



КАК ОБРЕСТИ  
**ВДОХНОВЕНИЕ**  
И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО РЕСУРСЫ:  
СОВРЕМЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

П.А. СПАРИКОВ

П. А. Стариков

**Как обрести вдохновение и  
использовать его ресурсы:  
современные возможности**

«Accent Graphics communications»

2016

## **Стариков П. А.**

Как обрести вдохновение и использовать его ресурсы:  
современные возможности / П. А. Стариков — «Accent Graphics  
communications», 2016

Цель книги – показать, что обрести легкость вдохновения возможно, несложно и необходимо для всех, кто ставит перед собой большие цели, стремится к успеху в спорте, творчестве, обучении, бизнесе, саморазвитии. Вдохновение – ключевой ресурс на пути к успешности, самореализации, дает в руки его обладателей множество возможностей, о которых большинство людей и не подозревают. Не только успех, но и удовольствие, повышение качества эмоциональной жизни, привлекательность, харизма – это далеко не полный список даров вдохновения. Состояние вдохновения – тайна избранности. В книге читатель познакомится с актуальными подходами и исследованиями этого состояния. Впервые современными методами научной аналитики создается подробная «карта территории вдохновения», показывающая его структура, ресурсы, современные возможности обретения. Даются практические рекомендации. Книга написана простым языком для широкого круга читателей. Сегодня понимание закономерностей, природы вдохновения, условий и техник его пробуждения необходимо специалистам в области педагогики, психологии, менеджмента, социологии, а также всем, кто заинтересован в своем развитии, хочет найти наиболее эффективные ключи к успеху в различных сферах жизни. Знания будут полезны и родителям, заботящимся о продуктивном развитии своих детей, и тем, кто заинтересован в укреплении и сохранении своего здоровья, жизненного тонуса, молодости.

© Стариков П. А., 2016

© Accent Graphics  
communications, 2016

# Содержание

Предисловие	6
1. Пиковые переживания	8
2. Поточные состояния и пиковые переживания – что общего?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# П. А. Стариков

## Как обрести вдохновение и использовать его ресурсы: современные возможности

### Предисловие

Интересно, что вдохновение многими людьми не рассматривается как ключевой ресурс на пути к успеху, самореализации, качеству жизни.

Мы провели небольшое исследование, в котором просили студентов высших учебных заведений (350 респондентов) оценить степень важности тех или других факторов в достижении успеха. Вдохновение оказалось в конце списка из таких качеств, как вера в себя, профессионализм, трудолюбие, умение ладить с людьми, ответственность, стрессоустойчивость, инициативность, предприимчивость, исполнительность, образованность, интеллигентность, умение работать в группе, позитивность мышления.

Любопытно было бы узнать, что эти студенты думали о вдохновении. Цель этой книги **вернуть вдохновению его центральное, «царское» место** среди других ресурсов, которые есть у человека и общества, показать, что именно вдохновение есть тот ключевой ресурс, который раскрывает все другие способности человека, его потенциал, и одновременно оказывается путем к гармонии, к свободе.

Еще одна важная задача этой книги – дать возможность читателю узнать о результатах современных исследований в области вдохновения, управления его возможностями. На сегодняшний день существуют достаточно **эффективные и обоснованные техники** обретения внутренних крыльев и других средств для полета души.

И самое главное – читатель этой книги может составить **целостное представление** о вдохновении, **впервые** получит **«карту путешествия по территории вдохновения»**, в которой детально прорисована структура и ресурсы этой чудесной местности на основании современных исследований, сможет **соединить на одной «карте» вместе** вдохновение, системный подход, искусство, воображение, удовольствие, эффективность, успешность, управление организациями, социальное и личностное развитие.

Состояние вдохновения есть удивительный синтез силы и мудрости, квинтэссенция целостности.

Исследования показывают, что опыт состояний вдохновения – необходимое качество современного успешного, продуктивного человека. Проблемы, которые казались непреодолимыми преградами, разрешаются в этих ресурсных состояниях, которые многократно усиливают возможности людей.

