

УДК 130.12:130.123.3+304.5

РИТМИКА ТВОРЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

А.С. Некрасов

ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта (МИИТ)», г. Москва

Целью статьи является анализ ритмики творческого процесса, его основных этапов и выявление особенностей каждого из них, на основе чего делается вывод о неравномерности самого творческого процесса. Основными методами исследования является анализ научной литературы по проблемам психологии творчества и системно-структурный анализ. Анализ большого количества моделей творческого акта даёт основание утверждать, что в нём присутствует, как минимум, три основных фазы – подготовительная, основная и заключительная. Теоретическая и практическая значимость статьи состоит в доказательстве неравномерного течения творческого акта как динамического процесса с разными временными параметрами и особенностями протекания. Таким образом, автору удалось обновить и углубить данную проблематику, что может быть использовано для дальнейшего теоретического анализа и применяться для практической работы.

Ключевые слова: *системно-энергетический подход, ритмика творческих процессов, эссенциальный уровень, виртуальный уровень, информационный этап, трансцендирование, ритмы человеческого организма, вдохновение, озарение, инсайт.*

Используя системно-энергетический подход к творчеству необходимо учитывать, что энергообмен осуществляется ритмично. Все явления мира подчиняются общему ритму бытия. Ритмы существуют везде: в природе в виде смены дня и ночи, приливов и отливов, вспышек на солнце; в обществе в виде прогресса и регресса, смены формаций; в жизни отдельного человека в виде смены настроений, физической активности, самочувствия. Ритмический характер имеют биологические, психические, интеллектуальные процессы человеческого организма и его разума. Жизненные процессы от рождения до кончины тоже различны, т. е. тело человека, его психика, сознание, здоровье, поведение подчиняются ритмическим всплескам, от которых зависят постоянные изменения самочувствия, активности и отношения к другим людям.

На протяжении всей человеческой жизни можно выделить несколько фаз, которые чередуются между собой и одновременно взаимодействуют друг с другом. Если графически изобразить один цикл, то можно построить синусоиду с разной продолжительностью взлётов и падений. При этом для разных проявлений эти циклы будут особыми: для физического состояния цикл равен 24 дням, для психического – 26, а для интеллектуального – 33 дням. Каждый цикл физического, психи-

ческого и интеллектуального состояния представляет собой синусоиду, где есть подъём и спад.

Если применить энергетический подход, то каждый цикл можно рассматривать как этапы накопления, поглощения и распределения энергии, которые и можно рассматривать как потенциальные энергетические возможности человека на физическом и интеллектуальном уровнях для осуществления своей жизнедеятельности и творческой активности в частности.

Таким образом, ритмы человеческого организма и сознания создают энерго-информационную основу для его творчества, при этом до конца не исчерпывая всего творческого потенциала человека. В зависимости от видов и форм творческой активности, от задач, которые перед человеком поставлены, энергетические потоки фокусируются и направляются именно на эти виды и формы творчества, насыщая их энергией для лавинообразного роста и достижения пика актуализации человеческих возможностей. Если эти пиковые энергетические взлёты физической психо-эмоциональной и интеллектуальной составляющих ритмов жизнедеятельности человека совпадают с интересами и его ценностной ориентацией, то это приводит к вдохновению, озарению, инсайту, творческому порыву. Но этот взлёт происходит только тогда, когда не появляются какие-то внутренние или внешние препятствия, которые заставляют накопленную для взлёта энергию расходовать в другом, не связанном с творческим актом направлении. Если возникают подобные препятствия, человек стоит перед выбором – куда направить энергетический поток: на достижение энергетического пика, или на ликвидацию этих препятствий в виде повседневной репродуктивной деятельности.

Так как творческая деятельность распадается на репродуктивную и продуктивную стороны, то сама творческая деятельность предполагает не только этап вдохновения на основе продуктивного акта творчества, но и повседневную рутинную работу в виде накопления информации, факт, опытные данные. Чаще всего человек при выборе направленности энергии решает вопрос в пользу репродуктивного варианта, осуществление которого требует определённых энергетических затрат и имеет ограниченную временную продолжительность, который заканчивается, не успев дожидаться вдохновения на пути к творческому продуктивному этапу деятельности.

