

Факультет философии, богословия и религиоведения
Русской христианской гуманитарной академии

Ассоциация исследователей эзотеризма и мистицизма

Кафедра ЮНЕСКО по компаративным исследованиям
духовных традиций, специфики их культур и межрелигиозного диалога

**ПСИХОТЕХНИКИ
И ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ**

Вторая международная научная конференция

12–14 декабря 2013 г., Санкт-Петербург

Издательство РХГА
Санкт-Петербург
2015

СПОСОБ ПОИСКА РЕШЕНИЙ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАЧ

Творчество – это психический процесс, при котором человек разрушает сложившиеся у него представления, чтобы из них «осколками» создать нечто новое. Считается, что этот процесс неразрывно связан с инсайтом – внезапным озарением, неожиданным открытием, осуществляющимся без использования приема проб и ошибок, характерного для мышления, и без участия какого-либо волевого усилия, что создает представление о его произвольности. Сильные представления о творческом озарении указывают на его спонтанные процессы, происходящими при измененных состояниях сознания.

Американский психолог Чарльз Тарт (род. в 1937 г.) отмечал, что «дискретное измененное состояние сознания» (ДИСС) характеризуется изменением прежней обычной структуры сознания, которое он назвал «базисным состоянием сознания» (БСС). В нем происходит разрушение стабилизации и погашение тех процессов, которые удерживают его в обычном состоянии. Он также подчеркивал, что некоторые системы сознания при этом могут разрушаться из-за перегруженности раздражителями или из-за их полного отсутствия, либо из-за какого-то аномального раздражителя, выходящего за рамки обычного восприятия. В результате такого воздействия некоторые психологические функции, ранее составляющие структуру БСС, могут оказаться за рамками этого нового состояния сознания; тогда как другие, ранее не входившие в него, становятся его частью; еще одни сохраняют прежний или приобретают новый уровень в новой структуре ДИСС [Тарт 1992: 186–189].

Процесс творчества описывается сходным образом. Узловым моментом в решении творческих задач является освобождение от «барьеров», традиционных установок, сформированными в процессе естественной социализации человека. При этом обычно происходит внезапное реструктурирование понимания условий задачи, или отказ от ошибочных оснований поиска и их изменение, или смена смыслового плана решения. Обязательным условием при этом является включение и интенсификация специфических психических механизмов творчества.

Выделяя признаки творческого акта, практически все исследователи и сами создатели творческого продукта подчеркивали его неосознаваемость, спонтанность, неконтролируемость волей и разумом, а также

измененность состояния сознания [Дружинин 1999: 161]. Процессуальные аспекты творчества многими авторами описываются достаточно подробно, и они имеют один обязательный компонент – осуществление процесса решения задачи на неосознаваемом уровне.

Анализ содержания процесса наведения «дискретного измененного состояния сознания», описанного Тартом, и творческого процесса, позволяет выделить их общий признак – формирование новой структуры содержания сознания. Тарт определял его как некую новую по отношению к БСС систему, обладающую присущими только ей характеристиками [Тарт 1992: 182]. В процессе творчества также возникает новая структура сознания в виде новой идеи.

Обнаруживая сходство процессов, происходящих в ДИСС и в творческом процессе, можно выделить и их существенные различия.

Тарт рассматривал ДИСС как самодостаточное, пребывая в котором человек чувствует себя вышедшим за пределы обычной действительности и приобщенным к миру иной невербальной реальности.

В процессе творчества, во-первых, формируется не только новая система элементов сознания, но и создается новый мыслительный продукт, ранее не существовавший в мире человеческих идей. Творчество подразумевает важную составляющую – «возвращение на землю», в обыденную реальность, и изменение ее путем привнесения в нее новых сведений о мире, изобретений, открытий или своих индивидуальных жизненных смыслов.

Второе важное отличие – наличие в творчестве элемента – мотивации, которая активизирует бессознательный слой психики, запускает процесс творчества и приводит к его цели – созданию нового творческого продукта, который, во-первых, может быть осознан (т. е. отражен в сознании, а не существовать в виде аморфного переживания), и, во-вторых, может быть структурирован и выражен с помощью знаковых систем, которые понятны другим людям.