Ресурсы вдохновения комплексны в своих проявлениях:

- средство и индикатор личностного развития по пути к целостности и интегрированности;
- источник восстановления и обновления организма;
- качество жизни, связанное с полнотой и насыщенностью переживаний, удовольствием и развитием эстетического восприятия;
- катализатор эффективности в обучении, творческой деятельности, коммуникации;
- доступ к глубинной интуиции;
- средство трансформации человеческих отношений в направлении мудрости и счастья.

Вдохновение есть ключ от парадной двери к успеху в различных сферах человеческой жизни: учебе, творчестве, спорте, здоровье, саморазвитии, самовнушении...

Книга представляет собой итог многолетних исследований автора в области творчества и вдохновения. Часть результатов этих исследований опубликована в центральных научных журналах, монографиях. Концепции и подходы этой книги фрагментами были представлены на международных первенствах по научной аналитике, где в конкурентной борьбе заняли первые и призовые места в отраслях педагогики, философии, социологии, культурологии. По результатам первенств по научной аналитике автор в числе первых в 2015 году получил звание академика Международной Академии Наук и Высшего Образования (Лондон, Великобритания).

Книга опирается и на современные методы научной аналитики и на пятнадцатилетний опыт проведения мастер-классов, тренингов и семинаров по развитию творческих способностей, управлению воображением, обретению состояния вдохновения.

Знания и навыки, которые вы приобретете, прочитав эту книгу, преподносятся по возможности в простой и увлекательной форме – при этом они опираются на силу фактуальной, научной обоснованности.

Чтение этой книги даст вам не только знания. Дело в том, что слова, образы, связанные с состояниями вдохновения, резонируют с вашим накопленным опытом, активизируют память продуктивных, ресурсных состояний. Этот жизненно необходимый опыт часто бывает где-то далеко от насущной жизни человека, засыпан песками времени. И вот чтение, обдумывание очищает и кристаллизует его, позволяет ему неожиданно, как бы само собой, проявить себя в вашей жизни, даря возможность выхода на новые пики и уровни своего развития.

Читая эту книгу, вы получите как ценный ресурс знаний, так и возможность глубоко погрузиться в атмосферу вдохновения. В тексте книги даны рекомендации для пробуждения состояния вдохновения, правильного ухода за его крыльями.

Начните исследовать возможности вдохновения с новым пониманием, внесите свой вклад в трансформацию социальных, образовательных, жизненных сред в направлении большей свободы, эмпатии, качественной энергетики.

## 1. Пиковые переживания

Под вдохновением в современной культуре понимается особое состояние человека, которое характеризуется, с одной стороны, высокой производительностью, с другой – огромным подъемом и напряжением сил человека. Так отражается суть вдохновения в современных словарях и энциклопедиях. Верно ли это понимание? Отчасти верно, но при этом упущены из вида важные ключевые моменты, которые и позволяют «приручить этот священный огонь», позволить ему согреть своим теплом обычную человеческую жизнь, вносить свет и легкость в наши повседневные заботы.

Как вы увидите в процессе чтения, понимание структуры и символики вдохновения даст вам реальную возможность создавать в себе желаемый настрой на вдохновение. Это и станет основным ресурсом, который легко и естественно откроет вам незаметную дверь в мир способностей, важных для успеха в современном мире. Удивительному и пока малоисследованному феномену вдохновения, изучению его структуры, возможностей включения механизмов, запускающих вдохновение, управлению опытом вдохновения посвящена эта книга.

Одним из самых серьезных препятствий освобождению скрытых сил вдохновения является, как это ни парадоксально звучит, сложившаяся в человеческой цивилизации благодаря гению человеческого разума, но достаточно примитивная в понимании человека, природы, мира техногенная культура, формирующая неверные стереотипы, установки, ассоциации. Если вы думаете, что эти эфемерные вещи не имеют серьезной власти над человеком, то вы ошибаетесь. Всего полтора века прошло с тех пор, как лучшие умы человечества приступили к научному исследованию этих невидимых факторов. Зигмунд Фрейд, первопроходец в изучении этого мира, до сих пор остается самым цитируемым автором в научных статьях. К. Юнг, Я. Морено, Р. Ассаджиоли, Э. Фромм, А. Маслоу, многие другие – они начали «великий переворот» упрощенных представлений о правильном и разумном. И этот процесс только начинается.

