



АННА ГУТИЕВА

ПСИХО ЛОГИЯ ТВОР ЧЕСТВА

КАК НАЙТИ СВОЙ ГОЛОС
И СОЗДАВАТЬ ТО,
ЧТО НЕВОЗМОЖНО СКОПИРОВАТЬ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК159.9
ББК88.4
Г97

Гутиева, Анна.

Г97 Психология творчества. Как найти свой голос и создавать то, что невозможно скопировать / Анна Гутиева. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Свой голос. Книги для творческих людей).

ISBN 978-5-04-228308-6

Почему одних творцов невозможно заменить, а другие растворяются среди множества других, как бы технично они ни работали? Анна Гутиева, редактор и преподаватель литературного мастерства, убеждена: разница в том, звучит ли в творчестве душа или только выученные приемы. Одни создают из глубин своей уникальности, другие гонятся за признанием, копируют успешных и выгорают. «Психология творчества» – книга о том, как найти свой неповторимый голос. Внутри – практический путь через пять психологических блоков творчества, способы найти свою настоящую тему, пережить критику и развить уникальность, которую не скопируют алгоритмы. Книга наполнена реальными историями художников и писателей, практиками и упражнениями для творческого самопознания.

**УДК 159.9
ББК 88.4**

ISBN 978-5-04-228308-6

© Гутиева А., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Содержание

Вступление.....	7
-----------------	---

Часть I ТВОРЧЕСТВО

Глава 1. ДЛЯ ЧЕГО МЫ ТВОРИМ?	15
Творчество и работа.....	21
Творчество и практическая психология.....	28
Уровни творчества	33
Творчество, талант и зов	41
Творчество — преумножение жизни	48
Глава 2. ВДОХНОВЕНИЕ КАК ПОТОК ЖИЗНИ	54
Вдохновение — острая тема	54
Вдохновение, бесталанность и ИИ	59
Что делать, если изначальный импульс перестал вдохновлять?	60
Что делать, если в процессе вдохновение пропадает?	63
Глава 3. НЕУЛОВИМАЯ УНИКАЛЬНОСТЬ	66
Самый неуловимый зверь	66
Психология нормальности	72
Выход за границы нормы	76
Поиск уникальности	89
Глава 4. ЕДИНСТВО С СОБСТВЕННОЙ ДУШОЙ	99
Жизнь — это эмоции.....	99
Чувство жизни — чувство души	104

Часть II МЫ НЕ ЗНАЕМ, КТО МЫ, И НЕ ХОТИМ БЫТЬ НАМИ

Глава 5. КТО Я?.....	116
Мы не хотим быть нами	116
Мы не знаем, кто мы	121
Глава 6. УБЕЖДЕНИЯ КАК СТЕНА ОТ ЖИЗНИ	128
Коллективное в индивидуальном	128
Вирусное вдохновение	142
Глава 7. УЯЗВЛЕННОЕ ЭГО, ИЛИ ЕСЛИ ЖДЕШЬ, ЧТО ВОТ-ВОТ СТАНЕШЬ ЗНАМЕНИТЫМ.....	151
Эпоха эго	152
Эго vs Творчество	156
Обнаружить эго-стены	161

Уязвленное эго	164
Лечение уязвленного эго	166
Исцеляющие истории о преодолении эго	169
Глава 8. МЕЧТЫ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК	176
Догмат мечты	176
Источник творчества	184
Культура достигаторства и творчество	187
Как же освободиться от захватившего нас коллективного когнитивного убеждения «мечта-цель»?	192
Глава 9. ОРИГИНАЛЬНОСТЬ КАК ВРЕД	196
Оригинал или мода	196
Неоригинальная оригинальность	199
Просто быть — всегда лучше	202
Не менять себя, а нести себя в творчество	205
Глава 10. ПЕРЕЖИВАНИЕ НЕУДАЧ И КРИТИКИ КАК БЛОК РАЗВИТИЯ	206
Неудачи: незначимость, ненужность	206
Польза боли	211
Живительная критика	216