Нужно отметить, что изучение процессов творчества и его механизмов имеет длительную историю. Одним из загадочных составляющих творческого процесса является «рождение идеи», озарение или инсайт. Он протекает на уровне неосознаваемых процессов, в связи с этим имеются только предположения о том, что происходит в скрытом мире неосознаваемого психического.

В настоящее время имеется несколько психологических теорий, пытающихся объяснить механизм творческого озарения. В частности,

можно выделить следующие частные теории, удовлетворяющие выделенным выше признакам и объясняющие инсайт.

1. *Участие сознания и бессознательного в творческом процессе* (Вениамин Пушкин, Яков Пономарев, Владимир Дружинин, Жан Адамар). Согласно этой теории, активным звеном творческого процесса является бессознательное (в терминологии Дружинина – «бессознательный творческий субъект»), которое порождает творческий продукт и представляет его сознанию. Сознание («сознательный субъект» при этом пассивно и лишь его воспринимает [Дружинин 1999: 163]. Адамар отмечал, что в бессознательном одновременно протекают многочисленные и различные процессы решения задач, тогда как сознание лишь одно [Адамар 1970: 26]. Пономарев выделил следующие стадии творческого процесса. *Первый этап* (сознательная работа) – подготовка – особое деятельностное состояние, являющееся предпосылкой для интуитивного проблеска новой идеи. *Второй этап* (бессознательная работа) – созревание, или бессознательная работа над проблемой, инкубация идеи. *Третий этап* (переход бессознательного в сознание) – в результате бессознательной работы в сферу сознания поступает новая идея вначале в гипотетическом виде. *Четвертый этап* (сознательная работа) – развитие идеи, ее окончательное оформление и проверка [Пономарев 1976: 147].

2. Среди теория участия бессознательного в творческом процессе отдельное место занимает идея о наличии такой его разновидности, как *сверхсознание*, предложенная режиссером Константином Станиславским (1863–1930) и развитая Павлом Симоновым (1926–2002). Термин «сверхсознание», по представлению Станиславского, связан непосредственно с творчеством или, точнее, со «сверхзадачей» и «сверхсверхзадачей» творческого процесса. К сфере сверхсознания относятся первоначальные этапы любого творчества – порождение гипотез, догадок, интуитивных озарений. Симонов отмечал, что по каким-то своим законам сверхсознание осуществляет первичный отбор возникающих комбинаций и предьявляет сознанию только те из них, которым присуща вероятность их соответствия реальной действительности. Поэтому, как писал Симонов, даже самые безумные идеи ученого принципиально отличны от патологического безумия душевнобольных и фантазмагории сновидений. Он считает, что определенную закономерность, т. е. неслучайность, этому процессу задает принцип доминанты, открытый А. А. Ухтомским, а также иерархичность стрессии психического мира человека [Симонов 1978: 685].

Можно предположить, что сверхсознание выполняет функцию вектора, направляющего деятельность психических процессов в определенном направлении.

3. *Механизм участия первосигнальной и второсигнальной систем*, опирающийся на идеи Ивана Павлова (1849–1936) и предложенный Яковом Пономаревым (1920–1997). В этой теории объекты, продуцируемые первосигнальной системой, – это предметы-оригиналы, безоценочно воспринимаемые человеком. Это область психологического механизма поведения животных, и по наследству от них она имеется и у человека. Эти процессы являются неосознаваемыми, т. к. их осуществляет нервная система, а ее деятельность не обнаруживается человеком. Просто воспринимаемые образы слиты с объектами, на которые направлено это восприятие. Объекты второсигнальной системы – это знаковые и символические модели предметов и явлений окружающего мира. Эти объекты – слова, числа, формулы, символы, пиктограммы, музыкальные знаки и проч. – создал сам человек, обозначая то, что он понимает в том пространстве, в котором живет. Процессы второсигнальной системы, например, умозаключение, осознаются человеком. При этом его психическое пространство может быть отчленено от тех предметов, которыми он при помощи второй сигнальной системы действует в своем сознании. Психологический механизм творчества есть единство его первосигнального и второсигнального компонентов. Структурные уровни организации превращаются в ситуациях творческих задач в функциональные ступени их решения. Низший уровень наиболее насыщен первосигнальными компонентами, а высший уровень психической организации – второсигнальными [Пономарев 1987: 5–25].