Например, современный исследователь Рудигер Дальке предполагает, что традиционная установка «мы должны всего добиваться напряженными усилиями» является одним из самых распространенных предрассудков европейского человека. «Пережить состояние, похожее на чувство единства, почувствовать не обремененную ничем легкость парения – вот что является главным в достижении цели» [16, с. 37].

В последние десятилетия внимание ученых, практиков все больше поворачивается в сторону понимания важности особых состояний, которые могут быть названы идеальными состояниями человеческого существования. Исследования показали, что в такого рода состояниях многократно усиливаются возможности управления памятью, информационными потоками, творческой интуицией. Но не менее важно и то, что эти состояния соотносятся стайной развития целостности всего нашего существа. В этом заключается причина ключевого значения, необходимости изучения этих состояний и одновременно сложности их понимания. Проявления вдохновения выходят за рамки сложившейся научной парадигмы своими возможностями, бликами Божественного в находках тех ученых, практиков, кто отважился работать с ними.

Следует отметить также отсутствие единой терминологии в современных исследованиях в этом направлении. До сих пор не сложился общий подход к изучению таких продуктивных состояний. Каждый автор дает, с нашей точки зрения, единому феномену различные названия: пиковые переживания (А. Маслоу), потоковые состояния (М. Чиксентмихайи), состояния саморегуляции (Х. Алиев), сущностные состояния (К. и Т. Андреас), состояние Озарения (У. Бенсон и Г. Проктор), ресурсные состояния (В. В. Козлов), генеративный транс (С. Гиллиген) и так далее. В тексте мы будем использовать, в виду такой неопределенности, традицион-

ное название для этого широкого круга феноменов – вдохновение. По ходу чтения вы убедитесь, что такой подход является обоснованным.

Начиная с конца девятнадцатого века многочисленные исследователи делают попытки рационализировать процесс вдохновения, понять его природу (системы обучения актерскому мастерству К. С. Станиславского, М. Чехова, психодрама Я. Морено, аналитическая психология К. Юнга, концепция священного М. Элиаде и другие направления). Изначально опыт вдохновения соотносился с влиянием на творца духовных сил, неконтролируемым выражением «воли богов». В то же время уже в системе Станиславского складывается представление о вдохновении как следствии соединения ресурсов, интеграции сознательных и подсознательных процессов, пробуждения «матушки-природы» в ходе творческой деятельности, обучения актерскому мастерству.

Серьезный вклад в изучение проблематики вдохновения был сделан Абрахамом Маслоу, который предложил модель пикового переживания как идеальную модель человеческого действия, характеризующегося качествами спонтанности, интегративности, гедонистичности, индивидуальности, творческой.

По Маслоу, пиковое переживание – это эпизод, в котором «все силы личности чрезвычайно эффективно сливаются воедино, доставляя интенсивное удовольствие, когда человек обретает единство, преодолевая разорванность, больше открыт ощущениям, отличается неповторимостью, экспрессией и спонтанностью, более полно функционирует, обладает большими творческими способностями и большим чувством юмора, способен подняться над эго, более независим от своих низших потребностей» [26, с. 132].

Логика мысли Маслоу фиксировала особое значение пикового переживания во всех аспектах развития личности. Любой человек в момент пикового переживания становится наиболее полноценным как с эмпирической, так и с теоретической точек зрения. То есть пиковое переживание дает максимум информации о здоровье и отдельного индивида в его поиске себя, и универсальных вершин человеческой природы. Как показал Маслоу, «во время пиковых переживаний люди наиболее тождественны самим себе, ближе к своему истинному "я" и наиболее неповторимы» [26, с. 319]. Таким образом, пиковое переживание – это и модель более здорового и продуктивного состояния, и средство продвижения по пути к большей целостности и индивидуальности.

