

Кадиевская И. А. – доктор философских наук, профессор, заведующая кафедрой философии, политологии, психологии и права Одесской государственной академии строительства и архитектуры

Нарядько Г. Я. - кандидат философских наук, доцент кафедры философии, социологии и менеджмента социокультурной деятельности ГУ «Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского»

ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ СОЗИДАЮЩЕЙ ТВОРЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

The article explores the significance and role of creative energy in human life. This topic becomes especially relevant in the current conditions, when it is almost impossible not to notice the rapid increase in the number of people suffering from chronic fatigue syndrome. The outflow of positive energy is connected with deep-rooted pessimism and negative thinking in the mind and subconscious. At the same time, any thinking (negative or positive) is just a habit. Changing the habit, you can change your thinking. The techniques of suggestion (hypnosis) and self-hypnosis (self-hypnosis, auto-training) with the obligatory immersion of a person in trance of various depths will help change the habit.

Stopping the flow of negative thinking is necessary: to strive to harmonize and improve the quality of all important social contacts, communication with wildlife, good deeds, selfless help to those in need, and useful activities aimed at the benefit of society.

Key words: creative energy, positive attitudes, negative thinking.

В любые времена нам очень нравятся энергичные жизнерадостные люди. Они с легкостью проявляют активность и творческую инициативу в самых разных жизненных ситуациях. С такими людьми очень приятно контактировать, поскольку всем своим видом и каждым словом, они постоянно посылают окружающим сигналы о том, что все великолепно, а впереди нас ожидают еще более грандиозные и радужные перспективы. Они спонтанно и естественно поднимают окружающим настроение, вселяют надежду и веру в лучшее. И не важно, привело ли такое общение к каким-то конструктивным результатам, в любом случае, оно способно оказывать очень сильное положительное влияние на душевное состояние собеседника. В результате эмоциональной эмпатии происходит естественное переключение на позитив. О таких энергичных энтузиастах много говорят и пишут, им пытаются подражать, их любят и ненавидят, на них постоянно обращают внимание. Однако практически никто не остается к ним равнодушным. И это не удивительно, ведь люди, у которых имеется в избытке как физической, так и творческой созидательной энергии практически светятся изнутри. Им все кажется легким и приятным, интересным и новым, заманчивым, многообещающим и увлекательным. На уровне мировоззрения у них уже давно сформировались и закрепились положительные установки о том, что «мир» – прекрасен, а «Я» – достоин самого лучшего. Ну и конечно, чрезвычайно важная и полезная

положительная психологическая установка – «Я могу достичь всего чего захочу». Данная установка поддерживает высокий уровень уверенности в себе и поэтому является наиболее действенным противоядием против отрицательного влияния всевозможных ограничивающих психологических барьеров.

Конечно нас никогда не перестает интересовать вопрос о том, что же позволяет душевной батарейке некоторых людей аккумулировать такие огромные запасы созидающей творческой энергии, позволяя их обладателям с легкостью достигать грандиозных успехов и счастья? Именно над вопросами о природе, происхождении и источниках пополнения запасов духовной силы с незапамятных времен бьются представители самых разных изотерических и религиозных, а позже и научных направлений. Существует огромное количество теорий, но, по прежнему, так и не найдено общее фундаментальное обоснование данного уникального феномена. Современные философы и психологи, самым активным образом участвуют в данных исследованиях. Это приобрело особенную актуальность в нынешних условиях, когда практически невозможно не заметить стремительное увеличение количества людей, страдающих от синдрома хронической усталости. Очень многие люди сегодня с грустью обнаруживают в себе признаки эмоционального выгорания и духовной опустошенности. А ведь именно высокий уровень созидающей творческой энергии является одним из важнейших условий и предпосылок достижений человека в любой области. Созидательная жизненная позиция и связанная с ней активная деятельность, требует колоссальных энергетических затрат. Для того чтобы продуктивно творить, страстно любить, развиваться, совершенствоваться и самореализовываться нужно быть наполненным внутренней духовной силой. Обрести духовную силу могут помочь самые разные методы и приемы. Быть может, те из них, в эффективность которых удастся по настоящему поверить и станут самыми результативными. В то же время успех достижения поставленных целей во многом будет зависеть от глубины понимания тех универсальных психических процессов, которые определяют духовное состояние каждого человека. Поэтому всем тем, кто ищет духовной силы, следует как можно быстрее провести ревизию собственного духовного состояния и проанализировать, что может в первую очередь вызывать отток так необходимой нам энергии. Довольно часто такой отток может быть связан с укоренившимся в сознании и подсознании человека пессимизмом и негативным мышлением. Все те люди, кто привык жить в страхе, унынии, обидах, зависти, злости, ненависти и т.д., следует поскорее избавиться от всего этого негатива. Конечно сделать это не так просто и те специалисты, кто гарантирует моментальный результат, безусловно лукавят, или же просто не понимают природу данных явлений. С другой стороны, отрадно констатировать тот непреложный факт, что любое мышление (негативное или позитивное), это всего лишь привычка. И об этом убедительно свидетельствует как опыт современной практической психологии, так, конечно и народная мудрость. Все что нужно сделать – взять и поменять привычку. И тот, кто изменит привычку, сможет изменить свое мышление. Определенная трудность здесь может

