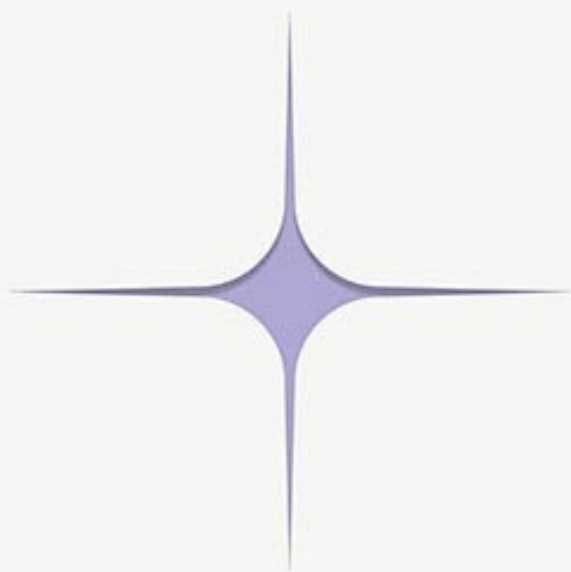


Игорь Иванов



ВДОХНОВЛЯЙ И ВДОХНОВЛЯЙСЯ!

Как сделать вдохновение
своим главным оружием
и не выгореть



Творчество — не магия и не подарок судьбы.
Оно рождается из мужества быть собой,
искать новое и не бояться ошибок.



Игорь Иванов

**Вдохновляй и вдохновляйся!
Как сделать вдохновение своим
главным оружием и не выгореть**

«Питер (Айлиб)»

2026

УДК 316.64
ББК 88.52

Иванов И.

Вдохновляй и вдохновляйся! Как сделать вдохновение своим главным оружием и не выгореть / И. Иванов — «Питер (Айлиб)», 2026

ISBN 978-5-4461-4588-1

Вы устали от ощущения, что работаете на пределе, но так и не приближаетесь к тому уровню энергии, идей и ясности, который нужен, чтобы расти? Бесконечные задачи, давление, ответственность, выгорание, страх сделать шаг к новому — все это блокирует ваш креативный потенциал и мешает принимать сильные решения. Игорь Иванов — основатель топ-5 событийного агентства России DoctorTeam, эксперт по маркетингу, дизайну и трендам, член совета креативных индустрий ТПП РФ — дает систему, которая превращает ваше вдохновение в рабочий инструмент. Вы узнаете, откуда брать идеи, где находить силы, как входить в поток и как мыслить шире, невзирая на обстоятельства. Эта книга для тех, кто привык тянуть на себе многое, но хочет наконец перестать выживать и начать создавать.

УДК 316.64
ББК 88.52

ISBN 978-5-4461-4588-1

© Иванов И., 2026
© Питер (Айлиб), 2026

Содержание

Введение	6
Глава 1. Психология творчества и вдохновения	10
Состояние потока: когда вдохновение становится действием	11
Что делает состояние потока таким уникальным?	13
Погружение в поток	14
Как найти свой поток?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Иванов Игорь
Вдохновляй и вдохновляйся!
Как сделать вдохновение своим
главным оружием и не выгореть

© ООО Издательство «Питер», 2026

© Игорь Иванов, 2026

Введение

Сегодня на полках книжных магазинов можно найти немало полезных и увлекательных изданий, которые так или иначе помогают людям найти свой путь к счастливой жизни. Большинство таких книг по саморазвитию призывают читателей изменить свое поведение, привычки и образ мышления. Чаще всего их авторы рекомендуют выполнять практики и смотреть на привычные вещи под другим углом. Однако не всегда бывает понятно, как именно это нужно делать. Можно начать читать книгу, попробовать следовать некоторым советам, но со временем утратить интерес и мотивацию и забросить это дело.

Есть книги, которые рассказывают о маленьких привычках, пресловутой «магии утра» и о том, как важно уметь говорить жизни «да». Однако самое важное заключается в том, что они открывают перед нами различные возможности для действия. Ведь книга сама по себе не является инструкцией или готовым решением проблемы. Если вы просто прочитаете ее, ничего в вашей жизни так и не изменится.