Как считал Маслоу, пиковые переживания проявляют лучшие стороны индивида, являются как целью, так и средством самоактуализации, мгновениями, когда человек проявляет свое «я». В жизни каждого человека бывают такие моменты. Задача терапии и обучения – помогать людям испытывать пиковые переживания как можно чаще.

В свое время этот принцип, который с таким трудом находит свое место в современной педагогике, профессиональной деятельности, был сформулирован и К. С. Станиславским: «Пусть начинающие сразу познают, хотя бы в отдельные моменты, блаженное состояние артиста во время нормального творчества» [40, с. 454].

Важным вкладом А. Маслоу стало эмпирически найденное в ходе исследований успешных личностей положение **о существовании идеального композитного синдрома пиковых переживаний, что предполагает целостность всех его характеристик**, когда «отдельные характеристики отнюдь не являются отдельными, а переплетаются друг с другом, по-разному выражая одно и то же, имея одно и то же значение в метафорическом смысле» [26, с. 138]. Комплекс характеристик пиковых переживаний (приводится в сокращенном виде) по Абрахаму Маслоу:

1. Во время пикового переживания человек чувствует себя более единым (целостным), чем в любое время, более целенаправленным, более гармонично собранным, организовавшим более эффективное и слаженное функционирование всех своих частей, более синергичным.

2. По мере того, как человек становится более единым и более «чистым», увеличивается его способность слиться с миром.

3. Во время пиковых переживаний индивид, как правило, чувствует себя на вершине своих сил, максимально используя все свои способности.

4. Непринужденность, легкость, грациозность. То, на что в другое время тратится множество сил и стараний, в пиковом переживании выполняется без всякого усилия, как бы само по себе.

5. В это время люди выглядят спокойными, уверенными в себе и своей правоте, словно они точно знают, что они делают, и делают это без оглядки, искренне, не сомневаясь, не колеблясь. В это время есть только выстрелы в яблочко. Великие спортсмены, художники, творцы, лидеры и руководители ведут себя именно так, когда функционируют наилучшим образом.

6. Во время пиковых переживаний человек больше, чем в любое другое время, чувствует себя ответственным, активным, творческим центром своей деятельности и своего восприятия.

7. В это время человек наиболее свободен от страхов, опасений, сомнений, самокритики, всевозможных оков и тормозов.

8. В такие моменты человек становится более творческим. Пиковые переживания можно определить и по-другому – как высшую точку уникальности, индивидуальности или неповторимости.

9. Во время пиковых переживаний человек зачастую склонен изъясняться поэтическим, мифологическим или возвышенным языком.

10. Пиковым переживаниям свойственно своеобразное бытийное веселье. Его неотъемлемыми свойствами являются легкость, непринужденность, изящество, меткость, освобождение от комплексов и сомнений, умение смеяться вместе с кем-то.

11. Пиковое переживание само является «интегратором», таким же, как красота, любовь и творчество. Именно в этом смысле оно является разрешателем дихотомий и неразрешимых проблем.

12. Во время пиковых переживаний и как последствие у людей возникает характерное чувство счастья, успеха, избранности. Как правило, после пикового переживания следует чувство благодарности. Очень часто чувство благодарности ведет к безграничной любви ко всему сущему, к восприятию мира как исполненного красоты и добра и зачастую к желанию сделать для мира что-то хорошее. В целом Маслоу одним из первых предложил интегральную концепцию пиковых переживаний как ключевого момента развития целостности и индивидуальности человека, создав теоретическую и эмпирическую почву для комплексного изучения многообразия феноменов вдохновения, их влияние на функционирование и развитие человеческих существ.

Важно отметить, что положения Маслоу не умозрительны. Опираясь на интервью с успешными людьми, он на практике продемонстрировал ряд значимых закономерностей.

Во-первых, пиковые переживания тесно связаны с успешностью. То есть если человек добился успеха в одной из сфер жизни, то он обязательно испытывал и испытывает пиковые переживания, такие вот необычные состояния. И эти состояния не опасны для развития личности, как предполагали культурные стереотипы его времени. Наоборот, они есть средство развития человеческого потенциала.

