

ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС КАК САМОКОУЧИНГ

Дьяченко Елена Николаевна

*Соискатель ученой степени кандидата психологических наук Института
Психологии творчества П.Пискарева*

*РФ, г. Санкт-Петербург
E-mail: 777elen@inbox.ru*

CREATIVITY AS SELF-COACHING.

The creative process is like self-coaching.

Elena Dyachenko

*Applicant for the degree of candidate of psychological sciences
Psychology of
Institute for Psychology of Creativity,
Russia, Sankt-Petesburg*

АННОТАЦИЯ

Рассматривается феномен творчества с точки зрения самокоучинга и философии как метанауки, лежащей в основе психологии творчества.

ABSTRACT

The phenomenon of creativity is considered from the point of view of self-coaching and philosophy as a metascience underlying the psychology of creativity.

Ключевые слова: творчество, арт-терапия, коучинг, нейрографический коучинг, нейрографика, композиция, парадигма, парадигмальный анализ, миф.

Keywords: creativity, art therapy, coaching, neurographic coaching, neurographics, composition, paradigm, paradigm analysis, myth.

Рассматривая творческий процесс как особую разновидность помогающей практики, мы говорим, прежде всего, о терапевтическом и коучинговом потенциале творческого процесса. Актуальность выбранной темы подчеркивается, среди прочего, популярностью арт-терапевтических техник как среди специалистов помогающих практик, так и среди их клиентов. В данной статье мы хотим рассмотреть еще один аспект коучингового потенциала творчества, и раскрыть сущность творческого процесса как самокоучинга.

Феномен творчества – одна из наиболее мучительных проблем философии, порождающая много бесполезных рассуждений, разочарований и неуместной сакрализации. Вспомним слова Н. Бердяева о том, что «тайна о человеке – исходная проблема философии творчества» [1].

Прежде всего, необходимо обратиться к тому, что такое творчество как особый вид человеческой практики. Мы находим определение творчества у различных авторов; в частности, у представителей философской мысли. Например, русский философ В.Ф. Эрн пишет: «Всякое творчество есть воплощение формы (идеи) в той или иной материи (материале)» [22]. Ф. Ницше утверждает: «Творить – значит выбирать и сообщать законченную форму избранному» [13]. В приведенных определениях мы видим философскую идею сосуществования материи и формы, впервые развитую еще Платоном: форма - это идея, существующая в “запредельном” мире идей; материя - это, собственно, сам материал, в котором находит свое отражение форма (идея) в нашем, неидеальном (материальном) мире. Творческий процесс, таким образом, предполагает умение видеть форму (идею) и воссоздавать

ее в материальном воплощении. Именно об этом пишет В.Ф.Эрн, а также это подмечает и Ф.Ницше[13], говоря о том, что творить - это “выбирать и сообщать” форму избранному (фактически, избранной материи).

Также стоит отметить “мифологическую сторону” творчества, его “мифологический аспект”. Миф является, по сути, своеобразным творческим актом (недаром процесс создания мифа называют мифотворчеством). Миф дифференцирует творческий акт и «в архаических обществах миф считается идеальной моделью творческого акта» [21]. Любые значимые фреймы (модели социального действия) закреплялись в мифах, причем в практической форме, поскольку «в большинстве случаев знать миф о происхождении недостаточно, его надо воспроизводить, демонстрировать его, показывать» [20].

Можно провести аналогию научного творчества в современном западном мире и мифотворчества древних времен. Мифы - “неразвитые научные дисциплины”, «допарадигмальные» по Т. Куну [8]. Научное творчество, в свою очередь, предполагает парадигму: без парадигмы, дающей априорные основания, ученому «приходится в своей работе перестраивать всю область заново, начиная с исходных принципов, и оправдывать введение каждого нового понятия» [8]. А это значит, что материалом для научного творчества является некоторая парадигма, на истинность которой ученый полагается, как на доказанную другим ученым (своим предшественником в данной теме). Как видим, это имеет под собой некоторые “религиозные” или “мифологические” основания: так, ученый “верит” в истинность парадигмы, сформулированной другим человеком, и в доказанность научного знания как таковую. Это значит, что вере (пусть не в сверхъестественное, но вере вообще) есть место и в научном знании. Ученый предпочитает верить в истинность научного знания, не доказывая его заново, подобно тому, как древний человек верил в истинность мифа и реальности, которую миф воссоздавал.

