

12+

Ксения Жданова



Ксения Жданова

Точка вдохновения

«Издательские решения»

Жданова К.

Точка вдохновения / К. Жданова — «Издательские решения»,

Эта книга — о том, как перестать ждать и начать создавать: идеи, проекты, решения, свою жизнь. Практики, инструменты, честные ответы на вопросы, которые вы боялись себе задать. «Точка вдохновения» — место, с которого начинается ваше творчество.

© Жданова К.

© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Вступительное слово	7
А что, если...	9
Глава 1. Из чего состоит вдохновение	12
Глава 2. Пробуждение: карта смыслов	17
Глава 3. Состояние творца	21
Глава 4. Как поймать сигнал	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Точка вдохновения

Ксения Жданова

*Посвящается Ивану Баркову, который открыл моё сердце тому,
чего я не знала*

© Ксения Жданова, 2026

ISBN 978-5-0070-1159-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Что нужно, чтобы создать книгу?

Говорят, нужно вдохновение. Я так тоже думала восемнадцать лет назад. Сидела на втором курсе «рекламы», смотрела Каннских Львов, читала Огилви и верила: вдохновение — это частый гость креативных людей, которые просто слишком хорошо освоили своё дело. Я видела лишь одну сторону — результат. И не знала ничего о том, что за ним стоит.

В дальнейшем я напишу сотни сценариев, сгенерирую много идей, и большая их часть разобьётся о реальность. Познакомлюсь с критикой в самых разных формах. Всё это приведёт меня к выгоранию, личной терапии и диплому психолога.

Мне предстояло долгое, иногда болезненное, но честное возвращение к себе. На этом пути я создала игры, помогающие понять себя, игры, развивающие креативность. Я вдохновила людей на то, чтобы стать ведущими. Познакомилась с интересными людьми. И поняла: вдохновение — это не внезапное озарение. Это настройка. Оно не приходит из ниоткуда. Оно прорастает из интереса. Из внутреннего разрешения. Из жизни, которую ты не готовишь «под книгу», а просто живёшь — и вдруг замечаешь, что она уже стала текстом.

Так что для книги нужно не вдохновение в том смысле, в котором мы привыкли о нём думать. Нужно право — не ждать, а делать. И опыт — не чужой, а свой, с горечью, победами и откровениями. И самая редкая вещь — умение не ускорять то, что должно созреть. Этому я посвятила целую главу.

«Точка вдохновения» — не про магию, вы не найдёте здесь волшебное заклинание, вызывающее вдохновение. Она про систему, в которой вы перестаёте быть заложником «придёт — не придёт». Про практики, инструменты и тот самый внутренний щелчок, после которого вы уже не сможете делать вид, что не слышите себя.

Я написала эту книгу для вас. Для того, кто устал ждать. Для того, кто готов вдохнуть мир — и на выдохе сделать его больше на одну свою идею. Откройте. Там внутри — не просто текст. Там точка, с которой начинается ваше вдохновение.

Вступительное слово

Я часто пишу и говорю о том, что мотивация — это не волшебная кнопка, которую можно нажать один раз и потом лететь на крыльях до конца жизни. Мотивация — это состояние, которое мы создаём, настраиваем и поддерживаем. Как хороший инструмент, который требует регулярной настройки. Как сад, в котором нужно поливать, пропалывать и терпеливо ждать всходов. И точно так же обстоит дело с вдохновением и творчеством.

Мы привыкли думать, что творчество — удел избранных. Что нужно родиться с «даром», получить благословение Музы или хотя бы окончить престижное учебное заведение. А если у вас этого нет, то нечего даже пробовать. Но это удобное и вредное заблуждение.

Давайте посмотрим правде в глаза. В каждом из нас с самого начала заложена способность созидать. Не потому, что мы особенные, а потому что мы — люди. Созданные по образу и подобию Творца, мы несём в себе эту искру: способность превращать хаос в порядок, мысль — в слово, глину — в форму, день — в событие, которого раньше не было. Это не поэтическое преувеличение, а констатация факта: «творить» заложено в нашей природе.

Вопрос только в том, куда эта энергия направляется. Если мы не даём ей выхода — через рисование, письмо, танец, приготовление необычного ужина, нестандартное решение на работе, разговор, в котором рождается новая мысль, — она никуда не исчезает. Она остаётся внутри и начинает работать против нас. Тревога, апатия, чувство «жизнь проходит мимо», «опускание рук» — всё это часто просто энергия творчества, которой не дали выйти наружу. Как пар в закрытом котле, она давит изнутри. И рано или поздно что-то ломается.

Ксения Жданова в своей книге «Точка вдохновения» не обещает, что после прочтения вы вдруг станете гением. Она предлагает нечто гораздо более ценное — систему. Откровенный, глубокий, местами неудобный, но работающий взгляд на то, как устроено рождение идей. С опорой на нейробиологию, на философию, на живые практики.

И здесь я хочу выделить несколько мыслей, которые особенно сильно отозвались мне, в первую очередь, как человеку, который сам каждый день проходит этот путь.

Первое. Ваше состояние важнее любых навыков. Вдохновение — не причина действия, а его побочный эффект. Оно рождается в процессе, когда вы уже начали делать, а не до того. Об этом вы прочитаете в главе о состоянии творца, и поймёте, что нельзя ждать «правильного настроения», нужно просто начинать делать.

Второе. Искусство видеть в ошибках опыт, а не приговор. Есть в нашем мозге крошечная структура, которая перекрывает дофаминовый краник, когда мы терпим неудачу. Она защищает нас от повторения опасного опыта. Но она же мешает нам пробовать снова. И единственный способ её обмануть — сознательно перекодировать «я провалился» в «чему меня научила эта попытка?». Это одна из главных идей, которая красной нитью проходит через книгу.

Третье. Тело — ваш проводник. Вы не просто «думаете» идею. Вы чувствуете её сначала телом — мурашками, теплом в груди, лёгким покалыванием в пальцах. Если вы не слышите своё тело, если вы его игнорируете, заглушаете, заставляете работать на износ, — сигнал

идей становится слабым или искажённым. Прочитав книгу, вы научитесь настраивать тело, распознавать виды усталости и давать себе то, что нужно именно сейчас.

Четвёртое. Маленькие шаги обходят сопротивление мозга. Стратегия «выбрать микро-кусочек, поставить таймер на три минуты, сделать, остановиться и похвалить себя» работает потому, что мозг не может сказать «нет» трём минутам. Ничего грандиозного, просто регулярное, маленькое движение.

Пятое. Неопределённость — это не сбой системы, это сама система. Вы никогда не сможете контролировать, что вырастет из того, что вы посадили. И если вы ждёте гарантий, вы никогда не начнёте. Садовник не знает, прорастёт ли семя в этом сезоне. Но он сажает, потому что это его природа. И это наша природа.

И, наконец, главное. Вы уже можете. Прямо сейчас. Вам не нужно становиться кем-то другим, чтобы творить. Вам не нужно ждать идеального момента, идеального состояния, идеального окружения. Ваша «Точка вдохновения» уже горит внутри. Просто вы, возможно, забыли, куда смотреть. Эта книга поможет вам вспомнить.

Если вы чувствуете, что «застряли», что не можете начать или бросили на полпути, не ругайте себя. Просто возьмите эту книгу. И сделайте первый маленький шаг. Прямо сейчас.

*Елена Гаджиева,
кандидат экономических наук,
ментор экспертов,
соавтор учебников по мотивации*

А что, если...

«Творчество — это не профессиональная деятельность. Это способ относиться к своей жизни. Это создание себя, создание лучшего будущего и использование возможностей, которые вы сейчас упускаете.»