скрываются в глубине и застарелости укоренившихся в сознании и подсознании установок и программ. Но если речь идет о людях, которые еще не успели накопить большого количества претензий к жизни и лишь поверхностно впитавших определённый объем информационного негатива из окружающей среды, решить проблему можно относительно легко. Гораздо сложнее оказывается изменить привычку негативно мыслить тем людям, которые в силу разных причин уже успели накопить изрядное количество претензий к жизни. У таких людей сознание и подсознание буквально переполнено всевозможными негативными установками, вызывающими регулярно повторяющиеся негативные мысли и связанные с ними эмоциональные состояния. Мышление человека работает по принципу свободных ассоциаций. Таким образом мрачные негативные установки о мире, обществе, себе и т.д. безусловно способны порождать в сознании человека соответствующие регулярно повторяющиеся образы и мыслеформы. И это очень часто превращается в некий замкнутый круг, из которого быстро выйти практически невозможно. Но если потратить на решение этой проблемы достаточно времени, сохраняя настойчивость и целеустремленность, то рано или поздно, любому человеку удастся оставить в прошлом привычку негативно мыслить. Безусловно важным шагом в такой работе, должен стать поиск и осмысление собственных негативных установок и программ. К счастью существует большое количество разнообразных тестов, приемов и методик, которые уже давно прекрасно себя зарекомендовали и широко применяются в практической работе. Особенное место среди этих методик занимают различные техники гипноза (внушения) и самогипноза (самовнушения, аутотренинга). Позитивная психология утверждает, что каждый человек от рождения обладает огромным потенциалом. Мы являемся творцами своей реальности и творим эту реальность своими мыслями, словами, чувствами и поведением. И лишь после того, как процесс выявления негативных установок и программ будет успешно завершён, можно будет начинать новый этап загрузки в сознание и подсознание новых самостоятельно избранных положительных установок и программ.

Существенный отток созидающей творческой энергии также может быть связан с привычкой общаться с мрачными и унылыми людьми страдающими подавленностью, хронической усталостью и т.д. Здесь важно понимать, что т.н. беспросветные нытики вместо того, чтобы поднять окружающим настроение, одолжить денег, что-то подарить или как-то помочь, предпочитают постоянно жаловаться и портить окружающим настроение. Они просто считают себя вправе сливать на собеседников всевозможный информационный и эмоциональный негатив. С философской точки зрения чрезвычайно интересно разобраться в том, что же в действительности из себя представляют беспросветные нытики и как к ним следует относиться?

С одной стороны:

1) Это люди с большими психологическими проблемами, так как они уже накопили чрезмерно большой % претензий к жизни (80-90%), что само по себе является препятствием для любых положительных изменений. Они накопили претензии к членам семьи, коллегам по работе, к стране и т.д.

2) Это люди, как правило, с низкой самооценкой и неудовлетворенными амбициями, страдающие от собственной лени и зависти к активным, смелым, успешным и счастливым людям и т.д.

3) Это люди, которые большую часть времени пребывают в т.н. низкоэнергетических состояниях (подавленность, тоска, депрессия). Эти состояния поддерживаются ощущением собственного бессилия и неспособности повлиять на себя и окружающую реальность. Отсутствие веры в себя, высшие силы+лень.

С другой стороны, интересно и важно понимать, что такие люди представляют из себя с моральной точки зрения, ведь они чаще всего позиционируют себя в роли жертвы (обстоятельств, несправедливости и т.д.) рассчитывая и добиваясь внимания, сочувствия, сострадания, помощи и участия.

Итак, кто же они – добрые, но слабые люди? Или же они добрыми вовсе не являются?

Давайте попытаемся в этом разобраться. С точки зрения общечеловеческой высшей морали истинно добрый человек:

- ответственно относится к тому, какое влияние он оказывает на окружающих людей и на мир в целом.

