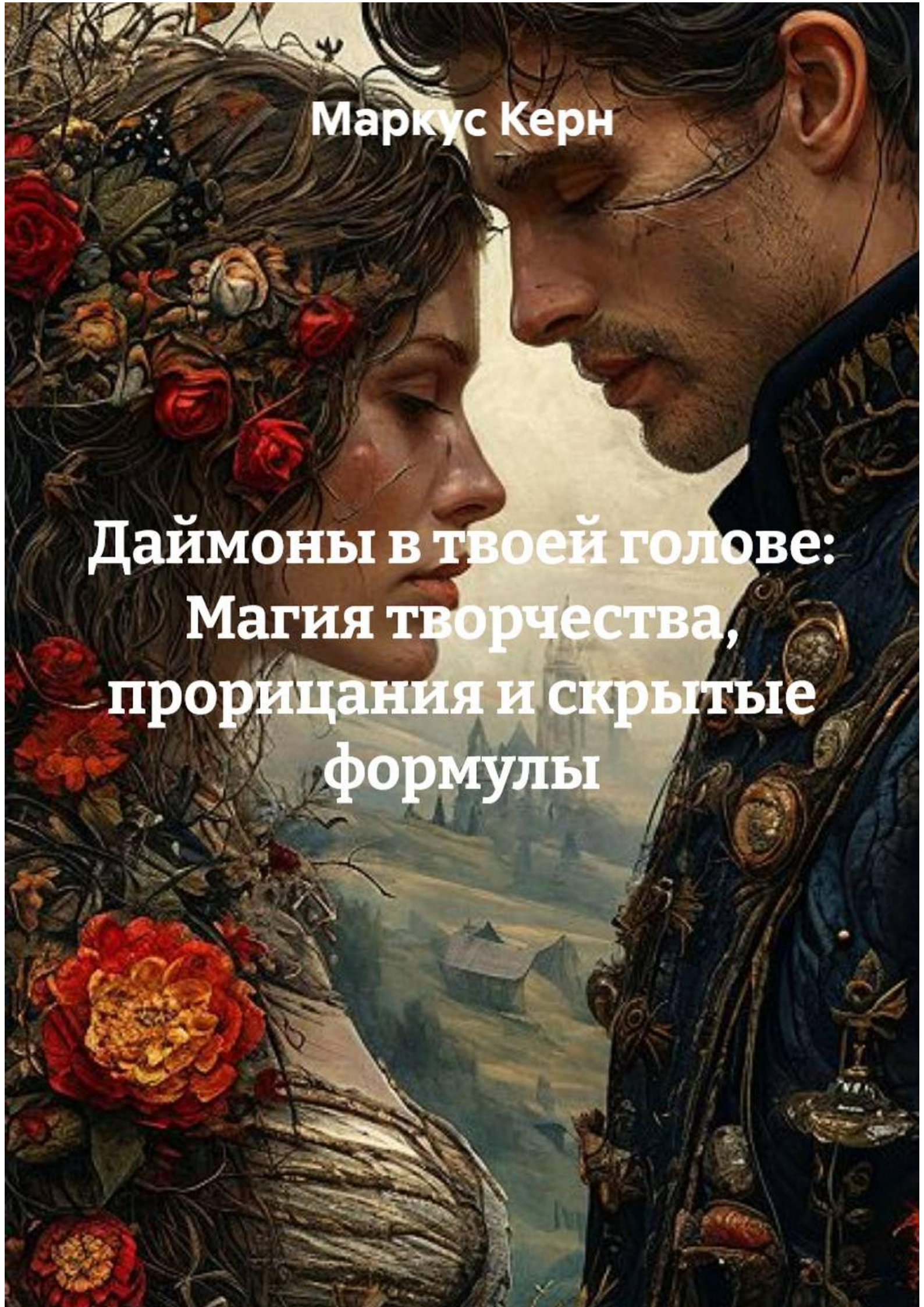




Маркус Керн

**Даймоны в твоей голове:
Магия творчества,
прорицания и скрытые
формулы**

Маркус Керн

**Даймоны в твоей голове:
Магия творчества, прорицания
и скрытые формулы**

«Автор»

2026

Керн М.

Даймоны в твоей голове: Магия творчества, прорицания и скрытые формулы / М. Керн — «Автор», 2026

Ты чувствуешь, что внутри тебя живёт что-то сильное — тихий голос, который знает больше, чем ты готова признать. Маркус и Катрина Керн предлагают не заглушать его, а научиться слышать: превратить внутренние противоречия в опору и открыть для себя скрытые ресурсы. В книге — синтез философии и практики: лаконичное эссе Маркуса об архетипических силах и прикладные техники от Катрины: ритуалы, прорицания, работа с символами. В подарок — эксклюзивный комментарий к «Адскому словарю» Жака Коллена де Планси (1863) и перевод фрагмента старинного сочинения Пьера де Ланкра об inferнальных силах. Для тех, кто готов встретиться со своей тенью и превратить её в союзника.

© Керн М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От авторов	5
I. Как раскрыть своего Гения	7
Глава 1. Почему нам пора вернуть Музу из отпуска	7
Глава 2. Путь незримых наставников	12
Глава 3. Психология творчества	18
Глава 4. Первый шаг к мастерству	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Маркус Керн

Даймоны в твоей голове:

Магия творчества, прорицания

и скрытые формулы

От авторов

Привет!

Если ты уже давно следишь за нашим творчеством, то знаешь, как обычно устроены наши книги. Маркус берет на себя масштабную теоретическую и философскую часть, а Катрина дополняет ее небольшими приложениями с обрядами и ритуалами.

Но это издание — особенное, и в этот раз все совсем иначе! Маркус написал лишь небольшое, но очень глубокое эссе о даймонах. В нем он разложил по полочкам эволюцию, инволюцию и мощный современный ренессанс учения.

А вот всю остальную, самую объемную и практическую часть книги создала Катрина! Специально для тебя она наполнила ее обрядами, ритуалами, прорицаниями и гаданиями. А еще она разработала крутые послания даймонов, взяв за основу легендарный «Адский словарь» Жака Коллена де Планси (1863).

В нашей интерпретации демоны — это не пугающие персонажи из сказок. Это мощные архетипические силы (даймоны). Они станут твоими личными проводниками, которые помогут тебе осознать скрытые аспекты реальности, мягко проработать внутренние блоки и получить необходимые знания.

А чтобы ты сразу поймала нужную волну, Катрина перевела для тебя интригующий фрагмент из сочинения Пьера де Ланкра «О непостоянстве демонов», в качестве предисловия к «Адскому словарю». В этой старинной книге ты встретишь имена даймонов, которые будут помогать тебе в твоих творческих начинаниях.

Впереди тебя ждет очень много магии и практики!

С любовью,

Маркус и Катрина Керн



Маркус и Катрина Керн

I. Как раскрыть своего Гения

Глава 1. Почему нам пора вернуть Музу из отпуска

Все мы с детства слышали фразу: «Успех — это 1% таланта и 99% пахоты». Этот лозунг успеха часто приписывают Томасу Эдисону, и им любят оправдывать бесконечный выгоранный хастл. Но эта установка сильно устарела и даже вредит. Она полностью обесценивает моменты истинного вдохновения, без которых не рождается ни один крутой проект. Жить в режиме вечного достигаторства и пахоты 24/7 — прямой путь к выгоранию, а не к гениальности. Реальный баланс между классной идеей и ее воплощением устроен гораздо тоньше. Писательница Элизабет Гилберт (автор культового бестселлера «Есть, молиться, любить») в своем интервью для «Radiolab» очень точно высказалась на этот счет:

«Мне кажется, так разделять эти вещи — слишком в стиле машины. Как будто они одинаково важны и одинаково хороши. Я, конечно, согласна с тем, что главное — это идея, а потом уже вся эта работа, но тут скорее “девяносто девять процентов устрицы и только один процент жемчужины”. Это вообще не сравнимые вещи! Если тебе повезет урвать хоть этот один процент вдохновения, считай, тебе очень повезло».

Давай сразу договоримся: мы здесь не про выбор между «работать до седьмого пота» и «просто лежать в направлении мечты». Секрет крутых результатов в другом. Наше исследование доказывает: вдохновение и регулярные действия — это идеальный мэтч. Они не спорят друг с другом, а работают в синергии, усиливая наш потенциал на максимум.