Кроме того, в научном знании есть место выходу за пределы не только обыденного знания, но и научного знания, известного до сих пор. Концепция эмпирического обобщения В.И. Вернадского сообщает, что у натуралиста, который является «реалистом-эмпириком», все представления «всегда, если мы станем в них вдумываться и подвергать их логическому анализу, окажутся в самом основании своем далеко выходящими за пределы т.н. законов природы, математических и логических рационалистических формул» [4]. Понимание “мифологического элемента” научного знания, возможности существования (в самом поле научного знания) неизведанного и, возможно, - противоречащего известным научным подходам, приводит к крупномасштабному изменению самой научной парадигмы, где наука превращается в своеобразный путь инсайтов, открытий, “охоты за фактами”. Рационалист И. Лакатос позволяет себе сказать, что «ученые выдвигают фантастические идеи и пускаются в выборочную охоту за новыми фактами, соответствующими их фантазиям» [11].

Трансцендентальный кризис - как общества, так и индивида (где и общество, и индивид ищут новые ценностно-мировоззренческие основания для жизни) - также обращает и человека, и социальные сообщества к мифологическим структурам. В теории парадигмального анализа П.Пискарева [15], [16], [17] можно видеть стратегию развития творческого акта, соотнесенного с эпохами (что само по себе содержит мифологический элемент). Мифологично и то, что движение в таблице (Таблица 1) начинается справа, сверху вниз, по часовой стрелке.

Таблица 1.

*Стратегия творчества м.Бо.
Парадигмальный анализ*

4. Реализация	1. Фантазия
3. Метамодерн	1. Премодерн
3. План	2. Мечта
3. Постмодерн	2. Модерн

Человеческая фантазия, лежащая в основе мифологического творчества, формирует фундамент и творчества научного. Несмотря на то, что фантазия первична, она может быть далека от научной истины. Тем не менее, фантазия в научном творчестве важна как потенциал развития, как “первотолчок” дальнейшего пути научного исследования. Прежде чем встать на длинный путь реализации, сначала нужно накапливать фантазию. Феномен творчества как спонтанного самовыражения эмоционального состояния, довербального выражения эстетического переживания находит доступ к внутреннему миру человека - как человека мифологической эпохи, так и человека науки.

Американский писатель, политолог Алан Фостер утверждает, что невозможно говорить, что думаешь, если не увидишь то, о чем говоришь [18]. Как мы понимаем, имеется в виду “увидеть”, прежде всего, не в реальности, а внутренним взором, увидеть в пространстве своего воображения. Художники, выражая переживание красоты на полотне, не занимаются рефлексией по поводу творчества; тут имеет место, вероятно, чистый творческий “инсайт”, чистое творческое переживание, своеобразный “анамнезис красоты”, которую художник “распознает” в материи. Тем не менее, для помогающего практика (психолога, психотерапевта, коуча) имеет значение не только творческий процесс, но и

процесс рефлексии творчества - как процесса и как результата; также важно изучение творческого самовыражения личности.

В данной статье мы затронем аспект творческого самовыражения через рисунок, рассмотрим интеграцию 2-х процессов: процесса непосредственного рисования и процесса осмысления того, как человек рисует. Несомненно, что окружающий мир непосредственно влияет на создание работы, как несомненно и то, что творческие способности личности имеют непосредственное отношение к ее бессознательным процессам.

