

## САМОПОЗНАНИЕ И ПРОЦЕССЫ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: СВЯЗИ И ЗАВИСИМОСТИ

### Self-actualization and Processes of Creative Activity: Connections and Dependence

*Цыпин Геннадий Моисеевич, доктор педагогических наук, профессор Московского педагогического государственного университета.*

 gmcip@yandex.ru

*В статье рассматриваются психологические аспекты творческой практики в области искусства. Подчёркивается важность самопознания как регулятора внутренней активности личности. Выявляются связи и зависимости между различными уровнями творчески-созидательной деятельности.*

*The article deals with the psychological aspects of artistic practice in the field of art. Emphasizes the importance of self-knowledge as regulator of the internal activity of the person. Connections and dependencies between different levels of creative-creative activities are identified.*

**Ключевые слова:** самопознание, самоанализ, творческая деятельность, активизация креативных процессов.

**Keywords:** self-actualization, self-analasis, creative activity, activizion of creative processes.

Выдающийся русский композитор Н.К. Метнер помнил однажды в записной книжке: «Помнить, что работа над собой не менее важна, чем над материалом своего дарования ... Работа над собой, имея огромное, важнейшее значение сама по себе, в то же время важна и для всего остального». Заключил Метнер так: Другими словами, это не только подвиг, но и дело» [1, с.60].

Здесь всё совершенно верно – каждое слово, каждый нюанс мысли. Работа над собой, постоянное и тесное общение человека со своим «Я» - то, что в психологии обозначается термином «интроспекция – а в обиходе именуется проще и понятнее: «самопознание», «самонаблюдение» и т.д., важна для всех, но особенно для людей творческих профессий. Вне её духовно-содержательной личностью не стать, «не выделаться», по выражению Ф.М.Достоевского. Потому Метнер и подчёркивает: это не только подвиг, но и дело, причём дело первостепенной важности в процессе становления личности.

Психологами (Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым, И.С. Коном и др.) многократно утверждалось, что нельзя изменить себя в ту или иную сторону, не изучая себя постоянно и тщательно. Это, в общем, достаточно очевидно и комментариев не требует. Менее очевидно продолжение этого тезиса, его, так сказать, вторая часть, диалектически взаимосвязанная с первой: «бессмысленно изучать себя, не стараясь при этом изменить самого себя». Такова любопытная особенность человеческой природы – постигая своё «я», проникая в его глубинные, сокро-

венные тайники, мы, желая или нет, замечая или не замечая, в чём-то меняем себя. Короче, самопознание (термин достаточно тривиален, но не в этом суть) – своеобразная и эффективная форма воздействия на себя; практически не бывает, чтобы одно не сопутствовало другому.

Небезынтересно в этом плане присмотреться повнимательнее к крупным, незаурядным творческим фигурам, какими они предстают перед нами со страниц различных мемуаров, писем и дневников, воспоминаниями близких и т.д. У подавляющего большинства из них – это можно утверждать с полной определённой – постоянно шла напряжённая и сложная внутренняя работа, не прерывалось на сколько-нибудь длительный срок глубоко интимное единение со своим внутренним миром, зондирование наиболее глубинных его слоёв – то, что называют самонаблюдением, самоанализом, состояниями интроспекции, рефлексии и т.д. В недрах этих процессов и происходило интенсивное становление личности, совершались непрестанные метаморфозы в ней: выносились те или иные самооценки, устанавливались отношения к себе и окружающим, кристаллизовались морально-этические к себе и окружающим, кристаллизовались морально-этические принципы и т.д. На определённом уровне интеллектуального развития, подчёркивает видный психолог И.С.Кон, «измерения, характеризующие отдельные компоненты или «образ Я» в целом, включают устойчивость (стабильность или изменчивость представления индивида о себе и своих свойствах), уверенность в себе (ощущение возможности достичь поставленных перед собой целей), самоуважение (принятие себя как личности, признание своей социальной и человеческой ценности), кристаллизацию (лёгкость или трудность изменения индивидом представления о себе)) [2, с.233].

Общение с самим собой протекает по-разному – в зависимости от человека, его нервно-психического склада, возраста, обстоятельств и т.д. Можно было бы вспомнить широко известных мастеров культуры и искусства, у которых момент, когда им удавалось уединиться со своим «Я», принадлежали к самым счастливым и увлекательным в их жизни; они в открытую говорили об этом; ради таких моментов наглухо отгораживались от всего, что только можно. У других людей – типа Г.Малера или Г.Вольфа, М.Врубеля или И.Левитана, Ф.Достоевского или В.Гаршина, А.Блока или А.Ахматовой, А.Модильяни или В.Ван Гога – те же моменты гораздо чаще несли с собой болезненные, мучительно-острые душевные коллизии. В любом случае, вне их настоящими художниками не мыслилось самого существования; они – минуты самопогружения, ухода в себя – оказывались необходимыми и плодотворными даже при нередкой мучительности их. Сама потребность человека в самоанализе, указывал И.С.Кон, является важным признаком развитой личности. И это действительно так.