Часть III ВОЗРОЖДЕНИЕ

Глава 11. ЛИЧНЫЙ ПУТЬ НЕ ПОХОЖ НИ НА КАКОЙ ДРУГОЙ	228
Глава 12. ВЕРИТЬ В СЕБЯ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО	233
Глава 13. У НАС ЕСТЬ ВРЕМЯ ЖИТЬ	240
Глава 14. СМирЕНИЕ КАК ВЫХОД ИЗ «ДНЯ СУРКА»	247
Глава 15. ВЫ — СИЛЬНЫЙ И СМЕЛЫЙ ЧЕЛОВЕК	251
Глава 16. КТО ПРЯЧЕТСЯ В ТЕНИ?	256
Глава 17. СВОБОДА БЫТЬ	260
Мы несвободны	261
Где искать свободу?	263
Уникальность, свобода, творчество	265
Вы тот, кто вы есть	269
Глава 18. ИСКРЕННОСТЬ ≠ ОТКРОВЕННОСТЬ	273
Искренность и откровенность	273
Искренности не достичь актом воли	276
Искренность про жизнь-как-она-есть	277
Глава 19. ЧУТКОСТЬ	279
Благодарности	283

ВСТУПЛЕНИЕ

Прошел еще один год, и вновь ни одна моя рукопись не была принята в издательстве и не победила ни в одном из конкурсов. Я позвонила лучшему другу-художнику, которого не брали иллюстратором в издательства и не принимали галереи. Мы оба были творческими неудачниками.

— Видимо, мне пора завязывать с творчеством, — выпалила я, услышав «привет».

— Я тоже так думаю, — грустно ответил художник.

— Что?! Ты говорил, что у меня хороший слог, интересные сюжеты и, главное, очень важные смыслы.

— Нет-нет, я не про тебя сказал, а про себя. Думаю, что и мне пора завязывать с творчеством. Раз меня не замечают, значит, я плохо рисую. Хватит уже убеждать себя в том, что я талантлив и достоин лучшего. Быть может, я попросту бездарен. Да и конкурировать приходится не с людьми, а с ИИ, и я не уверен, что смогу превзойти его.

— А я плохо пишу, раз никто не может взять мой текст даже в дурацкий лонглист. Но... ты-то по-настоящему хорошо рисуешь. Не чета современным тяп-ляп красильщикам в галереях. У тебя и смыслы, и техника, — в твои картины хочется всматриваться, они вызывают чувства. Хотя... кому это надо в мире, где творит ИИ. Просто мир сошел с ума. Проблема не в тебе и не в твоём таланте.

— Скажи это себе.

Подобные диалоги я слышала много раз. До определенного времени основной проблемой было количество творческих людей в любой из сфер. Соцсети дали всем возможность проявить себя. Порог вхождения в творчество стал невероятно низким, к тому же парадигма «творить может каждый» дала шанс на поиск себя каждому второму. Стремительность инфопотока требует повышенной скорости творческого процесса: некогда задуматься и прислушаться к себе или к миру вокруг — творите сейчас, или вас сметет толпой других. Чуть позже общая картина дополнилась страхом перед искусственным интеллектом, который рисует картины и пишет книги, уже справляясь с этим на уровне среднестатистического творца.

Конкуренция бешеная. Непросто зазвучать среди сотен тысяч и даже миллионов писателей, музыкантов, художников, фотографов, сценаристов и т. д.

Но какой бы ни была обстановка, в которой мы творим, суть диалога не меняется. Мы ищем способ выделиться в творческой среде. Мы жаждем понять, почему одни сияют так ярко, а другие остаются на обочине — невидимые, неслышимые, ненужные. С развитием технологий мы наконец задаемся правильным вопросом: что такое подлинное творчество? Мы хотим знать, можем ли быть незаменимыми и может ли наше

Мы жаждем понять, почему одни сияют так ярко, а другие остаются на обочине.

имя звучать так, чтобы аудитория сразу понимала, о чем наше творчество.

