тесла, и Элиас Хоу. Эти замечательные исследователи погружались с головой в творческие процессы, скрупулёзно их документируя. Эйнштейн предложил революционно новый подход в теоретической физике. Это его достижение не менее важно, чем его собственно научные заслуги.

Что касается мистиков, они скорее погружаются в тайны бытия всем своим существом, чем проникают в них посредством человеческого интеллекта. Их методы включают в себя созерцание, стирание границ личности и интуицию, которые позволяют им переживать совершенно необыкновенные состояния, в которых абсолют приоткрывает им себя непо-

средственно. Творец и мистик — очень часто одно и то же. Примером этого могут служить поэты Уильям Вордсворт и Уильям Блейк; композиторы Рихард Вагнер и Иоганн Себастьян Бах, писатели Герман Гессе и Олдос Хаксли, художники Марк Тоби и Кеннет Каллахан.

В Глубинном Творчестве искусство, наука и мистицизм сливаются воедино, потому что раскрытие человеческой способности к творчеству напрямую погружает в суть бытия, которая одновременно имманентна, то есть находится глубоко в нас самих, и трансцендентна, то есть объединяет нас с чем-то намного большим, чем мы сами. Это означает, что творцы и мистики понимают нечто такое, что учёные, придерживающиеся традиционных подходов, понять не в состоянии. Творцы и мистики обладают доступом к намного более богатым и сложным областям опыта, не познаваемым никакими научными методами и не измеримым никакими научными инструментами.

Когда-то я был одним из традиционных учёных-исследователей, изучающих творческие состояния, или, точнее, пытался им быть. Моя докторская диссертация была призвана обосновать (насколько это вообще возможно доказательно обосновать) само наличие в природе творчества бессознательных процессов. Когда я путешествовал из университета в университет и с конференции на конференцию для того, чтобы представлять мои находки в этой области, количество скепсиса в их адрес превысило все мои самые пессимистич-

ные ожидания. Возражения напоминали мне бурю в стакане воды. Спросите у любого человека, не обременённого степенью «Доктор Философии», его или её мнение по поводу того, считает ли он или она, что какая-то часть творческих процессов протекает неосознанно. В основном все ответят, что так оно и есть! В результате, когда пришла пора публиковать свои изыскания, я совершенно потерял к ним интерес, к большому огорчению своего тогдашнего научного руководителя. Мне было совершенно непонятно, почему я должен прилагать столько усилий для того, чтобы доказать небольшой в общем-то группе скептиков то, что совершенно очевидно и не нуждается ни в каких доказательствах.

Вместо этого я решил сосредоточиться на познании опыта творческих состояний непосредственно изнутри. Это стало тем, что можно назвать «точкой разрыва». Вместо того чтобы изучать творческие процессы других, я погрузил сам себя в творческие процессы так глубоко, как только смог. В следующие за этим два десятилетия результаты моего творчества росли взрывными темпами. За это время я сотворил сотни музыкальных композиций, снял и опубликовал более двухсот тематических видео, написал четыре книги, основал некоммерческую организацию, которая стала международной, разработал и преподавал двадцать пять университетских курсов. Организовал всемирное событие под названием «Волна Один» (Wave 1), в котором приняли участие порядка миллиона человек в сорока странах. Создал мультимедий-

ные материалы по нейрофизиологии зависимостей, изобрёл опреснитель воды, работающий на солнечной энергии, разработал оздоровительную программу, противодействующую эмоциональному выгоранию и снижающую риск возникновения хронических заболеваний. И, возможно, самое важное, – стал соразработчиком техники расслабления, называемой «Пребывание в Позе Покоя», которая стала причиной позитивных изменений в жизни тысяч людей, включая и меня самого, что внедрили её в свою повседневную жизнь.