Бесспорно, представители творческих профессий – художники, музыканты, писатели, деятели театрального искусства и др. – живут в реальном мире, среди людей. Они работают во имя людей, для них и ради них. Эта истина, которая много раз повторялась и которая вряд ли требует дока-

зательств, отнюдь не противоречит тому, что события внутренней, духовной жизни вполне могут оказаться для художника дороже и увлекательнее происходящего вокруг него. И неверным было бы корить за это, к чему всегда готовы люди, осведомлённые о чём угодно, только не о психологических механизмах творчества, – корить подчас надо бы за обратное. Американский живописец и педагог Роберт Генри, трудившийся на рубеже XIX – XX столетий, высказал глубоко верную мысль, что «художник интересен нам, если только он интересен самому себе»<sup>1</sup>. Это действительно крайне важно – быть интересным самому себе. Особенно важно для тех, кто пишет книги или музыку, создаёт спектакли, фильмы, живописные полотна или сценические интерпретации.

От некоторых людей искусства приходится слышать, что творческая практика требует от них подчас сугубо психологических подходов. К этому добавляется, что способность к самонаблюдению, к рефлексии – и успешность профессиональной работы во многом взаимосвязаны. Ибо есть такие творческие проблемы, которые расшифровываются только «изнутри».

Вот, например, эстрадное волнение, эта проблема «номер один» для актёров, концертирующих музыкантов, чтецов – проблема внутреннего раскрепощения на людях, умения освободиться от сковывающих пут нервной напряжённости. Или неуловимо капризное вдохновение, которое, увы, должно приходиться к профессионалу в определённый, точно обозначенный день и час. Или – если вести речь опять-таки о сценических искусствах – творческое перевоплощение, которым необходимо владеть и в драматических ролях, и в музыкальных интерпретациях. Или просто художественно-творческая работа (в любом виде искусства): её организация, проведение... Надо ли говорить, что всё это, и многое другое, теснейшим образом, «напрямую» связано с тонкими и сложными нервно-психическими процессами? И что без умения ориентироваться в этих процессах, в определённой мере управлять ими, на особые успехи в творчестве рассчитывать не приходится?

Напомним в связи со сказанным, что согласно концепции ряда психологов, продолжающих К.Юнга<sup>2</sup> большинство людей принадлежит к одному из двух полярных типов – экстравертов или интравертов. Если для первых, как известно, характерна направленность «вовне», на объективные реальности окружающего мира, то вторых больше интересует происходящее в их внутренней, духовной жизни. Не входя в обсуждение проблемы во всей её широте, заметим лишь, что сама специфика художественного творчества, активизация креативных процессов как таковых делает остро необ-

---

<sup>1</sup> Цит. по: Мастера искусств об искусстве – М., 1969, т. 5, кН. 2., с. 433.

<sup>2</sup> К.Юнг (1875 – 1961) – швейцарский учёный-психолог и психиатр. Разработанная им типология характеров нашла широкое признание среди его коллег и по сегодняшний день сохраняет свою актуальность в науке и психологической практике.

ходимыми некоторые их психологических качеств и свойств, присущих так называемым интравертам.

Бывает, не высказывают склонности к общению со своим «Я» и по другим причинам, более прозаичным и обыденным. Если, скажем, творчество вырождается в элементарное ремесло. Если оно становится приземлённым и будничным занятием, средством существования: когда литературой, музыкой или живописью лишь зарабатывают на жизнь, глубинные экскурсы внутрь самого себя, сложные психологические самоанализы и т.д. действительно ни к чему. Да к ним оказываются в таких ситуациях и неспособными.

Однако вернёмся к основному, ради чего весь этот разговор: самопознание – и творческая работа. Почему первое необходимо в интересах второго? Каким образом одно создаёт оптимальные предпосылки для другого? Особых тайн здесь нет. Зная себя, свою природу, легче приспособиться к себе, выполняя сложную психическую работу – именно приспособиться, слово в данном случае выбрано точно по назначению. Это важно всегда, в большинстве жизненных ситуаций, но прежде всего в тех особо утончённых и деликатных, которые имеют отношение к творчеству. Крутыми, директивными методами в отношении себя тут не взять; нужна тактика более гибкая и изобретательная; найти её и помогает самопознание. Точнее сказать, само-знание.

Можно ли усилием воли побороть сценическое волнение? Или заставить себя приказным порядком заснуть в ночь перед ответственным выступлением? Или вызвать императивным путём желанное вдохновение, усаживаясь за письменный стол? Естественно, никогда. Волнение лишь удвоится или утроится, Сон после «приказа» пропадёт совсем. Вдохновение, как известно, улетучивается при одном лишь намёке на требование, настояние, призыв и т.д. Но вот воздействовать на себя какими-то другими, более тонкими и изощрёнными психическими приёмами – через создание определённого душевного настроя; через изменение своей внутренней позиции, своего отношения к каким-то событиям или внешним воздействиям; через разумные перемещения «вверх – вниз» на имеющейся у каждого шкале внутренних ценностей, – это вполне возможно. Примеров тому более чем достаточно.

