

### Как добиться благосклонности инсайта

Древнегреческий миф о музах гласит, что они обладали способностью направлять души людей к прекрасному, к познанию великих тайн Вселенной. Именно общение с этими девами побуждало людей писать стихи, сочинять и исполнять музыку, делать научные открытия. Однако известно, что музы были весьма привередливыми особами и благословляли на творчество далеко не всех. Объектами их милости были только избранные, а именно, те, кто готов был направить свои помыслы на служение истине.

В настоящее время мы все реже вспоминаем тех прекрасных дев, лишь иногда в периоды вдохновения кто-нибудь да и помянет их словами: «муза посетила». Сейчас вместо них появился бойкий юноша с залихватским именем «Инсайт». Однако он такой же привереда, и не так просто добиться от него благосклонности.

При этом необходимо знать, что инсайт не всегда задействован в решении творческих задач. Я. Пономарев<sup>1</sup> все творческие задачи разделил на два класса. Один класс составляют задачи, которые могут быть решены средствами произвольного логического поиска, и в их решение вовлекаются только осознаваемые процессы. Другой класс составляют задачи, в решение которых вовлекаются бессознательные области, производящие находки, которые вначале скрыты, и лишь затем являют себя сознанию. При этом Я. Пономарев определяет знания, полученные в итоге решения задач второго класса, как революцию, как скачок в развитии; знания же, полученные в итоге решения задач первого класса, – как эволюцию, как постепенность в развитии.

Он пишет, что процессу решения задач первого класса сравнительно легко обучить, что и приводит к созданию обширного множества всякого рода «методик решения творческих задач». Ход решения задач второго класса на каждом данном этапе развития познания принципиально недоступен алгоритмизации.

В связи с этим вторая часть данной книги и названа «Шпаргалкой». Хотя она и эвристична, однако, представленные в ней приемы способствуют осознаемому поиску решения задач. Это – всего лишь решения «задач первого класса» (по определению Я. Пономарева), а не проявление инсайта.

Однако унывать не стоит. Теории творческого озарения показывают, что оно также подчиняется вполне определенным закономерностям, и, следовательно, могут существовать и пути, по которым можно приблизиться к инсайту.

Исследователь процесса творчества Г. Голицин<sup>2</sup> считает, что возможно управление и «интуитивным скачком», что он подчиняется вполне определенным закономерностям и что возможна и методика управления им.

Он описал ряд следующих психологических условий, которые необходимо соблюсти, чтобы мог осуществиться тот самый творческий прорыв к новому знанию: 1) создание и укрепление мотивации творчества; 2) уяснение условий задачи; 3) предварительная логическая проработка задачи; 4) терпение; 5) расширение круга исходных представлений; 6) уменьшение веса исходного представления; 7) уменьшение веса исходного представления; 8) эмоциональный фон; 9) знание о формировании «мыслительных барьеров».

Г. Голицин описывает их следующим образом.

Создание и укрепление мотивации творчества. Было обнаружено, что, если задача определена внутренними побуждениями и собственными интересами человека, она

<sup>1</sup> Пономарев Я.А. Основные звенья психологического механизма творчества / Интуиция, логика, творчество. – М., 1987. – С.5-23.

<sup>2</sup> Голицин Г.А. Информационный подход в психологии творчества // Исследование проблем психологии творчества. – М., 1983. – С. 210-231.

способна сильнее настроить его и на преодоление трудностей решения, чем навязанная извне. Однако творческий человек даже в незамысловатой проблеме или в обычной жизненной ситуации увидит перспективу проявления своего поискового потенциала и нахождения новых закономерностей. Деньги и слава считаются неплохими «стимуляторами» творчества. Однако они не всегда смогут запустить тот механизм переработки информации, который приведет к блестящему открытию. Творческая мотивация стимулируется ожиданием встречи с прекрасным, с познанием чего-то нового, ранее неведомого.