Очевидно, что оказывать положительное и благотворное влияние бывает гораздо труднее, чем отрицательное

- необходимо регулярно следить за своим внешним видом, чтобы окружающим было приятно на тебя смотреть и приятно рядом с тобой находиться;

- необходимо следить за своей речью, чтобы окружающим было приятно тебя слушать;

- необходимо контролировать свои эмоции, чтобы окружающие не заражались негативом;

- необходимо постоянно пополнять багаж знаний, чтобы другим людям было с тобой интересно общаться и можно было чему то научиться;

- необходимо много работать, чтобы обеспечивать семью, детей, пожилых родителей, помочь друзьям и т.д.;

- необходимо следить за своим здоровьем, чтобы не обременять проблемами близких людей;

- необходимо развиваться, чтобы стать профессионалом в какой либо области и быть в состоянии принести реальную пользу окружающим людям и своей Родине;

- необходимо побороть свои страхи, чтобы быть в состоянии защитить своих близких и свою Родину, если понадобится и т.д.

Но поскольку беспросветный нытик чрезвычайно ленив и это главная черта его личности, он не прикладывает необходимых усилий для того, чтобы оказывать благотворное влияние на окружающих. Для такого человека это не важно. Поэтому мы смело можем сделать вывод о том, что такие люди с моральной точки зрения отнюдь не являются добрыми. Они просто считают себя вправе ныть, жаловаться, смущать душу и подавлять дух окружающих

людей. Им просто наплевать на то, какое огромное негативное влияние они оказывают на окружающих людей своим безответственным поведением. Поэтому мы ни в коем случае не должны им потакать и попустительствовать. Напротив, очень важно побыстрее научиться останавливать эти негативные информационные и энергетические интервенции. Стремительная потеря энергии как правило связана с неумением вовремя избавляться от энергетических зарядов, которые всегда возникают в стрессовых ситуациях (попросту говоря отсутствие разрядки).

Для наглядности приведу несколько примеров, взятых из обычной повседневной жизни людей. Начальник кричит и придирается к подчиненному, тот от него зависит и не может адекватно ответить чтобы не потерять работу (в организме возникает много энергии для защиты и нападения, но человек не атакует и эту энергию не использует. Он даже не расходует ее каким-то другим нормальным способом. Хотя важно, чтобы в конкретных жизненных ситуациях разрядку получали обида, гнев, злость и т.д. Полезными могут быть спорт, любимое хобби или как удачно практикуют в некоторых странах, т.н. кабинет психологической разгрузки. Думаю, что нам также очень полезно брать и себе на вооружение такой опыт, но для начала нужно серьезно задуматься и прояснить для себя, в чем же заключается истинный смысл таких кабинетов, где сотрудники могут спокойно и без последствий побить муляж своего начальника. У нас к сожалению чаще встречаются вспышки фрустрации агрессии, в результате которой, как известно страдают невиновные. Таким образом можно с уверенностью сказать, что в реальной жизни современных т.н. культурных людей драки случаются все таки довольно редко. И это совсем не плохо. Нет. Просто на уровне инстинктов люди реагируют на различные стрессы выделением огромного количества энергии, предназначенной для атаки или самозащиты, но эта энергия в силу нашей культуры (нельзя, не прилично, не принято, запрещено, не положено и т.д.) не используется и эти не получившие разрядки энергетические заряды как шаровые молнии остаются в человеке. А стрессов у современных людей очень много (Семья, работа, различные учреждения (суды, поликлиники, банки и т.д.) определенно не те места, где мы можем получить так необходимую нам психологическую разрядку. Во-первых, большинство людей не умеют качественно расслабляться и отдыхать. Тревожный сон или горизонтальное положение на диване в состоянии взвинченного бодрствования не дают организму того целебного отдыха, во время которого происходит естественное пополнение запасов энергии. Существует большое количество методик расслабления, из которых мы можем свободно выбирать, руководствуясь своими личными предпочтениями. Тем ни менее особое место среди этих методик занимают техники внушения (гипноза) и самовнушения (самогипноза, аутотренинга) с обязательным погружением человека в транс различной глубины. Научно доказано, что транс как особое состояние сознания сам по себе уже оказывает благотворное влияние на человека, его психическое состояние и здоровье в целом. Транс, как специфический резервный естественный отдых является чем-то средним между сном и бодрствованием. Таким образом погружаясь в транс