Форма священного исступления

Концепция Музы предлагает красивый взгляд на творчество: это внешняя суперсила, которая приходит к нам на свидание и дарит новые инсайты. Писатель Стивен Прессфилд уверен, что истинное вдохновение имеет космическую, божественную природу. Еще Сократ ценил этот «поцелуй Музы» выше, чем просто сухое техничное мастерство.

Конечно, фанаты жесткого «эдисоновского» достигаторства закатывают глаза при слове «вдохновение». Они считают разговоры о Музе оправданием лени и прокрастинации. Для них единственный секрет успеха — пахать без остановки.

Но они упускают главное. Ждать Музу — это не значит лежать на диване со скроллингом ленты. В этой модели ожидание — это осознанная и активная подготовка пространства, которая требует прокачанной самодисциплины. Ты создаешь условия, настраиваешь фокус и проактивно готовишься к встрече со своей гениальностью, а не просто плывешь по течению.

Как подготовиться к встрече с Музой

В этой книге мы подробно разберем, что ожидание вдохновения — это духовная практика, очень похожая на медитацию или дзен. Например, в дзен-буддизме есть практика дзадзэн: ты садишься медитировать не для того, чтобы заставить просветление прийти силой, а чтобы создать для него правильное пространство. В Новом Завете тоже часто пишут про «осознанное ожидание» чуда. В творчестве все точно так же: твое внутреннее состояние — это решающий фактор. Наша главная задача как авторов — бережно настраивать свой внутренний вайб, чтобы вовремя заметить и принять те самые «послания Музы».

При этом нужно понимать, что свидание с Музой — это не оправдание для лени. Вдохновение абсолютно бесполезно, если у тебя нет инструментов и навыков, чтобы воплотить его в жизнь. Самые культовые и запоминающиеся проекты рождаются на стыке чистой магии и сильных скиллов.

Успешные творцы умеют совмещать диалог со своим внутренним Гением и регулярную прокачку мастерства. Писатель Рэй Брэдбери обожал эту мысль. Он говорил, что постоянная практика помогает расслабиться и свободно выражать себя. А чтобы «кормить свою Музу», нужно оставаться вечно голодным до жизни: много читать, путешествовать, изучать тренды и наблюдать за миром. Наш труд — это не изнуряющая пахота ради галочки, а красивая дорожка к раскрытию своей внутренней истины.

Зачем нам мифы о музах в эпоху психотерапии?

Получается, мы только что разрушили старый миф о том, что творчество — это либо пот и слезы, либо чистая случайность. Но тут включается внутренний скептик: зачем в XXI веке вообще вспоминать древних муз, античных гениев и даймонов? Почему нельзя просто использовать слово «вдохновение» и не усложнять все мифологией?

Вопрос отличный! И ответ на него суперпрактичный: метафора Музы — это идеальный психологический лайфхак, который круто работает и в жизни, и в творческом процессе.

С точки зрения современной психологии, Муза — это не женщина в белом платье с арфой, а наше бессознательное. Наше осознанное «Я» (эго) устроено так, что воспринимает скрытые ресурсы психики как кого-то отдельного — как загадочного «чужака» внутри нас.

Образ Музы (или личного гения, даймона) помогает нам экологично общаться с этой невидимой частью себя. Эта метафора спасает нас от двух опасных ловушек:

1. Звездная болезнь и синдром самозванца. Когда проект «выстреливает», мы не задираем нос, думая, что сделали все в одиночку, но и не обесцениваем свой труд. Мы просто делим успех со своей Музой.

2. Скудный рационализм. Мы перестаем относиться к своей интуиции и подсознанию как к сухому набору алгоритмов, начиная видеть в них глубокий, живой и вдохновляющий источник магии.

Модель Музы — это не просто красивая сказка, а идеальный сценарий твоего творческого пути. Она детально описывает все, через что ты проходишь: от мучительного вынашивания идеи до того самого «электрического» момента, когда тебя пронзает инсайт. Эта концепция дарит творчеству невероятный эмоциональный заряд и драйв.

Вспомни, какой фурор вызвало легендарное выступление Элизабет Гилберт на TED в 2009 году. Она призвала нас вернуться к античному мышлению и перестать считать, что гений — это конкретный человек. Гений — это не ты, а сущность, которая приходит к тебе на помощь. Такой подход снимает с твоих плеч тонны давления и спасает от перфекционизма. Известный искусствовед Герберт Рид тоже писал, что образ Музы помогает автору выйти за рамки личного опыта и создать что-то действительно масштабное, откликающееся в сердцах миллионов.

Когда мы признаем, что крутые идеи приходят не только из нашей головы, но и из какого-то общего, мистического источника вдохновения, наши проекты обретают особую глубину. Они начинают говорить на универсальном языке, понятном каждому человеку на Земле.

Главный вопрос, который здесь возникает: наш выбор верить в Музу — это просто удобный психологический лайфхак или за этим стоит реальная, объективная истина, подтвержденная опытом поколений? В этой книге мы будем постоянно искать баланс между этими крайностями. Именно на стыке трезвого рации и чистой магии рождается то самое идеальное внутреннее состояние, в котором ты способна создавать свои лучшие шедевры.

Воскрешение Музы

После всего, что мы обсудили, логично спросить: если Муза и внутренний Гений так сильно нам помогают, почему общество до сих пор заставляет нас выбирать между «упорным трудом» и «внезапным озарением»? Как вышло, что саму идею вдохновения обесценили и превратили в синоним лени?

Если не уходить в скучные дебри, то корень проблемы кроется в эпохе Просвещения с ее сухим рационализмом и стремлением все упростить.

В XVIII веке родилась современная наука, которая полностью перевернула наши представления о внутреннем мире. Все, что не вписывалось в жесткие рамки материализма (необычные состояния сознания, интуиция, вера в связь души с высшими силами), было объявлено «глупыми сказками». Искусство и литературу стали считать исключительно продуктом человеческого эго и сухой логики. Появился культ «человека-гения», который все делает сам, без посторонней помощи.

Конечно, оставались те, кто отчаянно защищал Музу. Например, поэт Гете в XIX веке громко заявлял, что без мистики и связи с космосом творить невозможно. А в XX веке великий психотерапевт Карл Юнг построил на этом целое направление психологии, доказывая, что наше подсознание живет своей глубокой, объективной жизнью и напрямую общается с нами через архетипы, муз, даймонов.

Но интеллектуальная элита того времени осталась глуха. Идеи Гете и Юнга посчитали просто милыми темами для светских бесед за бокалом вина. Магию и вдохновение официально вычеркнули из «серьезной» науки, оставив нас один на один с сухим расчетом и изнуряющей пахотой. Но мы это исправим.

Времена меняются, и сегодня мы видим, как понятия музыки, внутреннего гения и дaimона триумфально возвращаются в нашу жизнь. Вокруг нас появляется куча классных знаков. На первый взгляд они могут показаться случайными совпадениями, но если присмотреться, становится ясно: в нашем отношении к творчеству, психологии и духовности происходит мощный тектонический сдвиг. То, что еще вчера интеллектуалы считали глупыми суевериями, сегодня оказывается в центре внимания серьезных исследователей.

Давай устроим небольшое исследование и проследим за цепочкой событий в издательском мире США и Великобритании. Это самый настоящий культурный детектив длиной в десятилетия!

Все завертелось в конце 90-х. Сначала культовый психолог Джеймс Хиллман взрывает книжные чарты своим бестселлером «Код души», где объясняет наше предназначение через ту самую античную концепцию дaimона. Почти одновременно судебный психолог Стивен Даймонд выпускает глубокое исследование «Гнев, безумие и дaimонический дух», заглядывая в темные и светлые уголки нашей психики. Даймонд так увлекся этой темой, что до сих пор пишет статьи с невероятно интригующими названиями вроде «Отдать дьяволу должное: экзорцизм, психотерапия и синдром одержимости».

Но самый главный мэтч случился в художественной литературе. Именно в этот период британский писатель Филип Пулман запускает свою легендарную фэнтези-трилогию «Темные начала» (по которой сняли потрясающий сериал). Помнишь, там у каждого человека есть свой дaimон — видимое воплощение его души в теле животного, его лучший друг и внутренний голос? Круг замкнулся: мифы официально стали частью нашей поп-культуры.

В 1990 году в мире науки произошел легальный бунт. Психиатр Рик Страссман добился от правительства США разрешения на первые за 20 лет исследования психоделиков на людях. То, что он обнаружил во время работы с ДМТ, буквально взорвало консервативный научный мир. Ученый пришел к выводу, что наша материальная реальность — далеко не единственная,

а скрытые измерения и их загадочные обитатели могут напрямую общаться с нами. Своими инсайтами Страссман поделился в книге «ДМТ: Молекула духа». Его работа доказала: то, что мы называем мистическими озарениями и чистым творчеством, имеет глубокие психологические и биологические корни.