Творческий процесс тоже имеет свои ритмы (фазы, стадии). Одна из старейших теоретических моделей творчества, как ритмических процессов, – «Книга перемен» (Древний Китай, VII–VIII вв. до н.э.), состоящая из графических символов и комментариев к ним [4; 5]. В основу мира здесь положены восемь триграмм, а их максимально возможное сочетание образует 64 гексограммы, символизирующие все возможные состояния мира, состоящие из горизонтальных непрерывных (Ян – мужское начало) и пунктирных (Инь – женское начало) линий. Ян превра-

щается в Инь, а Инь – в Ян. Взаимопереход Ян и Инь объясняет природный ход бытия. Их взаимодействие порождает всё разнообразие мира. В символах Цянь и Кунь (творчество и осуществление) представлены продуктивная и репродуктивная составляющие творческого процесса, его начальный и конечный пункты. Между ними – шесть этапов творчества: ввод субъекта в творческий процесс (Чжень – возбуждение, Кань – погружение) через переживание высших состояний духа в ходе творчества (Гэнь – пребывание, Сунь – уточнение) и заканчивая введением результата творчества в культурный контекст (Ли – сцепление, Дуй – решение, Кунь – выполнение).

Таким образом, символы в «Книге перемен», по сути, раскрывают механизм творческого акта как взаимодействие внутренних духовных потенций человека и внешнего предметного мира культуры, а само творчество рассматривается как процесс космического масштаба, как основа всех изменений и развития. Этот процесс подчинён общему ритму бытия, который осуществляется синхронно со всеми другими процессами.

В XIX–XX вв., опираясь на идеи древних мыслителей Востока и Запада, исследователи проблемы творчества пытались углубить представления о ритмическом характере творчества. Так, Г. Гельмгольц и А. Пуанкаре разделили творческий процесс на этапы – от зарождения замысла до рождения новой идеи, а английский учёный Г. Уоллес разделил творчество на четыре главных фазы: подготовку, вызревание, идеи, озарение и проверку. Т. Ризо выделил три стадии творчества – постановку цели и задачи, осуществление открытия и проверка результатов [8, с. 561.].

В начале XX в. П.К. Энгельмейер предложил разделить творческий акт на три фазы – интуицию и желание (бессознательный замысел), акт знания и рассуждения (планирование), акт умения (конструирование).

Анализ большого количества моделей творческого акта даёт основание утверждать, что в нём присутствуют, как минимум три основных фазы: подготовительная, основная и заключительная. По нашему мнению, процесс творчества завершается не простой проверкой результата, а включением его в социально-культурный контекст, т. к. иметь общественное признание – это достойная реализация творческого потенциала человека.

Какую бы систему ритмов творчества не принять, всё равно творческий акт течёт неравномерно: начинается он как бы постепенно (от накопления данных, вынашивания идеи, замысла), после чего происходит взрыв активности (рождается идея, озарение, инсайт) и заканчивается затуханием процесса (закрепление и проверка результата).

Период подготовки протекает внешне спокойно, но требует включения в процесс всех составляющих творческого потенциала чело-

века (биоэнергетических, психологических, интеллектуальных) и мотивационно-побудительной системы. При этом последняя направляет активность субъекта творчества, играя в процессе ведущую роль.

Толчком к началу творческого процесса является взаимодействие между личными и общественными потребностями. Но если общественные потребности – это нужда социума в определённом результате в той или иной сфере жизнедеятельности общества (причём этот результат мотивационно-побудительной системы может быть использован сразу или в отдалённой перспективе), то личные потребности в творчестве направлены на развитие внутренних потенциальных сил самого человека.

Огромное значение в творческом процессе имеет свобода субъекта творчества, которая обусловлена, с одной стороны, его способностями, наклонностями, потребностями и интересами, с другой – возможностями, которые предоставляет общество для решения творческих задач. Такая свобода не всегда совпадает с пониманием свободы вообще: человек может быть несвободен в гражданской, политической сферах и свободен в своём творчестве. Например, в условиях внешней неволи, в тюрьме, в ссылке, человек может творить. Творческая мысль способна игнорировать пространственно-временные и социальные препятствия, но бывают ситуации, когда эффективное творчество невозможно без предоставления субъекту творчества со стороны общества необходимых материальных или других ресурсов.

На этапе формирования интереса к проблеме и в начале активной подготовки к её решению начинается накопление информации о проблеме, её осознание и систематизация для поиска наиболее оптимальных подходов к достижению цели путём отбора возможных вариантов решения. Ход выбора варианта решения зависит от качеств самого индивида: ответственности и способности к риску, инициативности, тщательности, самостоятельности, стремления к новому. Мастерство субъекта творчества зависит от уровня его интуиции, учёта ресурсов осуществления цели и возможных преград и ограничений.