Всевозможные курсы и мастер-классы дают многим возможность попробовать свои силы и научиться создавать произведения искусства, а потому в ка-

кой-то момент возникла толпа людей, убежденных, что они творят. При этом большинство из них оказались на обочине рынка и не понимают, что же они сделали не так. Творчество продали нам как некий набор правил, техник и схем, потому что в таком виде оно легко воспроизводится, в то

ВСТУПЛЕНИЕ

время как в целом творчество намного масштабнее и глубже. Оно неразрывно связано с нашими особенностями, опытом, целями, комплексами и прочими личностными «кирпичиками».

Мне хочется разрушить стены, что возникли в связи с современной ситуацией в творческих сферах. Они давят нас, лишают полета воображения, лишают возможности поиска себя. Все это ведет к знанию о психологии творческого процесса, о поиске уникальности в творчестве, или, если обобщить, об иррациональных явлениях, что выделяют одних, делая их голос более запоминающимся на фоне других. Об этом моя книга.

С юношеских лет я постоянно находилась в среде художников, музыкантов, писателей, танцоров и людей других творческих профессий. Сомнения, озвученные в диалоге в начале главы, возникают у множества людей, что надеются найти себя и свое глубинное неповторимое «Я», которое не проявляется в обыденной жизни. Они пришли в творчество в надежде, что почувствуют себя особенными. И это чувство придаст им:

Ценность

Значимость

Смысл

Но мало кто отдает себе в этом отчет. Вслух высказываются мотивы вроде «хочу издать свою книгу», «мне нравится рисовать», «я всегда мечтал начать писать, но было некогда, считал это глупостью и т. д.», «мне уже поздно заниматься танцами, но я увидел/а ролик с танцующей пожилой парой и решил/а попробовать осуществить мечту».

Зачастую все эти попытки довольно слабенькие: люди неуклюже танцуют, в попытках написать книгу повторяют одни и те же известные сюжеты и штампы, радуются случайным сочетаниям звуков, что у них получились во время игры на

инструменте, или поют, словно напились, в караоке. Все, кто наблюдает подобное «творчество», считают важным поддержать человека, потому что **интуитивно понимают: его ведет не творчество, а поиск уникальности. Он ищет встречи с собой.** А что танец глупо смотреться или текст корявый — дело десятое.

И это так.

Несмотря на то что я всегда за высокое искусство и подлинных творцов, я пишу эту книгу для множества людей, которые пошли искать себя в творчестве, но заблудились. Потому что не знают, даже не подозревают, что именно ищут, и потому не получают результата: не становятся известными певцами, не пишут бестселлер, не любят свои картины в галереях. Это усугубляет их состояние. Они чувствуют себя ненужными и отчаявшимися, а жизнь кажется бессмысленной.

Я постоянно имею дело с чужой болью непризнанности, с тяжелыми реакциями на критику и отвержение, ведь я работаю с писателями: редактирую рукописи, учу писать, разбираю уже написанное. Подавляющее большинство в этой сфере вкладывают в понимание творчества вовсе не само творчество, а то, что ему сопутствует: изданная книга, социальное признание, изменение условий жизни («я теперь не в офисе сижу под надзором грозного начальства, а пишу книги дома!»), смена окружения, интересное времяпрепровождение. В неопределенности целей и ожиданий, а также подмене понятий кроется ловушка, которая при неудаче ведет к выгоранию, депрессии и другим тяжелым последствиям. Вместо наполненности жизнью человек приходит к опустошению, начинает злиться на мир, социум, эпоху, систему, несправедливость и тех, кто пробился к цели, на которую он сам претендовал. А так как в творчестве мы зачастую реализуем не просто некий продукт, но самих себя, неудача может нанести сокрушительный удар по самооценке. Дело

ВСТУПЛЕНИЕ

в том, что мы постоянно видим тех, кто получил известность и признание, но забываем, что огромное количество людей каждый день остается за бортом.

И моя книга во многом для тех, кто занялся творчеством в обыденном смысле этого слова — ушел в какую-либо из творческих сфер, но не нашел признания, встретился с критикой и утратил веру в себя. Или же получил признание, но меньшее, чем ожидал, и его коробит и царапает успех коллег по творчеству.