Род Джадкинс

Перед вами не инструкция, не свод правил и не магический рецепт. Это заметки творческого человека для всех творческих людей. Всё, что мы создаём в своей жизни — творчество. Мы создаём отношения, стиль, пространство вокруг себя. Каждый день мы создаём своё настроение. Иногда мы создаём что-то, чем делимся с другими, что влияет на мир вокруг нас. В этой книге то, что отзывается мне и, возможно, отзовется и у вас. Всё, что вы прочтёте, — приглашение посмотреть на свою жизнь под другим углом, задать себе вопросы, которые вы давно откладывали, напомнить себе, что вы — творец.

И вот самый главный секрет, который я хочу, чтобы вы вынесли из этой книги: всё в ваших руках. Не потому, что вы обязаны «взять себя в руки» и стать идеальными, а потому что выбор всегда за вами. Вам не надо быть лучше. То, как мир оценивает то, что вы создаете — не показатель вашего таланта. Вас уже достаточно для того, чтобы рассказать миру свою историю. Всё, что вы можете сделать — выбор. Выбрать, читать эту книгу или закрыть, поверить в свои идеи или прогнать их, сделать первый шаг или остаться на месте. И никто не сделает этот выбор за вас.

Вдохновение. Творчество. Креативность.

Есть три слова, которые тесно связаны: вдохновение, творчество, креативность. Их часто используют как синонимы, но за каждым стоит свой процесс. И понимание разницы помогает точнее понимать себя.

Вдохновение — это состояние. Ощущение подъёма, лёгкости, когда идеи приходят сами, без усилий. Как ветер в парусах. Вдохновение нельзя вызвать по заказу, но можно создать условия, в которых оно появляется чаще.

Творчество — это процесс, когда вы начинаете воплощать. Рисуете, пишете, строите, готовите, придумываете. Творчество не требует вдохновения — оно требует действия. Вы можете творить без всякого подъёма, просто делая шаг за шагом. И часто в этом действии вдохновение приходит само.

Креативность — это способность. Навык находить нестандартные решения, соединять несоединимое, видеть новое там, где другие видят привычное. Креативность можно тренировать, как мышцу. Она не зависит от настроения. Это инструмент, который всегда с вами.

Простая аналогия: вдохновение — это искра, творчество — это пламя, которое вы раздуваете, а креативность — это умение развести костёр в любую погоду.

Эта книга о том, как настроить себя так, чтобы вдохновение перестало быть случайным гостем. Как встретиться со страхом, который останавливает. Как сделать тело проводником идей. Как выдерживать неопределённость, когда мир молчит. Как доводить замысел до конца,

не сдаваясь на полпути. И как при этом не потерять себя, превратив творчество в насилие над собой.

Мы будем говорить о состоянии, о теле, о страхе, о времени, о созревании, об инструментах, об игре. И да, мы будем говорить о креативности, но как о способности быть живым.

Теперь вы знаете разницу. И сможете точнее понимать, на каком этапе вы находитесь: ловите ли вы искру, раздуваете ли пламя или учитесь разводить костёр.

А книга проведёт вас через все эти состояния. Но прежде чем продолжить, задайте себе один вопрос, самый важный, и ответьте на него честно. «А что, если я уже могу?». Не ищите ответ, возможно, к концу книги он у вас появится, а возможно, он был у вас всегда.

Введение: Как люди понимали вдохновение

Прежде чем мы разберём вдохновение на составляющие и научимся настраивать его, как музыкальный инструмент, давайте сделаем шаг назад. Люди всегда знали, что в моменты творчества с ними происходит что-то особенное. И то, как они это объясняли, многое говорит о природе самого явления.

В Древней Греции никто не говорил: «Я сам придумал эту поэму». Сказать так было бы величайшей гордостью. Греки знали: истинное творчество приходит извне. Как дар богов. Поэтому поэты и художники начинали свои произведения с обращения к Музам — девяти дочерям Зевса и богини памяти Мнемосины. Каждая из них покровительствовала своему искусству: Каллиопа — эпической поэзии, Клио — истории, Мельпомена — трагедии, а Талия — комедии.

Но дело было не просто в вежливости. Считалось, что в момент творчества художник впадает в особое состояние — «энтузиазмос» (что буквально означает «быть в боге») или «*furog roeticus*» — поэтическое безумие. Платон писал, что это «божественное безумие»¹, когда творец выходит за пределы себя, становится вместилищем божественного и говорит «с великой действенностью многое и великое, сам не зная, что говорит». Он уподоблял поэта лёгкой, крылатой и священной вещи, которая не может творить, пока не станет исступлённой и рассудок её не покинет.

Средневековье, как вы помните, не слишком жаловало человеческую гордыню. Здесь единственным Творцом с большой буквы признавался Бог, создавший мир из ничего.

Человек же мог лишь подражать этому божественному творению. Вдохновение стало трактоваться не как безумие, а как благодать, нисходящая свыше. Это всё ещё был дар, но дар смиренный, который нужно было заслужить молитвой и праведной жизнью. Творчество служило прославлению Бога, а не самого творца.

Затем пришло Возрождение, и всё перевернулось. Человек снова оказался в центре мира. Вместе с этим родился культ Гения. Гений — это уже не просто ремесленник, получивший божественную искру. Это исключительная личность, чья уникальность и внутренняя сила и есть источник вдохновения. Леонардо да Винчи, Микеланджело — они сами стали «уни-

¹ Платон. Диалоги «Ион» и «Федр» — о божественном безумии как источнике творчества.

версальными людьми», чья индивидуальность определяла их творчество. Музы остались, но теперь они скорее вдохновляли личность, а не вселялись в неё.

Просвещение попыталось внести в этот мистический процесс ясность и порядок. Философы-рационалисты попытались объяснить вдохновение через психологию и законы ассоциации. Джон Локк, например, предполагал, что идеи связываются в уме по принципу ассоциации, а «вдохновение» — это просто неожиданная, но естественная связь между ними. Казалось, ещё немного — и мы сможем вывести формулу креативности.

Но на смену Просвещению пришли романтики, и они наотрез отказались сводить творчество к холодной логике. Для них гений по-прежнему был «богом внутри», но богом иррациональным. Вдохновение — это буря, это ураган чувств. Поэт не «думает» стихи, он слышит «небесные звуки». В этой модели творец — не активный деятель, а пассивный приёмник, «эолова арфа», струны которой колеблет ветер вдохновения.

И только XX век с психоанализом попытался окончательно «приземлить» вдохновение, вернув его человеку. Фрейд говорил, что источник творчества — не боги и не космос, а наша собственная психика. Это сублимация — преобразование нереализованных желаний, внутренних конфликтов и травм в искусство. Юнг пошёл ещё дальше, предположив, что художник подключается не к личному бессознательному, а к коллективному — к универсальным образам и архетипам, общим для всего человечества.

Зачем я рассказываю вам эту историю? Чтобы вы увидели: вдохновение — это не что-то, что можно потрогать и разложить по полочкам. За тысячи лет люди описывали его как божественное безумие, как благодать, как свойство гениальной личности и как работу подсознания. Это ускользающее, многоликое явление. Оно не укладывается ни в одну жёсткую схему.

Но в одном все эпохи были единодушны: вдохновение подобно встрече чего-то, что приходит извне (будь то муза, Бог или коллективное бессознательное), с чем-то, что находится внутри (талант, труд, опыт). Именно поэтому в мире, где мы привыкли всё контролировать, вдохновение часто кажется нам неуловимым. Мы хотим знать точный рецепт. Но его нет.

Вдохновение — это незримое желание, которое приходит изнутри. Это не магия, а древний механизм: латинское *inspirare* означает «вдыхать». Вы дышите им, когда открыты, и задыхаетесь, когда закрыты. Креативность — от латинского *creare* («создавать») — долгое время была уделом богов. Лишь в XIX веке человек обрёл право на творчество, а слово «креативность» вошло в наш обиход.

Эти два понятия неразрывны. Без вдохновения нет идеи. Но само вдохновение — это лишь первая искра. Креативность — это умение раздуть эту искру в пламя.