Все мы люди, и все мы, в общем-то, стремимся к одним и тем же вещам. Мы хотим добиться успеха и признания в профессиональной деятельности, мечтаем о финансовом благополучии и независимости, чтобы иметь возможность заниматься тем, что нам по душе. И, конечно же, все мы хотим иметь крепкое физическое и ментальное здоровье.

Принято считать, что фундамент счастья состоит из трех основных элементов: здоровья, семьи и любимой работы. Однако стоит отметить, что счастье можно обрести и другими способами. Например, занимаясь тем, что приносит удовольствие: создавая прекрасные живописные полотна с видами полей с подсолнухами, бороздя просторы океана или просто созерцая звездное небо. Все эти подходы также имеют право на существование.

Тем не менее большинство людей стремится к гармонии, удовлетворяя свои базовые потребности. Хотя если присмотреться к жизни того же моряка или художника, то можно заметить, что и они вполне соответствуют нашей «формуле» счастья, просто их версия этой формулы отличается от общепринятой.

Ваш бизнес сегодня переживает не самые лучшие времена? Вам нужно придумать, как улучшить качество продукта, решить, кого нанять на работу, а кого уволить и где найти новых клиентов? Может, вы хотите открыть собственное дело, но не знаете, с чего начать? Или вам кажется, что вы засиделись на одном месте и нужно определиться, куда двигаться дальше? А вдруг вы давно мечтали научиться рисовать, играть на гитаре, попробовать себя в качестве актрисы или певца на сцене? Или, может быть, вы вынашиваете идею написания повести или даже целого романа? Давно хотите начать вести блог? А может, вы вовсе никакой не инженер по призванию, а настоящий креатор или 3D-дизайнер?

Как же решиться сделать шаг и радикально изменить свою жизнь? Как найти в себе силы и время для новых начинаний? Глядя на своих коллег, соседей или друзей, мы часто задаемся вопросом: «Как они все успевают? Откуда у них столько энергии и времени на все? Может быть, это просто везение или удача?» Ничего подобного! Чтобы добиться успеха, нужна особая энергия.

Сегодня мы постоянно слышим такие термины, как «поток», «ресурс» или еще бог весть что. Однако человечество на протяжении многих веков использует совсем другое слово — «ВДОХНОВЕНИЕ».

Каждый день мы получаем новые впечатления, которые затем анализируем и возвращаем миру в виде новой деятельности. Источником вдохновения могут стать самые разные вещи: сильные переживания и острые ощущения, наблюдение за окружающим миром, полезная и занимательная информация, романтические чувства, впечатления от путешествий, удоволь-

ствие от вкусной еды и многое другое. Наш мозг перерабатывает этот эмоциональный опыт, а затем создает нечто новое, свое – то, что считает важным и значимым.

Вдохновение – это процесс, в ходе которого мы обмениваемся энергией с окружающим миром. И этот процесс можно культивировать и направлять с помощью специальных практик и упражнений.

Только спустя десятилетия, оглянувшись назад, я осознал, что вся моя жизнь была посвящена поиску вдохновения. Ведь именно вдохновение и есть та самая могущественная сила, которая побуждает людей творить и созидать не только в искусстве, но и в любой другой сфере жизни. Вдохновение – это энергия, которая меняет наш мир, способствует прогрессу и развитию человечества.

Всю свою жизнь я занимаюсь творческой деятельностью. В четырнадцать лет уже начал работать фотографом. Был сессионным музыкантом, одновременно выступая в шести музыкальных коллективах разного жанра, участвовал в джем-сейшнах в шлюзовых клубах, стал лауреатом областного конкурса по скоростной игре на бас-гитаре, много выступал и даже записал пару репетиций с популярной московской рок-группой «Слот».

Затем я работал арт-менеджером и промоутером в самых пафосных клубах Москвы – *Pacha Moscow*, «Рай», «Город», «Опера», XII, «Техника молодежи» и других. Видел рождение популярного шоу *Comedy Club* (в то время как раз работал в «Технике»), был управляющим легендарного пляжного клуба *SuperBeach*, куда привозил диджеев мирового уровня – *Armin van Buuren*, *Cristian Burns* и *Satoshi Tomi*. Мною разработаны концепции нескольких отелей, ресторанов и клубов, включая Орловский гостиничный комплекс, конно-оздоровительный клуб «Сивка-Бурка» и московский клуб-ресторан «Валимар».