Во-вторых, Маслоу противопоставил одномерной рациональной модели продуктивного человека, которого пытается сформировать современная система культуры, образования, модели такого послушного и хорошо вписывающегося в техногенную цивилизацию рационального робота, нечто совершенно другое. Это нечто иное, можно сказать, выходящее за пределы социального контроля и нормирования, есть особые возможности человека, проявляющиеся в момент пиковых переживаний. Эти божественные возможности открываются в условиях эстетичности, удовольствия, легкости, комфорта, ощущениях близости с другими людьми, един-

ства со всем миром. Это совершенно другая культурная установка, которая начала формироваться в 60-е годы двадцатого столетия, усилиями ученых-бунтарей, новаторов, таких как Э. Фромм, Г. Маркузе, Р. Л. Акофф, П. Чекленд и многих других.

В этот период, с 60-70-х годов двадцатого столетия, начинаются поразительные трансформации человеческой культуры, связанные с развитием информационного общества, инновационной экономики. Все больше возрастает значение творчества, самовыражения, коммуникаций, появляется практический интерес к изучению условий их эффективности.

Маслоу был первым из исследователей, кто доказательно продемонстрировал комплексную связь между присущей человеку мотивацией и проявлениями пиковых переживаний. Пиковые переживания появляются у успешных людей на принципиально иной мотивации, не обусловленной страхом, виной, стыдом, болью, инструментами социального управления, которые условно могут быть названы внутренним адом. Наоборот, божественные возможности пиковых переживаний открываются в условиях эстетичности, внимания к организму как целостной системе, удовольствию, спонтанности и самовыражению. По всей видимости, непонимание и неумение создать такие условия – главная причина неуспеха многих практикующихся в их попытках овладеть техниками влияния на свой организм, например через ауто-тренинг, самогипноз, аффирмации, визуализацию. Сюда же относятся и неуклюжие попытки вызвать вдохновение манипулятивными и контролирующими психотехнологиями. Путь в «благоухающие нежными ароматами» хранилища человеческих ресурсов и способностей не терпит насилия и принуждения.

Необходимо отметить, что изучение комплекса симптомов пикового переживания практически не получило дальнейшего развития в научных исследованиях и психотехнических разработках, хотя важность этого феномена несомненна. Остался нераскрытым и вопрос о природе комплексной взаимосвязи проявлений пиковых переживаний. Далее мы намерены развить и углубить это комплексный подход, начатый Маслоу: сделать для читателя понятными и обоснованными основные образовательные, социальные технологии обучения вдохновению, научить осознанно пользоваться соответствующими техниками для увеличения эффективности творческой деятельности, удовольствия, улучшения здоровья и омоложения организма.

Исходя из представления о комплексности проявлений вдохновения, спектр возможностей, спектр направлений развития вашего потенциала будет показан в этой книге. Все отдельные направления ведут к универсальному и одновременно индивидуальному, каждый раз уникальному состоянию единства и вдохновения. Они не мешают друг другу, а каждое усиливает и дополняет другие. Читатель может выбрать одно направление, несколько, обретая все сразу в конечном итоге.

Сам Маслоу соотносил перспективы развития личности человека со множеством факторов социальной, духовной, культурной природы.

Как писал Маслоу, нормальная приспособляемость среднего здравомыслящего, благодушного человека подразумевает постоянный и «успешный» отказ от многих глубин человеческой природы. Отгораживаясь стеной от своего внутреннего ада, человек так же отгораживается и от своего внутреннего рая. «Крайним проявлением этой позиции является маниакальная личность, холодная, непроницаемая, осторожная, закрепощенная, полностью себя контролирующая, не способная смеяться, играть, любить, доверять, совершать глупости или детские поступки. Ее воображение, ее интуиция, ее мягкость, ее эмоциональность по большей части подавлены или изуродованы» [26, с. 180].