И следующая глава — о том, что появление вдохновения — это вопрос не удачи, а настройки.

Глава 1. Из чего состоит вдохновение

«Поэт творит не своим умом, а как бы приёмник божественного вещания.»

Платон

Вдохновение часто воспринимается как что-то внезапное. Оно неожиданно появляется и так же неожиданно исчезает, как будто вы не властны над ним. Но если смотреть внимательнее, вдохновение — это не случайность, а состояние, которое можно настраивать. И оно состоит из трёх слоёв.

Первый слой. Состояние.

Вдохновение начинается не с идеи, а с внутреннего пространства, в котором она может появиться. Когда ум зажат, тревожен, суетлив, ему негде развернуться. Оно просто не помещается в тесной комнате вашего напряжения. Когда же вы замедляетесь, останавливаете бег мыслей, возвращаете внимание к ощущению жизни, внутри появляется пространство. И вот в этом пространстве с большей вероятностью родится образ, мысль, желание.

Как вернуться в состояние вдохновения? Задайте себе вопрос: что я хочу почувствовать? Не «что я хочу сделать» и не «какой результат получить», а именно «какое чувство я хочу прожить». Из какого чувства — из радости, из любопытства, из нежности, из вызова, из тишины — может появиться нужная мне идея? Когда вы находите ответ, вы уже наполовину настроены.

Второй слой. Намерение.

Состояние есть, пространство есть, но пока нет движения. Вторая часть вдохновения — это то, что поднимает вас над привычным, благодаря чему тонкое внутреннее состояние превращается в действие. Это можно назвать лёгкостью, любопытством, ощущением «хочу» с игрой и интересом. Не «надо», не «должен», не «пора», а именно «хочу». Если нет намерения двигаться к реализации идеи, она навсегда останется мыслью. Красивой, глубокой, но не воплощённой. Намерение — это мост между «я чувствую» и «я делаю».

Третий слой. Амбиция.

И вот мы подходим к тому, что часто пытаются поставить на первое место, — к цели, к «добиться», к «получить результат». Но амбиция без намерения и состояния превращается в насилие над собой. Вы давите, заставляете, требуете, но внутри пусто. А состояние без амбиции — в мечту без воплощения. Вы парите в облаках, но не строите. Амбиция в истинном смысле — это не желание быть лучше других и не страх не соответствовать. Это способность довести идею до результата. Это уважение к своему вдохновению: я ценю эту идею настолько, что хочу дать ей жизнь. Я не брошу её на полпути. Я доведу её до формы, до звука, до цвета или слова.

Как это работает в жизни: три учёных

Возьмём Брайана Кобилку, лауреата Нобелевской премии по химии 2012 года. Он изучал G-белок-сопряжённые рецепторы — сложнейшие молекулярные машины, через которые клетки общаются с внешним миром. Его открытие изменило фармакологию: на этих рецепторах основано действие трети всех лекарств в мире. Путь к открытию был долгим. Кобилка

называл себя «иррациональным оптимистом»: «Даже когда что-то не получается, ты думаешь об идее и говоришь себе: „О, вот эта сработает!“ И ты просто продолжаешь верить, что что-то получится». В ранние годы ему было трудно получать финансирование, но он не сдавался. Это состояние (одержимость загадкой рецепторов) и намерение (он работал годами, не видя быстрого результата). А амбиция — его желание не просто понять, как работают рецепторы, а получить их трёхмерную структуру. В 2011 году он сделал это — получил первое в истории изображение активированного рецептора. И назвал это «самым значительным моментом эврики в своей карьере».

Второй пример — Скотт Эммер, американский клеточный генетик. Он получил премию за то, что потратил 40 лет на изучение одной маленькой загадки: как клетки «убирают мусор» — удаляют отработанные белки. В 1980-х он начал работать над дрожжами, выделил 33 мутантных гена, но никто не знал, зачем они нужны. Эммер просто чувствовал: это важно. Его называли «супердисциплинированным». Он носил с собой ручку и всегда был готов записать идею, просыпался в пять утра и первым приходил в лабораторию. Его намерение было абсолютным: он хотел понять, как клетки «чистят себя», и не сворачивал с пути десятилетиями. А амбиция пришла позже, когда выяснилось, что его открытие (комплекс ESCRT) объясняет, как ВИЧ покидает заражённые клетки. На основе этого открытия были разработаны препараты для профилактики ВИЧ. Эммер не гнался за практическим результатом, а просто хотел решить загадку. Но его амбиция довести дело до конца изменила мир.

И третий пример — Натан Гейбор, физик из Калифорнийского университета. В юности он хотел быть художником, но увлёкся физикой. Сейчас он изучает наноматериалы и квантовую механику — и при этом красит фигурки для настольных игр, коллекционирует дайсы (игральные кости), занимается йогой. Его лаборатория — пространство игры. Он говорит: «Я никогда не переставал играть». Он преподаёт физику детям через игру, создавая из мусорных баков пушки, стреляющие кольцами дыма. Это идеальный пример состояния: учёный, который не отделяет творчество от жизни, а игру от работы. Он не ждёт вдохновения, а живёт в пространстве, где вдохновение естественно. И при этом он публикует статьи в ведущих научных журналах.

Три учёных — три разных способа сочетать состояние, намерение и амбицию. Кобилка — иррациональный оптимист, который верил в успех вопреки всему. Эммер — супердисциплинированный исследователь, который методично шёл к цели сорок лет. Гейбор — игрок, который не отделяет науку от жизни. Но у всех троих есть общее: они не ждали вдохновения. Они создали пространство, где оно могло появиться.

Вдохновение умирает, когда эти три слоя разобщены.

И вот что важно: мы часто путаем креативность с чем-то абстрактным. Считаем, что достаточно придумать что-то необычное, странное, непохожее на других. Но это только половина правды.

Исследовательница креативности Тереза Амабиле², одна из самых цитируемых авторов в этой области, даёт удивительно простое и точное определение. Креативность — это создание идей или результатов, которые одновременно **новы** и **уместны**.

² Амабиле Т. М. Креативность в контексте: обновление социальной психологии творчества (Creativity in Context: Update to the Social Psychology of Creativity). Westview Press, 1996.

Новы — значит, отличаются от того, что уже существует. Не повторяют, не имитируют, не копируют. Это первое условие.

Уместны — значит, имеют смысл в конкретной ситуации. Решают проблему. Отвечают на запрос. Приносят пользу. Новизна ради новизны — это просто игра ума. Настоящая креативность всегда прикладная. Она рождается из запроса: «Что здесь не так?», «Чего не хватает?», «Как сделать лучше?»

И третий, неочевидный момент: креативность — это не только внутренний процесс. Это способность воплотить идею в нечто осязаемое. В концепцию, продукт или услугу, в решение. Пока идея живёт только в голове, она ещё не креативность. Она остаётся потенциалом. Креативность начинается в момент, когда вы придаёте этой идее форму.

Тереза Амабиле³ также выделяет три компонента, от которых зависит ваша способность создавать. **Знания и опыт в конкретной области** — без них вы будете изобретать велосипед там, где он уже есть. **Навыки творческого мышления** — умение смотреть под разными углами, соединять несоединимое, не бояться странных решений. И **внутренняя мотивация** — когда вы делаете что-то не потому, что надо, а потому что хотите, вам интересно, вы не можете это не делать.

И все это работает в среде, которая поддерживает творчество. Где не наказывают за ошибки. Где ценят попытки, а не только успехи. Где вы не боитесь выглядеть глупо.

Вот почему в этой книге мы говорим и о состоянии, и о теле, и о страхе, и об окружении. Потому что креативность не рождается в вакууме. Она рождается на стыке ваших знаний, вашей смелости, вашего желания и среды, которая верит, что у вас не может не получиться.