В один прекрасный день я все бросил, откликнувшись на странное предложение работы во ФСИН – Федеральной службе исполнения наказаний. Так я оказался на Севере. В рамках масштабного проекта занимался организацией выступлений известных артистов в нескольких исправительных учреждениях Архангельской области. Кроме того, написал пьесу и поставил по ней спектакль, в котором приняли участие заключенные колонии строгого режима.

За годы работы в качестве руководителя агентства событий *DoctorTeam* я провел тренинги и тимбилдинги для более чем ста тысяч человек. Во время своей профессиональной деятельности мне посчастливилось пообщаться с сотнями творческих личностей – музыкантами, поэтами, креаторами, ведущими, звездами, писателями, режиссерами, спортсменами и художниками из более чем восьмидесяти стран мира. Я участвовал в организации военных парадов, конгрессов мирового уровня и масштабных концертов. В 2024 году мне вновь довелось поработать на одном из таких концертов – выступлении *Eminem* на Гран-при Формулы-1 в Абу-Даби.

В *event*-индустрии меня знают как Игоря Иванова – писателя, художника, сценариста и креатора с 17-летним опытом работы. Я основал агентство по организации событий *DoctorTeam*, которое входит в топ-5 агентств в России и СНГ и в топ-50 в мире. Кроме того, являюсь автором курса «*Event-академия*» и преподаю *event*-маркетинг в ведущих учебных заведениях: Высшей школе экономики, университете «Синергия» и Российском университете дружбы народов.

В 2021 году дела в нашей компании шли относительно неплохо. После окончания пандемии к нам стали активно обращаться клиенты с заказами на организацию мероприятий, и мы начали получать значительные суммы наличными. Проектов стало значительно больше, в компанию пришло много новых сотрудников. Однако вместе с тем появилось и много новых хлопот. Налоговая, рекламации, сотни подрядчиков, переезд склада компании, да еще и преподавание в вузах...

Я чувствовал, что у меня не хватает на все это ни времени, ни сил. Бывали дни, когда мне даже не хотелось просыпаться, отвечать на звонки клиентов и видеть лица коллег. Тогда же у меня начались какие-то странные боли в спине, но я не обращал на них внимания, поскольку в целом эти ощущения вполне вписывались в мое тогдашнее состояние, которое можно было описать одним словом – дистрофия.

И вот однажды, когда я ехал на одну из встреч, будучи за рулем, меня внезапно пронзила дикая боль в области поясницы, а затем ноги потеряли чувствительность ниже колен. Не помню, как мне удалось остановить машину: в тот момент я ощущал себя висящей на нитках марионеткой с деревянными ногами. Спустя пару дней я оказался на операционном столе. Потом последовал длительный период реабилитации, в течение которого, проведя более двух месяцев в больнице, я заново учился ходить. После этого происшествия я твердо решил, что больше никогда не допущу подобного кризиса, который напрямую был связан с недостатком жизненной энергии.

Я никогда не считал себя выдающимся человеком, достигшим небывалых жизненных высот. Это далеко не так. Однако я всегда прислушивался к своему сердцу, жил творчеством и пропускал его через себя. Судьба была ко мне благосклонна: мне посчастливилось встретить на своем пути огромное количество талантливых личностей. Благодаря этому я обогатился опытом и пониманием того, как люди приходят к творчеству, как нужно творчески мыслить и как следует применять креативный подход в любой сфере.

Приступая к работе над этой книгой, я четко понимал, что не собираюсь создавать большой и скучный сборник правил. Моя цель – поделиться с читателем своим взглядом на вдохновение, состояние потока и внутренний ресурс. Сегодня об этих темах не говорит разве что ленивый, но я решил сам разобраться в этих вопросах.

При написании книги я опирался на свои профессиональные знания в области социальной психологии.

Я проанализировал и упорядочил собственный опыт творческой деятельности, а также опыт сотен талантливых людей, с которыми мне посчастливилось работать при сборе материалов. Параллельно проштудировал огромное количество научных исследований и публикаций о природе творчества.

Помимо моих собственных идей, здесь вы найдете результаты научных исследований, выдержки из зарубежных научных работ. Кроме того, в моем телеграм-канале https://t.me/eventstory_by публикуются интересные материалы из области искусства, рекламы и дизайна.