Буквально через несколько лет этот тренд подхватила поп-культура. В 2006 году журналист Дэниел Пинчбек — парень, которого «The New York Times» включила в топ-30 молодых американцев, меняющих культуру, — выпустил книгу «2012: Возвращение Кетцалькоатля».

Пинчбек смешал в один коктейль мифы майя об апокалипсисе, современный шаманизм и психологию. Главным шоком книги стал манифест, который Дэниел, будучи в абсолютно трезвом уме и с долей здорового скепсиса, записал как прямое послание от древнего мезоамериканского бога-змея. Книга мгновенно стала духовным навигатором для поколения искателей смыслов. «Time Out New York» назвал ее «самой захватывающей издательской диковинкой», а «Publishers Weekly» признал, что эта работа способна выбить из зоны комфорта даже самого жесткого циника. Магия снова официально стала легальной.

В том же переломном 2006 году британский автор Энтони Пик буквально взорвал книжный рынок своим научно-популярным триллером «Есть ли жизнь после смерти?». Книга стала абсолютным хитом, и уже через два года Пик закрепил успех, выпустив продолжение — «Даймон: Путеводитель по вашему необыкновенному тайному “я”». В ней он разложил по полочкам ту самую модель сознания, где наше творчество напрямую питается энергией муз.

И это было стопроцентное попадание в таймгайт — дух времени! Буквально в этот же момент Элизабет Гилберт, уже написавшая свой легендарный манифест «Есть, молиться, любить», выходит на сцену TED. Ее культовая речь о музах и внутренних гениях окончательно легализует эту тему на глобальном уровне.

Вся эта цепочка событий доказывает главное: рамки того, о чем можно говорить публично и не казаться сумасшедшим, стремительно расширяются. Разговоры о скрытых силах психики, интуиции и духовных проводниках больше не табу. То, что интеллектуалы XVIII века пытались высмеять и спрятать в дальний ящик, сегодня триумфально возвращается в наши плейлисты, книги и мысли. Муза снова с нами — причем возвращается она именно так, как умеет лучше всего: красиво, громко и меняя наши жизни на 180 градусов.

Как Муза спасает нас от тревоги за будущее

Все эти совпадения — не случайность, а маркер чего-то гораздо более масштабного. Мы все чувствуем, как мир штормит. Возникшее в начале XXI века смутное ощущение того, что «все катится к финалу», вышло из тени и стало нашей общей реальностью. Раньше разговоры о климатических кризисах, экономических коллапсах и мировых переменах казались сюжетами из фильмов, а сегодня это главные темы в наших чатах с друзьями и на созвонах с коллегами. Мы все интуитивно чувствуем глубокий сбой в привычной матрице. Кто-то видит в этом мистику, кто-то — чистую политику, но эмоциональный фон у всех один. Если еще пару лет назад транслировать такие страхи значило «наводить суету» в пустоту, то сегодня мы все разделяем этот вайб коллективной тревожности.

Великий Карл Юнг, кажется, идеально предсказал это состояние. Когда в 1913 году он переживал жесточайший личный кризис после разрыва с Фрейдом, его внутренние кошмары фактически предвещали Первую мировую войну. А ровно через 96 лет, в пик новой волны мировых кризисов осени 2009 года, издатели наконец публикуют его легендарную «Красную книгу». Этот дневник визуализаций и проработок, родившийся из личной ментальной катастрофы Юнга, вышел именно тогда, когда мир больше всего нуждался в ответах. В психологии это называется синхронистичностью — когда твои внутренние маркеры идеально мэтчатся с тем, что происходит вокруг.

Все это ведет нас к инсайту: «пробудившаяся Муза» — это не просто инструмент для написания красивых текстов или рисования картин. Это наш личный компас в эпоху хаоса. Времена меняются слишком быстро, и умение экологично замедляться, слушать своего внутреннего «чужака» и доверять интуиции — это самый главный скилл самосохранения. Твоя способность слышать Музу во время шторма может оказаться куда более ценным активом, чем весь сухой прагматизм этого мира.

Глава 2. Путь незримых наставников

В основе всей нашей философии лежит полный апгрейд понятия «творчество». Мы предлагаем посмотреть на него как на красивое мистическое партнерство с внешней суперсилой — тот самый «особый, чудесный и причудливый диалог», о котором так вдохновляюще говорит Элизабет Гилберт. Этот подход полностью переворачивает привычные правила игры в современной культуре. Ты больше не одинокий творец, который должен тащить все на себе. У тебя появляются новые, почти безграничные возможности, но вместе с ними — и новые обязательства перед своим талантом.

Именно этот принцип — главный фундамент нашей книги. Мы искренне верим: чтобы раскрыть свой потенциал на максимум, тебе жизненно необходимо понимать, как концепции даймона, гения, музы веками переплетались в духовных практиках, психологии и философии. Это не просто сухая теория, а твой личный практический гид по управлению внутренней магией.

Мир даймонов в античной культуре

Идея даймона, как и образ музы, родилась в солнечной Древней Греции. Оказывается, помимо знаменитых олимпийских богов с их громкими драмами, греки обожали и почитали других существ — духов даймонов. Известный историк Реджинальд Бэрроу называет это «скрытым главным течением» античной веры. Об этом мало пишут в учебниках, но именно даймоны управляли повседневной жизнью людей. Они были похожи на духов природы из красивых сказок: жили в конкретных местах, влияли на погоду, приносили удачу и направляли случайности.

Но самое интересное началось тогда, когда греки переосмыслили эту идею и заглянули внутрь себя. У них появилась невероятно глубокая психологическая концепция: они «поселили» даймонов в самые потаенные уголки человеческой психики.

Даймон стал тем самым связующим звеном между обычным человеком и космосом. Он работал как идеальный внутренний проводник: бережно передавал нам подсказки Вселенной и транслировал наши истинные желания обратно в мир. Эта концепция настолько сильно повлияла на культуру, что трансформировалась во все известные нам духовные традиции. Например, знакомые всем нам образы ангелов-хранителей — это прямые потомки тех самых древнегреческих даймонов.

В Древнем Риме случилось важное лингвистическое комбо. Римляне взяли латинское слово «genius» (которое, кстати, связано с загадочными восточными джиннами из сказок) и объединили его с греческой идеей даймона. Так родилась концепция личного гения — нашего персонального духа-хранителя. Этот невидимый соавтор сопровождал нас всю жизнь, отвечал за нашу интуицию, скрытый интеллект и помогал исполнять наше истинное предназначение.

Эта красивая идея сотворчества рулила культурой больше двух тысяч лет. Но потом наступили эпохи Возрождения и Просвещения, и все перевернулось с ног на голову. В моду вошел культ достигаторства и эгоцентризма.

Концепцию гения жестко переформатировали. Из заботливого внешнего духа, который помогает и направляет, гений превратился во внутреннее качество. Вместо идеи, что у каждого человека есть свой гений, общество решило, что только избранные люди сами являются гениями. Магию поглотило раздутое человеческое эго. Творцов лишили поддержки извне, заставив тащить весь груз ответственности за результат в одиночку. Романтики прошлых веков еще пытались вернуть джинна на свободу, но культ «успешного успеха» победил.

Архетип даймона в современной культуре

В XX веке интерес к этой внутренней магии вспыхнул с новой силой. Бум в книжных издательствах, о котором мы говорили раньше, — лишь верхушка айсберга. Самые крутые умы психологии тоже поняли, что без концепции даймона нам не разобраться в себе. Один из них — культовый психолог Ролло Мэй.

В своей легендарной книге «Любовь и воля» он перевел древние мифы о духах на понятный язык нашего личного опыта. Мэй объяснил, что даймоническое начало — это любая наша природная сила, которая способна захватить нас целиком, отключив холодный радио. Яркие примеры такой энергии внутри тебя: чистый эрос и сексуальность — когда между вами искры; гнев и ярость — когда хочется крушить стены; жажда власти и амбиции — когда ты точно знаешь, чего стоишь.

Эта сила не бывает плохой или хорошей. Ролло Мэй подчеркивал, что она одновременно созидательна и разрушительна. Это твое дикое, первозданное «Я». И если научиться им управлять, оно не сожжет тебя дотла, а станет мощнейшим топливом для твоего творчества и жизни.