человек получает необходимые ему внушения (позитивные установки, новые положительные программы, которые способны многоаспектно и разнопланово изменить состояние, настроение, поведение и здоровье человека к лучшему). Особое значение внушение и самовнушение приобретают еще и потому, что лишь таким образом причем довольно быстро, легко и безболезненно удастся преодолеть сознательное сопротивление, которое тормозит любые положительные изменения. В отделе готовых решений нашего подсознания находится множество различных установок и программ, которые и определяют качество нашей жизни. Некоторые из них могут оказаться очень вредными и опасными, но тем ни менее они определяют т.н. привычные модели поведения. Все мы знаем, что привычки вообще менять очень сложно, но если привычками для человека являются: негативное пессимистическое или депрессивное мышление и мировосприятие, конфликтность, агрессивность, обидчивость, пассивность, боязливость, неуверенность и т.д., то конечно такие привычки необходимо как можно быстрее менять. Доверяясь советам авторитетных психологических тренеров, мы можем планировать и декларировать все что угодно, но лишь при помощи гипноза и самогипноза каждый из нас может безболезненно, приятно и легко избавиться от старых вредных привычек и при желании кардинально перестроиться и изменить к лучшему свою жизнь. Как показывает практика самой важной перестройкой человека является реальная замена негативного мышления на позитивное. Множество людей могут просто привычно застрять на волне негатива и для них самое главное реально перенастроить мышление и психику на созидательный позитивный лад. И если это получится, то все дальнейшие волевые усилия будут более результативными и плодотворными. Таким образом запасы созидательной свободной энергии пополняются в процессе удовлетворения важнейших духовных потребностей.

Вместе с тем для достижения высокого уровня духовной силы явно не достаточно прекратить отток созидательной творческой энергии. Для каждого человека очень важно найти источники пополнения запасов так необходимой нам в жизни духовной силы. И здесь хотелось бы остановиться на нескольких принципиальных моментах.

Человек как известно – существо социальное, зависимое от всевозможных социальных связей, контактов и отношений (семейных, коллегиальных, дружеских, гражданских и т.д.). Т.н. духовное или моральное удовлетворение связано с качеством всех имеющихся у человека социальных контактов, их гармоничности. Потребность в общении. Каждый человек испытывает объективную потребность в гармоничном общении, нуждается в доброжелательном и уважительном отношении к себе. И если в жизни человека присутствует приятное качественное общение (в семье, в коллективе, в дружеской компании и т.д.) это дает возможность существенно повышать запасы свободной созидательной энергии. Ведь человек, который имеет полноценное живое общение получает удовольствие, самовыражается и получает качественную психологическую поддержку и разрядку. В противном случае, если человек теряет значимые социальные контакты он страдает от

социального отчуждения (одиночества) и теряет свободную созидательную энергию. Но если человек по каким либо причинам долгое время поддерживает дисгармоничные социальные контакты, наполненные негативом, конфликтами, недоброжелательностью, злобой, агрессией, то он тоже неизбежно теряет свободную созидательную энергию. Что же делать, если мы по каким то причинам уже стали заложниками первой или второй ситуации? Ответ будет простым в теории, но довольно сложным с практической точки зрения. Необходимо регулярно и настойчиво стремиться гармонизировать и улучшить качество всех важных социальных контактов. Необходимо все время искать новые возможности для того чтобы избавляться от разрушительных контактов (поддерживать которые, к сожалению, у многих просто входит в привычку), или работать над тем, чтобы изменять качество важных социальных связей к лучшему. Очень важно также, подобно скульпторам, создавать новые приятные и гармоничные социальные контакты. Причем необходимо стремиться к тому, чтобы они были такими, которые будут придавать свободной созидательной энергии. Это действительно серьезная, но очень плодотворная и полезная работа, которая реально способна существенно повысить уровень субъективной удовлетворенности жизнью у каждого из нас.

Не менее важная потребность в любви, ласке, близости и душевной привязанности. То, что это одна из важнейших духовных потребностей человека уже давным-давно доказано. Влюбленный человек как известно буквально переполнен свободной созидательной энергией. Он хочет жить, творить, познавать, совершать добрые благородные поступки и познавать что-то новое. Он особенным образом воспринимает окружающий мир, замечая в нем самое восхитительное, прекрасное и невероятное. Влюбленный человек здоровее, сильнее и выносливее, чем остальные. Он обладает сильнейшей жизненной мотивацией; Свободная созидательная энергия будет прибавляться в том случае, если человек будет жить в доброжелательной обстановке, если он будет востребованным, если к нему будут проявлять искренний интерес, если личные отношения не будут скучными и формальными, а будут интересными, нестандартными и творческими. И всему этому можно и нужно учиться. Поэтому необходимо дать себе отчет в том, что культивирование чрезмерного эгоизма и эгоцентризма (личная эффективность + высокие доходы) как правило не помогает людям обрести счастье, получить духовное удовлетворение и пополнить запасы свободной созидательной энергии.