Конечно, я не во всем согласен с теориями, изложенными в этой книге, и не всегда применяю те или иные методики. Однако я готов поделиться своим личным практическим опытом и предложить вам упражнения, которые помогут лучше понять и воплотить в жизнь описанные мной идеи.

Я вряд ли смогу помочь вам создать новую периодическую таблицу химических элементов или написать новую версию «Короля Лира». Но вместе мы сможем научиться видеть прекрасное и замечать интересное, изменить свои привычные подходы к новым впечатлениям и стать более внимательными ко всему тому, что может послужить новым источником вдохновения.

Эта книга – не только для творческих личностей. Скажу больше – она в первую очередь будет полезна тем, кто никак не связан с искусством. Здесь вы не найдете советов о том, как открыть в себе талант композитора или скульптора. Книга будет интересна всем, кто хочет изменить свою жизнь, но не еще понимает, с чего начать. Она для тех, кто стремится к профессиональному и личностному росту, но не знает, как это сделать.

А еще эта книга о том, как находить нестандартные решения и совершать открытия в любой сфере – работе, бизнесе, отношениях, повседневной жизни. Она поможет вам найти свой путь и стать более уверенными в себе. Ведь моя цель – вдохновлять вас на движе-

ние вперед и вдохновляться при этом самому. Если вы ищете источник вдохновения, новый импульс или просто внутреннюю энергию, необходимую для того, чтобы изменить что-то в своей жизни, – эта книга для вас!

Печатные страницы не смогли вместить весь объем информации, поэтому книга дополнена онлайн-разделом с эксклюзивными материалами:

- ◆ исследование о природе вдохновения в мировой культуре и традициях, где особое внимание уделено России и ее уникальному культурному коду;
 - ◆ фрагменты интервью с выдающимися учеными, бизнесменами и творческими деятелями;
 - ◆ упражнения и практики для обретения вдохновения, мотивации и сохранения энергии.
- Доступ к материалам по QR-коду в конце книги.

Глава 1. Психология творчества и вдохновения

Вдохновение и творчество – это сложные и многогранные психологические процессы, которые могут быть рассмотрены с различных точек зрения. Я постараюсь выделить ключевые аспекты этих процессов, основываясь на современных нейробиологических исследованиях, а также на работах таких известных авторов, как Михай Чиксентмихайи, Джулия Кэмерон и Ролло Мэй.

Состояние потока: когда вдохновение становится действием

В детстве я каждое лето гостил в Крыму у своей бабушки. Этот старый город с богатой военной историей и небольшим аэродромом расположен вдали от всех приморских пляжей. Однако неподалеку находился тот самый Северо-Крымский канал, в котором бурно журчала вода, предназначенная для полива полей и огородов. Течение в нем было стремительным, а спуск к воде – крутым и покрытым скользкой тиной. Стоило только оказаться в воде, как поток сразу сносил тебя на несколько метров. Несмотря на то что этот канал не был предназначен для купания, купались там все без исключения, даже с моста прыгали. Ну а что поделаешь? Жара...

Для нас с братом наступал настоящий праздник, когда приезжал брат моего папы – дядя Сережа. Еще бы, ведь он водил нас купаться на этот самый канал. Именно поэтому я и решил рассказать вам эту историю. Сейчас я прекрасно плаваю, не раз помогал людям выбраться из воды и даже доставал со дна потерянные вещи. Я могу плавать часами без усталости и спокойно находиться под водой несколько минут. Но все дело в том, что научился я плавать именно на этом канале!

Спустя годы я ловлю себя на мысли, что сегодня ни за что не позволил бы своему пятишестилетнему ребенку купаться в таком гиблом месте. Я бы и сам вряд ли рискнул туда полезть. Но в те времена воспитание было совсем другим.

Впервые оказавшись на берегу этого водоема, мы замерли в ожидании. Вроде бы надо идти купаться, а вода такая мутная, почти молочная, с зеленовато-салатовым оттенком. Она напоминала по цвету сердцевину киви, только не там, где черные косточки, а рядышком с ними. Дядя Сережа, высокий и стройный мускулистый офицер, посмотрел на наши смущенные и растерянные лица, расставил руки в стороны и осторожно спустился по плите, одновременно придав себе ускорение. Затем он, сведя руки вместе, мощно оттолкнулся от берега и красиво вошел в воду. Вау!