Почему же одно нас вдохновляет, а другое оставляет равнодушными?

Мозг каждого творческого человека обладает своей уникальной системой оценки идей. Исследования показывают, что при выборе между разными замыслами мы неосознанно оцениваем каждый по двум основным критериям: новизне (насколько идея оригинальна, необычна, отличается от стереотипов) и полезности (насколько она применима, эффективна, уместна в конкретной ситуации)⁴.

И вот здесь самое интересное! У разных людей баланс между чувствительностью к новизне и чувствительностью к полезности разный. Этот баланс и определяет ваш уникальный «творческий профиль» — то, какие идеи вас зажигают, а какие оставляют равнодушным.

Почему одних вдохновляет живопись, а других — скульптура? Одних — политика, а других — юмор?

³ Амабиле Т. М. «Как убить креативность» (How to Kill Creativity). Harvard Business Review, сентябрь—октябрь 1998 г.

⁴ Баттистелло и др. (Battistello et al.). Субъективная оценка как сквозной механизм творческого мышления в разных областях (Subjective valuation drives creative thinking across domains). *Communications Psychology*, 2025. Согласно исследованию, наш мозг непрерывно оценивает идеи на основе новизны (originality) и полезности (usefulness), и именно этот процесс формирует, какие идеи мы выбираем для развития

Потому что каждый вид творчества предъявляет разные требования к этим двум осям — новизне и полезности. А мы интуитивно тянемся к тем сферам, где наш личный баланс даёт нам преимущество.

Реакция на музыку, поэзию и живопись частично заложена в нашей ДНК. Некоторые гены усиливают эстетические переживания, причём одни гены работают сразу для нескольких видов искусства, а другие — только для одного. Кто-то от природы более чувствителен к визуальной новизне (живопись), а кто-то — к форме и осязаемости (скульптура). Исследователи даже обнаружили, что сама реакция «мурашек» от искусства на 30% объясняется генетикой⁵. Более того, существует эффект: гены, отвечающие за реакцию на разные виды искусства, частично пересекаются, а частично уникальны для каждого. Поэтому один и тот же человек может испытывать мурашки от симфонии, но оставаться равнодушным к картине. Более того, картины и музыка вызывают у людей разные эмоциональные состояния⁶: музыка чаще ассоциируется с повседневными эмоциями, а живопись — с чувством удивления.

Как предсказать, что вдохновит именно вас?

Зная эти два параметра, вы можете анализировать свой прошлый опыт и прогнозировать будущие «попадания».

Вот простая практика.

Проанализируйте три свои идеи, которые зажигали вас больше всего. Задайте себе по каждой три вопроса:

— Что в этой идее привлекло меня больше всего? Её новизна (она была смелой, неожиданной, «не как у всех») или её полезность (она была уместной, решала конкретную задачу, могла принести практическую пользу)?

— В какой творческой области возникла эта идея (визуальное искусство, литература, бизнес, изобретательство, политика, юмор)?

— Какие чувства вы испытывали в момент «зажигания» (восторг, предвкушение, желание немедленно воплотить)?

Сопоставив ответы, вы увидите свой уникальный шаблон. Вы поймёте, что вас зажигают идеи, которые находятся в определённой точке спектра «новизна — полезность».

Это прямое применение науки к жизни: как показывают исследования, успешные творцы демонстрируют повышенную чувствительность именно в этих «оценочных» цепях мозга⁷. Их

⁵ Биньярди и др. (Bignardi G., Admiraal D., Eising E., Fisher S.E.). Генетические основы мурашек от искусства и музыки (Genetic underpinnings of chills from art and music). *PLOS Genetics*, 2026. Анализ данных более 15 500 участников показал, что до 30% вариаций в склонности к мурашкам от музыки, поэзии и визуального искусства объясняется семейными факторами.

⁶ Кристенсен, Гомес-Пуэнте (Christensen, Gomez-Puente). Эстетические эмоции в разных видах искусства: сравнение живописи и музыки (Aesthetic emotions across arts: A comparison between painting and music). По сравнению с музыкой, рассмотрение картин чаще вызывает чувство удивления (wonder), тогда как музыка чаще ассоциируется с повседневными эмоциями (нежность, ностальгия, умиротворение).

⁷ Сно У. Н., Лорти-Форг Ю. (Sio U.N., Lortie-Forgues H.). Влияние тренингов креативности на творческую продуктивность: мета-аналитический обзор 169 исследований (The impact of creativity training on creative performance: A meta-analytic review). *Psychological Bulletin*, 2024, 150 (5), 554—585. Крупнейший мета-анализ (844 эффекта) подтверждает: креативность — не врождённый дар, а навык, который можно развивать. Эффективными признаны комплексные тренинги, включающие когнитивные упражнения и обучение метакогнитивным стратегиям.

внутренний «творческий профиль» работает как точный прибор, помогая безошибочно выбирать идеи, которые стоит воплощать. Теперь и вы можете настроить этот прибор.

Теперь вы знаете три слоя вдохновения и свой уникальный «творческий профиль». Но есть одна проблема: пока вы спите, даже самый точный компас не поможет. А мы спим гораздо чаще, чем думаем. Почему мы принимаем сон за бодрствование и как это связано с иллюзией контроля? Об этом — следующая глава.

Глава 2. Пробуждение: карта смыслов

«Мир иллюзий — единственный мир, в котором мы живём. Проблема не в том, чтобы от него отказаться, а в том, чтобы узнать его природу.»

Жан Бодрийяр

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что прожили целый день, а вечером не могли вспомнить, куда он делся? Будто кто-то нажал на кнопку быстрой перемотки, а вы просто сидели в кресле и смотрели, как мелькают сцены фильма, который вы даже не выбирали. Вот об этом эта глава — о том, что направляет ваши идеи, определяет судьбу решений и пробуждает спящего внутри творца, того самого, который когда-то мечтал без ограничений, играл без правил и верил, что мир для него.

Смысл — это слово, которое многие используют слишком легко. Кажется, что смысл — это абстракция, удобная для размышлений, но трудная для применения, что-то из области высокой философии или мотивационных постов в интернете, которые пролистываешь, даже не дочитав до конца. Но давайте посмотрим честно. Вы когда-нибудь пытались делать что-то, в чём не видели ни малейшего смысла? Конечно, пытались — работая на работе, которая не нравилась, участвуя в разговорах, которые ни к чему не приведут, оставаясь в отношениях, в которых вы давно перестали узнавать себя. И что происходило? Вы выдыхались, или даже не начинали, или начинали десять раз и бросали на одиннадцатом, потому что внутри не было ответа на тихое, но несгибаемое «зачем».

А теперь вспомните момент, когда смысл вдруг появлялся. Когда вы понимали: «Вот ради этого я хочу вставать в шесть утра, вот ради этого я могу выглядеть глупо, ошибаться, начинать заново и снова ошибаться». Появлялась энергия, которой раньше не было, появлялись силы там, где ещё вчера была только пустота, появлялся огонь в глазах — и вы узнавали его, потому что он всегда был вашим, просто спал где-то глубоко.

Мы движемся только туда, где находим смысл. Это не красивая фраза для вдохновляющего плаката, а закон, который работает всегда. Когда смысла нет, мы не можем сделать ни шага — или делаем, но через силу, через «надо», через сопротивление, и каждый такой шаг отнимает кусок нашей жизни. Когда смысл появляется, мы готовы выдержать любые трудности, любую неопределённость, любые риски — и при этом не уставать, а наоборот, наполняться. У меня есть хорошая новость: **смыслы — это то, что мы придумываем сами.**

То, что мы определяем для себя смыслом, влияет на нас куда сильнее, чем привычки, логика, обстоятельства или даже страх, потому что смысл — это не мысль, а топливо, магнит, который тянет нас вперёд. И вот главный вопрос, который я хочу, чтобы вы задали себе прямо сейчас, не откладывая на потом и не прячась за «подумаю об этом завтра»: если моя жизнь — это создание идей, если моё призвание — творить, придумывать, вдохновлять, то кому я отдаю право задавать моё движение — себе или чужим установкам?