Но, говоря откровенно, это не идёт ни в какое сравнение с глубинными опытами, которые я пережил и с прозрениями о моих собственных взаимоотношениях с творческими процессами. Я имел возможность переживать опыт погружения в такие состояния, которые неизвестны подавляющему большинству людей. Поводом для написания этой книги стало желание поделиться со всеми теми находками, которые я вынес из опыта переживания этих состояний. Я уверен, что они могут послужить некими «дорожными указателями» для вас в вашем собственном открытии Глубинной Природы Творчества.

Эта книга не является чем-то типа «пошагового руководства».

Глубинное Творчество имеет большее отношение к страсти, к влечению, нежели к упражнениям или тренировке. Если вы погрузитесь в те самые непосредственно и ярко демонстрируемые творцами и мистиками состояния, отголос-

ки которых описаны на страницах книги, вам откроются те истины, что были открыты и мне. Эти истины могут революционно изменить вашу жизнь, ваш образ мышления и сами ваши взаимоотношения с окружающим миром. Но для того чтобы понять их, ваш ум должен пребывать в исключительно открытом состоянии. То, на пороге чего вы сейчас находитесь, может на первый взгляд показаться вам вымыслом или фантастикой. Я подтвердил каждую крупицу этого на своём собственном опыте и предлагаю вам проделать то же самое. Не верьте ни одному моему слову, если то, что я говорю, не соответствует вашему опыту.

Глубинное Творчество не похоже ни на что из того, с чем вам ранее приходилось иметь дело. Оно построено на Десяти Принципах, которые формируют основание Глубинного Творчества как практической системы. Эти принципы радикально отличаются от общепринятых представлений о процессе творчества.

Подавляющее большинство книг по «креативности» пересказывают одни и те же теории и подходы, которые являются общепринятыми в изучении природы творчества в последние несколько десятилетий. Одним из способов оценить то, что вы прочли о природе творчества, может стать вопрос, задаваемый самому себе: *Ощущаю ли я это как нечто свежее и новое?* Если у вас есть чувство, что всё это вы уже сотню раз слышали, значит, сам подход, которого придерживается автор, не такой уж и творческий. Я обещаю вам, что всё,

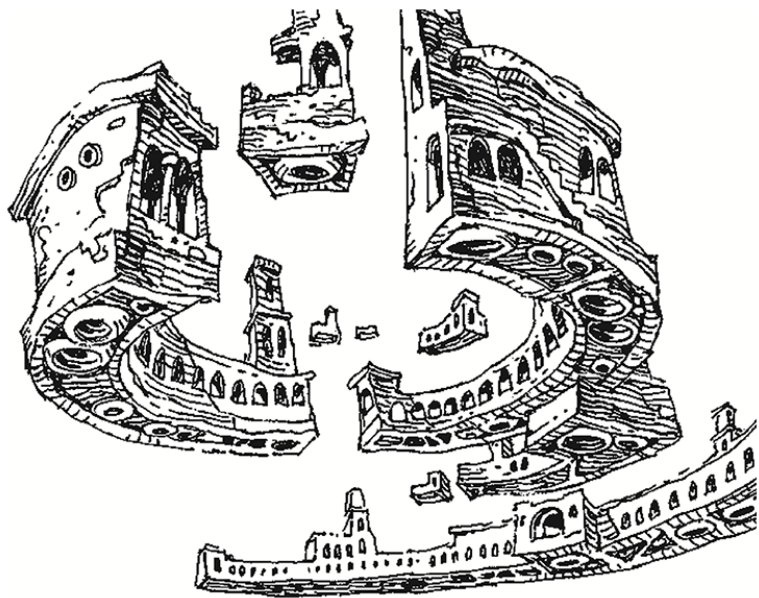
что вы здесь прочтёте, не имеет никакого отношения к тем идеям, которые прописаны в «джентльменском наборе» популярных книг по креативности. Для того чтобы ещё более искусить вас, скажу, что прямо сейчас вы стоите на пороге глобальной трансформации самой терминологии, в рамках которой вы воспринимаете мир. В конце концов не для этого ли в принципе пишутся книги о природе творчества?