Он вроде бы плыл по течению, но почему-то постоянно оказывался рядом с нами у берега.

– Я понимаю, что вам страшно, – начал дядя Сережа. – Вода мутная, да и течение сильное, глубина где-то метра два... Что тебя пугает больше всего?

– Я боюсь, что меня унесет поток и я не смогу с ним справиться.

– Ладно, давайте разберемся: вода мутная, потому что бежит по течению. Глубина здесь небольшая, примерно два с половиной – три метра. А с течением легко «ужиться», просто не нужно плыть против него.

– Это как? – удивился я.

– Все очень просто. Всегда плыви под углом, оценивай силу течения и выбирай правильную траекторию – тогда оно само будет подталкивать тебя к берегу и даже выносить на поверхность. Просто не нужно ему сопротивляться и пытаться с ним бороться.

В тот день я прекрасно усвоил этот урок, а вскоре даже стал прыгать с моста в воду. Я настолько привык плавать в условиях постоянного сопротивления, что хорошо натренировался и стал первоклассным пловцом. Я до сих пор благодарен дяде Сереже за полученный опыт.

К сожалению, спустя несколько лет после того случая дяди не стало – выпал из окна, пытаясь отремонтировать карниз на балконе. Но так уж устроена жизнь: смерть зачастую становится не только главным мотиватором, но и стоп-фактором.

В этой главе я хочу поговорить о потоке и о том, как можно научиться с ним работать. Представьте, что вы настолько увлечены тем, что делаете, что окружающий мир словно исчезает. Часы пролетают как минуты, а каждая ваша мысль, каждое движение кажутся частью единого гармоничного танца. Вы не думаете о прошлом или будущем, а полностью сосредоточены на текущем моменте – вы находитесь здесь и сейчас. Это и есть состояние потока – тот

редкий момент, когда вдохновение перестает быть просто абстрактной идеей и превращается в энергию, которая движет вами.

*Находясь в потоке, вы не боретесь с задачами – вы становитесь ими.
Именно в таком состоянии рождается истинное творчество, мастерство и
вдохновение.*

Американский психолог Михай Чиксентмихайи, впервые описавший это состояние, не случайно называл его потоком. Это слово как нельзя лучше передает ощущение естественного и непрерывного движения, подобного реке, которая несет вас вперед без каких-либо усилий.

Что делает состояние потока таким уникальным?

Во-первых, это четкое понимание целей. Вы точно знаете, чего хотите достичь. Независимо от того, пишете ли вы книгу, рисуете картину или решаете сложную задачу на работе, ваша цель становится маяком, который направляет каждое ваше действие. Это понимание освобождает вас от сомнений и страхов, позволяя сосредоточиться на процессе.

Во-вторых, в потоке всегда присутствует баланс между вызовом и вашими навыками. Задача должна быть достаточно сложной, чтобы вас увлечь, но не настолько, чтобы вызвать панику. Это как тонкая грань между «я могу» и «я хочу попробовать». Когда вы находите этот баланс, вы чувствуете, как ваши способности раскрываются в полной мере.

Еще одна важная особенность потока – мгновенная обратная связь. Вы видите результаты своих действий сразу, и это подпитывает вашу мотивацию. Каждое маленькое достижение становится шагом к большому успеху, и вы продолжаете двигаться вперед, словно танцуя с самим собой.

Погружение в поток

Когда вы в потоке, ваше внимание полностью сосредоточено на задаче. Внешние отвлекающие факторы, такие как громкие звуки, время и даже собственные мысли, попросту перестают существовать. Вы не беспокоитесь о том, как вы выглядите со стороны или что о вас подумают другие. Вы просто действуете. Это состояние, в котором вы перестаете быть «я» и становитесь частью чего-то большего.

Ощущение контроля – еще один важный аспект. В потоке вы чувствуете, что можете справиться с любым вызовом. Это вовсе не означает, что все идет идеально, – вы просто уверены, что сможете найти решение, даже если что-то пойдет не так. Это чувство уверенности и свободы делает поток таким притягательным.

И наконец, время в потоке течет совсем иначе. Часы могут пролетать как минуты, а минуты – растянуться как часы. Это происходит потому, что вы полностью погружены в текущий момент. Вы не отслеживаете время – вы просто им живете.

