

A close-up portrait of a man with short brown hair and light blue eyes. He is looking directly at the camera with a serious expression. His right hand is raised, with his index finger pointing towards his forehead. The background is a solid, vibrant green. The lighting is dramatic, with strong shadows on the right side of his face.

# Хенрик Фексеус

## Искусство манипуляции

Как стать умнее, счастливее  
и обрести смысл жизни

**Хенрик Фексеус**  
**Искусство манипуляции.**  
**Как стать умнее, счастливее**  
**и обрести смысл жизни**  
**Серия «Искусство манипуляции»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63457633](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63457633)*

*Искусство манипуляции. Как стать умнее, счастливее и обрести смысл жизни / Х. Фексеус; пер. с швед. Е. Хохловой: АСТ; Москва; 2020  
ISBN 978-5-271-48363-9*

### **Аннотация**

Эта книга – конкретное, увлекательное, на многое открывающее глаза руководство с четким обещанием: каждый может оптимизировать свои умственные способности, задействовать неиспользованные ресурсы и сделать свою жизнь богаче (во всех смыслах).

Хенрик Фексеус, знаменитый шведский психолог и специалист по невербальной коммуникации, автор нескольких бестселлеров и авторских методик, ведущий популярного шоу «Расплавленное сознание».

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Предисловие	6
С возвращением!	6
Книга первая	23
Вы гораздо креативнее, чем думаете	24
Страх душит креативность	38
Найдите свой флоу	47
Разбудите свои креативную суперсилу	54
Как правильно выбирать слова	65
Конец ознакомительного фрагмента.	73

# **Хенрик Фексеус**

## **Искусство манипуляции.**

### **Как стать умнее, счастливее и обрести СМЫСЛ ЖИЗНИ**

*Моим родителям, Ингрид и Ларсу, которые  
всегда*

*позволяли мне плыть против течения*

*Лучший день для посадки дерева был двадцать  
лет назад,*

*хороший день для посадки дерева – сегодня*  
*Китайская пословица*

Henrik Fexeus

Konsten att fe mentala superkrafter

*Печатается с разрешения автора и литературных  
агентств*

*Grand Agency и Banke, Goumen & Smirnova Literary Agency,  
Sweden*

© Henrik Fexeus, 2011

© Е. Хохлова, перевод на русский язык

© ООО «Издательство АСТ», 2020

# Предисловие

## Зачем нужна эта книга?

*У каждой сложной проблемы есть простое решение, и это решение – неверное.*  
**Г.Л. Менкен**

### С возвращением!

И вот мы снова вместе. Тем, кто читал мои предыдущие книги, я хочу сказать: «С возвращением!». А тех, кто впервые открывает мою книгу в надежде найти в ней приключенческий роман или эротические стихи, я тоже рад приветствовать.

Моя новая книга – естественное продолжение цикла из первых двух – «Искусство манипуляции. Как не дать себя обмануть» и «Искусство манипуляции. Как читать мысли других людей и незаметно управлять ими». Но разумеется, можно читать ее и отдельно от предыдущих. Моя новая книга отличается от всего написанного мною ранее. В других книгах речь идет о том, как человек взаимодействует с окружающим миром, с другими людьми. Новая же книга посвящена диалогу с самим собой.

В течение нескольких лет я просил вас обращать внима-

ние на других. Но на этот раз я прошу вас обратить внимание на самих себя. Воспользуйтесь этой возможностью и поприветствуйте себя. Пожмите себе руку. Вам предстоит провести вместе много времени.

## **Как помочь себе самому**

Я буду с вами честен. Эта книга – из серии «Помоги себе сам». Возможно, вы не имеете ничего против. Но для меня долгое время было проблемой написать что-то в этом жанре. Попытаюсь объяснить почему.

В последние десятилетия культура самопомощи достигла невероятных размеров. Мне интересно, действительно ли она стала новой религией. После футбола. Нет, не поймите меня неправильно. Прекрасно, когда люди пытаются лучше узнать самих себя и, как это обычно называется, работают над собой. Это требует большого мужества и достойно всяческого уважения. У меня много друзей среди коучей, психотерапевтов и авторов литературы по популярной психологии. Но я никогда не причислял себя к ним. Для меня все эти руководства самопомощи – океан информации, состоящий из теорий и высказываний гуру всех мастей, в котором не знаешь, кому можно доверять, а кому – нет.