Уяснение условий задачи. Возможно вы обратили внимание, что при использовании любых приемов активации поиска решений необходимо четко уяснить цель и задачи данного процесса. Применительно к решению творческой задачи это интерпретируется как уяснение, повторение и закрепление необходимых признаков решения, задаваемых условиями задачи. Непосредственное наблюдение за творческим процессом показывает, что в большинстве случаев изобретатель пытается решить задачу, не разобравшись достаточно внимательно в ее условиях. Если этого не сделать, то человек будет то и дело выходить за эти их рамки и зря растрчивать время. Работа по четкому уяснению условий задачи кажется бесполезной. Однако на самом же деле этот труд не пропадает даром, он совершенно необходим, его соблюдение еще не обеспечивает успеха, но его нарушение гарантирует неудачу.

Предварительная логическая проработка задачи. Структурируя круг исходных представлений, мы в то же время неосознанно для себя структурируем и лежащее за его пределами пространство, в том числе и в неосознаваемой сфере. Это разграничение условий, обладающих и не обладающих необходимым признаками, может стать «подсказкой» к решению. Отграничение «негодных» условий позволяет направить все сознаваемые и неосознаваемые мыслительные процессы на поиск решений, удовлетворяющих «годным» вариантам решения. Предварительное структурирование пространства позволяет классифицировать объекты за пределами круга сознания и создавать «побочный продукт». Хотя данная предварительная логическая проработка задачи и не ведет сразу к решению, но подготавливает последующий интуитивный скачок. Важность такой работы отмечается многими авторами и рассматривается ими одним из эмпирических приемов.

Терпение. Г. Голицин считает, что терпение справедливо вознаграждается и оно не есть пустая трата времени. Часто достаточно бывает уяснить себе условия задачи, сосредоточить на них внимание и просто ждать, не отвлекаясь в сторону. Он приводит пример использования увеличительного стекла для разжигания огня. Чтобы получить пламя, нужно сфокусировать лучи на одной точке и просто ждать, предоставив остальное времени. Если же нетерпеливо перемещать фокус из одного места в другое, то никогда не дожждаться вспышки. Этот пример подтверждает, что иногда лучшее действие – это бездействие, но бездействие сосредоточенное, не позволяющее вниманию рассеиваться.

Расширение круга исходных представлений. Необходимо еще раз подчеркнуть, что невозможно сделать большое открытие, если человек не владеет достаточными знаниями для этого. Его величество «Инсайт» пользуется для создания творческого продукта внутренней «библиотекой» нашего жизненного опыта. Чем более она обширна и разнообразна по содержанию, тем более неожиданным будет решение. К приемам расширения круга исходных представлений А. Голицин относит: просмотр литературы, близкой к теме, разговоры с коллегами, известный метод «мозгового штурма» и другие. Особо он выделяет рефлексивную, которая в отличие от других приемов открывает путь к сознательному, чисто логическому расширению исходного множества. Хорошо стимулирует творческий процесс решение различных задач, параллельно с искомой. Все эти приемы размывают и расширяют круг исходных представлений, снимают предвзятые

установки и предрассудки, расшатывают «психологическую инерцию», словом, всячески ослабляют давление исходных представлений и установок.

Уменьшение веса исходного представления. Как уже отмечалось мы все находимся в плену «познавательных-психологических барьеров» или ложных исходных представлений о том, каким должен быть ход решения задачи. Поэтому всякое ослабление этой ситуации должно способствовать обнаружению решения задачи. *Уменьшение веса исходного представления* должно привести к увеличению информативности искомого представления, т.е. концентрации на цели поиска.

К типичными эмпирическими приемами уменьшения веса исходного представления можно отнести релаксацию, сон, отвлечение внимания и даже отказ от задачи. История знает множество примеров, когда их непроизвольное применение вело к решению.

Плодотворность релаксации как метода введения в творческое состояние не раз подчеркивалась самыми компетентными авторами. Так, И. Павлов советовал перед началом работы «распускать мысль». В системе К. Станиславского много внимания уделяется снятию всяческих зажимов и напряжений у актера (как мышечных, так и психических) для создания творческого настроения. Спокойствие как условие вдохновения – об этом не раз говорил А. С. Пушкин:

*И забываю мир - и в сладкой тишине  
Я сладко усypлен своим воображеньем...*

Можно предложить также и прием, используемый Э. Резерфордом в своей лаборатории. Когда его сотрудники заходили в тупик, он организовывал им пикник на природе, после чего следовал всплеск творческой мысли.