Как найти свой поток?

Состояние потока не приходит по заказу, но его можно вызвать. Начните с того, что вам нравится делать. Выберите задачу, которая бросает вам вызов, но не пугает. Избавьтесь от всех отвлекающих факторов – уберите телефон, устраните посторонние шумы, выбросьте из головы ненужные мысли. И просто начните. Поначалу может быть трудно, но как только вы войдете в поток, он увлечет вас за собой.

Поток – это не просто состояние ума, это состояние души. Это момент, когда вдохновение становится действием, а действие – искусством. Это то, что делает жизнь ярче, глубже и осмысленнее. И возможно, именно в потоке вы найдете то самое вдохновение, которое ищете.

Углубившись в изучение концепции потока, я осознал, что для полного понимания этой темы недостаточно ограничиться работами Чиксентмихайи. Поэтому я проштудировал множество научных статей, посвященных данной тематике. Особенно меня впечатлила статья двух ученых-нейрофизиологов из Мельбурна – Джошуа Голда и Джозефа Чорчиари. Их исследования показали мне наиболее интересными и актуальными.

В последнее время научное сообщество активно изучает феномен экспертных знаний и его составляющие. Как происходит процесс получения новых знаний? Как совершаются открытия? Как устанавливаются рекорды? Зачастую даже самые интенсивные тренировки и многочисленные эксперименты и упражнения не приводят к желаемому результату. Как же можно достичь состояния, которое позволит добиться максимально продуктивного результата?

Ученые рассматривают теорию максимальной производительности как феномен, который проявляется в состоянии потока – будь то в профессиональной деятельности, спорте или бизнесе. Поток характеризуется им как состояние оптимальной эффективности, в котором человек полностью сосредоточивается на задаче, испытывая при этом чувство легкости и точности в действиях, а также теряя ощущение времени и усталости.

В современном мире, где на продуктивность негативно влияет множество отвлекающих факторов – от постоянных сообщений до бесконечных совещаний, – состояние потока приобретает особую ценность. Исследование, которое социальные психологи Крэнстон и Келлер проводили в течение десяти лет, показало, что люди, находящиеся в этом состоянии, могут быть на 500 % продуктивнее. Однако, несмотря на многочисленные исследования, посвященные личностным аспектам потока, нейрокогнитивные основы этого состояния до сих пор остаются малоизученными.

В этом обзоре мы сосредоточимся на современных исследованиях феномена потока, его нейрокогнитивных механизмах и ключевых теориях, которые помогают нам лучше понять природу этого загадочного состояния.

В духовных и религиозных учениях с давних пор упоминались состояния, которые можно сравнить с потоком. В современной культуре концепция потока стала популярной благодаря работам Абрахама Маслоу о так называемых пиковых переживаниях (англ. *Peak experiences*).

Что такое пиковые переживания? Попробую объяснить на примере своего карьерного и бизнес-трека.

Я уже много лет занимаюсь командообразованием, или тимбилдингом (англ. *Team building* — «построение команды»), в России и странах СНГ. Был лауреатом многочисленных премий и наград в данной области как в России, так и в Европе. За время своей работы я разработал более ста различных программ и решений по командообразованию, отработке различных компетенций и моделей получения эмоционального опыта для участников тренингов.

В свое время я инициировал серию публичных выступлений, в которых утверждал, что традиционные методы и приемы в командообразовании не работают. Эту серию я озаглавил «Тимбилдинг не работает», вызвав тем самым широкий резонанс в профессиональном сообществе: кто-то из моих коллег обиделся, а кто-то не скрывал возмущения.

В своих выступлениях я неоднократно подчеркивал, что для успешной реализации эффективной модели тимбилдинга необходимо учитывать целый ряд факторов, главными из которых были четкое понимание цели тренинга и получение его участниками эмоционального опыта, который достигался путем прохождения через пиковые переживания.

Это означало, что команды должны были пройти через ряд физических, интеллектуальных или психологических испытаний с целью получения тех самых пиковых эмоциональных состояний. В такие моменты человек выходит за рамки привычного восприятия, ощущая при этом единение с окружающим миром и достигая высшей степени удовлетворения.