В последние годы исследователи деятельности человеческого мозга и психологи начали больше внимания обращать на то, чем персональные тренеры занимались сотни лет, – на

саморазвитие и самосовершенствование. Впервые у нас появились научные данные о том, какие методы работают, а какие – нет. Большинство исследователей предпочитают заниматься тем, что называют позитивным мышлением или позитивной психологией. Но это не единственная сфера, заслуживающая внимания. Обратите внимание на эпиграф к этой главе. Цитату Менкена можно толковать по-разному. Можно предположить, что Менкен утверждает, что не бывает простых и быстрых решений, и что те, кто их предлагает, – либо не понимают степени серьезности проблемы, либо обманывают себя. Человек всегда рад обманываться. И всегда найдутся мошенники, которые обманут кого угодно ради денег. Но есть и иной вариант прочтения. Большинство проблем, которые представляются нам сложными и серьезными, на самом деле, очень просты и легко решаются. Даже если мы думаем иначе.

Вооруженный результатами последних исследований в области психологии и неврологии, я решил отбросить сомнения и написать книгу о самосовершенствовании. И не просто книгу по психологии, а книгу, которая раз и навсегда расскажет читателям, что им может помочь, а что нет. Потому что существует ряд методов, которые могут помочь человеку стать креативнее, улучшить память и даже стать счастливее. И я хочу не просто рассказать вам, что нужно делать, но и объяснить, почему тот или иной метод работает.

Вы и не подозреваете, что обладаете скрытыми талантами



и возможностями, которые можно и нужно развивать. Именно их я и называю вашими супер-способностями.

Нет, я не преувеличиваю. Среди того, что вам предстоит освоить, – тренировка памяти. Когда я демонстрировал один из методов улучшения памяти в телешоу, один из участников сказал, что мне с моими способностями нужно выступать в цирке. Но, как вы сами вскоре узнаете, в тренировке памяти нет ничего сверхъестественного. В этой книге я собрал все самое важное и нужное из того, что поможет вам сделать вашу жизнь более интересной и насыщенной и активирует ваши скрытые таланты. Все, что вам останется – соорудить себе костюм супермена.

## **Человек ментальный**

Сегодня люди на разных концах планеты могут общаться с интервалом в пару секунд. Что-то где-то происходит, и – бац – через три секунды об этом можно прочесть в ленте новостей на Фейсбуке. То, что нельзя увидеть по телевизору, можно легко найти в интернете и тут же прокомментировать. Если мы хотим, чтобы наш сюжет попал в СМИ, достаточно снять что-нибудь выдающееся на мобильный телефон и по электронной почте отправить редактору, который, в свою очередь, выложит клип в интернет. Мы живем в глобальном мире, где общение происходит в режиме реального времени. А наши телекоммуникационные сети превратились

в коллективные глаза и уши человечества. Наши мысли сегодня являются главной движущей силой на планете. Никогда еще наши мысли не были столь могущественными. Мысли и идеи сегодня доминируют повсюду. Технологии развиваются так стремительно, что неизвестно, чем это закончится. Последняя инновация, о которой я слышал, это контактные линзы, на которые будут передавать изображение с экрана мобильного телефона. Эта технология называется Heads Up Display. Когда эта книга уходила в печать, самыми желанными подарками на Рождество были 3D-телевизор и футуристический iPad. Человеку больше не требуется физическая сила. Теперь он стремится развивать интеллект и интуицию. Физическая слабость человека (по сравнению с другими животными) привела к тому, что его мозг активно развивался и изобретал все новые и новые вспомогательные средства – автоматическое оружие, грузовики и сырорезки. Умственной активностью нам пришлось компенсировать то, что любой шимпанзе среднего размера может без проблем догнать нас и зашвырнуть в ближайшие кусты.

Человеку всегда приходилось полагаться на интеллект. Так почему бы нам не признать, что ментальные способности и есть наша суперсила и не взять контроль над ней в свои руки. Вы можете возразить, что IQ-тесты проводятся вот уже несколько десятков лет, но эти тесты способны оценить лишь малую часть наших интеллектуальных способностей. Отчасти именно поэтому исследователи не обращали серьезного

внимания на человеческие ментальные способности — они плохо поддаются измерению и оценке. Например, как вы измерите чувства? Вот почему ученые так долго и упрямо игнорировали роль чувств в жизни людей, а научная психология вообще старалась избегать этого вопроса. Несмотря на это, книги по популярной психологии издаются и раскупаются во всем мире, что доказывает интерес к этой теме и внимание людей к своей эмоциональной сфере.