Английский психолог Ричард Вайзман из Хартфордширского университета провел любопытный сравнительный эксперимент с людьми, которые считают себя крайне удачливыми или, наоборот – страшно невезучими. Тем и другим было дано одно и то же задание, подсчитать количество фотографий в толстой газете. Оригинальность эксперимента заключалась в том, что среди множества других рекламных объявлений было размещено специально допечатан-

ное объявление с такого рода содержанием: «Сообщите экспериментатору, что вы увидели это, и получите в награду 250 фунтов стерлингов», набранное крупным шрифтом и занимавшее полстраницы. В результате те, кто заявил о своей неудачливости, объявления не заметили, точно выполняя поставленную скучную задачу подсчета числа фотографий. Все счастливики так или иначе обратили внимание на объявление и получили вознаграждение.

Для современной культуры важно и умение контролировать свое внимание, двигаться к цели, не отвлекаясь на посторонние сигналы, и возможность прислушаться к голосу целостности. Существует возможность совместить эти две важнейшие установки, прекратить бушующую внутри большинства людей «гражданскую войну» между «глубинными силами» и «силами обороны и контроля». В результате у людей исчезает страх перед самими собой, своими импульсами, эмоциями, мыслями, происходит примирение со своей Самостью, становятся доступны плодотворная деятельность, радость и творчество.

Маслоу предполагал, что глубинные силы по своей природе суть выражение целостности человеческого существа, стремящегося к развитию, и обнаруживают себя в пиковых переживаниях, когда «все силы личности чрезвычайно эффективно сливаются воедино, доставляя интенсивное удовольствие, когда человек обретает единство» [26, с. 132]. Развитие доверия к этим глубинным силам, позволение им войти в нашу жизнь – это и есть содержание тех глубоких культурных трансформаций, которые происходят сейчас в современном обществе.

## 2. Потокосые состояния и пиковые переживания – что общего?

К сожалению, Абрахам Маслоу не предложил конкретных методик и рекомендаций, каким образом можно способствовать возникновению пиковых переживаний, актуализации их в обучении, спорте, творчестве, поиске духовности, здоровья и целостности.

Близкую концепцию к пиковым переживаниям создал другой психолог – Михай Чиксент-михайи, который назвал эти исключительные моменты состоянием потока, используя метафору потока, течения, чтобы описать ощущение легкости, с которой люди выполняют какое-то дело. В ходе многолетних исследований он установил, что именно потокосые моменты люди считают лучшими в своей жизни. Спортсмены описывают эти моменты как второе дыхание, религиозные мистики как экстаз, а художники и музыканты как моменты эстетического восторга. Спортсмены, мистики и художники занимаются разными вещами, когда переживают поток, однако описание их переживаний удивительно схоже.

Чиксентмихайи собрал огромную статистику за много лет, проводя опросы в разных странах, культурах, прося людей описать пережитое когда-либо духовное удовлетворение и упоение особой остроты. В результате он показал, что состояния потока обладают универсальными, не зависящими от культуры, религиозных представлений характеристиками. **Потоковое состояние, как установил Чиксентмихайи, обязательно сопровождается следующими особенностями [50]:**

– «вызов ситуации» (поставленная перед собой задача должна быть достаточно трудна и требовать мастерства);

- сосредоточенность;
- совершенная ясность цели;
- немедленное ощущение отдачи;
- полное погружение в работу, не требующее специальных усилий;
- чувство контроля над ситуацией;
- исчезновение восприятия себя; остановка времени.

– Как считает М. Чиксентмихайи, ключ к потокосым состояниям – концентрация внимания. В повседневной жизни редко удается добиться синхронизации различных составляющих нашего опыта, хотя часть обыденного сознания сконцентрирована на выполнении задания, человек практически не вовлечен в свое дело полностью. Это не значит, что в его сознании царит хаос, однако в нем присутствует значительная доля энтропии – мысли, эмоции и намерения то возникают, то исчезают, производя противоположные импульсы и рассредоточивая внимание в разных направлениях.

Альтернатива – потокосые состояния. В противоположность тому, что мы часто испытываем в повседневной жизни, в такие моменты наши чувства, наши желания и наши мысли гармонируют друг с другом.