Было важно показать участникам, как они могут стать единой командой, разделить радость от общей победы и пережить коллективную эйфорию. Например, после прохождения испытаний они должны были получить какой-то общий результат, который затем обсуждался на рефлексии. В качестве результата мог выступать какой-либо красочный арт-объект – башня из картона, общая картина, активация какого-то агрегата и т. п. Следует заметить, что в те времена такая концепция для многих провайдеров была в новинку – идея самоактуализации Маслоу вызывала у них скорее когнитивный диссонанс, чем понимание очевидной взаимосвязи этих факторов.

Книга американского психолога Абрахама Маслоу «На подступах к психологии бытия» (англ. *Toward a Psychology of Being*)¹ — одна из основополагающих работ в области гуманистической психологии. Она посвящена исследованию наивысших состояний человеческого сознания, которые Маслоу назвал «пиковыми переживаниями». Эти состояния представляют собой моменты абсолютного счастья, гармонии и самореализации, когда человек ощущает себя по-настоящему живым, цельным и неразрывно связанным с окружающим миром.

В своей книге Маслоу выделяет несколько ключевых терминов, которые, на мой взгляд, определяют вдохновение как особый феномен. Это, прежде всего, самоактуализация, чувство единства, эмоциональный подъем, ясность и осмысленность (рис. 1).

Пиковые переживания неразрывно связаны с концепцией самоактуализации – процессом, в ходе которого человек полностью реализует свой потенциал. По мнению Маслоу, такие переживания чаще всего возникают у тех, кто стремится к личностному росту и самореализации.

¹ Маслоу А. На подступах к психологии бытия. – М.: Рефл-бук, 1997.



Рис. 1. Пиковые переживания (по Абрахаму Маслоу)

Саморазвитие возможно в любой сфере – для этого вовсе не обязательно становиться выдающимся ученым, художником или лауреатом Нобелевской премии. Главное – осознавать, что ты находишься на своем месте, и получать удовольствие от того, чем ты занимаешься. Можно реализовать себя в качестве любящей матери и заботливой домохозяйки, посвятить свою жизнь разведению собак или путешествиям на байдарках. Можно даже стать самым уважаемым в округе автослесарем.

В процессе самоактуализации человек ощущает душевный подъем от своей деятельности, испытывает желание развиваться дальше, обучаться и приобретать новые навыки. Согласно теории Маслоу, самоактуализированные личности более склонны к пиковым переживаниям, поскольку они открыты для нового опыта, творчества и сильных эмоций.

Для человека крайне важно осознавать свою связь с окружающим миром и обществом, ощущать себя частью чего-то большего, чем просто «я», ведь это стремление заложено в нас на генетическом уровне.

Примерно 15 миллиардов лет назад произошел Большой взрыв, положивший начало Вселенной. Четыре миллиарда лет назад зародилась жизнь на Земле. Около 385 миллионов лет назад первые позвоночные вышли на сушу из морских глубин.

Примерно 5 миллионов лет назад обитавшие в Африке дриопитеки (древесные обезьяны) разделились на две ветви: человекообразные обезьяны (такие, как шимпанзе) и первые гоминиды (прямоходящие австралопитеки). Приблизительно 2 миллиона лет назад от одного из видов австралопитеков, вероятно, произошел род *Homo*. В дальнейшем этот род дал начало виду *Homo sapiens* — современным людям.

Двести тысяч лет назад появились первые люди современного типа, хотя и до этого существовали другие виды. Человек современного типа – это *Homo sapiens*, то есть Человек разумный. Около 40 тысяч лет назад *Homo sapiens* стал единственным представителем рода австралопитеков на Земле. Примерно в это же время возникла наскальная живопись и сформировался первобытно-общинный строй (рис. 2).

И уже с тех давних времен человек стремился ощущать себя частью чего-то большого, могущественного и дающего ощущение безопасности. Вероятно, именно это чувство единства и общности сегодня дает нам мощный импульс энергии и сил, способствуя самоактуализации личности.

Это ощущение единства не всегда может быть связано с конкретной группой людей. Мы можем чувствовать единение с миром, культурой или эпохой. Именно поэтому сегодня так популярны социальные сети, и эта тенденция наверняка сохранится и в будущем. Ведь просмотр ленты мессенджеров или социальных сетей – это самый простой способ справиться с некоей фрустрацией.

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.