## Потребность стать лучше

Традиционно женщины больше интересуются саморазвитием. Это отчасти зависит от того, что женщины обращают на чувства больше внимания, чем мужчины (это действительно так, и мы еще поговорим об этом подробнее), и для них эта сфера всегда была важнее. Достаточно посмотреть на литературу: большинство книг пишутся именно для женщин. В английском языке есть определение *touchy-feely* для описания вещей, которые мужчинам кажутся слащавыми или слезливыми, другими словами, слишком эмоциональными. Но, к сожалению, чувства редко описывают так, чтобы они были понятны и мужчинам и женщинам. Чаще всего, такие книги адресованы только женщинам. И я надеюсь, что моя книга это исправит. Информацией, которой мы сегодня владеем, мы обязаны науке под названием когнитивная психология. Именно ее представители первыми по-

няли, что чувства, мысли и поведение тесно связаны. Нам с вами, любителям, это кажется очевидным, но ученые долго шли к этому. Объясню почему: когнитивные психологи утверждают, что если вы все время думаете о том, что может случиться что-то плохое, то ваша тревога будет расти, и все ваше поведение будет направлено на то, чтобы избежать опасности и стресса. А избежать их можно лишь уклоняясь от стрессовых ситуаций.

Но если думать, что все будет хорошо, то это придаст вам сил и уверенности в себе, и вы будете вести себя иначе и добьетесь успеха. Изучая наш образ мыслей и наши страхи, когнитивные терапевты выработали множество методов, которые могут помочь привести в порядок нашу жизнь. Лучшие методики самосовершенствования включают в себя элементы из разных областей. Ключевым словом в этом случае является эффективность метода. Когнитивные психологи ищут вдохновения в азиатских практиках. Именно оттуда пришли к нам медитация и *mindfulness* – состояние осознанности. Постоянно растет интерес к позитивной психологии. Об этом я уже говорил. Но даже ученые допускают ошибки. Иногда следовать их советам – все равно что готовить блюдо, руководствуясь десятью рецептами сразу. Как насчет шоколадной пиццы с кокосовыми меренгами? Иногда результат получается неплохим, иногда – катастрофическим. Методом проб и ошибок мы выясняем, какие методы работают, а какие нет, и когда томатный соус лучше не добавлять.

Человеку свойственно стремление познавать себя и становиться лучше. Но, к сожалению, не только оно. От своих предков человек унаследовал склонность к самообману, стремление искать легкие пути и быстрые решения и переоценивать себя. Вот почему я хочу не только познакомить вас с методами, но и избавить от таких предрассудков и суеверий, как вера в гомеопатию, спиритические сеансы и чудодейственные диеты. Суеверия связаны не только с троллями и гномами, они влияют на все наши решения. Одна вера в то, что в жизни все легко и просто, – уже суеверие. Ученые, занимающиеся исследованиями в области качества жизни, давно пришли к выводу: люди, которые чувствуют, что сами контролируют свою жизнь, добиваются успехов в карьере и личной жизни, а те, кто просто плывет по течению, – так и остаются неудачниками. Моя цель – дать вам как можно больше инструментов, которые помогут вам вернуть себе контроль над собственной жизнью. Вернув контроль над жизнью, вы поймете, что название этой книги – не просто броская реклама. Вы узнаете, что действительно обладаете супер-способностями. Я хотел бы еще заметить, что эта книга не имеет отношения к философии или идеологии. Или к религии. Это просто набор инструментов, предназначенный для того, чтобы облегчить вам жизнь. Потому что чем больше порядка в вашей голове, тем проще вам будет навести порядок в жизни и сделать ее легкой и приятной не только для вас самих, но и для ваших близких. Не забывайте, что

ваш мозг постоянно работает. Ваши мысли все время движутся в каком-либо направлении, и вы можете сами его задавать, не рискуя оказаться в придорожной канаве. Вот почему я призываю вас взять под контроль мысли и чувства и использовать мозг на полную мощность. Вы же хотите стать счастливыми?

## **Работа или личная жизнь**

Прежде, чем начать узнавать себя, нам нужно определить, кто мы такие. Мы уже давно не воспринимаем себя в соответствии с выбранной профессией. Мы не воспринимаем себя лесниками, швеями или экономистами, потому что в нашей жизни, помимо работы, есть много интересного. Наши родители не умели разделять профессиональную жизнь и личную, но мы делаем это с удовольствием. Многие из вас наверняка заметили, что на работе нам требуются одни навыки и качества, а дома – другие. Но это не совсем так. Стратегическое планирование и кризис-менеджмент нужны и в личной жизни; умение выдерживать стресс пригодится и в семейной жизни, и на работе.

