

Творчество. Состояния сознания

В предыдущем обсуждении творческого процесса, упомянув о необходимости для озарения соответствующего психологического состояния, мы оставили открытым вопрос, в чем же, собственно, заключается это состояние. Некоторые ученые начали изучение этого вопроса с исследования состояний сознания, соответствующих творчеству в различных отраслях знания.

Элмер и Элис Грин, исследователи биологической обратной связи при Фонде Меннинджера, изучали физиологические аспекты взаимоотношений между творчеством и состояниями сознания. Фиксируя физиологические параметры людей на различных стадиях творческого процесса, они смогли установить наличие сильной корреляции между фазой озарения и, по крайней мере, одним физиологически различным состоянием сознания.

Вот, что они пишут.

Подход, или ключ, ко всем этим внутренним процессам заключается в достижении особого состояния сознания, в котором разрыв между сознательным и бессознательным процессами намеренно сужается и, если это нужно, устраняется. Когда установлено такое состояние саморегулируемого мечтания, можно задать своему телу любую программу, и она будет выполнена, можно беспристрастно исследовать эмоциональные состояния, запоминая их или отбрасывая, или полностью вытесняя другими, кажущимися более полезными, состояниями, а также найти элегантное решение проблем, неразрешимых при обычном состоянии сознания⁴.

Состояние сознания, которое имеют в виду супруги Грин, есть не осознанное сновидение, а гипнагогическое, или просонное, состояние. Тем не менее, их выводы можно отнести, быть может, даже в большей степени, и к состоянию осознанного сновидения, в котором сознательный и бессознательный ум оказываются лицом к лицу.

Карл Роджерс также обратил внимание на взаимосвязь между творчеством и психологическими состояниями. В книге "Становление личности" он упоминает три психологические особенности, которые, по его мнению, более всего свойственны творчеству⁵. Первая из них -- открытость воздействию окружающего мира -- противоположна психологической самодостаточности, или жесткой приверженности сложившимся концепциям, мнениям, теориям и гипотезам. Она подразумевает терпимое отношение к неопределенности и способность обрабатывать противоречивую информацию, не склоняясь к необдуманной вере или неверию.

Единственное, что требуется для достижения осознанности во сне, — это умение обрабатывать противоречивую, неопределенную и, зачастую, невероятную информацию, предоставляемую нам в сновидении, причем делать это надо достаточно гибко, чтобы допустить нестандартный вывод об иллюзорности своих впечатлений. Таким образом, если вы легко добиваетесь во сне состояния осознанности, то открытое отношение к окружающему миру не будет для вас проблемой.

Следующей особенностью творческого состояния является наличие внутреннего источника оценки. Это означает, что значимость продукта творчества определяется не одобрением или критикой со стороны других, а мнением человека, его создавшего. Это нигде так отчетливо не проявляется, как в осознанных сновидениях, где каждый является одновременно и постановщиком, и зрителем.

И последняя особенность, присущая, согласно Роджерсу, творчеству, — это способность играть с элементами и концепциями, способность к непредсказуемому жонглированию идеями, цветами, словами, отношениями, приводящая к немыслимым комбинациям элементов, невероятным теориям и неподвластным логике открытиям. Осознанно сновидящие имеют возможность делать в своих снах все, что угодно, поэтому осознанные сновидения -- это идеальная лаборатория для такого рода экспериментов. Как мы увидим в следующем разделе, при этом можно использовать средства, гораздо более разнообразные, чем те, что доступны нам во время бодрствования.