Если творчество – это нарушение закономерностей, прорыв в неизведанное, то этот прорыв обеспечивается за счёт взаимодополнения эссенциального уровня виртуальным уровнем осуществления бытия, репродуктивной деятельности продуктивной, когда энергия сближается с потенциалом, вследствие чего происходит освобождение энергии от связанности её закономерностями и появляется возможность направить её на достижение сознательно поставленной цели творчества. Эта свободная энергия обращается к виртуальным уровням своей субъективности, актуализируя их, т. е. становится тем источником (импульсом), из которого приобретает размах творческий акт, отделяясь от потенциальности. На значение эмоционально-энергетического компонента как важнейшего фактора начального этапа творческого акта указывали мно-

гие авторы (С. Хоружий, Э. Эриксон, У. Джеймс) [3; 9; 11]. Для толчка активности необходима целенаправленность энергии творческого поиска, напряжённость (концентрация) этой энергии и эмоциональное подкрепление движения к неизвестному ещё результату.

Процесс творчества связан с преодолением трудностей, для чего необходимы волевые усилия, благодаря которым человек их преодолевает (или отступает, снижая уровень стремлений и переживая это как неудачу). Волевые усилия проявляются в таких качествах человека как самостоятельность, решительность, настойчивость, умение владеть собой и ситуацией, которые тесно связаны с такими характеристиками человека, как развитое чувство долга, ясность жизненных целей, страстное стремление их достигнуть.

Таким образом, уже на первом этапе творческого акта актуализируются разные уровни творческого потенциала человека: эссенциальный (начало деятельной активности) и виртуальный (обеспечивает «включение» механизма творчества). По своей эффективности первый этап кажется недостаточно значимым. Но это не совсем верно: дело в том, что именно от него зависит дальнейший ход событий. Подготовительный этап обеспечивает творческий процесс необходимой информацией и включает в действие все компоненты творческого потенциала.

Второй этап творческого процесса – вызревание (инкубация) творческого замысла. Мотивационно-побудительная сфера эссенциального уровня функционирования творческого потенциала человека как бы отходит на второй план (хотя продолжает поддерживать интеллектуально-психологический механизм переработки информации и поиска путей достижения поставленной цели). Интеллект, воля, эмоции составляют особый креативный «замок», который обеспечивает протекание творческого процесса на эссенциальном уровне на этом этапе.

На инкубационном этапе главное взаимодействие происходит между поставленной целью и отсутствием знаний о средствах и путях её достижения, чтобы выйти на продуктивную деятельность, которая порождает содержание, не существовавшее ранее. Субъект творчества пока не знает путей её достижения, он знает только то, что он не обладает достаточными знаниями и средствами для достижения цели, т. е. владеет «знаниями о незнании». Постоянный поиск путей и средств достижения результатов идёт через активную деятельность интеллекта и интуиции. Интуиция может проявляться на чувственном уровне (как неосознанная переработка информации), а также на интеллектуальном уровне (как осознаваемый субъектом процесс возникновения новой мысли) [7].

Этап инкубации основан на обмене информацией между сознанием и подсознанием, между эссенциальным и виртуальным уровнями. Накопительная (репродуктивная) деятельность на этом этапе сначала эпизодически заменяется инновационной (продуктивной), всё чаще

происходят прорывы за пределы известного. Всё большее значение приобретает виртуальный уровень, где осуществляются предпосылки к творческому акту в виде мгновенных всплесков прорывов Нового в море известных фактов. Эти всплески вызывают флуктуации в системе, охватывая все уровни творческого потенциала человека. Благодаря им постепенно накапливается критическая масса для бифуркационного прорыва (инсайта или озарения) в виде рождения новой идеи.

На этапе инкубации осуществляется активизация виртуальных состояний человека, их последствия актуализируются на эссенциальном уровне, направляя энергию на возбуждение внутренних потенциальных сил творца. Так, система освоения человеком мира постепенно включает в себя новые содержания – изменчивость, вариативность. Но, чтобы новое победило, необходимо, чтобы оно дозрело и превратилось в осознанную, законченную целостность. Кроме этого, эссенциальный и виртуальный уровни должны дополниться трансцендированием – выходом субъекта творчества за границы своего индивидуального духа, который происходит в бифуркационной точке в виде всплески, ведущей к озарению и открытию нового, инсайту, который является ядром творческого акта, его пиком.