Когда у нас депрессия, мы не можем ни эффективно справляться со своими рабочими обязанностями, ни нормально функционировать в семье. И с близкими, и с коллегами нужно обращаться справедливо, независимо от того, как они выглядят и что говорят. Потому что и дома и на работе –

вы один и тот же человек. Вы один отвечаете за все, что делаете. И от того, насколько развиты ваши ментальные способности, зависит то, как вы справляетесь с работой и как строите отношения с близкими. И это совсем не так очевидно, как кажется. Зайдите в ближайший книжный магазин – что вы там увидите? Полку с литературой по психологии наподобие «Чувство достоинства» и полку с литературой по менеджменту, где стоят книги наподобие «О чем думают счастливые люди». Но находиться эти полки будут в разных концах зала, потому что предназначены для разных категорий читателей. Но так ли это на самом деле? Путь от работы до дома намного короче, чем кажется. В ментальном смысле, потому что я не знаю, сколько вам приходится добираться до работы. Одни и те же инструменты нужны вам, чтобы добиваться успехов в работе и личной жизни. В этом смысле книжный магазин похож на отдел детской одежды в H&M, где царит строгое разграничение по половому признаку, чтобы облегчить покупателям выбор. Женщины ищут психологическую литературу, мужчины – деловую. Но я за отмену стереотипов. Хватит делить все на голубое и розовое, чувства и поступки. Этот подход устарел и затрудняет вам жизнь. Методы, изложенные в этой книге, помогут вам, независимо от вашего пола, профессии и семейного статуса.

## Мифы о работе мозга

Когда я учился в средней школе, у нас проводили анти-наркотическую кампанию. Школьникам рассказывали, почему вредно нюхать клей и пить пиво. Количество клеток мозга у нас ограничено и новые не образуются. В отличие от других типов клеток. В конце пубертатного периода организм перестает создавать клетки мозга. Примерно в то же время скелет перестает расти. Клетки, утраченные в результате нюхания клея, уже не восстановить. По крайней мере, так думали люди в восьмидесятые. Сегодня мы знаем, что это не совсем так. Наш мозг пластичен, и новые клетки формируются на протяжении всей жизни<sup>1</sup>. И между ними постоянно возникают новые и новые связи. Более того, сегодня этот процесс можно даже увидеть в микроскоп. Каждый раз когда мы узнаем что-то новое, в нашем мозгу возникают новые связи. Это означает, что когда вы закончите читать эту книгу, ваш мозг уже не будет прежним. И это не только моя заслуга (как бы мне этого ни хотелось). Так вы устроены от природы. Но то, какие изменения произойдут в вашем мозгу, зависит от того, что вы вынесете для себя из этой книги. Ваш мозг только ваш и только вы можете им командовать. Кстати, нет научного подтверждения представлению о

---

<sup>1</sup> Но даже если это не так, нюхать клей – плохая идея.



том, что мозг с возрастом «застывает», и люди глупеют. Люди с возрастом хуже соображают из-за недостаточной стимуляции сосудов. К тому же пожилые люди часто оказываются в среде, где отсутствуют интересные и стимулирующие впечатления (стены персикового цвета в доме престарелых не в счет). Они соображают медленнее, потому что их мозг редко получает полезную информацию, нуждающуюся в обработке. Так что считать, что между возрастом и скоростью мышления есть прямая связь – ошибка. Я рекомендую активно нагружать свой мозг на протяжении всей жизни и подпитывать его новыми интересными впечатлениями. Вспомните пожилых людей, которые продолжают вести активный образ жизни, несмотря на предрассудки. Например, дедушке моей подруги исполнилось девяносто лет, а он всю жизнь пишет свой четвертый исторический роман и проводит много времени на Фейсбуке. А имейлы отправляет со скоростью двадцатилетнего. И то обстоятельство, что он почти ничего не видит, ему не мешает. Компьютер подсоединен к огромному плоскому монитору, где выбран максимальный размер шрифта.

Люди, ведущие активный образ жизни, обладают хорошей памятью и легко обучаемы. Им не составляет труда осваивать новые технологии, например, Фейсбук. В этом плане они порой соображают даже лучше молодых, чей мозг еще не до конца сформировался. Так что можно смело утверждать, что наши способности с годами только улучшаются. Просто

нужно поддерживать мозг в хорошей форме. И начать можно прямо сейчас.