4. *Механизм взаимодействия правого и левого полушарий*, опирающийся на открытие функциональной асимметрии мозга Роджера Сперри (1913–1994) (Александр Вейн и Ион Молдовану; Вадим Ротенберг). Различие между функциями полушарий проявляется в способах манипулирования материалом – словесным или образным. Считается, что спецификой «правополушарного» мышления является готовность к целостному и одномоментному восприятию мира со всеми его составными элементами. С «левополушарным» мышлением связывается, напротив, способность к последовательному, ступенчатому познанию, которое носит соответственно аналитический, а не синтетический, характер [Ротенберг 1987: 36–53; Вейн, Молдовану 1987: 54–63].

5. *Механизм взаимодействия логической и внелогической стороны сознания* (Борис Раушенбах). Один из основателей космонавтики, Раушенбах (1915–2001), полагал, что уже на начальной стадии возникновения интереса к новой проблеме известную, возможно, даже в некоторых случаях и определяющую, роль, играет внелогическое ощущение красоты результата, который можно получить. Ожидание не только значительности, но, главное, красоты может оказаться решающим импульсом, толкающим к письменному столу [Раушенбах 1997: 92–104].

6. *Механизм взаимодействия континуального и дискретного (линейного) видов мышления* (Василий Налимов). Налимов (1910–1997) доказывал, что мышление в своей основе является континуальным или смысловым, т. е. бессловесным. Слова являются лишь кодовым обозначением смыслового поля и составляют дискретное (логическое, линейное) мышление. Континуальное смысловое содержание, стоящее за дискретными символами языка, считается принципиально неизмеримым, и при этом все многообразие смыслового содержания остается скрытым. Это глубинное смысловое сознание присутствует в человеке всегда, оставаясь только закрытым логико-структурированной формой рефлексивного мышления. Но даже в повседневном речевом поведении, внешне формулируемом на логическом уровне, человек при интерпретации смысла слов все время обращается к континуальным потокам мысли.

При осуществлении творческого процесса логическими средствами осуществляется только постановка задачи и проверка найденного решения, потому все приходит как озарение. Сам же механизм творческого озарения, по мнению Налимова, происходит с использованием «рефлексивного мышления», функцию которого он обозначил как «дискретное управление континуальным потоком мысли». В этом процессе человек на дискретном языке задает вопрос своему спонтанно протекающему мыслительному процессу. Получая какой-то ответ, он анализирует его на логическом уровне, и, если ответ его не удовлетворяет, становится следующим вопросом. Открытие или инсайт – это неожиданно пришедший в голову ответ из области континуального потока мысли на содержательно поставленный ему вопрос [Налимов 1978: 3–11; 73].

7. *Теория бокового (краевого, латерального, периферического) мышления* (Жак Адамар, Эдвард де Боно). В этой теории отмечается, что часть процессов сознательного решения задач находится не в фокусе сознания, а на его периферии, поэтому четко им не различается.

Характеризуя этот тип мышления, Адамар использовал определение Франсиса Гальтона (1762–1829) – «прихожая сознания» [Де Боно 1997; Адамар 1970: 27–29].

Анализ этих теорий позволяет обнаружить, помимо обозначенной выше единой составляющей – неосознаваемого плана психики, в котором осуществляется само решение творческой задачи, еще один общий элемент. Это идея «ограничений сознания», или, по выражению Бонифатия Кедрова (1903–1985), «познавательных-психологических барьеров» [Кедров 1987: 17], заданных установками, сформированными в процессе естественной социализации человека. Можно предположить, что эти барьеры представляют для сознания только круг дозволенных решений и алгоритмированных мыслительных операций, связанных с рефлексивным мышлением, и вытесняют за его пределы незнакомое и не привычное.