Таким образом, направленность творчества идёт от погружения в виртуальные глубины человеческого бытия через деятельностное проявление к осознанию, логически обоснованному достижению желаемого результата. При этом рождение новой идеи (результата) творческого акта имеет две паузы (до и после её рождения), чтобы новое дозрело. Э. де Боно, известный исследователь проблем творчества, писал: «зафиксировать идею сразу же после её возникновения – значит убить её. Преждевременное сверх ретивое логическое внимание или замораживает идею, или побуждает её вылиться в старые формы. Концентрация внимания на какой-то идее изолирует её от окружающей среды, препятствуя плодотворному полунеосознанному процессу, который должен развивать идею дальше». И далее: «Всякая идея становится значительно более податливой, когда её не насилуют, а стимулируют. Когда она созрела и готова для более внимательного исследования, она настолько настойчивая, что вы просто не сможете от неё спрятаться [2, с. 84].

С позиции системно-энергетического подхода новая идея, даже будучи осознанной, продолжает оставаться в потенции, проходя определённые фазы и продолжительность. Для того чтобы ускорить этот процесс, можно воздействовать на разные составляющие творческого потенциала человека.

Во время творческого процесса, а особенно, когда он завершается, человек доволен плодами своего труда, ощущая радость победы, у него вырабатывается ацетилхолин – так называемый «гормон творчества (гормоны – это активаторы, возбудители разных процессов в организме). Когда человек сосредотачивается на сложной творческой зада-

че, в организме вырабатывается ацетилхолин, который повышает эмоциональный фон (отсюда хорошее настроение) и работоспособность, причём с повышенным удовольствием. Поэтому этот гормон ещё называют «гормоном победы» или «гормоном просветления ума», т. к. его выработке помогает умственная работа, требующая концентрации внимания, продумывания новой идеи, решения сложной задачи, способствуя открытию умственных ресурсов.

Существует большое количество фактов, свидетельствующих о том, что известные писатели стимулировали творческое вдохновение воздействием на тело, психику, сознание путём определенными внешними стимуляторами [10, с. 235].

На этапе проверки результата творчества господствует эссенциальный уровень – осуществляется результативная деятельность и её оценка.

Первым судьёй результата творчества является сам создатель. Чтобы дать подлинную оценку своему творению, субъекту творчества необходимо взглянуть на своё создание чужими глазами, отстраниться от него, сопоставить с другими достижениями в определённой области. Объективность оценки созданного зависит от самокритичности творца, его субъективных качеств. Но сколь самокритичным бы ни был субъект творчества, в его оценке всегда будет присутствовать его субъективная позиция. Поэтому объективную оценку результатам творчества может дать только социальная экспертиза, данная специалистами в конкретной области. Однако и здесь субъективизм экспертов тоже имеет место. Так, например, если новое настолько оказывается новым, что может быть непонятным для экспертов, они могут судить о результате творчества с позиции предыдущих знаний и опыта. При небольшом количестве опытных данных им фактов даже блестяще обоснованные аргументы могут привести экспертов к отрицательным выводам. Кроме того, необходимо учитывать и такие явления, как наличие зависти, предрассудков, различие мировоззренческих установок автора творчества и экспертов, защита «чести мундира», профессиональная солидарность, что вовсе не способствуют объективной оценке чужого творческого результата.

Большую роль при характеристике динамики процесса играет заключительный этап, который основан на закреплении результата творчества в культуре и информационном поле общества, т. е. процесса выхода творческого процесса за собственные границы. Здесь уже начинают господствовать социально-культурные механизмы накопления информации [7, с. 12].

Таким образом, сам творческий акт представляет собой только малое звено в цепи актов творческого процесса. В.Ф. Венда вывел законы структурной стратегии и трансформации, первый из которых гласит, что каждая система реализуется в виде разных структур со специфическими закономерностями влияния среды на её эффективности и без-

опасность [1]. На основе этого закона каждая из структур – это возникновение замысла, проверка и культурно-информационное закрепление – представляет собой отдельный творческий акт.

Если рассматривать творческий процесс как ряд отдельных актов, которые находятся в связи с предыдущими и последующими актами, то он возможен только при наличии общего состояния этих систем, т. е. переход от одной структурной системы творчества к другой (от одного акта творчества к другому) эти системы должны обладать общим состоянием. В этом случае происходит приращение знаний и других духовных и материальных результатов творчества.