Как правило, согласно Чиксентмихайи, поток приходит, когда перед человеком стоят ясные цели, требующие определенной реакции. Легко испытать состояние потока, играя в такие игры как шахматы, теннис или покер, потому что в этих играх есть цели и правила, благодаря которым игрок действует, не задаваясь вопросом, что ему надо делать и как. Та же самая ясность целей присутствует, когда человек участвует в религиозном ритуале, играет музыкальную пьесу, плетет коврик, пишет компьютерную программу, забирается на скалу или делает хирургическую операцию. Виды деятельности, которые вызывают поток, Чиксентмихайи называет потокосыми, поскольку, занимаясь ими, велика вероятность испытать поток.

Эта сторона концепции потоковых состояний нашла множество сторонников, развивающих и обогащающих подход Чиксентмихайи в рамках различных направлений коучинга. Например, Ингрид Каммингс рекомендует выбрать себе какое-нибудь занятие (хобби), где вы можете постепенно прогрессировать. Серьезным препятствием потоковым состояниям являются задачи непомерной сложности и самообвинения, порождаемые стремлением превзойти всех. Поэтому, советует автор, лучше выбрать дело, к которому у вас нет способностей, и вы не смогли бы добиться в нем никаких значительных успехов. Если вы найдете ежедневно двадцать минут, чтобы погрузиться в это дело, то через некоторое время почувствуете благотворные изменения во всей вашей жизни (рост жизненной энергии, оптимизма, интуитивной прозорливости). Секрет прост. Ваш организм в ходе этих двадцатиминутных занятий «вспомнит» состояние потока, а ваши глубинные силы освободятся от удушающей тяжести социальной необходимости, ощущений напряжения и страха. Как считает известный ученый, автор концепции выученной беспомощности Мартин Селигман, опыт потоковых состояний – это процесс накопления психологического капитала, ресурсов на всю дальнейшую жизнь [39].

Условием для возникновения потоковых состояний, как показал Чиксентмихайи, является тонкая грань, баланс между трудностью и простотой поставленной задачи. Если задача слишком сложна, то зарождается тревога. Если задача слишком проста, человек расслабляется, но затем ему становится скучно. Если задача несложна и способности человека невелики, то человек чувствует апатию. «Но когда совпадают сложность задачи и высокое мастерство, происходит глубокое погружение, которое часто рождает состояние потока в повседневной жизни. Альпинист чувствует это, когда сложный рельеф горы требует от него приложения всей его силы. Певец чувствует это, когда песня требует от него использования всех его вокальных данных. Ткачиха чувствует это, когда рисунок ковра сложнее всех, что ей доводилось исполнять ранее. А хирург чувствует это, когда в ходе операции происходят непредвиденные ситуации и неожиданные отклонения. В течение обычного дня мы чувствуем беспокойство и скуку. И только состояния потока являются вспышками интенсивной жизни на фоне скучного существования» [50, с. 24].

Потоковое состояние возникает неконтролируемо, но неизбежно, когда цели ясны, результат очевиден, а задачи и мастерство находятся в балансе друг с другом, человек концентрирует свое внимание и полностью погружается в свое дело. К сожалению, такая простая рекомендация практически не реализована ни в системе образования, ни в организации труда, поскольку требует серьезного внимания к индивидуальному подбору задач и целей для каждой личности. В то же время в быстро развивающейся системе коучинга такая возможность появляется, с лихвой окупая затраты, поскольку обеспечивает почти автоматическое обучение потоковым состояниям – накоплению «психологического капитала» современного человека. Только когда поставленная задача требует всей психической энергии, всего внимания, но не выходит за пределы возможностей, рождается состояние потока, умножающее человеческие силы и концентрацию. Как пишет Чиксентмихайи, в сознании человека не остается места для отвлекающих мыслей и посторонних чувств. Самосознание человека исчезает по мере того, как он чувствует себя сильнее, чем обычно. Изменяется ощущение времени: кажется, что часы летят как минуты. Когда все существо человека сконцентрировано на полной работе тела и сознания, то что бы человек ни делал, это становится ценным само по себе; существование оправдывает само себя. Гармоническое соединение физической и психической энергии приводит к тому, что жизнь наконец-то становится жизнью.