Идея о том, что внутренняя дикая сила может созидать и разрушать одновременно, — это главный секрет мировой литературы и искусства. Даже если авторы не читали Ролло Мэя, они интуитивно используют это бешеное полярное напряжение как вечный двигатель для своих шедевров.

Легенда научной фантастики и настоящий рок-н-ролльщик от литературы Харлан Эллисон построил на этом свой культовый хоррор-рассказ «Визг побитой собаки». Сюжет там максимально кинематографичный: в современном, холодном Нью-Йорке появляется тайный культ древнего бога насилия и жестокости. И знаешь, чем Эллисон открывает этот рассказ? Цитатой из той самой книги Мэя!

Через этот мрачный триллер писатель доносит суперважную мысль. Тот самый темный бог жестокости просыпается в мегаполисе не просто так. Он оживает из-за тотального одиночества, отчуждения и духовной пустоты современных горожан. Когда общество запрещает себе чувствовать, любить и творить, эта заблокированная энергия не исчезает. Она мутирует и превращается в разрушительного монстра. Эллисон предупреждает: если мы не даем своей даймонической силе красивый творческий выход, она сама найдет лазейку, но уже в виде хаоса.

Помнишь, в первой главе мы вспоминали книгу Стивена Даймонда про гнев и безумие? Так вот, ее главный инсайт спрятан в подзаголовке. Даймонд детально исследовал, как связаны между собой насилие, магия и творчество. Он уверен: между нашим внутренним даймоном и способностью создавать шедевры есть прямая, почти электрическая связь. По сути, творчество — это наше умение экологично и конструктивно использовать эту дикую, первозданную энергию, не позволяя ей разрушить нас изнутри.

Эту же фишку обожал и Карл Юнг. Он совершил революцию в психологии, когда сформулировал идею «психической объективности». Звучит сложно, но на самом деле мысль суперпростая и важная для каждого из нас: твой внутренний мир, твои чувства, интуиция и фантазии настолько же реальны, как и физические вещи вокруг.

Юнг напомнил миру то, что древние греки знали интуитивно. Наши предки верили в мир духов, а современная психология просто перевела это на свой язык. Наш внутренний дух, наша Муза — это не выдумка и не глупая фантазия. Это реальный психический факт. И как только ты признаешь, что твои внутренние озарения имеют вес, твоя уверенность в себе и своем таланте выйдет на совершенно новый уровень.

Как даймоны стали ангелами и демонами

Самое интригующее в этой истории — то, как древнее слово «даймон» превратилось в современного «демона». Сегодня при слове «демон» мы сразу представляем исключительно злое, мрачное существо из фильмов ужасов, которое когда-то восстало против правил.

Но если мы отбросим все религиозные стереотипы и вернемся к истокам, то увидим, что древние, дохристианские даймоны были гораздо интереснее, глубже и многограннее. Они не делили мир на черное и белое.

На самом деле, древний даймон стал прародителем сразу двух противоположных образов:

1. Ангел забрал себе все традиционно светлые, позитивные и поддерживающие черты даймона.

2. Демон унаследовал его темные, дикие, бунтарские и разрушительные аспекты.

Общество буквально распилило эту мощную внутреннюю силу пополам. Но для твоего творчества и личной силы важны обе эти части. Пытаться быть только «белой и пушистой» — значит лишать себя огромного ресурса. Твой внутренний «демон» — это твоя страсть, умение нарушать правила, выставлять личные границы и заявлять о себе. Истинная магия начинается тогда, когда ты принимаешь обе стороны и позволяешь своему даймону снова стать единым целым.

Ты наверняка замечала, что многие писатели (особенно создающие миры фэнтези и хорроров) намеренно используют старое написание «даймоны» (daemons) вместо привычного «демоны» (demons). Это не просто каприз или тяга к винтажной орфографии. Так они мгновенно включают те самые древние, глубокие смыслы. Например, легендарный Г. Ф. Лавкрафт часто называл Азатота, своего самого жуткого космического бога абсолютного хаоса, «султаном даймонов».

В чем же главный прикол объединения ангела и демона в один образ даймона (или гения)? Это дает невероятный коктейль эмоций, который невозможно описать простыми словами.

Когда эта мощная сила врывается в твою повседневную жизнь и сознание (например, в виде внезапного гениального инсайта), ты испытываешь все и сразу: страх и безумное очарование перед масштабом идеи; мурашки от ужаса и чистую радость созидания; священный трепет и абсолютный восторг от того, что это придумала именно ты.

Даймон — это всегда про пограничные состояния. Это одновременная готовность разрушить старое и создать нечто культовое. Именно на этом бешеном контрасте и рождается настоящее, живое искусство, от которого захватывает дух.

Как даймон определяет твое будущее

Одна из самых красивых и сильных идей, которую мы унаследовали от древних греков и римлян, звучит так: с самого рождения и на протяжении всей жизни нас сопровождает личный даймон. Это наше высшее «Я», наш персональный духовный навигатор. Самое классное, что, согласно Платону, этот союз случился еще до твоего появления на свет. В его мифах говорится, что перед воплощением на Земле каждой душе разрешают самой выбрать своего даймона и тот сценарий жизни, который она хочет прожить.

Ты наверняка замечала, что все мы рождаемся со своими уникальными «настройками». С самого детства у нас есть врожденные страсти, интересы, какие-то необъяснимые тяги и, наоборот, жесткие триггеры. А еще в жизни каждого из нас случаются судьбоносные встречи

и обстоятельства, которые мы просто не можем контролировать — они как будто запрограммированы.

Теория даймона объясняет это очень поэтично, магнетическим действием нашего духа-хранителя. Он мягко (или настойчиво) разворачивает нас к своему истинному шаблону жизни, когда мы сбиваемся с пути. Кстати, именно этот образ в современном оккультизме и эзотерике называют «ангелом-хранителем». Считается, что как только мы осознанно выходим с ним на связь, наша интуиция, духовный рост и творчество поднимаются на космический уровень.

Лови самый главный терапевтический инсайт: тебе абсолютно не обязательно верить во все это буквально. Не нужно становиться мистиком, чтобы прочувствовать весь этот нереальный творческий драйв и понять, как круто эта концепция объясняет твои внутренние процессы.

Образ даймона можно использовать просто как идеальную, красивую метафору. Она упаковывает в себя глубокие истины о твоём опыте и помогает экологично с ними работать.

Именно так поступал психолог Ролло Мэй. Он говорил не о реальных духах или существах, а о «даймоническом» — как о мощной силе в нашей психике. Мэй писал, что это не какое-то привидение из сказок, а фундаментальная, архетипическая функция нашего опыта. Это абсолютно реальная экзистенциальная штука, которая живет внутри каждого из нас. Так что называй это как хочешь — подсознанием, интуицией, музой или даймоном. Главное — разреши этой силе быть услышанной.

Если психолог Ролло Мэй видел в даймоне просто метафору, то британский ученый Патрик Харпур (автор взрывной книги «Даймоническая реальность») идет еще дальше. Он уверен: мир даймонов существует, но не в привычном нам физическом смысле. Харпур объясняет, что западная культура совершила ошибку, когда изгнала даймонов из внешнего мира и заперла их исключительно внутри нашей головы. Это сломало наше восприятие реальности, лишив жизнь магии.

Харпур переворачивает все с ног на голову и доказывает: наше воображение абсолютно независимо и автономно. Оно главнее, чем простое логическое восприятие вещей вокруг. Именно воображение спонтанно рождает те самые яркие образы, мифы и инсайты, которые вдохновляют нас на крутые проекты.

Чтобы заметить своего даймона и подружиться с ним, Харпур предлагает включить «двойное видение» — особый поэтический режим восприятия, о котором когда-то говорил поэт Уильям Блейк.

1. В чем проблема? Мы стали мыслить слишком буквально. Мы верим только в то, что можно потрогать руками, и этот сухой прагматизм полностью исключает муз из нашей жизни.

2. В чем решение? Даймонам нужно разрешить прорваться на поверхность из нашего «оккультного» подсознания. В истории человечества каждый такой прорыв всегда сопровождался невероятным, мощным расцветом творческой жизни и рождением шедевров.

А можно вообще не ломать голову над тем, существуют ли даймоны на самом деле. Именно такой суперэкологичный подход предлагает Джеймс Хиллман — культовый архетипический психолог и главный преемник традиций Карла Юнга.