Мы с вами прекрасно видим, что сегодня в любой творческой сфере такое количество творцов, что даже если вдруг кто-то добивается публикации, выставки, выхода на сцену, он буквально теряется в толпе других таких же звездочек. Не особо удастся порадоваться своему успеху — им приходится прикладывать массу сил, чтобы не смыло толпой: нельзя уходить из поля зрения подписчиков/читателей/зрителей, нужно срочно создавать нечто новое, но похожее на то, что принесло успех. Чтобы быть конкурентоспособным, надо звучать в творчестве очень ярко, а для этого желательно углубляться в себя, в процесс, но на это нет времени и приходится быть на виду. Звучит непросто, да?

Поэтому моя книга еще и для тех, кто в творчестве ищет себя. Тех, кто хочет преобразить свою жизнь и само творчество, чтобы зазвучать неповторимо. Нет, даже не так, важно, чтобы другие понимали, что так звучит только один человек.

Подлинное творчество
рождается только
из встречи с собой.

Дело в том, что подлинное творчество рождается только из встречи с собой.

Мы изучаем техники, работаем над мастерством, многое знаем о том, как надо творить, и у нас даже может получаться. Но подобное творчество, словно хобби на досуге от нечего делать, оно не делает нашу жизнь осмысленной, а неудачи еще и ввергают в пустоту и ощу-

щение своей незначительности. Если и случаются удачи, то лишь кратковременными вспышками счастья, которые непременно хочется повторить, чтобы снова ощутить себя значимым — «тебя выбрали, одобрили, тебе нашлось место в мире, твое имя звучит, — ты есть!».

Жизнь и творчество при этом проходят мимо. Встречи с собой не случилось. Как мы по-настоящему звучим — не знаем до сих пор.

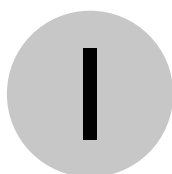
Результатом прочтения этой книги могут стать два события:

1. Вы встретитесь с собой и услышите свой настоящий голос. Если вы обладаете талантом и умеете трудиться, то есть вероятность, что в итоге вы создадите что-то аутентичное. И вас услышат, ведь ваш голос будет выбиваться из пения хора.
2. Вы будете радоваться жизни и творчеству. Оно обогатит вашу жизнь и научит чутко относиться к миру. Ваши дни станут полными чувств и впечатлений.

Опыт моих неудач, опыт неудач всех тех замечательных людей, с которыми я работаю и взаимодействую, казался мне чем-то ужасным, что надо замалчивать, от чего болит душа и о чем стыдно говорить. Но в итоге именно этот опыт оказался самым лечебным, трансформирующим и указывающим дорогу к подлинному себе.

Эта книга не учит творить, не гарантирует успех и не призывает удачу. Она показывает, как через творчество мы идем к себе. Даже если результаты творчества оказываются никому не нужны. Вы можете сами придать своей жизни смысл и осознать ее красоту и ценность, не ожидая, когда это сделают другие. А еще, я очень надеюсь, вы сможете услышать себя.

Ч А С Т Ь



ТВОРЧЕСТВО

ДЛЯ ЧЕГО МЫ ТВОРИМ?

Каждому, кто занимается творчеством, мне хочется задавать вопрос: «Зачем вы творите? Что будет, если вы перестанете это делать?»

Люди подсаживаются на это и не желают терять эту возможность. Иначе опустошение, бессмысленность, утрата, ощущение незначительности и скука лягут на них тяжелым грузом. Человек, по какой-либо причине утративший творческую часть своей жизни, проваливается в обыденность, словно в черную яму. Свет меркнет.

Можно быть реализованным врачом, психологом или бизнесменом, но жаждать творить. Потому что это про душу. Творчество — словно прогулка для души.

Творчество помогает отойти от обыденного, ощутить полноту жизни. Это избыточность чувств, идей и образов, переполняющих человека, чуткость к миру, людям и жизни как таковой. Мы идем в творчество в надежде дать своей душе крылья, ощутить, каково это — быть создателями. Оно неразрывно связано с чувством свободы, ведь мы словно бежим от необходимости работать, растить детей, готовить и выполнять повседневные обязанности, от ежедневно повторяющегося сценария, стирающего остроту восприятия жизни, а значит,

Творчество помогает отойти от обыденного.