# Глава 1

## Творчество вне «Коробок»

*Творчество подразумевает отпускание от себя  
уверенности в чём бы то ни было.*

*Гейл Шихи (1936–2020), писательница*



В Глубинном Творчестве процесс имеет несравнимо большее значение, чем результат. Посредством этого процесса



творец входит в контакт с необычайным источником радости, наслаждения и трансформации. Если сравнить процесс творчества с выжиманием фруктового сока, то творец наслаждается самим этим процессом, тогда как учёных и общественное мнение интересует сам продукт, получившийся в результате. Для подлинного творца результат подобен жмыху и кожуре, оставшихся от плода после выдавливания сока. Все психологические и духовные «питательные вещества» уже извлечены в процессе. «Творец не производит искусство» – писал художник Роберт Генри (1865–1929) в книге «Дух искусства». – «Задача творца – находиться в том чудесном состоянии, которое позволит творчеству неизбежно произойти».

К счастью, некоторые из элементов вдохновения, содержащиеся в опыте творчества, присутствуют и в его результатах и доступны для воспринимающих. Так «работает» действительно великое искусство. Когда мы созерцаем Сикстинскую капеллу, слушаем сонаты Моцарта или читаем поэзию Уолта Уитмена, мы можем ощутить некие отголоски тех самых состояний, в которых находились их творцы, пребывая в процессе творения этих шедевров. В этом смысле результаты творчества ни в коем случае не должны недооцениваться. Однако наше ориентированное на результат общество склонно намного большее значение придавать результату, нежели процессу, который мог бы позволить людям хоть как-то приблизиться к самой сущности вдохновенного

творческого процесса. Научное сообщество совершенно однозначно придерживается именно такой позиции.

Когда мы сместим приоритеты с результата на процесс, мы увидим творчество в совсем ином свете. Наши ограничивающие концепции уйдут, а взамен мы получим свежий яркий опыт погружения в самую суть творческого процесса. Отправной точкой может послужить следующее.

## **Принцип № 1. Творчество – это не то, что вы думаете**

В этом простом утверждении содержатся два уровня смысла. Первый: тенденция приравнивать творчество к мыслительному процессу непродуктивна и вводит в заблуждение. Альберт Эйнштейн однажды сказал: «Разуму нечего делать на том пути, где делаются открытия». Довольно неожиданно слышать такое утверждение именно от него. Мы ведь полагаем, что интеллект Эйнштейна – один из самых мощных и глубоких в истории человечества. Однако, когда происходил подлинный творческий процесс, Эйнштейн прекрасно понимал, что в этом случае на сцену выходят совершенно иные движущие силы, те, что превосходят пределы логики и рациональности. Позиция Эйнштейна в этом вопросе, мягко говоря, чрезвычайно радикальна. Психологи, изучающие творческие процессы, до сих пор и близко не дошли ни до чего подобного.

В подавляющем большинстве своём учёные, исследующие творческие процессы, искренне полагают, что всё новое возникает единственно путём создания новых комбинаций из уже существующего. Несомненно, это может происходить таким образом, и иногда именно так и происходит. Однако опасность такого подхода заключается в соблазне свести всё человеческое творчество исключительно к комбинаторике.

Если все вещи возникают из каких-то других вещей, то откуда тогда взялась самая первая вещь? Вот логический изъян в их аргументации. В философии это известно как проблема бесконечного регресса, то есть цепь причинно-следственных связей не имеет конца. То есть утверждение, что старые вещи являются необходимым условием для возникновения новых, не может служить объяснением сути творческого процесса, потому что рано или поздно мы придём к тому, что в какой-то точке в прошлом некая новая вещь с необходимостью должна была бы возникнуть сама по себе, без опоры на какую бы то ни было уже существующую вещь. Кроме того, совершенно очевидно также и то, что существующие вещи могут и наоборот – мешать и препятствовать творческим процессам.