В 1997 году его книга «Код души» мгновенно стала абсолютным бестселлером. Хиллман красиво разложил теорию о том, что наш даймон — это просто наше жизненное призвание. Это наш уникальный внутренний код, характер и вектор, который работает как постоянный личный навигатор, помогая нам не потеряться в жизни.

Самое крутое, что Хиллман намеренно отказывается навешивать ярлыки. Ему абсолютно все равно, называть эту силу «реальной» или «вымышленной». Он оставляет ее в той самой идеальной зоне: твой даймон реален, но не в буквальном смысле. Тебе не нужно доказывать его существование научными формулами. Главное — то, что этот внутренний голос подсказывает

тебе, в каком направлении двигаться, чтобы раскрыть свой потенциал на максимум и жить на полную катушку.

Одержимость и творчество

Чтобы вся эта теория ожила, я поделюсь своей личной историей. Это хроника моей многолетней борьбы, реализации творческого темперамента и исследования даймоических страстей, которые порой сносят крышу.

Впервые я сел за фортепиано в начальной школе. Это был мгновенный мэтч! Я освоил инструмент так легко, будто ждал этой встречи всю жизнь. Точно такая же история приключилась с книгами и текстами. Помню, как в три-четыре года я буквально плакал от злости из-за того, что еще не умею читать.

В старшей школе и колледже эта музыкальная волна накрыла меня еще сильнее — мне безумно захотелось сочинять свою музыку. А сразу после выпуска мое желание писать короткие рассказы и эссе стало просто вулканическим. В итоге это привело к моим первым публикациям.

Сегодня вся эта сеть увлечений живет, горит и превратилась в идеальный, самоподдерживающийся цикл. Мои тексты плавно перетекают в музыку, музыка вдохновляет на чтение, а книги дают мощное топливо для новых писательских инсайтов.

Если посмотреть на это глазами древних греков, то этот мощный внутренний импульс и есть мой даймон. Я просто не могу бросить ни одно из этих занятий. Если я предам хотя бы одно из них, я предам самого себя на самом глубоком уровне. Это и есть мое личное даймоическое призвание. И поверь, у тебя оно тоже есть.

Тот же принцип работает не только с хобби, но и с темами, которые нас гипнотизируют. Сколько себя помню, меня всегда непреодолимо тянуло к чему-то темному, меланхоличному и глубокому. Я не мог это контролировать или объяснить, но эстетика светлой грусти и легкого нуара постоянно прорывалась во всем, что я создавал. К тому же меня всегда манили сложные философские и духовные концепции — вроде тех, что мы обсуждаем в этой книге.

Задолго до того, как я узнал красивые слова «даймон» и «личный гений», я годами мучился от странного ощущения. Меня будто вела за собой мощная, непонятная сила. Она заставляла меня фанатеть от вещей, которые я, строго говоря, сознательно не выбирал и не мог поставить на паузу.

И только когда я открыл для себя теорию даймона, все наконец встало на свои места. Эта концепция дала мне четкое имя для моего «внутреннего чужака» и правильный контекст. Я наконец перестал корить себя за свои странные увлечения и понял, что лучше экологично использовать их для творчества, а не пытаться их заглушить.

И, конечно, во всей этой истории я не одинок. У тебя тоже есть свой даймон, свой личный гений. Он прямо сейчас оставляет подсказки в твоих врожденных симпатиях и антипатиях, в вещах, от которых у тебя горят глаза, и в тех, что вызывают у тебя резкое «нет». Он проявляется в твоих скрытых талантах и даже в тех странных жизненных обстоятельствах, к которым тебя словно притягивает невидимым магнитом.

Как только ты признаешь, что эта сила — абсолютно реальная часть твоего внутреннего мира, ты сделаешь огромный шаг к тому, чтобы найти и принять свое истинное предназначение.

А если твой внутренний скептик все еще спорит, реально ли эта магия, просто вдумайся в эти потрясающие слова Джеймса Хиллмана:

«Наши внутренние мифы остаются живыми и настоящими, что бы мы о них ни говорили. Мы никогда не сможем узнать наверняка: это мы воображаем их или это они воображают нас. Но очевидно одно — мы просто не способны творить без них. Они — главный фундамент

нашего воображения. И даже если мы сами придумываем своих муз, мы делаем это точно по тем шаблонам, которые они нам диктуют».

Глава 3. Психология творчества

Истинная природа вещей

Мы с тобой разложили по полочкам все про музу, даймона и внутреннего гения. Посмотрели, откуда взялись эти понятия и как они менялись со временем. Теперь давай зафиксируем главное. Из всей этой истории рождается один мощный инсайт, который важно прочувствовать до конца. Если упростить, то все, что писателю или творческому человеку нужно знать о работе своей психики, сводится к двум простым и связанным между собой мыслям: Во-первых, твой внутренний мир разделен на две крутые зоны. Вся твоя психика — мысли, воспоминания, эмоции и тайные желания — состоит из сознания и бессознательного. И у каждого из них своя суперсила, которая включается, когда ты творишь. Во-вторых, относись к своему бессознательному как к лучшему другу. самая правильная стратегия — видеть в нем отдельную личность или классного партнера, с которым работаешь в тандеме над каждым проектом.

Понятно, что это упрощение. В реальной жизни есть миллион нюансов, о которых можно (и даже нужно) спорить, когда разбираешь слои нашей психики, их функции и то, как они между собой переключаются. Но если отбросить душную теорию и говорить о практике, эти два пункта — твоя идеальная база. В них собрана вся самая чистая правда, а дальше мы просто разберем все это на понятных примерах.

Фантомы ума

Знаешь, одна из самых мощных истин, которую я прочувствовал за годы писательства, звучит так: если ты хочешь добиться успеха в творчестве, тебе просто необходимо понимать, как устроена и работает твоя психика. Без этого никуда. Каждый автор, который чего-то добился, так или иначе знаком с этими внутренними правилами игры. Правда, все чувствуют их по-разному. Кто-то действует чисто интуитивно, на ощупь. Другие раскладывают все по полочкам и управляют процессом осознанно. А ведь некоторые из величайших писателей и художников в истории вообще предпочитали не лезть в эти дебри и оставляли глубинную психологию своего творчества вечной интригой.

И это абсолютно нормально! В том, чтобы сознательно оставлять свои психологические процессы под завесой тайны, есть особый кайф и смысл. Биолог и эссеист Льюис Томас, например, в одном из своих известных текстов вполне серьезно советовал нам всем дружно забыть на психотерапию. Вместо этого он предлагал устроить коллективный и бодрый курс добровольного самовнушения — просто взять и запереть все эти внутренние сложности на замок, чтобы не мешали жить. И вот что он писал:

«Одной из величайших ошибок нашего времени стало убеждение, что, размышляя о мышлении, а затем обсуждая его, мы сможем привести в порядок и упорядочить свой разум. Нет более пагубного заблуждения, чем внушить себе мысль, что вы понимаете работу собственного мозга. Как только вы примете такое представление, вы рискуете взять все под свой контроль, направлять свои мысли, управлять своим разумом, составлять правила. Человеческий разум не предназначен для управления, уж точно не каким-то циркуляром; предполагается, что он работает сам по себе, и мы обязаны следовать за ним, стараясь не отставать, насколько это возможно. Хорошо осознавать свое сознание, даже гордиться им, но никогда не пытайтесь им управлять. Вы не справитесь с этой задачей... Таким образом [то есть, намеренно скрывая от себя часть своей психики], мы могли бы вернуть себе спонтанность и жажду идей,

мысли, возникающие в голове, неконтролируемые и неуправляемые мысли, ощущение, будто одно понятие каким-то необъяснимым образом связано с другим».

В эту же копилку — мысли писателя Анри-Фредерика Амьеля. Это один из самых чутких наблюдателей за человеческой душой в истории. Он невероятно трогательно писал о том, как важно беречь тайну своего «я» и не устраивать себе слишком грубый и поспешный психологический допрос. По его мнению, не стоит препарировать свои чувства раньше времени, и вот как он это объяснял:

«Пусть тайна займет свое место в вас; не нужно постоянно перекапывать всю свою почву плугом самоанализа, но оставьте в своем сердце небольшой нетронутый уголок, готовый для любых семян, которые может принести ветер, и поберегите укромное местечко в тени для пролетающей птицы; сохраните в своем сердце место для неожиданных гостей, алтарь для неведомого Бога. И если птица запоет среди ваших ветвей, не спешите ее приручать. Если вы осознаете что-то новое — мысль или чувство — пробуждающееся в глубине вашего существа, не торопитесь впускать туда свет, смотреть на него; пусть зарождающийся росток будет защищен забвением, окружите его тишиной и не вторгайтесь в его тьму; пусть он обретает форму и растет, и ни слова о вашем счастье никому! Священное творение природы, всякое зачатие должно быть окутано тройной завесой скромности, молчания и ночи».