## Здоровье вашего мозга

Представьте, что вы провели вечер в городе, где выпили пару-тройку кружек пива, а потом уютно устроились дома на диване с пиццей, мороженым и чипсами. На следующее утро вы сами убедитесь в том, что между психическим и физическим состоянием существует прямая связь. Вам физически нехорошо, вас мучают угрызения совести за вчерашнее поведение, а голос разума в голове твердит, что это ваше наказание. Но существует и обратная зависимость. Когда мы делаем полезные для здоровья вещи, мы чувствуем себя намного лучше, и наше сознание сохраняет ясность. Те, кто бегают по утрам, знают, о чем я говорю. Физическое здоровье напрямую влияет на наше психическое состояние. И думать об этом нужно не тогда, когда вы уже заболели, объевшись мороженым. О здоровье нужно думать каждый день<sup>2</sup>. Вспомните простую истину «В здоровом теле – здоровый дух». Тренируя тело, вы тренируете мысли и чувства, повышая стрес-

---

<sup>2</sup> Для тех, кто не в курсе: тренируя тело, вы тренируете и мозг. Но тренируя мозг, вы не тренируете тело. Сколько бы вы ни думали, вы не станете таким же спортивным, как Бёрне Салминг или Мария Акрака. Конечно, проводились исследования, в которых уборщикам напоминали, сколько калорий они теряют в день, и они худели быстрее тех, кто об этом не задумывался, но эта теория приянута за уши.

соустойчивость и даря себе ощущение радости. К тому же, тренируя и мозг, и тело, вы развиваетесь гармонично, что тоже очень хорошо.

## **Сама книга**

Вы уже, наверное, заметили, что я часто употребляю слово «исследование». Мне нравится наука. Но большинство из того, что вы прочтете в этой книге, скорее относится к области здравого смысла. Но теория здравого смысла – такая же научная теория, как и все остальные, и, разумеется, нуждается в проверке. Порой психологи исследуют очевидные факты. Они делают это, потому что понимают, что человек не может самостоятельно узнать, как он, на самом деле, функционирует. Научная теория дает нам этикетки, которые мы наклеиваем на наши поступки, чтобы их можно было потом обсудить. Теория дает нам карту, по которой можно проследить, как одни вещи связаны с другими. Упражнения очень важны, поскольку лучший способ что-то выучить, это понять связь между абстрактной информацией (содержимым книги) и реальностью. А если под реальностью подразумевается ваша жизнь – тем лучше.

Неважно, какова ваша цель. Хотите ли вы мыслить более креативно или лучше запоминать советы на курсах по дрессировке собак, ваш успех в этом деле зависит от вашего психического состояния. Потому что ваши мысли управляют ва-

шей жизнью. Ваше настроение влияет на то, как вы воспринимаете то или иное событие. Моя цель – помочь вам научиться получать удовольствие от жизни и добиться успехов во всем, что вы задумали. Я покажу, как вам развить ваши способности, чтобы получить все, о чем вы мечтаете. Но я не буду учить вас жизни. Вы сами решаете, что для вас хорошо, а что нет. В следующих главах я предложу вам огромное количество полезных советов и идей. Какие-то из них будут для вас более актуальны, какие-то – менее. Все люди разные, и вы сами сможете выбрать то, что вам подходит лучше всего. Я накрою для вас шведский стол с неограниченным количеством подходов. Не стесняйтесь – пробуйте новое! В жизни все течет, все меняется. Меняются и ваши потребности. Так что не бойтесь и не ограничивайте себя в своих желаниях – денег за добавку я с вас не возьму.

## **А теперь за дело**

Надеюсь, книга вам понравится. Лично мне она очень нравится. Я писал ее, руководствуясь самым увлекательным из того, что нам известно о человеческом мозге: он всегда находит способы развития. Я выбирал самые эффективные. Какие-то из них вам знакомы, какие-то – нет. В любом случае, главное – начать ими пользоваться. Будущее, как нам известно из «Терминатора 2», не предопределено. Наоборот – будущее – это неизведанная территория. Не позволяйте про-

шлому удерживать вас на месте<sup>3</sup>. Всегда смотрите вперед.