Все мы слышали афоризм «Мысли за пределами коробки» (Think outside the box). Смысл этого афоризма в том, что именно наш образ мышления изначально и создаёт все эти ограничения, эту «коробку». Если мы хотим познать истинную Глубинную Природу Творчества, нам нужно отри-

нуть мыслительные процессы, которые подобно цепям по рукам и ногам сковывают наши творческие способности. Только тогда мы сможем начать проникновение на ту таинственную территорию, где обитает творчество. Нам следует даже не столько мыслить за пределами «коробки», сколько жить за её пределами.

Второй смысл, содержащийся в Принципе № 1 «Творчество – это не то, что вы думаете», – «творчество не является и не будет тем, что вы можете о нём подумать или придумать; оно никогда не будет тем, чего вы от него ожидаете». Если на вас оказала влияние исследовательская литература о природе творчества, то некоторые из ваших представлений о творчестве, скорее всего, просто нелепы. Например, вы можете думать, что творчество – это удел лишь немногих исключительных одарённых индивидов, чей творческий дар заключается в их особенном высокоразвитом интеллекте. Но в действительности связь между интеллектом и творческой одарённостью не так уж и очевидна. Исследования, проведённые над пациентами, страдающими деменцией, показали, что утрата функций интеллекта может вести к необычайно-му раскрытию творческих способностей. Даже наши самые базовые идеи о природе творческого процесса следует подвергнуть серьёзным сомнениям.

# Дать Новое Определение Творчеству

Одной из самых больших трудностей, с которой обязательно нужно справиться, если мы хотим обрести более глубокое понимание природы творчества, является нахождение нового ясного определения самого этого феномена. Общепринятое хрестоматийное определение выявляет два критерия того, что имеет право называться творческим, а именно *новизна* и *ценность*.

Новизна означает то, что продукт творчества должен находиться вне областей общепринятого, традиционного или стандартного. Если провести сравнение с естественнонаучными исследованиями, это похоже на то, как учёные выявляют статистически необычные случаи, то есть случаи, редко встречающиеся в данной популяции.

Смысл ценности сводится к тому, что результат является полезным или приемлемым, служит неким определённым задачам, выполняет какие-то функции или отвечает чьим-либо социальным интересам. Этот критерий введён для того, чтобы отделить творчество от «бреда лунатиков», которые могут производить некие информационные выбросы, не имеющие, однако, ценности ни для кого, кроме них самих, а также сколь-нибудь очевидной для других цели.

Ни один из этих критериев не описывает творческий процесс хоть сколь-нибудь достоверно. Творец, вовлечённый в

процесс творчества, в этот момент, как правило, никакого понятия не имеет ни о новизне, ни о ценности. Что касается новизны, опыт переживания процесса творцом не станет менее значимым от того, что кто-то когда-то раньше что-то подобное уже делал.

А ценность – это вообще нечто такое, что приносят в работу творца другие. Творцы знают и всегда знали то, что абсолютно любой творческий опыт обладает непреходящей и уникальной ценностью безотносительно к тому, что получилось в его результате.

Если же мы фокусируемся на процессе, а не на результате, то возникают два совершенно иных критерия для появления творчества: *свежесть* и *выход за пределы*.

# Свежесть

Это остро переживаемое творцом чувство, что опыт, который он проживает в данный момент, уникальный и экстраординарный. Хотя свежесть и новизна могут показаться одним и тем же, они совершенно разные, как подходы «от первого» и «от третьего лица» соответственно. Свежесть – это субъективное описание, идущее от самого творца, базирующееся на интенсивности того, что он в данный момент переживает. Мы можем перепутать свежесть и новизну, поскольку самый первый опыт переживания чего бы то ни было для большинства людей ощущается как самый яркий. С каждым повторением спонтанность уходит, и интенсивность переживания тускнеет в результате постепенного возникновения привычки. Но для того, кто пребывает в переживании здесь и сейчас, любой опыт всегда остаётся свежим. Вы можете каждый день заниматься одним и тем же, но если вы страстно влюблены в это и полностью присутствуете в настоящем моменте, вы будете в любое время проживать это так же ярко и мощно, как в первый раз.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.