Известный в прошлом пианист Р. Керер, завоевавший в 1961 году первую премию на Всесоюзном конкурсе музыкантов-исполнителей (Москва), рассказывал: «Решившись поехать в Москву, я не обольщал себя особыми надеждами. Хотелось немногого: выйти на сцену столичного зала, поиграть перед публикой и авторитетными специалистами, выслушать мнение о себе. Наверное, этот психологический настрой, не обременительный ни чрезмерной тревогой, ни искушающим душу волнением, мне тогда и помог. Впоследствии я нередко задумывался о том, что молодых музыкантов, играющих на конкурсах, подводит иной раз предварительная нацеленность на ту или иную, вообще на какую бы то ни было премию. Многих это сковывает, заставляет тяготиться бременем ответственности, закрепощает».

щает в эмоциональном отношении; игра теряет лёгкость, естественность, непринуждённость... Я в 1961 году не помышлял ни о каких премиях – и выступил удачно. Ну а что касается первого места и звания лауреата – тем радостнее была для меня эта неожиданность» [3, с.80].

Вдумаемся, разве это не поучительный пример умелого приспособления к ситуации, итогом чему явилось ослабление, пусть даже частичное, нервного напряжения, а, следовательно – и более высокое творческое достижение? И не требуется ли в таких случаях действительно хорошо ориентироваться во взаимоотношениях с собственным «я» - взаимоотношениях изменчивых, подверженных ежеминутным колебаниям и сюрпризам, подчас более чем непростых?

В психологии существует понятие «парадокса сверхзначимости»: человеку тем труднее оказывается сделать что-либо, чем большее значение он этому придаёт. Не парадоксально ли: чем важнее представляется нам дело, которое мы делаем, чем выше цена ошибки и меньше права на неудачу – тем больше риск оступиться, сделать своё дело хуже. И - наоборот. Если осознать это глубоко, выводы напрашиваются сами собой. У композитора Н. Метнера в его «Записных книжках» есть примечательная памятка для себя: работать без напряжения, с удовольствием, не задавая себе никаких задач... За этим стоит большая мудрость.

Итак, уметь пользоваться своими внутренними рычагами, разбираться в их устройстве – значит в конечном счёте трудиться лучше, эффективнее, увереннее. Добиваться более высоких и надёжных творческих результатов. Создавать более располагающий, более «комфортный» душевный фон для работы. И, что не менее существенно, легче управляться с собой в периоды различных кризисов, внутренних сбоев, тупиков и т.д., неизбежных практически у каждой творческой личности. В эти моменты особенно важно отдавать себе отчёт в процессах, совершающихся в недрах собственного «Я», регулировать их. Известный врач-психоневролог, профессор С.Н. Давиденков не случайно доказывал: «Чтобы не испортить какую-нибудь работающую систему, надо хорошо знать законы, которым подчиняется её работа. Мы это отлично понимаем в отношении любой сложно устроенной машины, но, к сожалению, иногда забываем об этом в отношении собственного мозга» [4, с.30].

Иногда приходится слышать: не старомодно ли всё это - самоанализ, самосозерцание, рефлексия и т.д.? Не наивно ли? Тем паче в наше время, в эпоху НТР со всей её атрибутикой? Здесь нелишне заметить, что психология пользовалась самоанализом – как основным, по сути единственным методом изучения душевного мира человека – со времён Аристотеля, Платона, Сократа и вплоть до прошлого столетия, накопив таким образом поистине неопределимые богатства. О чём-нибудь это да говорит. И потом у НТР – свои пути, у науки – своя логика, проблемы, методология их решения; что же касается индивидуальной творческой лаборатории художника, то самонаблюдение было, есть и остаётся здесь методом «номер один», важнейшим подспорьем в творческих делах.

Другое дело, разумеется, что ни с чем пустые, бесцельные «копания» в себе. Нежелательны, а то и вредны навязчивые интроспективные состояния, нескончаемые самоанализы: то, что иной раз образно называют «умственной жвачкой» и что отличает некоторых чётко выраженных интравертов. Это подчас достаточно мучительно, а главное – на какой-то стадии уводит от дела, подменяет его, начинает мешать. У французов есть поговорка: не следует пытаться расщеплять волос на четыре части... Но тут уже берёт начало другой разговор, имеющий отношение скорее к типологии психической организации человека, к состоянию его нервной системы на данное время. И, разумеется, к тем большим или меньшим внутренним потрясениям, душевным травмам, которые выпадают на долю каждого (хотя и в разных пропорциях) от соприкосновения с окружающим миром.

Впрочем, и здесь очень много могут дать механизмы внутреннего приспособления, если не забывать пользоваться ими.



#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Метнер Н.К. Повседневная работа пианиста и композитора – М., 1963.
2. Кон И.С. В поисках себя – М., 1984.
3. Керер Р. Интервью. Цит. по: Журнал «Советская музыка», 1978, № 8.
4. Давиденков С.Н. Неврозы и их предупреждение – Л., 1955.