Итак, все, о чем мы сейчас говорили, вообще не противоречит нашей главной цели. Наоборот, идеи Амьеля и Томаса просто идеально мэтчатся с нашей концепцией творчества, в основе которого стоит твоя личная муза-даймон.

Посуди сама: когда ты принимаешь мысль, что главный источник твоего вдохновения живет как бы отдельно от тебя — со своим характером, волей и фишками, — ты делаешь ровно то, о чем они просили! Ты следуешь совету Амьеля «дать тайне место внутри себя» и подсказке Томаса отпустить тотальный контроль. Именно так ты открываешь двери для той самой спонтанности, дикого голода до идей и внезапных инсайтов, которые невозможно про- считать заранее.

И здесь — в отличие от большинства сложных жизненных дилемм — у тебя реально получится и рыбку съесть, и в тренде остаться. Тебе вообще не нужно бояться, что если ты разберешься в устройстве своей психики, то убьешь всю магию и загадочность, которые тебя зажигают. Почему? Да потому что наше второе правило из самого начала главы мгновенно возвращает всему процессу легкий флер секретности.

Этот фокус с персонификацией — когда ты превращаешь свое бессознательное в реального партнера, музу или внутреннего гения — позволяет провернуть невероятный трюк: подружить логику и мистику. Благодаря этому ты можешь четко понимать, как устроена твоя голова, но при этом сохранять ту самую мощную внутреннюю искру, живость и спонтанность мыслей, без которых творчество просто невозможно.

И здесь просто идеальный пример — писатель Рэй Брэдбери. Он не просто живая легенда, но и, пожалуй, самый искренний, страстный и преданный фанат музыки среди писателей. В своем интервью для «Fox News» в 2004 году он прямо говорил о том, как круто соединяются в творчестве осознанный контроль и чистая магия, знание структуры и настоящий ментальный экстаз:

FOXNEWS.COM: «Рэй, как вы вообще придумали все эти нереальные образы Марса и марсиан, которые так взрывают мозг в ваших книгах?»

РЭЙ БРЭДБЕРИ: «Ну, смотрите: воображение у тебя либо есть, либо его нет. Все мои книги — это чистый дар свыше. Я ведь сам ничего не сочиняю, истории пишутся как бы сами по себе. Я просто выпускаю на волю свое воображение, рождаются эти потрясающие вещи, а я потом сижу, смотрю на текст и думаю: “Обалдеть, неужели это правда я написал?!”»

FOXNEWS.COM: «То есть они просто сами приходят к вам в голову и это никак нельзя объяснить логически?»

РЭЙ БРЭДБЕРИ: «Именно! Все просто приходит само. И за всем этим стоит моя дaimоническая муза. У меня есть муза, которая постоянно шепчет мне на ухо: “Сделай вот так, попробуй вот так”. Зажигает и толкает меня вперед мой внутренний даимон».

Эго и самость: ты и твой тайный соавтор

Так что же именно мы имеем в виду, когда говорим про «сознательное» и «бессознательное»?

Это тот самый вопрос, который в подобных спорах обычно стыдливо заминают. Давай не будем делать умный вид, будто мы с тобой заранее все досконально знаем. В начале XX века дедушка Фрейд так мощно перевернул культуру, что психоаналитические термины теперь звучат на каждом углу. Вот только их популярные значения так сильно размылись, что порой вообще потеряли всякий смысл. Наша привычка на автомате думать: «Ой, да я и так знаю, что такое сознание и подсознание!» — главный барьер, который мешает понять реально полезные фишки. Как очень точно подметил поэт Александр Поуп: «Некоторые люди никогда ничему не научатся, просто потому что они слишком рано все “поняли”».

Давай начнем с простого ориентира: сознание — это, если максимально упростить, то самое пространство, которое ты имеешь в виду, когда говоришь «я». В психоанализе для этого есть термин «эго». Его же постоянно используют духовные мастера вроде Экхарта Толле и ученые-нейробиологи, например, Майкл Персингер. Эго, или твое «я» — это твое бодрствование, твой фокус внимания и личное ментальное пространство. Именно в нем ты осознаешь свои мысли, отслеживаешь эмоции и замечаешь все, что происходит вокруг.

Когда ты включаешь логику и анализируешь факты, работает сознание. Когда ты ловишь взглядом красивые кадры или слушаешь любимый трек, это тоже сознание. Всплыло приятное воспоминание? Ты проживаешь его в сознании. Накрыла какая-то эмоция? Ты чувствуешь ее именно здесь.

Называя сознание словом «эго» или «я», мы подсвечиваем одну суперважную истину: мы как будто с рождения запрограммированы чувствовать, что границы нашего сознания — это и есть границы нашей личности.

Пока мы растем, мы учимся четко разделять две вещи. Есть «здесь» — уютное пространство нашего сознательного «я». И есть «там» — огромный мир вокруг, который мы воспринимаем как внешний. Кстати, лови взрывающий мозг факт: твое физическое тело для сознания тоже относится к категории «там», то есть к внешнему миру! С этого момента ты начинаешь ощущать себя как некий центр внимания внутри декораций, которые «не являются тобой» — декораций, которые влияют на тебя и на которые можешь влиять ты сама. В общем, база, которую мы все прекрасно знаем.

Но есть один факт, который многие из нас признают с неохотой — даже в нашу якобы осознанную, продвинутую и насквозь проработанную эпоху. Дело в том, что граница между «я» и «не я», которую мы так старательно выстраиваем в детстве, идет не только наружу, но и внутрь нашей собственной головы. Твое эго — то самое «я», которое ты привыкла считать своей единственной личностью, — сталкивается с чем-то чужим и незнакомым не только во внешнем мире. Это «не я» дышит тебе прямо в затылок изнутри, и имя ему — бессознательное.

И эту мысль просто невозможно переоценить. Понятно, что из каждого утюга, в сериалах и книгах по селф-хелпу, нам твердят: «У вас есть подсознание!» Мы все это как бы «знаем». Но реальность куда глубже и сбивает с ног: на самом деле все с точностью до наоборот — это у твоего бессознательного есть ты. Огромная, важнейшая часть твоей личности лежит далеко за пределами твоего сознательного контроля. Настоящая «ты» вовсе не заканчиваешься там, где заканчивается твое эго.

Так что забудь про банальные оговорки по Фрейду и прочую поп-психологию. На самом деле это революционное откровение, которое полностью меняет правила игры. Твое бессознательное — это огромная часть твоего «я», которую просто однажды отгородили от твоего привычного эго. И теперь она ощущается как некое чужое присутствие. Но эта чуждость гораздо уникальнее и даже круче, чем весь внешний мир. Это настоящая внутренняя магия — ощущение кого-то другого прямо внутри тебя самой. Как думаешь, сколько сущностей прямо сейчас смотрят на мир твоими глазами? Правильный ответ: как минимум две.

Чем больше ты в это вдумываешься, тем более странным и завораживающим это кажется. И все же это базовый факт человеческой природы: твой, мой и вообще каждого человека на планете.

Чужак внутри, или почему мы не хозяева в собственном доме

Готова поднять градус этой странности до максимума? Давай выйдем далеко за рамки обычного творчества и заглянем в сферы, от которых буквально захватывает дух. Чтобы окончательно разобраться, как наше бессознательное связано с глубокими тайнами бытия, давай вчитаемся в цитату Патрика Харпура. Он гениально объясняет, как подсознание стыкуется с особым миром, который сам он назвал «даймонической реальностью»:

«Даймоническая реальность — это промежуточный мир между тем, что мы считаем материальным, и тем, что мы традиционно называем духовным. Даймоническая реальность подобна бессознательному, но существовала она еще до понятия бессознательного. Бессознательное — это недавняя модель даймонической реальности, которую мы поместили внутрь себя. Но на самом деле она не внутри нас, так же как и не вне нас... Именно это промежуточное царство К. Г. Юнг заново открыл и назвал коллективным бессознательным. Сначала он локализовал его исключительно внутри нас, но позже был вынужден признать, что оно находится и вне нас. Иными словами, реальность всегда психична, она лежит между нами и миром, частично внутри, частично снаружи; частично личностная, частично безличная; частично материальная, частично нематериальная; и так далее — реальность, столь же неоднозначная, как и даймоны, которые ее олицетворяют... Существует непреодолимый психологический закон, сформулированный Фрейдом, согласно которому все подавленное возвращается в другом обличье. Это справедливо как для даймонов в Душе Мира, так и для наших бессознательных комплексов — тех независимых фрагментов психики, которые Юнг называл “маленькими людьми”! Даймоны всегда возвращаются. Для здоровья наших душ должна существовать взаимосвязь между нами и ними, потому что, в конце концов, наша психика сама по себе отчасти чужда нам. А чужаки — часть нас самих».