Британский автор и психоаналитик М.Милнер [24] (вне психотерапевтических кругов она более известна под своим псевдонимом, Джоанна Филд), является пионером интроспективного ведения дневника самоисследования и преобразования собственной жизни (внутренней, а затем и внешней). Затронем труды М. Милнер более подробно в контексте интеграции теоретического вклада, собственных творческих поисков, автобиографического письма, клинической работы и исследований в клиническом опыте особенностей творческого выражения пациентов. Автор провела исследование взаимосвязи внешней и внутренней реальности, художественного выражения, границы опыта переживания, связи эстетического восприятия и телесного опыта. В последней книге, «Подавленное безумие здравомыслящих людей» [2], М.Милнер утверждает, что «безумие нашего мира состоит в непосредственном разрыве между чувствами, эмоциями, мыслями»: между телесным переживанием, эмоциональным переживанием, интеллектуальным процессом, между взглядом и движением. На наш взгляд, важно “провести мосты” между этими сферами.

Осознанность человека (осознание им своих чувств, эмоций, мыслей) напрямую связана с вербализацией и с возможностью находить доступ к внутреннему миру. Отметим, что человеку иногда очень трудно

интегрировать ощущения, мысли, чувства и смыслы, сложно найти доступ к внутреннему миру. Здесь могут помочь практики самопомощи; так, аутокоммуникация или самокоучинг задают не только направления саморазвития в целом, но и векторы связи мысленного, чувственного и смыслового уровней бытия человека.

В результате использования техники рисования совершаются основные психологические действия: анализ актуального психологического состояния, анализ психологического состояния в процессе рисования, в условиях реализации деятельности. Анализ состояния в трудной жизненной ситуации можно выделить отдельно, как и итоговый смысловой результат по завершению процесса.

Говоря о самокоучинге, отметим, что важно уметь задавать рефлексивные вопросы, уметь входить в диссоциированную метапозицию, осознавать переосмысления и изменения собственного поведения, существующие и возникающие смыслы, быть способным к постановке вопросов, формулировке новых целей и задач.

Выше мы говорили об особенностях феномена творчества (и творческого процесса). Тут отметим, что процесс самокоучинга также является творческим по своей сути. На наш взгляд, это творчество на стыке разных направлений науки и искусства. Так, самокоучинг предполагает определенные навыки в области психологии, майевтики, философии вообще, сторителлинга, нарратива и т.д. Кроме того, эстетический коучинг, речь о котором пойдет ниже, также предполагает актуализацию творческих навыков в области рисования.

Мы подробно рассмотрим эстетический коучинг как особое направление коучинговой и самокоучинговой практики, разработанной в Институте Психологии Творчества (ИПТ) [25] по таблицам 2 и 3. Отметим, что эстетический коучинг является особым направлением коучинговой практики, представленной в ИПТ. Всего в ИПТ существует

четыре направления коучинга (таблица 2), соответствующих четырем сферам бытия человека - телесному (психосоматическому), эстетическому (творческому), аналитическому (когнитивному, умственному), экзистенциальному .

Таблица 2.

Коучинг. (Институт психологии творчества)

4. Экзистенциальный	1. Психосоматический
3. Аналитический	2. Эстетический

Что можно соотнести с более подробной расшифровкой Аналитического коучинга в таблице 3.

Таблица 3.

Аналитический коучинг. (Практики)

4. Наставничество	1. Воспитание
3. Консалтинг	2. Тренинг

Читая таблицы, мы движемся сверху вниз, по часовой стрелке, где верхний правый квадрант будет началом нашего движения. Согласно модели четырех квадрантов, первый из них соответствует состоянию зарождения, детства, начала пути; второй - развития, юности; третий - становления, взрослости; четвертый - завершенности, зрелости, вершине пути.

В первом квадранте автор модели размещает психосоматический (телесный) коучинг. В модели человека, представленной в ИПТ, всё начинается с тела, с психологии психосоматических процессов. Основоположником психологии тела можно считать В.Райха [17], идеи которого развил А.Лоуэн [12], позднее из их работ выросло направление телесно-ориентированной терапии. Также тело в область объектов психологического воздействия поместило бихевиористское направление,

тем самым расширив область психологии (изначально - науки исключительно о духовной, психической жизни человека). Тело в понятии научной школы ИПТ является фундаментом бытия человека, залогом гармоничного развития других сфер человеческого бытия; тело важно развивать, поддерживать в процессе любого саморазвития. Коучинг, с бихевиористической точки зрения, отвечает на вопрос “что делать, что дальше что нужно совершить?”, с акцентом на тело, на поведение, на действие человека; действие первично.