Необходимо отметить, что эти две составляющие теории решения творческих задач фактически дублируют теорию сознания и бессознательного Зигмунда Фрейда (1856–1939), в которой присутствует и идея цензурирующей функции сознания [Фрейд 1906а: 427].

Сложившиеся в настоящее время способы активизации творческого мышления направлены на преодоление «познавательных-психологических барьеров» (по Б. Кедрову) и «целостных» (по З. Фрейду), и нахождение нужных решений, уже имеющихся в ином, скрытом от сознания, слое психики. В прикладном аспекте основой данных приемов являются, по определению Генриха Буха, приемы аналогий и ассоциаций [Бух 1977: 1–26], или, по определению Джоя Гилфорда (1897–1987), «дивергентное мышление» [Дренин 1999: 28–29].

Среди известных приемов активизации интеллектуальной деятельности для решения творческих задач можно выделить следующие: группа эвристических методов (мозговой штурм, синектика, методы фокальных объектов, гирлянд случайностей и ассоциаций и анализа сновидений); группа формализованных методов (списки контрольных вопросов, ТРИЗ, методы морфологического анализа и функционального анализа); групповые методы решения творческих задач (деловая игра, феминизация творческих коллективов, мозговой штурм, синектика, конференция идей) и др.

Используя выделенный алгоритм решения творческих задач, мы предлагаем свой способ активизации творческого мышления, основанный на анализе содержания бессознательного. Этот способ поиска решений основан на следующих допущениях:

- 1) если человек имеет мотивацию решения задачи, то в этот процесс вовлекается и бессознательное;
- 2) решение данной задачи происходит на бессознательном уровне;
- 3) это решение не всегда способно стать осознаваемым, так как существуют барьеры, создаваемые сознанием;
- 4) если предоставить человеку возможность свободного высказывания любых мыслей, приходящих в голову, то среди потока высказываний могут встретиться такие, которые отражают содержание установок бессознательного.

Последний пункт отражает один из приемов психоанализа, предложенных Фрейдом. При выполнении данного приема человек свободно, без утаивания высказывает свои мысли, не пытаясь при этом сосредоточиться [Фрейд 1989б: 363].

Предполагается, что если для человека в данный момент значимо решение определенной задачи, то бессознательное будет манифестировать способы ее решения через свободное высказывание.

Для подтверждения эффективности предлагаемого способа решения творческих задач все наши испытуемые были поставлены в стандартизированные условия эксперимента.

В первой его части испытуемым предлагалось решить ряд вербальных задач, направленных на поиск определенного слова. По прошествии 10 минут им предлагали в течение 5 минут заниматься поиском решения одной из нерешенных задач. По нашему мнению, последнее условие должно было способствовать сосредоточенности сознания на искусственно созданной проблеме и мотивировать его на решение задачи, что, как предполагалось, может активировать бессознательное в том же направлении.

Во второй части эксперимента испытуемых просили закрыть глаза и называть любые слова, приходящие им в голову. Эти слова фиксировались экспериментатором, далее представлялись испытуемым, и затем они спрашивались по поводу значения этих слов и возникших ассоциаций. В конце исследования их еще раз просили найти ответ к нерешенной ими задаче.

Необходимо отметить, что не для всех испытуемых условия эксперимента создавали мотивацию на решение предложенной задачи. Часто содержание списка высказанных слов определяло скорее их жизненные проблемы и установки. Однако, при условии вовлеченности сознания в поиск ответа к поставленной задаче, наблюдалось его обнаружение.

Анализ как самих слов, так и комментариев, высказанных в их отношении, позволил обнаружить несколько способов решения задачи.

Образный способ. Поиск решения осуществляется путем представления образной картины. В этой картине испытуемый создавал образ, идентичный искомому слову, однако обычно называл его иными словами. Например, вместо искомого слова «идол» описывалась картина с берегом моря, песком, небом, облаками и каменным изваянием, которому поклонялись древние люди.

Вербальный способ. Поиск решения происходит путем называния синонимичных слов, а также слов, близких по значению или звучанию. Например, вместо слова «идол» назывались такие ассоциации, как «капище» и «чудовище», а вместо «валидол» – «лекарство», «сердце». При этом испытуемые настаивали, что никакой общей образной картины они не создавали.