Все это к тому, что если ты решишь по-настоящему погрузиться в магию творчества — туда, где правят музы и даймоны, и где ты реально начнешь ощущать свое бессознательное как осязаемого, живого попутчика рядом со своим эго, — забудь про жесткие рамки и будь готова к любым сюрпризам. Логика здесь бессильна, поэтому держи ум открытым. В этих неизведанных глубинах твоей психики водятся настоящие драконы.

Творческий тандем: дэмон пишет, эго правит

В общем, если разложить по полочкам базовую структуру нашей психики, мы приходим к одному простому, но сбивающему с ног выводу для всех, кто пишет или создает что-то творческое. Психологически ты разделена на две части — сознание и бессознательное. Но по-настоящему своей личностью ты считаешь только сознательную часть. И это логично, ведь «чувствовать» и «осознавать» мы можем только тем самым эго. Из-за этого твоя внутренняя жизнь всегда наполнена странным, двойственным ощущением. Просто как факт, как железное

правило твоей психики: ты всю жизнь носишь внутри себя стойкое чувство, будто прямо за твоими осознанными мыслями и эго стоит кто-то еще — невидимый, но абсолютно реальный попутчик.

Как только ты осознаешь всю эту удивительную, странную и абсолютно универсальную фишку, в голове сам собой вспыхнет главный вопрос: окей, а что делать-то дальше? Что нам со всем этим делать на практике? Как превратить эти знания в свой личный суперкуш и использовать их с максимальной пользой?

Как мы уже выяснили, весь секрет кроется в характерах этих двух половинок психики. Сознание и бессознательное работают на совершенно разных волнах, и у каждого из них своя ключевая, незаменимая роль в творчестве. Твоя практическая магия начнется тогда, когда ты сначала досконально изучишь эти роли, а затем заставишь их работать на твой личный творческий успех.

Как оказалось, разделить их обязанности проще простого: бессознательное подкидывает тебе саму суть и контент того, о чем ты пишешь, а эго — твое осознанное «я» — направляет этот поток и придает ему красивую форму. Поэт Стэнли Кунитц гениально описал этот внутренний симбиоз одной короткой фразой: «Бессознательное творит, эго редактирует».

Все те нереальные идеи, цепочки мыслей и яркие вспышки, которые прилетают в твою голову словно из ниоткуда, как по волшебству, живут своей жизнью, пока ты пытаешься их поймать, записать и причесать. Они ощущаются такими независимыми и спонтанными ровно потому, что твое эго их не придумывало — они катапультировались в сознание напрямую из бессознательного. Когда ты ловишь этот дикий творческий потоковый вайб и чувствуешь себя «вдохновленной», ты на самом деле участвуешь в самом настоящем коллабе между двумя своими «я», где одно делает щедрый подарок другому.

Писатель Льюис Хайд рассуждал так:

«Мы справедливо говорим об интуиции или вдохновении как о даре. В процессе работы художника какая-то часть его творения даруется ему. В голову приходит идея, звучит мелодия, на ум приходит фраза, цвет ложится на холст. На самом деле художник, как правило, не испытывает ни увлечения, ни восторга от своей работы, и она не кажется подлинной до тех пор, пока не появится этот бесплатный элемент, так что вместе с любым подлинным творением приходит странное ощущение: «Я», художник, не создавал эту работу».

Писатель Роберт Олен Батлер — не просто обладатель Пулитцеровской премии, но и нереально крутой ментор для авторов. Он сформулировал, пожалуй, лучшее и максимально полезное описание того, как устроен этот внутренний коллаб. И, главное, он четко разложил, как все это влияет на реальную писательскую практику:

«Ключевым моментом, который вы должны помнить, является следующее: не желайте работать. Не пишите, пока это не начнет исходить из вашего бессознательного... Это забавное состояние. Вы не засыпаете за компьютером, но и не занимаетесь мозговым штурмом. Вы занимаетесь «мечтательным штурмом» (dreamstorming), приглашая образы сиюминутных переживаний через ваше бессознательное. Это очень похоже на интенсивное дневное мечтание, но такое, которое вы не контролируете... Состояние единения с вашим бессознательным — та зона, которую я пытаюсь описать, — абсолютно необходимо для хорошего письма в этом виде искусства».

Как приручить своего гения

Стоит ли еще раз проговорить важную деталь? Для нашей творческой прокачки мы можем смело приравнять бессознательное и к музе, и к даймону. В западной культуре муза — это вечная классика и символ вдохновения. Само слово «вдохновение» (inspiration) изначально означает, что тебя буквально наполняет божественное присутствие («in» + «spire» —

это и физический вдох, и момент, когда в тебя вдыхают дух). Даймон же — это хранитель твоего истинного характера, твоего личного пути и судьбы. Объедини их, и ты получишь мощный концепт даймонической музыки: духа, который заряжает тебя делать именно то, для чего ты рождена, к чему у тебя есть уникальный талант. Узнать эту сторону себя — значит познакомиться с постоянным VIP-гостем в твоей голове и увидеть ту глубокую жизненную модель, которую этот гость хочет воплотить через твоё творчество.

Итак, самый лучший лайфхак, который ты можешь внедрить ради яркой творческой жизни, — это сознательно отпустить тотальный контроль над тем, какой в итоге станет твоя работа. Сними с себя этот груз и передай ответственность своему глубинному «Я», своему бессознательному, своей даймонической музыке. Просто прими, что твоя роль как осознанного эго — быть бережной акушеркой и крутым стилистом для того материала, который прямо сейчас отчаянно хочет родиться и быть написанным.

Колодец вдохновения

Слушай, а что это за тайные мысли и чувства внутри тебя, которые так просятся наружу? Что именно твоя внутренняя музыка — твоя дерзкая, творческая сторона — мечтает создать твоими руками? В этом вопросе, как и во многих других, круто помогает Рэй Брэдбери. В своём эссе «Как удерживать и кормить музыку» он очень ярко описывает тот самый внутренний источник, из которого рождается уникальность каждой из нас:

«Всю жизнь мы вбираем в себя звуки, зрелища, запахи, вкусы и осязаемые текстуры — людей, животных, пейзажей, событий, великих и малых. Мы вбираем в себя впечатления и переживания, и наш отклик на них. У нас в подсознании копится не только фактическая, но и реактивная информация, связанная с нашей реакцией на то или иное событие в жизни.

«Это и есть та пища, на которой растёт и крепчает Музыка. Это наша кладовая, наш архив, куда мы должны возвращаться по сто раз на дню в бодрствующем состоянии, чтобы сверить реальность с воспоминаниями, и во сне — чтобы сверить воспоминания с воспоминаниями, то есть — призрака с призраком, с тем, чтобы изгнать этих бесов, если необходимо.

«То, что для всех и каждого, — подсознание, то для писателей становится Музой, в его творческом аспекте. Это два разных названия для одного и того же понятия. И, независимо от того, как мы его называем, в нём заключается суть личности, которую мы так превозносим, возвеличиваем и всячески славословим в демократическом обществе. Это материал, из которого складывается оригинальность. Поскольку один человек отличается от другого именно суммой накопленного им опыта, суммой переживаний — и отложившихся в голове, и забытых. Поэтому даже похожие события каждый из нас видит совершенно по-разному. Кто-то раньше впервые сталкивается со смертью, а кто-то позже. Кто-то сразу встречает любовь, кто-то ждёт дольше. Два свидетеля одной и той же аварии, как мы знаем, расскажут о ней совершенно по-своему, каждый — на собственном языке, непонятном другому. В мире не сто элементов, а два миллиарда. И все они проявляют разные свойства».

Все, кто хоть немного знаком с Брэдбери, знают: он не выдумывал теорию из головы, а проживал это каждый день. Взять хотя бы его культовую историю про Ирландию. Рэй поехал туда писать сценарий к фильму «Моби Дик» для сурового голливудского режиссера Джона Хьюстона и... возненавидел это время. Он был уверен, что Ирландия его только угнетает и никакого вдохновения там нет. (Кстати, об этом негативном опыте он потом написал целый роман «Зеленые тени, Белый Кит»).