Эстетический коучинг помещен во второй квадрант (метафорически соответствующий этапу человеческой юности). Школа эстетического коучинга в рамках ИПТ - это школа личности, коучинг эмоциональности, который затрагивает протестный период становления человека, его сепарации из поля первого (детского) квадранта. Здесь уместно вспомнить идеи С.Кьеркегора, который полагал, что в своем становлении человек проходит три этапа (эстетический, этический, религиозный); в некоторых трактовках этой парадигмы (в частности, упомянутой в книге “Болезнь к смерти” [10]) находим также четвертый этап - “естественный”, детский. (Таблица 4)

Таблица 4..

Экзистенциальный анализ. Серен Кьеркегор.

4. Религиозный человек	1. Натуральный человек
3. Этик	2. Эстет

Эстетический этап - этап юности, бунта, жизни в свое удовольствие и по своему усмотрению (ключевой вопрос этого этапа, по Кьеркегору, “приятно это или неприятно?”), также это этап активного творчества. Школа эстетического коучинга предлагает тренинговый формат работы с человеком, творчество как основной прикладной инструмент работы. В

этой школе основные вопросы - ”Как применить красоту?”, ”Что в этом красивого?”.

Аналитический коучинг соответствует третьему квадранту, этапу взрослого состояния человека, когнитивно-поведенческому направлению в психологии. Вопрос этого квадранта - ”зачем?”. В трактовке Кьеркегора этот этап - ”этический”: ”зачем я так поступаю?”, ”хорошо это или плохо? Мысли придает направление, важен акцент на точности мышления, на прагматизме. Измерением мира на этом этапе развития человека (и в этой школе коучинга) является мысль. Основным методом аналитического коучинга - консалтинг, цель которого – помощь в улучшении эффективности жизни человека во взаимодействии с социумом, то есть - непосредственная работа с планированием, повышением эффективности и определением тактик и стратегий в жизни.

В четвертом квадранте (зрелость, вершина пути) находится экзистенциальный коучинг - ”школа будущего”, которая включает в себя все предыдущие аспекты коучинговых школ, расширяя инструментарий, используемый в предыдущих квадрантах, практикой медитации, ”раскрытия духа” (практики, популяризированные гуманистической психологией, основанной на экзистенциализме, - Д. Бьюдженталь [3] и другие). В. Дильтей [6] выражает экзистенциальный смысл жизни человека говоря, об объективации субъективного духа в чувственном мире; через экстерииоризации жизни мы познаем ее глубочайшее духовное содержание; через стиль жизни, формы общения, обычаи, право, религию, искусство, науки, философию и т. д. мы осознаем некую общность всех проявлений жизни. Вопросы экзистенциального коучинга: ”В чем смысл жизни?”. Человек понимает, что он не ограничен контурами тела, эмоциональным содержанием или мыслительным процессом (три первых квадранта таблицы), его дух высвобождается и он растворяется, как капля в океане, переживая единство с миром и бессмертность. Современные направления

трансцендентальной психологии, гуманистической, экзистенциальной психологии - это проводники к открытиям и инсайтам человека, здесь проявлен аспект наставничества.

Как видим, творчество как основной коучинговый инструмент, представлено, преимущественно, в рамках эстетического коучинга, однако мы можем утверждать, что коучинг (и самокоучинг как особое его направление) является творческим процессом как таковой. Говоря о творчестве как самокоучинге (и самокоучинге, как форме творчества) мы снова обращаемся к мыслям М.Милнер. Книги, основанные на опыте М. Милнер, являются описанием процесса самокоучинга как процесса воспитания и тренинга, когда автор осуществляет усилия в процессе самонаблюдения и самопознания (ниже мы приводим тексты творческих дневников М.Милнер, представляющиеся нам интересными с точки зрения рассмотрения творческого процесса как самокоучинга). «Я испробовала различные очевидные способы научиться рисовать, такие как специальные уроки рисования в школе, вечерние уроки рисования, рисование эскизов. Во время каникул и посещения художественных галерей в обеденный перерыв и по субботам. Но и жизненные рисунки, и наброски были неутешительными, они не давали смысла быть новым творением сами по себе, они казались лишь сносно хорошими подражаниями чему-то другому: на самом деле, чтобы быть подделками».