Прямой способ характеризовался тем, что испытуемые при озвучивании набора слов называют также искомое слово. Однако они не осознают, каким образом оно осозналось, и так они пришли к решению задачи. При этом некоторые, просмотрев зарегистрированный список, не всегда обнаруживали ответ, хотя он там и был представлен. В данном случае не был определен механизм нахождения решения.

Опосредованный способ заключается в том, что во второй части эксперимента ни в словесном наборе, ни в образной ассоциации не обнаруживается ход поиска решения задачи. Однако в конце эксперимента, на просьбу попытаться еще раз решить задачу, испытуемый быстро и четко называл ответ. В данном случае, как и в предыдущем, механизм обнаружения ответа экспериментально не был определен.

Авторский способ активизации решения творческих задач основан на теоретических представлениях о механизмах творческого процесса. Он позволяет не только решить поставленные задачи, но и понять отдельные процессы, происходящие в сфере бессознательного. Во всяком случае он подтверждает представление о том, что человеку присущи два способа решения задачи (или способа осуществления мышления) – образный и вербальный. Воспринимая бессмысленный, на первый взгляд, поток высказываний, можно быстро и эффективно решить поставленные задачи, а не только находиться в состоянии смутного и непередаваемого осознания «усмотрения истины», что характерно при пребывании в измененном состоянии сознания.

ЛИТЕРАТУРА

Адамар 1970 – *Адамар Ж.* Исследование психологии процесса изобретения в области математики. М.: Советское радио, 1970.

Буш 1977 – *Буш Г. Я.* Основы эвристики для изобретателей. Ч. 2. Рига. Общество «Знание» Латвийской ССР, 1977.

Вейн, Молдовану 1987 – *Вейн А. М., Молдовану И.* Специфика межполушарного взаимодействия в процессах творчества. Принцип метафоры // Интуиция, логика, творчество / Под ред. М. П. Панова. М.: Наука, 1987. С. 64–78.

Де Боно 1997 – *Де Боно Э.* Латеральное мышление. СПб.: Питер Паблишинг, 1997.

Дружинин 1999 – *Дружинин В. Н.* Психология особых способностей. СПб.: Питер Ком, 1999.

Кедров 1987 – *Кедров Б.* О творчестве в науке и технике. М.: Молодая гвардия, 1987.

Налимов 1978 – *Налимов Г. В.* Непрерывность против дискретности в языке и мышлении. Тбилиси: Тбилисский университет, 1978.

Пономарев 1976 – *Пономарев Т. А.* Психология творчества. М.: Наука, 1976.

Пономарев 1987 – *Пономарев Я. А.* Основные звенья психологического механизма творчества // Интуиция, логика, творчество / Под ред. М. П. Панова. М.: Наука, 1987. С. 15–27.

Раушенбах 1997 – *Раушенбах Б. В.* Пристрастие. М.: Аграф, 1997.

Ротенберг 1987 – *Ротенберг В. С.* Две стороны мозга и творчество // Интуиция, логика, творчество / Под ред. М. П. Панова. М.: Наука, 1987. С. 36–54.

Симонов 1978 – *Симонов П. В.* Категория сознания, подсознания и сверхсознания творческой системе С. К. Станиславского // Бессознательное / Под ред. А. С. Прангишвили, А. Е. Шерозия, Ф. Б. Бассина. Тбилиси: Мецниереба, 1978. С. 518–529.

Тарт 1992 – *Тарт Ч.* Состояния сознания // Магический кристалл: Магия глазами ученых и чародеев / Ред. и сост. И. Т. Карсавин. М.: Республика, 1992. С. 180–248.

Фрейд 1989а – *Фрейд З.* Я и Оно // *Фрейд З.* Психология бессознательного / Сост. М. Г. Ярошевский. М.: Просвещение, 1989. С. 425–439.

Фрейд 1989б – *Фрейд З.* О психоанализе // *Фрейд З.* Психология бессознательного / Сост. М. Г. Ярошевский. М.: Просвещение, 1989. С. 346–381.