Но самое интересное случилось спустя годы. Из его пишущей машинки вдруг сами собой начали «вылетать» ирландские истории! Оказалось, пока сам Рэй злился на дождливую страну, Музыка внутри него потихоньку коллекционировала виды, пабы, лица и разговоры. Она бережно копила эти вайбы, переваривала их в темноте, а потом просто выдала наружу как чистый арт.

Рэй мог бы отмахнуться от этого странного порыва. Мог сказать себе: «Да ну, я же ненавижу Ирландию». Но он годами учился быть заботливым «акушером» для своего таланта и вовремя прислушался к себе. В итоге получились потрясающие, живые рассказы. А тот тяжелый опыт с фильмом стал важной частью его личной легенды, о которой он потом с гордостью рассказывал на лекциях.

Помнишь, как он говорил? «Я не пишу свои истории. Они пишутся сами. Я просто создаю эти чудесные вещи из своего воображения, а потом смотрю на них и думаю: “Боже мой, неужели это сделал я?”... Все приходит само. Все — моя муза».

А теперь подумай вот о чем: Брэдбери — не какой-то уникальный супергерой. Такая творческая муза, внутренний компас, который превращает твой личный опыт во вдохновение и ищет главный смысл твоей жизни, есть абсолютно у каждого из нас. Она есть у тебя, и она есть у меня.

Ты тоже можешь легко ловить это нереальное состояние потока и кайфовать от творчества. Для начала нужно просто признать, что этот внутренний источник в тебе существует, а потом — потихоньку сонастроиться с его ритмами, желаниями и настроением.

Практика сонастройки с гением

Как совершить этот крутой квантовый скачок к себе? Самый первый и мощный шаг — это то самое экологичное «отречение». Ты просто принимаешь волевое решение: «Ладно, я отпускаю контроль и позволяю своему творческому бессознательному вести меня». Ты принимаешь осознанное решение доверять подсказкам своего внутреннего партнера.

Кстати, эта фишка очень напоминает классический совет монаха Лоуренса из его книги «Практика присутствия Бога». Да-да, правила в творчестве и духовной жизни невероятно похожи! Он писал, что глубокий внутренний покой и преданность строятся на полном отказе от всего лишнего и наносного, что не созвучно твоей душе. Тебе нужно лишь выработать привычку постоянно, легко и свободно общаться со своим внутренним источником. Просто замечать его присутствие каждую секунду и обращаться к нему в любой момент.

Кстати, у Брэдбери была крутая наставница в писательском деле, Доротея Бранд. Рэй всегда открыто восхищался ею и говорил, что она написала «поистине прекрасную книгу» на эту тему. В своей книге «Как стать писателем» она делится просто нереально полезными фишками:

«Большинство методов обучения сознательной стороны писателя (стороны ремесленника и критика), на самом деле враждебно относятся к благу бессознательного, — стороне художника; и утверждение обратное этому также верно. «Но можно тренировать обе стороны личности, так чтобы они работали в гармонии, и первым шагом в этом обучении является понимание того, что вы должны учить себя не так, как если бы вы были одним человеком, а так, как будто бы в вас уживаются две личности...»

«Изолируя, насколько это возможно, функции этих двух сторон ума, даже рассматривая их не просто как аспекты одного и того же разума, а как отдельные личности, мы можем прийти к некой рабочей метафоре, которую невозможно спутать с реальностью, но которая будет бесконечно полезна в нашем самообразовании...»

Если вы хотите хорошо писать, вы должны примириться с той огромной и мощной частью вашей природы, лежащей за порогом непосредственных знаний».

Давай устроим классный эксперимент. Попробуй понаблюдать за тем, как в твоей голове общаются рация и подсознание. Тебе нужно научиться ловить и разделять эти процессы, прежде чем ты начнешь ими «рулить».

Замечала, как воспоминания вдруг всплывают сами собой? Как мысли уносят тебя в какие-то дикие, спонтанные дебри? Или как ты залипаешь на человека, идею, красивый кадр

или странную ситуацию? В этот самый момент внутри тебя встречаются два разных мира. Твое сознательное «Я» прямо сейчас получает «посылки» от подсознания. Ты легко узнаешь их по тому, что они приходят сами, без твоего приказа.

Эти «посылки» — результат того, как твое подсознание переварило, переосмыслило и упаковало все, что ты видела и проживала вокруг. Именно на этом союзе двух сил и строится любое настоящее творчество. Изучи, как устроен твой собственный разум, и ты найдешь ключ к согласию с собой. А значит — сможешь легко воплотить в жизнь все то прекрасное, что жаждет выразиться через тебя.

Глава 4. Первый шаг к мастерству

Как только ты разберешься, как работает эта потоковая модель творчества, связанного с музами и даймонами, тебе станет гораздо легче. Просто напомним суть: твое вдохновение — это не личная заслуга, которую нужно выжимать из себя силой, а крутой внешний партнер, с которым можно договариваться и дружить.

И вот твой следующий важный шаг — поближе познакомиться с характером и капризами своей музыки. Виктория Нельсон в своей книге «О творческом ступоре» пишет, что для баланса между контролем и подсознанием нужно изучить уникальную «личность» своего таланта.

Раз уж мы решили очеловечить твое творчество и относиться к нему как к силе со своим собственным разумом, то абсолютно логично узнать его вкусы, фишки, стиль и настроение. Ты ведь не станешь запускать проект с человеком, не узнав сначала его вайб, цели и характер? В творчестве все точно так же, только этот самый главный партнер сидит внутри тебя. Это твой личный тандем с собственным подсознанием.

Земное и божественное

Способы познать характер своей Музы можно условно разделить на две категории: духовное и светское.

К духовной стороне относятся все эзотерические и магические штучки: дыхательные практики, ритуалы, медитации и даже расширяющие сознание трипы. Сюда же можно отнести глубокие духовные традиции разных религий. К светским методам относятся вещи попроще и побезопаснее: осознанная интроспекция, уютные вечера с дневником и психологические упражнения для работы с собой. Есть, конечно, и микс-варианты на стыке двух миров.

Мы сейчас сосредоточимся именно на светских методах. Они экологичны, безопасны и подходят абсолютно всем. Духовные практики у многих вызывают скепсис или даже пугают, но если тебе откликается эстетика магии и эзотерики — почему бы и нет? В сети полно книг, блогов и проводников, которые помогут тебе в этом разобраться.

Техника первая: утренний фрирайтинг

Один из самых топовых способов разгадать фишки своего подсознания — это утреннее письмо сразу после того, как ты открыла глаза. Скажу честно: тут нужна дисциплина и четкий алгоритм, это не просто хаотичный фрирайтинг в постели. Здесь есть свои важные правила игры.

Главный секрет — подготовить весь эстетичный антураж еще с вечера, перед сном. Положи на тумбочку красивый блокнот и любимую ручку (или открой ноутбук на чистой странице). Продумай, а лучше сразу приготовь завтрак, чтобы утром не отвлекаться на готовку. На следующий день проснись буквально на 15 минут раньше обычного, дополни до своего рабочего места и начни писать сразу же, вообще ни о чем не задумываясь.

«Что же писать?» — спросишь ты. Да вообще все, что крутится в голове прямо сейчас!

Вспышка ночного сна. Сплетня или случай из вчерашнего дня. Легкомысленная детская песенка. Внезапная идея для проекта. Твое нытье о том, как ты устала и как охота обратно под одеялко. Абсолютно бессмысленный поток слов. Мудрый совет, который ты сама себе даешь. Твой страх перед сложной встречей или, наоборот, предвкушение крутого свидания.

Выгружай на бумагу абсолютно все, без цензуры и тормозов, хотя бы минут десять. Или, если тебе проще мерить страницами, а не временем, испиши ровно два листа. Со временем ты втянешься и сможешь легко увеличивать этот тайминг.

Делай это упражнение регулярно, бережно к себе и без всяких оценок. Просто следуй правилам и позволяй своим мыслям и чувствам свободно литься на страницу — без фильтров, рамок и тормозов.

Когда ты пишешь вот так искренне и честно, ты фактически хакаешь систему. Ты подключаешься к своему подсознанию до того, как твое эго успеет окончательно проснуться и включить контроль. Твои привычные внутренние критики, страхи и фильтры в этот момент еще сладко спят. Именно поэтому наружу могут всплыть такие инсайты и признания, от которых ты позже сама будешь в приятном шоке!

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.