Присутствие в нашей жизни цели, заветной мечты или желания, исполнения которых жаждешь всей душой, является мощнейшим источником энергии. Там, где есть мечта, всегда найдется энергия для ее воплощения. Так уж устроено наше мироздание. И если мечта действительно затрагивает глубинные слои нашей личности и направлена на удовлетворение истинных потребностей, то она, имеет все шансы воплотиться в действительности. Хотя справедливости ради следует отметить, что данное утверждение пока не имеет достаточного научного обоснования. Пополнение запасов свободной творческой энергии также успешно происходит когда у человека в жизни есть любимое занятие, которое позволяет само выразиться и само реализовываться,

а главное вызывает очень сильный искренний интерес. Такая деятельность является сильнейшим мотиватором. Она способна доставлять радость, удовлетворение и только добавлять энергию.

Многие знают о том, что запасы созидательной свободной энергии пополняются, когда человек смеется. Смех – это один из лучших способов получения естественной психологической разрядки. Смех избавляет человека от избыточно серьезного отношения к себе и собственной жизни (драматизации, катастрофизации событий). Смех избавляет от страха, убирает тревогу и т.д.;

Конечно же общение с живой природой, а порой тишина и уединение творят чудеса, естественным образом пополняя запасы как жизненной, так и свободной созидательной энергии. Как писал знаменитый христианский проповедник, специалист в области позитивной психологии Пил: «Люди очень нуждаются в тишине, уединении и общении с живой природой. Автор приводит многочисленные примеры из своей личной практики, когда к нему обращались за помощью люди в состоянии психологических срывов и т.д., и тогда Пил советовал им на время удалиться от цивилизации, не пользоваться техникой и регулярно читать Библию. Результаты были просто потрясающими. Клиентам Пила удавалось восстановить душевное равновесие и пополнить запасы энергии.

Конечно все виды искусства в самом хорошем смысле этого слова могут пополнять запасы свободной созидательной энергии у человека, но справедливости ради следует отметить, что соприкосновение с некоторыми произведениями способно вызывать напротив сильнейший энергетический спад.

Конечно физкультура также способствует повышению запасов не только жизненной, но и свободной созидательной энергии. Не даром йогой успешно занимаются люди самых разных возрастных категорий.

Вера сама по себе способна творить чудеса и делать любого человека сильным, выносливым и счастливым. Вера в справедливого и могущественного Всевышнего (в некую Божественную справедливость), вера в чудодейственную мощь собственного подсознания (вера человека в себя, в собственные силы). Вера не только наполняет человека энергией, она наполняет жизнь смыслом; Отличным способом пополнения запасов свободной созидательной энергии являются путешествия (перемена обстановки, новые впечатления, возможность переключиться и хотя бы на какое то время выйти из обыденной повседневной рутины, которая очень утомляет и является одной из серьезных факторов, способных приводить к потере сил (эмоциональному выгоранию).

Не только новые необычные места, но и новые необычные занятия, а также реализация своих мечтаний и грез могут буквально наполнить потухшего человека новой созидательной искристой энергией. Просто на практике лишь не многим людям реально удастся избавиться от предрассудков, искусственных ограничений и консервативности. Но те, кому это удастся получают новое лучшее качество жизни. Они избавляются от скуки, рутины, получают

прекрасную психологическую разрядку. Желания могут быть самыми разнообразными, но главное, чтобы человек почувствовал азарт.

К сожалению, многие из нас забыли о том, что мощным источником пополнения энергии являются добрые поступки, бескорыстная помощь нуждающимся, а также полезная деятельность направленная на благо общества. Причем делать это нужно искренне, а не на показ.

Литература:

1. Гельмут К. Гипнотерапия: Практическое руководство / Пер. с англ. Р. Бальбердина, М. Гневко, Г. Шишко. — М.: ЭКСМО-Пресс; СПб.: Сова, 2002. — 352 с.
2. Мартин Селигман. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь = Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life. — М.: АльпинаПаблицер, 2013. — 338 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье.— М.: Прогресс, 1982.
4. Шертон Л. Гипноз: Теория, практика и техника.. — 1961.