Часто мы даже не замечаем, как легко, пугающе легко, начать жить по чужому сценарию. Этот сценарий передаётся из поколения в поколение, как антикварная ваза, которую никто не любит, но все боятся от неё избавиться. Он навязывается профессиональной средой, где принято думать определённым образом, подменяется общественными нормами, которые меняются каждые десять лет, но всегда требуют одного — быть как все, внедряется через ожида-

ния близких, которые искренне желают вам добра, но почему-то всегда знают лучше, что вам нужно. Можно говорить о свободе, можно искренне верить, что вы свободный человек, который сам принимает решения, но если вы не создаёте собственные смыслы, если не задаёте своё собственное «зачем», если просто берёте готовые ответы из воздуха — ваша свобода лишь красивая иллюзия, декорация, за которой всё та же клетка.

Пока вы спали — а я говорю не про ночной сон, а про ту самую дремоту духа, в которой многие живут годами и десятилетиями, — за вас выбирали другие. Школа выбирала, какие предметы важны, а какие нет, семья выбирала, какая профессия «подходящая», а какая «несерьёзная», система выбирала, что правильно, а что неправильно, что можно, а что нельзя, что достойно уважения, а что насмешки. Они учили терпеть, быть удобным, ждать одобрения — сначала пятёрки, потом зарплаты, потом повышения, потом похвалы, потом пенсии. Они учили, что ваши желания — это капризы, а мечты — наивность, которую пора оставить в детстве, потому что взрослая жизнь — это серьёзно, это ответственность, это долги и обязательства.

Но внутри вас всё это время жил тот самый — настоящий, живой голос. Он не умер и не ушёл, а просто затих, притаился, свернулся калачиком в самом дальнем углу вашей души и ждал, когда вы снова позволите себе мечтать, как в детстве, без всяких ограничений, позволите себе играть, а не выживать, позволите себе создавать, а не контролировать, позволите себе выбирать себя, а не чужие ожидания, которые никогда не заканчиваются, потому что, как только вы удовлетворяете одно, тут же появляется следующее.

Момент, когда вам покажется, что вы пробуждаетесь, может оказаться самой большой иллюзией из всех, в которых вы когда-либо находились. Потому что любая мысль «я проснулся» — это всё ещё мысль, а значит, всё ещё сон. Но вот что важно: когда вы чувствуете это — это самое «я пробуждаюсь», — спросите себя тихо, без спешки, без желания получить правильный ответ: а кто это заметил?

Тот, кто замечает мысль, не может быть самой мыслью. Тот, кто видит иллюзию, не может быть частью иллюзии. Тот, кто знает, что ищет выход, уже не там, где искал. Не ищите подтверждений. Не ждите, что кто-то скажет «да, ты проснулся». Само это тихое «кто внутри меня это заметил?» — уже выход.

Вам не нужно меняться. Это самое важное, что я хочу, чтобы вы вынесли из этой главы. Вам не нужно становиться кем-то другим, ломать себя, переписывать свою личность с нуля, как будто старая версия была ошибкой. Вам нужно только одно — проснуться и вспомнить, кто вы, вспомнить тот вкус жизни, когда каждое утро начиналось с любопытства, а не с тяжести, вспомнить ту лёгкость, когда мир был полон возможностей, а не преград.

Готовность — это иллюзия. Вы не готовы сейчас. Вы никогда не будете готовы полностью, никогда не наступит идеальный момент, когда всё встанет на свои места, когда исчезнут страхи, когда появятся все ресурсы, когда окружающие скажут «давайте, вы сможете». Готовность — это просто ещё один способ отложить жизнь на потом, красивая история, которую мы рассказываем себе, чтобы не сделать первый шаг. Это ещё одна иллюзия. Пробуждение начинается с одного простого решения — не с долгой подготовки, не с чтения сотни книг, не с похода к психологу, а с решения перестать жить на автопилоте.

Вы можете отложить книгу, сказать себе «я подумаю об этом завтра», сделать вид, что ничего не произошло, и мир не рухнет, никто не заметит, вы продолжите жить как жили. Но вы уже не сможете делать вид, что не слышали, потому что где-то внутри, на самой глубине, уже щёлкнуло, уже проснулось, уже вспомнило. Этот миг — начало, а всё, что было до него, — просто черновик. Эта книга проведёт вас через смыслы, сомнения, страхи, инструменты и игры, а в конце вы окажетесь в одной точке — в той самой, где вдохновение перестаёт быть целью и становится состоянием.

Никто не проживёт вашу жизнь за вас, никто не проснётся вместо вас. Книга — только карта, и идти по ней — только ваше решение.

Практика: «Фотоальбом»

Эта практика — возвращение домой, к тому ребёнку, который всё помнит, который не разучился мечтать, не научился бояться, не спрятал свой огонь под слоями «надо» и «правильно».

Устройтесь удобно там, где вас никто не прервёт. Закройте глаза, если хочется, или оставьте их открытыми — как вам легче. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, просто чтобы сказать телу: «Мы сейчас никуда не спешим, мы в безопасности». А теперь представьте, что вы снова в своей детской комнате, в том возрасте, когда мир был большим, а вы — маленьким, примерно пять лет, может быть, чуть больше или чуть меньше — вы почувствуете сами. Посмотрите вокруг: какие обои, что лежит на полу, пахнет ли чем-то знакомым. В руках у вас старый фотоальбом. Мысленно откройте его.

Перед вами первая фотография. Вам на ней семь лет. Посмотрите на этого ребёнка. Во что он одет? Улыбается или серьёзен? Что у него в руках? А теперь спросите — или просто почувствуйте: о чём этот ребёнок мечтает? Кем хочет стать, когда вырастет? Что любит делать больше всего на свете? Не торопитесь, побудьте с ним. Он может не говорить словами — просто ощутите.

Вот вы обращаете внимание на вторую фотографию. Вам на ней десять лет. Что изменилось? Мечты стали другими или остались теми же? Что приносит этому ребёнку радость? Чего он хочет? О чём мечтает? Кто его понимает?

Перед вами третья фотография. Вам на ней пятнадцать — сложный возраст, правда? Посмотрите на этого подростка. Что у него в глазах? О чём он мечтает теперь? Кем хочет стать? Что ему кажется важным, а что пустым? Не судите, просто смотрите — он делает что может, он старается, даже если кажется, что нет. Как вы относитесь к нему? Вам нравится тот, кого вы видите? Что вам хочется сказать ему?

Четвёртая фотография. Вам двадцать — молодость, начало взрослой жизни. Что этот человек выбирает: учёбу, работу, путешествия, отношения? Что его вдохновляет? Что заставляет просыпаться утром? А что, наоборот, высасывает энергию? Посмотрите — он уже не ребёнок, но ещё не тот взрослый, которым ему предстоит стать, он ищет, ошибается, учится. Как вы к нему относитесь?

Пятая фотография. Ещё через несколько лет — двадцать пять, тридцать, подберите тот возраст, который отзывается. Посмотрите, каким он стал. Что изменилось в мечтах? Что успел сделать, а что отложил? Доволен ли он собой? Хотелось бы вам стать вот таким взрослым?

И последняя фотография. Ваше фото сейчас — того, кто читает эти строки. Посмотрите на себя глазами того пятилетнего ребёнка, который держал альбом и ещё не знал, как сложится его жизнь. Как этот маленький ребёнок смотрит на вас? Нравится ли ему то, что он видит? Нравится, как вы выглядите, чем занимаетесь, кто рядом с вами, как вы говорите о себе? Хочется ли ему в такое будущее? О чем он хочет напомнить вам? Что он хочет вам сказать? Что ему хочется изменить? У него точно есть для вас какие-то важные слова, постарайтесь их услышать.