Дискретные акты творчества – озарение, открытие, инсайты – чаще всего осуществляются в то время, когда совпадают пики или подобные им состояния интеллектуальных, психологических и биологических ритмов человека с необходимостью решения творческих задач.

На основании вышеизложенного, можно утверждать, что процесс творчества имеет не одностороннюю направленность и происходит на разных уровнях. При системно-энергетическом подходе творчество представляет собой чередование эссенциальных, виртуальных и трансцендентных состояний, которые приходят на смену друг другу. Переход от одного состояния в другое, от одного акта творчества к следующему осуществляется за счёт стресса как наивысшего проявления активности. Здесь стрессовое состояние является качественным скачком, который энергетически и информационно вызывает переход системы на новый структурный уровень. Поэтому часто стрессовое состояние как необходимое составляющее творческого процесса рассматривают как болезнь, а само творчество связывают с болезненным состоянием, непосильным напряжением, страданием или даже героическим усилием [6].

Таким образом, проведённый анализ позволяет сделать вывод: функционирование творческого потенциала человека – это процесс, имеющий ритмы, которые обусловлены особенностями энергетических процессов, протекающих как в субъективном (внутреннем) мире человека, так и во внешнем мире (в социальной среде).

Список литературы

1. Венда В.Ф. Системы гибридного интеллекта: Эволюция, психология, информатика. М.: Машиностроение, 1990. 446 с.
2. Де Боно Э. Курсы развития мышления / пер. с англ. М.: Попурри. 2017. 132 с., с. 83
3. Джеймс У. Психология. М.: РИПОЛ КЛАССИК. 2018. 613 с.
4. Ицзин. Книга Перемен / пер. с древнекит., ст. и примеч. Ю.К. Шуцкого. СПб.: Азбука. 2015. 570 с.
5. Круговорот ошибок. Книга перемен. Краснодар: Новация. 2018. 499 с.
6. Лазурский А.Ф. Теория личности: 100 лет забвения и развития. СПб.: Невский Архетип, 2017. 489 с.
7. Майерс Д. Дж. Интуиция. СПб: Питер, 2018. 250 с.

8. Психология мышления. Хрестоматия по психологии / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Ф. Спиридонова, М.В. Фаликман, В.В. Петухова. М., 2008. 668 с.
9. Хоружий С.С. Фонарь Диогена: критическая ретроспектива европейской антропологии. М.: Ин-т философии, теологии и истории св. Фомы, 2010. 683 с.
10. Чиксентмихайи М. Креативность. Поток и психология открытий и изобретений. М.: Карьера Пресс. 2017. 516 с.
11. Эрикссон Э.Г. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006. 341с.

RHYTHM OF THE CREATIVE PROCESS

A.S. Nekrasov

Russian University of Transport (МИИТ), Moscow

The purpose of the article is to analyze the rhythm of the creative process, its main stages and identify the characteristics of each of them, on the basis of which the conclusion that the creative process itself looks uneven is reached. In view of this aim, the main research methods are the analysis of scientific literature on the psychology of creativity, system-structural analysis, energy-information approach. The result of the study is a creative process understanding as possessing its own rhythms (phases, stages, stages). The analysis of a large number of models of a creative act gives reason to assert that at least three main phases are present in it - preparatory, main, and final. The deep analysis of each stage of the creative act and the identification of their specificity, based on the connection of its various components at each stage should be regarded as the main merit of the approach developed by the author. The theoretical and practical significance of the article consists in proving the uneven flow of the creative act as a dynamic, rather specific process with different time parameters and flow characteristics. Thus, the author was able to update and deepen this issue, which can be used for further theoretical analysis and applied to practical work.

Keywords: *systemic-energetic approach, rhythm of creative processes, essential level, virtual level, information stage, transcending, rhythms of the human body, inspiration, insight, insight.*

Об авторе:

НЕКРАСОВ Андрей Сергеевич – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры философии и культурологии ФГАОУ ВО Российского университета транспорта (МИИТ), Москва. E-mail: andrnek@mail.ru

Author information

NEKRASOV Andrey Sergeevich – PhD (Pedagogical sciences), senior lecturer of the Department of Philosophy and Cultural Studies of the Russian University of Transport (MIIT), Moscow. E-mail: andrnek@mail.ru