[2].

Маргарет была заинтересована понять, зачем и что рисует человек, почему рисует человек, почему возникает ощущение “подделки” или “копии”, откуда появлялось чувство неудовлетворенности процессом и итогами творчества. Эти вопросы, по сути своей, - коучинговое; таким образом, можно сказать, что попытка осмысления (рефлексии) процесса и результатов творчества, - форма самокоучинга.

Пытаясь рисовать, человек сталкивается с такими препятствиями как непонятность собственного ощущения, давление обыденных представлений, правил и ограничений, влияние рационального взгляда. Рисование становится целью и, одновременно тем, - тем, с помощью чего он пытается обнаруживать неизвестные аспекты самого себя, через созданные образы.

Аспекты самосознания (саморефлексии) представлены в таблице 4. Осознавая себя, человек может обращаться к любому из квадрантов, однако полное осознание себя предполагает последовательное движение через 4 квадранта: от тела - к духу (смыслам, аксиосфере человека).

Таблица 5.

4. Дух(смыслы)	1. Тело(ощущения)
3. Мысли	2. Чувства

Творческий процесс предполагает контакт с внутренним эмоциональным миром; то же необходимо для процессов психотерапии, коучинга, самокоучинга. В этом смысле интересен такой способ творчества, при котором нет попытки нарисовать что-то конкретное (например, методика «каракули Винникотта», «игра в закорючи» [5]). Также популярным примером этого направления на стыке творчества и помогающей практики является метод Нейрографика П.Пискарева [14], когда мы приходим к идее и к открытию свободного рисунка[2].

«Свободный рисунок», «свободная линия» - основа самокоучингового процесса в рамках направления «эстетический коучинг», преодолевающие барьеры человека из-за его представления о себе как о человеке, не умеющим «красиво рисовать свободного рисунка отражена также и в творчестве М.Милнер, это стало для Мэрион «...открытием, что порой можно было создавать рисунки или эскизы совершенно иначе, чем то, чему меня учили, способ позволить руке и

глазу делать то, что им нравилось, без какой-либо сознательной работы с предвзятым намерением. Поначалу это открытие настолько сбивало с толку, что я пытался все об этом забыть; поскольку это, казалось, угрожало не только всем знакомым представлениям о силе воли и сознательном усилии, но также, как я полагаю, оно угрожало чувству себя как более или менее известного». Рисунок как форма самокоучинга позволяет человеку накапливать опыт самоощущения и самопонимание без привязки к определенной технике академического рисунка, без намерения соответствовать стремлению нарисовать что-то конкретное. То есть, опыт рисования оказывается для человека столкновением с собственным внутренним миром, со знаниями о себе самом, когда обнаруживаются неизвестные аспекты самого себя через созданные образы.

Ключевой процесс, сопряженный с рисованием, - воображение. Чтобы увидеть нечто «своими глазами», в живописи или в жизни, чтобы увидеть правду о людях, событиях и вещах, необходимо воображение, а не когниция (осмысление, рационализм) или опыт (чувство, сенсуализм): поскольку истина редко представлена целиком в любой конкретный момент, прямое чувственное переживание всегда отчасти фрагментарно и должно объединяться в единое целое с помощью творческого воображения.

В этом контексте интересна мысль нейролингвиста Т.Черниговской: «Я не вижу разницы между наукой и искусством, потому что это все делает человеческий мозг – он просто переключается из одного состояния в другое» [19].

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. Творчество может выступать процессом самокоучинга в результате нахождения взаимосвязей внешней и внутренней реальности и посредством выхода за пределы обыденного знания через

“переключение” своих состояний. Художественное выражение, эстетическое восприятие позволяет экологично интегрировать границы опыта переживания, через тело, эмоции, мысли и смыслы.