А теперь завершите этот разговор так, как вам захочется — может быть, вы обнимете того маленького ребёнка, может быть, скажете ему: «Я всё исправлю, я не подведу», может быть, просто побудете с ним в тишине. Сделайте так, как хочется вам. Это ваш образ. И когда будете готовы, медленно откройте глаза.

Вы только что сделали нечто очень важное — вы вспомнили, кто вы есть на самом деле, не тот, кем вас сделали обстоятельства, ожидания, страхи и «надо», а тот, кто всегда знал, кто мечтал, кто хотел, кто был живым. Теперь, когда вы вспомнили, не забывайте — этот ребёнок не в прошлом, он внутри вас, и он ждёт, когда вы снова позволите ему говорить, снова позволите ему выбирать и быть тем, кто ведёт за своими мечтами, а не тем, кого ведут по предопределённому пути. Это и есть пробуждение.

Вы научились отличать автопилот от осознанности. Но одного понимания мало — нужно войти в правильное состояние. Как его настроить и почему оно важнее любых навыков, узнаете дальше.

Глава 3. Состояние творца

«Творчество — это способность удивляться. Не новым фактам, а самому существованию мира.»

Эрих Фромм

В культуре, в которой мы выросли, глубоко укоренился образ творца, задумчиво сидящего у окна. Он смотрит на облака и ждёт, когда Муза коснётся его плеча, и тогда — о чудо! — работа пойдёт сама собой, не усилием, а озарением, не дисциплиной, а вспышкой вдохновения, которая приходит неизвестно откуда и уходит неизвестно куда. Эта картина прекрасна, я не спорю, она романтична, она вдохновляет, о ней снимают фильмы и пишут книги, но она же — самая опасная ловушка, в которую может попасть человек, который хочет создавать, потому что эта картина учит вас одному: ждите, не делайте, не пробуйте, не ошибайтесь, просто ждите, и однажды Муза снизойдёт до вас. А если не снизойдёт — значит, вы недостаточно хороши, значит, вы не избранный, значит, вам не суждено.

Иллюзия музыки — это, если называть вещи своими именами, оправдание бессилия, удобное, красивое, социально одобряемое оправдание. «Я не делаю, потому что нет вдохновения» звучит намного лучше, чем «я не делаю, потому что мне страшно», или «я не делаю, потому что боюсь, что получится плохо», или «я не делаю, потому что лень и вообще непонятно, зачем это нужно». Муза становится щитом, за которым мы прячемся от собственной неуверенности, от несовершенства первых черновиков, риска провала или страха выглядеть глупо. Ожидание «идеального состояния» — это ведь тоже форма бегства, почти благородная. Мы говорим себе: «Вот когда я выплыву, когда сготовлю, когда закончу все дела, когда настроение будет правильное, когда звёзды сойдутся — тогда я сяду и сделаю это идеально». А звёзды никогда не сходятся, или сходятся не так, или сходятся, но настроение всё равно не то, и дни проходят, недели, месяцы, годы, а мы всё ждём идеального состояния, которое никогда не наступает.

Но вот секрет, о котором почему-то не говорят в школах творчества, в книгах про вдохновение, в интервью с успешными художниками и писателями, — секрет, который знает каждый, кто хоть раз в жизни создал что-то настоящее, но почему-то стесняется в этом признаться. Вдохновение — не причина вашего действия, а его побочный эффект. Оно рождается в процессе, не до и не после, а именно во время — это особое состояние мозга, которое возникает, когда вы уже погрузились в дело, когда уже практикуете, когда уже сосредоточились, когда руки уже делают, а мысли текут свободно, потому что начало уже позади. Это как разогнать тяжёлый поезд: первые сантиметры требуют невероятных усилий, но когда он поехал, его уже не остановить, и он сам несёт вас вперёд.

Муза — следствие усилий, а не условие для их начала. Она приходит не к тем, кто сидит и ждёт, а к тем, кто уже идёт, кто уже в пути, кто уже испачкал руки в глине, кто уже написал сто страниц текста, из которых девяносто девять пойдут в корзину, но сотая — та самая, с которой всё начнётся. Муза — это награда за смелость сделать первый шаг в пустоту, не зная, провалитесь вы или полетите. Пока вы верите в необходимость идеального настроения, вы остаётесь в позиции ребёнка, ожидающего, что его поведут за руку. Взрослый делает первый шаг сам, не потому что ему легко и не потому что он не боится, а потому что он знает: страх не пройдёт от ожидания, страх проходит только в движении. Это как танцевать на холоде — сначала мёрзнешь, потом разогреваешься и забываешь, что было холодно.

И здесь мы подходим к самому главному, о чём нас забыли научить в школах и университетах, на бизнес-тренингах и курсах личностного роста. Ваше состояние — не второстепенный фактор, не приятный бонус. Ваше состояние — это ваш основной ресурс, более важный, чем деньги, время, связи, знания, таланты. Всё это вторично, первично — ваш внутренний климат, та погода, которая внутри вас прямо сейчас, в эту самую секунду. Именно состояние определяет, какие мысли приходят вам в голову: когда вы напряжены и загнаны, мысли — как затравленные звери, они прячутся, они однообразны, они кружат вокруг одних и тех же страхов; когда вы расслаблены и открыты, мысли приходят свободно, они удивляют вас, они соединяют несоединимое, они приносят решения там, где вы раньше видели только тупик.

Состояние определяет, какие идеи вы замечаете, а какие проходят мимо. Идеи всегда вокруг, но чтобы увидеть их, нужно иметь правильное состояние — состояние покоя, внимания, готовности удивиться. В состоянии паники и спешки вы не увидите даже самого очевидного решения. Состояние определяет, какие решения вы принимаете: в состоянии страха вы выбираете безопасное, даже если оно ведёт в никуда; в состоянии доверия вы выбираете смелое, даже если оно пугает. И те же самые внешние обстоятельства приводят к совершенно разным судьбам только потому, что внутренняя погода была разной. Состояние определяет, как вы реагируете на неудачи — ломаетесь или становитесь сильнее, и определяет, чувствуете ли вы усталость или подъём, когда делаете одно и то же дело, потому что одно и то же действие, совершённое из состояния «надо» и из состояния «хочу», — это два совершенно разных действия, которые ведут в два совершенно разных будущих.

Творчество не начинается с чистого листа, оно начинается с того, кто сидит перед этим листом, с его дыхания, с его напряжения в плечах, с его веры или неверия в то, что у него получится. Лист бумаги — это просто лист бумаги, всё волшебство происходит до того, как ручка коснулась его, внутри. Поэтому, прежде чем говорить о методах, техниках, инструментах, стратегиях и тактиках, давайте остановимся здесь, прямо сейчас, и просто побудем в этом знании: моё состояние — это моя главная сила, и я могу научиться управлять им, не подавляя, не игнорируя, не ожидая, пока оно само изменится. Потому что, когда вы умеете управлять своим внутренним климатом, вы перестаёте быть заложником обстоятельств, перестаёте зависеть от того, «пришла Муза или нет», вы становитесь источником.

И парадокс вот в чём: иногда самое сильное «я могу» — это «могу себе позволить». Позволить жизни случиться, позволить себе не мешать, позволить себе упасть и не вставать героически, позволить себе быть никем. И в этом «быть никем» вдруг обнаруживается, что всё делается само — рука пишет, ноги идут, сердце бьётся, и нет того, кто «я могу», есть просто действие, просто жизнь. **Жизнь начинается там, где мы перестаём сопротивляться и сдаёмся миру, той пустоте внутри, которая выталкивает нас туда, куда нам надо, если мы не держимся мёртвой хваткой за то, кем мы себя выдумали.** Есть заблуждение, что креативность — это поиск идей. Как будто они где-то существуют заранее, а задача человека — быть достаточно умным или чувствительным, чтобы их поймать. Но есть исследование, которое показывает совсем другую механику.