В качестве важных итогов исследований Чиксентмихайи следует указать на различие между стремлениями к удовольствию и стремлениями к духовному удовлетворению. Удовольствия даются легко, но ведут к депрессии, удовлетворение как результат потокового состояния требует мастерства и напряжения сил.

Наиболее значимое, с нашей точки зрения, в исследованиях потоковых состояний – возможность более точно выделить условия возникновения потока, оценить степень распространенности данного состояния в современной культуре. Как часто люди испытывают поток? Обычное распределение ответов на вопрос «Были ли Вы когда-нибудь так сильно увлечены своим делом, что забывали обо всем и теряли ощущение времени?», которое получал Чиксентмихайи:

- да, это происходит очень часто, несколько раз в день – 20 %;
- часто – 23 %;
- иногда – 40 %;
- редко – 25 %;
- нет, с ними никогда такое не происходит – 12 %.

Эти цифры очень стабильны в разных странах. Конечно, если, говоря словами Чиксентмихайи, мы будем учитывать только самые интенсивные и возвышенные моменты потока, тогда частота, с которой его испытывают люди, будет намного меньше.

Чаще всего люди испытывают поток, когда они занимаются своим любимым делом – работают в саду, слушают музыку, играют в боулинг, готовят вкусную еду. Это состояние также часто посещает людей, когда они ведут машину, общаются с друзьями, и на удивление часто это происходит на работе. Очень редко поток приходит к людям, когда они заняты пассивными видами деятельности, например смотрят телевизор или отдыхают. Однако поскольку любой вид деятельности может вызвать поток при наличии определенных условий, то это значит, что возможно улучшить качество своей жизни, если добиться, чтобы в повседневной жизни присутствовали четкие цели, немедленные результаты и баланс между профессиональными навыками и возможностями их реализации.

Еще раз отметим, как важно и достаточно просто впустить потоковые состояния в нашу жизнь. Часто слышатся призывы мыслить позитивно, стать вдохновленным, увлеченно заняться чем-либо. К сожалению, попытка волевым усилием влиять на психологические и физиологические функции, скорее всего, как показывают эксперименты, приведет к обратному эффекту, то есть дезорганизации этих функций. Но если будут созданы условия для появления потоковых состояний, то вы с удовольствием и пользой для себя убедитесь в эффективности рекомендаций Чиксентмихайи. Запасы вашей психической энергии, уверенности, позитивного настроения начнут пополняться. Многие выдающиеся люди интуитивно находили возможность создавать условия для возникновения потока в своей жизни. Чарльз Дарвин, прохаживающийся по созданной специально для обдумывания мыслей парковой дорожке, Бехтерев, любивший размышлять во время езды в экипаже, Менделеев, мастеровивший чемоданы – список благодатных чудачеств может быть неограниченно продолжен.

Отдавая должное исследованиям Чиксентмихайи, опыту феноменологического описания особых состояний, близких к пиковым переживаниям, отметим, что концепция потоковых состояний предельно суживает характеристику состояний, исключая из рассмотрения их духовные аспекты, отмеченные Маслоу, такие как ощущения и единства, и красоты и многие другие проявления потенциальности человека (эстетические, этические, личностные, духовные компоненты).

Начиная с 2009 года мы проводим сравнительные исследования, в ходе которых были изучены эмоциональные переживания, опыт вдохновения и потоковых состояний студентов высших учебных заведений на выборке больше тысячи человек. С использованием методов математической статистики, таких как факторный анализ, многомерное шкалирование, нами была изучена структура эмоциональных переживаний, их связь с опытом вдохновения, многие другие факторы жизни [42, 43]. Один из наиболее важных выводов исследования – подтверждение представления о существовании целостного комплекса взаимосвязанных пережива-

ний, в который включены как переживания, выделенные Маслоу, так и характеристики, изученные Чиксентмихайи (ощущение ясности цели, чувство вовлеченности, растворения в деле).

## **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.