2. Коучинг и самокоучинг мы рассматриваем как творческие процессы, которые являются практикой личностного роста. Процесс самокоучинга через творческий акт вдохновляет, увлекает и позволяет создавать новые формы, творить новое несомненно наполняет самого создателя-демиурга и обучает диалогу в результате творческих размышлений. Творческая активность приносит наслаждение, силы, захваченность чувствами и проявляются бинарные эмоциональные составляющие.
3. Почему творчество работает в качестве самокоучинга? Самокоучинг проявляет творческие качества через рефлекссию и саморазвитие. Аутокоммуникация, в основе которой лежит умение задавать вопросы, позволяет эффективно формировать навыки рефлексии.
4. Свободное рисование как основа самокоучингового процесса в рамках направления “эстетический коучинг” позволяет человеку накапливать опыт самоощущения и самопонимание и раскрывать потенциал человека без привязки к результату и без привязки соответствовать какой-либо технике, что снимает напряжение в связи с внутриличностными ограничениями.
5. Консультативный процесс в формате арт-коучинга повышает эффективность психологической помощи, так как идет развитие воображения, расширение представлений, обучение ассоциациям, что открывает клиенту дополнительные возможности не только для творческого осмысления актуальной проблемы (задачи), но и для улучшения качества жизни в целом.

Список литературы:

1. Бердяев Н.А. Смысл творчества: Опыт оправдания человека // Философия творчества, культуры и искусства: В 2 т. – М.: Искусство, 1994.– Т. 1.– С. 76
2. Борисова Д -[Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.b17.ru/article/302238/?fbclid=IwAR2Ptkuv_MzBgGq1ATu0DAgrBkr7d5KfPKUMJRio289M7OpwK_nnYXolQuM
3. Д.Бьюдженталь. – Режим доступа: [<https://www.amazon.com/Art-Psychotherapist-develop-psychotherapy-science/dp/0393309118>]
4. Вернадский В.И Труды по философии естествознания. – М.: Наука, 2000.– С. 60.
5. Винникотт Д.В Игра и реальность
6. Дильтей Построение исторического мира в науках о духе: В 6 т.-М.: Три квадрата,2004
7. Козов В.В. Интегративный подход в современной психотерапии и психологии-[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://zi-kozlov.ru/conferences/intpsy> (дата обращения: 28.11.2020).
8. Кун Т. Структура научных революций. – М.: АСТ, 2009.– С. 44.
9. Кутузова Д.//dariakutuzova.wordpress.com/2011/06/20/alife1/
10. Кьеркегор Страх и трепет.- М.: Республика,1993
11. Лакатос И. Методология исследовательских программ. – С. 157.
12. Лоуэн Психология тела. - Режим доступа: <https://www.koob.ru/lowen/>
13. Ницше Ф. Воля к власти: Опыт переоценки всех ценностей. – СПб.: ИД «Азбука классика», 2007.– С. 387
14. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. – М.: Эксмо,2020. – 224 с.
15. Райх Анализ характера.-М: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.

16. Фостер А.-[Электронный ресурс]. - Режим доступа:
<https://www.litmir.me/br/?b=566712&p=3>
17. Черниговская Т. . - Режим доступа:
<https://www.sobaka.ru/nsk/city/science/92458>
18. Элиаде М. История веры и религиозных идей: От каменного века до элевсинских мистерий. – М.: Академический Проект,2008. – С.279.
19. Элиаде М. Аспекты мифа.– С. 23
20. Эрн В.Ф. Сочинения.– М.: Правда,1991. – С. 281.
21. Юнг К.Г. Психологические типы/- [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.koob.ru/jung/psychological_types
22. Milner M. [https://star-wiki.ru/wiki/ Marion_Milner](https://star-wiki.ru/wiki/Marion_Milner)
23. Raab К.А. Creativity and Transcendence in the Work of Marion Milner.- [Электронный ресурс].- Режим доступа:
24. Milner M. - [Электронный ресурс].- Режим доступа:
<https://archive.org/details/lifeofonesown00miln/page/n111/mode/2up>
25. Институт Психологии Творчества (ИПТ) - [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.neurograff.com/>