В ходе этого исследования люди выполняли творческие задачи: придумывали, импровизировали, искали нестандартные решения. Оказалось, что за этим стоит единый нейронный контур — сеть, которая включается, когда человек создаёт новое. Но решающим оказалось не

то, что активируется, а то, что подавляется. Все зоны, связанные с креативностью, были отрицательно связаны с правой лобной долей⁸.

А правая лобная доля — это контроль и мониторинг. Проверка на соответствие правилам. Та часть мозга, которая следит, чтобы вы не выходили за допустимые рамки. Когда появляется новое, эта функция мешает. Не потому что она плоха, а потому что она обслуживает правила, которые уже существуют. А креативность — это всегда создание новых правил. Нет инструкции, нет критериев, нет правил. Есть только запрос и попытка ответить на него формой, которой раньше не существовало.

И здесь возникает внутренний конфликт, знакомый многим. Вы легко видите ограниченность правил, созданных не вами — социальных, профессиональных, культурных. Вы их критикуете, иногда точно, иногда жёстко. Но продолжаете по ним жить. Потому что придумать свои правила — значит взять ответственность за то, что ещё нельзя проверить, что не получит одобрения сразу, и что не обязано нравиться.

В начале XX века австрийский архитектор Адольф Лоос публично заявил, что орнамент — это не украшение, а признак культурной инерции. Он проектировал здания без декора, без визуального уважения к традиции. Его называли варваром, его работы отвергали, говорили, что он разрушает саму идею архитектуры. А его логика стала основанием модернизма. Лоос не «нарушал правила». Он работал там, где старые правила больше не отвечали запросу времени, а новые ещё не были признаны. Их нельзя было согласовать, их нельзя было защитить ссылкой на авторитет. Их можно было только довести до формы и выдержать последствия. Лоос вдохновил целые поколения архитекторов и предвосхитил минималистические течения в архитектуре и дизайне.

Мы часто говорим о внутреннем критике как о психологической проблеме. Но здесь он виден буквально — как нейронная функция. Когда вы оцениваете идею слишком рано, вы не улучшаете её. Вы проверяете её на соответствие правилам, которые не вы создавали. Мозг в этот момент делает ровно то, чему его учили: он пытается встроить новое в старую систему координат. Проблема в том, что настоящее новое туда не встраивается.

Если говорить прямо: креативность требует отказа играть по правилам, которые вам не подходят. И требует готовности сформулировать свои правила. Они не обязаны удовлетворять всех, не обязаны быть понятными, не обязаны нравиться. Они обязаны отвечать запросу, который вы перед собой ставите. Контроль понадобится позже, чтобы придать форму, проверить на прочность, сделать ясным. Но если он включается в самом начале, новое просто не появляется.

Поэтому вопрос не в том, как «развить креативность». Вопрос в том, какие правила вы продолжаете соблюдать, хотя давно знаете, что они не ваши.

Чтобы идти дальше, необходимо провести черту, разделяющую творческих людей и всех остальных. Определённо, каждый человек является творческим, но мозг всех людей устроен по-разному и эти различия нам необходимо признать во внимание.

Кого можно назвать творческим человеком?

Творческий человек — не только художник, поэт или изобретатель. Это тот, кто в любой сфере жизни способен создавать нечто новое. Не обязательно гениальное, но обязательно

⁸ Исследовательский центр Массачусетской больницы общего профиля (Mass General Brigham). Исследование выявило единый нейронный контур, отвечающий за творчество (2025). Анализ данных 857 участников 36 фМРТ-исследований.

живое, своё, рождённое из внутреннего импульса. Но чем же его мозг отличается от мозга «нетворческого» человека?

Особая настройка «фильтра» восприятия

Творческие люди буквально видят и слышат мир иначе. Исследования показывают, что их мозг хуже фильтрует «лишнюю» сенсорную информацию⁹. У них снижено так называемое латентное торможение — способность отсеивать стимулы, которые мозг привычно считает неважными¹⁰. Проще говоря, их фильтр восприятия более проницаемый.

Такая настройка позволяет творческому человеку замечать то, что другие отсеивают как шум, и использовать это как материал для своих идей¹¹. Именно поэтому многие гении (Франц Кафка, Чарльз Дарвин) остро нуждались в тишине — их мозг постоянно обрабатывал огромный объём сенсорной информации¹².

Гибкость и баланс нейронных сетей

Мозг не творческого человека действует предсказуемо по привычным нейронным «рельсам». Мозг творческого человека работает не так. В нём активнее и гибче взаимодействуют сразу три крупные нейронные сети, о которых мы поговорим в восьмой главе. И работают они у творческих людей не по очереди, а синхронно, образуя больше связей между собой, что позволяет им легко проваливаться в мечтательный режим для генерации идей, а затем мгновенно переключаться в режим критика, чтобы оценить их.

Личностные черты и когнитивная эффективность

Творческие люди, как правило, более открыты новому опыту. Они также проявляют высокую любознательность и стремятся к автономии в суждениях.

При решении творческих задач у них наблюдается усиление альфа-активности в лобных отделах головного мозга — признак того, что мозг более эффективно использует свои ресурсы, создавая внутреннюю, сфокусированную среду, необходимую для генерации оригинальных идей¹³.

Главный вывод

⁹ Исследовательский центр Массачусетской больницы общего профиля (Mass General Brigham). Исследование выявило единый нейронный контур, отвечающий за творчество (2025). Анализ данных 857 участников 36 ФМРТ-исследований.

¹⁰ «Утечка сенсорной информации» Zabelina D.L., O'Leary D., Pornpattananangkul N., Nusslock R., Beeman M. Creativity and sensory gating indexed by the P50: Selective versus leaky sensory gating in divergent thinkers and creative achievers. *Neuropsychologia*. 2015

¹¹ Снижение торможения улучшает генерацию идей. Radel R., Davranche K., Fournier M., Dietrich A. The role of (dis) inhibition in creativity: decreased inhibition improves idea generation. *Cognition*. 2015 Jan;134:110—20. doi: 10.1016/j.cognition.2014.09.009.

¹² Динамика нейронных сетей при творчестве. Beaty R.E., Benedek M., Silvia P.J., Schacter D.L. Creative Cognition and Brain Network Dynamics. *Trends in Cognitive Sciences*. 2016 Feb;20 (2):87—95. doi: 10.1016/j.tics.2015.10.004.

¹³ Альфа-активность ЭЭГ при генерации идей. Schwab D., Benedek M., Papousek I., Weiss E.M., Fink A. The time-course of EEG alpha power changes in creative ideation. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014 May 13;8:310. doi: 10.3389/fnhum.2014.00310.

Творческий человек — это не тот, кто обладает особым даром или исключительными умственными способностями. Это человек, чей мозг «запрограммирован» на активный поиск и оценку новых, перспективных идей.

Он иначе фильтрует информацию, активнее ищет связи между разрозненными понятиями, гибко переключается между режимами воображения и контроля, а его система вознаграждения поддерживает его в этом стремлении к новизне и оригинальности.

Может ли не творческий человек стать творческим? Да! Хотя существуют определенные биологические предпосылки, многолетние исследования однозначно доказывают, что мозг обладает нейропластичностью, и творческое мышление можно целенаправленно развивать. Эта способность заложена в нас с рождения: «Творчество — это постоянное состояние организма, постоянная настроенность человека».

Наследуемость креативности достаточно высока и оценивается в диапазоне от 40% до 70%¹⁴. Это означает, что наши гены вносят значительный вклад в наши творческие способности. Однако не менее важный вывод заключается в том, что окружающая среда и сознательные усилия отвечают за оставшиеся 30—60%. Это и есть та зона, в которой мы можем влиять на свои способности. Как раз для этого и существует нейропластичность. Непреодолимого барьера между «творческой» и «нетворческой» деятельностью не существует. Процесс этот постепенный, но начав с малого и регулярно уделяя внимание практике, вы обязательно заметите изменения в своем мышлении.