Г. Голицин считает, что даже сон как форма релаксации также может служить «методом» решения творческих задач при условии, что найденное во сне решение сможет быть удержано сознанием. Примеры решения творческих задач во сне достаточно хорошо известны. Если вы находитесь в творческом поиске, то он советует держать около кровати блокнот с ручкой, чтобы успеть «зарегистрировать» «мимолетное видение» истины, явившееся вам во сне.

Немецкий физик и психолог Г. Гельмгольц, например, писал, что «счастливые идеи» ему никогда не приходят в состоянии умственной усталости или когда он сидит за рабочим столом:

*Когда пройдет усталость, вызванная этой работой, нужно иметь час полного отдыха, прежде чем появятся хорошие идеи.*

Немецкий математик К.Фридрихс по этому поводу говорил:

*Творческие идеи приходят большей частью внезапным образом, часто после большого умственного напряжения, в состоянии умственной усталости, сочетающейся с физическим отдыхом<sup>3</sup>.*

Эти положения могут служить основой для развития одного из возможных подходов к сознательному управлению творческим процессом. Так, я с коллегами отработывала медитативные подходы к поиску решения творческих задач. В наших экспериментах основой служили представления о взаимодействии сознания и бессознательного, а также фазах решения творческих задач, завершающихся инсайтом. Фаза интуитивного решения, при которой уменьшение веса исходных представлений сопровождается продуцированием инсайта или как минимум побочных продуктов творчества, моделировалась следующим образом.

Проводился классический тип медитации, направленный на максимально полное расслабление скелетной мускулатуры и на остановку мышления (прекращение продуцирования представлений) при сохранении ясного сознания. После достижения необходимой глубины медитативного состояния в сознании произвольно воссоздавалась искомая задача. Разворачивающийся в сознании образ всегда носил в себе или конкретное

<sup>3</sup> Примеры взяты из книги: Адамар Ж. Исследование процесса изобретений в области математики. – М., 1970.

решение задачи или побочные продукты творчества, которые в символическом виде отражали ответы на нее. Анализ медитативных образов и решений (фазы вербализации решения и формализации вербализованного интуитивного решения) должны проводиться после выхода из этого состояния. Вполне приемлемым вариантом медитативного поиска решений творческих задач является следующий. Медитация с концентрацией внимания на расслаблении скелетной мускулатуры обычно сопровождается спонтанным образованием сновидческих образов, которые также можно рассматривать в качестве побочных продуктов творчества. Их можно анализировать после выхода из медитации. В этом варианте важным условием является контроль за сохранением ясного сознания и предупреждение засыпания<sup>4</sup>. При этом самым необходимым условием эффективности медитативного поиска решения творческих задач является наличие доминирующей потребности и заинтересованности в получении ответа и фазы произвольного, логического поиска. Иначе наше бессознательное будет предлагать нам ответы на более актуальные жизненные задачи.

Эмоциональный фон. Как указывалось выше, положительные эмоции способствуют активизации мышления. Однако, как считает А. Голицин эмоциональное перевозбуждение может привести к возникновению стереотипизации мышления. При этом замечено, что решение простых задач при высоком эмоциональном подъеме может и улучшиться, но выполнение сложных при этом всегда ухудшается.

Знание о формировании «мыслительных барьеров». Творчество невозможно без преодоления «барьеров», которые формируются в нашем сознании. Чтобы справиться с ними, необходимо знать их особенности. Подробно о познавательных-психологических барьерах, препятствующих творческому процессу, можно познакомиться в работе академика Б. Кедрова<sup>5</sup>, а также в первой части данной книги.

Итак, теперь мы вроде бы знаем, что делать. Однако, многие специалисты считают, что этого не достаточно. Например, необходимо еще развить и творческие способности, а то, глядишь, когда инсайт и заявится, мы не сможем его распознать.

---

<sup>4</sup> О применяемом медитативном приеме можно прочитать в следующей статье: Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих // Военно-психологический вестник. – Минск, 2008. – №1. – С. 13- 9.

<sup>5</sup> Кедров Б. О творчестве в науке и технике. – М., 1987.