Можно ли творческому человеку не творить?

У творческих людей хорошо работает дефолт-система мозга — сеть пассивного режима работы. Она отвечает за воображение, мысли, образы, смыслы, за то самое внутреннее пространство, где рождаются идеи. И эта система не выключается. Она активна всегда. Когда вы мечтаете, когда вспоминаете, когда планируете будущее, когда просто сидите и смотрите в окно.

Если эту энергию не направлять в творчество, она начинает работать против вас. Дефолт-система продолжает создавать, но в этом случае она создаёт проблемы. Она начинает блуждать, накручивать, выдумывать лишнее, застревать в тревожных и мрачных сценариях.

Отсюда и склонность творческих людей к депрессии. Много внутренней энергии, много образов, много мыслей и ноль выхода наружу. Мозг продолжает работать, но его работа не находит воплощения. И тогда он начинает перерабатывать сам себя. Рождаются руминации — навязчивое прокручивание негативных мыслей, застревание в прошлом, тревожное проигрывание будущего.

Творчество — не хобби. Это способ выгружать мысли, снижать напряжение и держать психику в рабочем состоянии. Когда творческий человек творит, ему легче. Потому что энергия находит выход. Потому что образы обретают форму. Потому что внутренний диалог перестаёт быть бесконечным и безнадёжным — он становится материалом.

¹⁴ Baas, M., Nijstad, B. A., Boot, N. C., & De Dreu, C. K. (2015). A meta-analysis of 25 years of research on the heritability of creativity. *Creativity Research Journal*, 27 (3), 228—238.

Благодаря исследованиям¹⁵ мы также знаем, что творчество и эмоциональная регуляция имеют общие нейронные механизмы. Префронтальная кора, передняя поясная кора, дорсолатеральная префронтальная кора — одни и те же области мозга участвуют и в контроле эмоций, и в творческом мышлении. А сети, которые задействованы в творчестве, — дефолтная сеть, сеть контроля и сеть выявления значимости — одновременно являются ключевыми для управления эмоциями. Когда вы творите, вы не просто создаёте что-то новое. Вы тренируете свой мозг справляться с тревогой, с грустью и внутренним хаосом.

Когда же творческий человек не творит, его воображение начинает работать против него. То, что могло бы стать стихотворением, картиной, мелодией, проектом, становится бесконечным прокручиванием обид, страхов, сомнений. Дефолт-система, которая могла бы генерировать идеи, генерирует тревогу. Сеть, которая могла бы связывать несвязуемое в новую форму, связывает прошлые травмы с будущими катастрофами.

И если вам повезло быть творческим человеком, а вы пытаетесь себя перевести в другую категорию — стать «практичным», «рациональным», «эффективным», не отвлекаясь на все эти «творческие порывы», — будьте готовы к тому, что мозг натворит вам проблем. Он не перестанет работать. Он просто сменит направление. И вместо того чтобы создавать шедевры, начнёт создавать депрессию.

Творчество — это не роскошь. Это способ выживания для тех, чей мозг устроен так, чтобы постоянно генерировать смыслы. Не дайте этим смыслам стать вашими тюремщиками. Дайте им форму. Выгрузите их. И тогда они перестанут быть проблемой и станут вашим даром.

Практика: «Запуск творческого режима»

Первое: ослабьте контроль. Сядьте удобно, там, где вас никто не прервёт хотя бы на несколько минут. Закройте глаза, если хочется, или оставьте их открытыми — как вам легче. Сделайте несколько вдохов и выдохов, не стараясь дышать как-то особенно, просто замечая, как воздух входит и выходит. И представьте, что ваш внутренний критик — этот строгий контролёр, который всегда знает, как правильно, и никогда не доволен, — выходит из комнаты. Не уходит навсегда, не умирает, не исчезает, а просто выходит на минуту и закрывает за собой дверь. Скажите себе: «Сейчас можно всё — можно ошибаться, можно делать глупости, можно пробовать странное, никто не смотрит, никто не оценивает».

Второе: включите блуждание. Откройте глаза и начните делать что-то простое, механическое, почти бессмысленное — рисовать круги на листе бумаги, перебирать бусины, медленно ходить по комнате, перекладывать предметы с места на место. Не думайте ни о какой задаче, не пытайтесь «придумать идею», просто позвольте мыслям течь свободно, как воде, которая не знает, куда течь, но течёт сама собой. Наблюдайте за ними, как за облаками, — они приходят и уходят, вы не цепляетесь ни за одну. Это состояние — самое плодородное для инсайтов, потому что, когда ум блуждает, он соединяет то, что обычно не соединяет, он видит то, что обычно не видит, он находит ответы там, где не искал.

Третье: добавьте азарта. Задайте себе игровой вопрос о той задаче, над которой вы работаете или хотите работать. Не ищите ответ, просто бросьте вопрос в свой разум, как бросают

¹⁵ Ladas A.I., Gravalas T., Katsoridou C., Frantzidis C.A. «Гармония в мозге: обзор общих нейронных субстратов эмоциональной регуляции и творчества». Brain Organoid and Systems Neuroscience Journal, 2024, Vol. 2, pp. 81—91.

монетку в фонтан, не ожидая, что желание исполнится мгновенно. Например: «А что, если бы это было легко?», или «Если бы я делал это ради удовольствия, а не результата, что бы я сделал по-другому?» Не напрягайтесь, не давите, просто оставьте вопрос висеть в воздухе.

Четвёртое: сделайте ритуал. Три раза зевните. Громко, во весь рот, с эмоциями. А потом один раз очень сильно удивитесь. Удивитесь так, будто вы нашли прямо перед своим носом что-то очень важное, что вы давно искали. Удивитесь громко, с характерным для удивления звуком — о, или ммм, поднимите удивленно брови и расширьте глаза. Повторяйте это чередование 10 минут.

После этой практики ваш мозг будет настроен на генерацию идей. Потому что вы создали все условия, в которых творчество возникает естественно.

Вы узнали, что состояние — это главный ресурс, и научились его настраивать. Но состояние не живёт в голове. Оно отзывается в теле. В следующей главе разберёмся, как поймать сигнал тела и сделать его своим проводником.

Глава 4. Как поймать сигнал

«Тело — это творческая, изменчивая сущность. Оно открывает мне доступ к вещам, позволяет вступать в отношения с миром. Именно тело — мой способ быть в связи со всем, что меня окружает.»

Дэвид Абрам

Мы привыкли думать, что идеи рождаются в голове. Что мысли — это продукт работы нейронов, и если вы хотите придумать что-то новое, вы должны сосредоточиться, включить логику, напрячь мозг. Но современные исследования говорят иначе. Познание неотделимо от тела. Мышление не происходит «в голове» в изоляции, а рождается из взаимодействия тела с миром, из движения, из прикосновения, из дыхания.

Вы не просто «думаете» идею. Вы её чувствуете сначала телом, а потом оформляете словами. Вопрос только в том, насколько хорошо ваше тело настроено на приём, насколько чисто оно может провести сигнал.

Тело — это проводник. Как музыкальный инструмент, который нужно настраивать. И настройка эта — не разовая. Это образ жизни. Это внимание к тому, что вы с ним делаете, чем кормите, как двигаете, когда даёте отдых.

Что нужно вашему телу для лучшей проводимости сигнала

Проводимость — это способность тела принимать, усиливать и передавать тонкие энергии, из которых рождаются идеи. Чем лучше проводимость, тем яснее сигнал, тем меньше помех. И проводимость эта напрямую зависит от того, как вы чувствуете своё тело.

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.