Ученый-злодей, мечтающий завладеть миром, внутри меня надеется, что вы действительно сделаете над собой усилие и активизируете свои суперспособности, потому что, к сожалению, делают это немногие. Почему книги по популярной психологии так хорошо продаются? Потому что, купив и прочитав одну, человек покупает новую, вместо того, чтобы обдумать и опробовать на практике написанное в первой. Но не стоит надеяться, что чтение сделает вашу жизнь и вас самих лучше. Это миф. Но освоив мою методику, вы не только станете умнее, сообразительнее, креативнее, гармоничнее и эффективнее в делах, вы еще станете лучше и умнее всех остальных. И тогда мы вместе сможем завладеть миром. Или будем просто получать удовольствие от жизни. Вас устраивает? Прекрасно! Тогда начинаем отсчет!

## Суперсоветы

*Несколько советов, прежде чем вы начнете работу над своими суперспособностями.*

---

<sup>3</sup> Предупреждение: в 1871 году американский министр образования обнародовал отчет под названием «Связь между образованием и безумием». Он изучил 1741 случай безумия и пришел к выводу, что «упорная учеба» стала причиной этого недуга в двухстах пяти случаях. Другие ученые мужи констатировали, что «гиперстимуляция мозга вредит здоровью». Так что делайте перерывы после каждого часа чтения. Суперспособности – это, конечно, хорошо, но я не хочу, чтобы на моей совести был чей-то повредившийся рассудок.

Сделайте над собой усилие. Вы должны хорошо упражняться, чтобы овладеть методами, предложенными в этой книге. Как вы уже поняли, легкие решения, не требующие никаких усилий с вашей стороны, – это миф. Даже те методы, что кажутся легкими, требуют от вас некоторого напряжения. Поэтому найдите время для занятий и приложите усилие, чтобы ваш мозг развивался. *No pain, no gain* – как говорится – без труда не выловишь и рыбку из пруда. Так что выделите время для ментальных тренировок в своем расписании прямо сейчас.

Делайте пометки. Можете писать на полях этой книги или в блокноте. Или даже на ладонях, если рядом не оказалось ничего более подходящего. Записывайте все – все ваши мысли и чувства.

Уверяю – эти записи окажутся очень полезными, когда вы вернетесь к ним в будущем.

Исходите из вашего собственного восприятия. Я надеюсь, что эта книга поможет вам стать другим человеком. Но у каждого читателя свой изначальный уровень и разная скорость овладения новой информацией, так что учитесь в том темпе, который вам больше всего подходит. Не сравнивайте себя с другими. Сравнивайте себя нового с собой прежним. Вас не должно волновать, что делают другие, только вы сам и ваши успехи имеют значение.

# **Книга первая**

## **Разве я могу? Разбудите в себе креатив**

*На свете нет неинтересных вещей, есть лишь  
неинтересные люди.*

***Г. К. Честертон***

**КНИГА ПЕРВАЯ**

# **РАЗВЕ Я МОГУ?**

*Разбудите в себе креатив*

**Вы гораздо креативнее, чем думаете  
Что такое креатив?**

Вы сидите на совещании. Совещание собрали, чтобы решить проблему, и вы не уйдете, пока ее не решите. И кто-то



говорит: «Ребята, нужно мыслить креативно!». Но эффект оказывается прямо противоположным. В голове сразу становится пусто. И все ваши прошлые идеи вдруг становятся глупыми и бессмысленными. Потому что руководству не нужны ваши стандартные идеи, ему нужны новые, креативные решения. А вы понятия не имеете, что это такое. В фильме «Подручный Хадсакера» Норвиль (персонаж Тима Роббинса) пытается продать свое фантастическое предложение разным финансистам, но стоит ему показать им свой бизнес-план, как они тут же отвечают отказом. Ведь план этот состоит из круга на листе бумаге. Но, наконец, он встречается человека, который понимает, что это значит, и на свет появляется обруч хулахуп. Теперь поняли, что такое креативность? Но как вам придумать что-то подобное? Это совсем не так сложно, как кажется. Именно этому и посвящена первая глава. Ваша способность мыслить креативно – одна из основных мыслей этой книги. Вот почему я решил начать именно с нее. Креативное мышление – это не просто «свободное мышление». Нет, креативное мышление подразумевает железный контроль над формированием мыслей у вас в голове. Без него не улучшить ни память, ни жизнь. Получение контроля над своими мыслительными процессами, – это и есть упражнение по креативному мышлению.

Я понимаю ваши сомнения. И прежде, чем вы скажете, что не готовы браться за такой крепкий орешек, и что вообще не понимаете, что такое креативность, и почему у од-

них она есть, а у других нет, я хочу попросить вас не опускать рук, даже не начав. Потому что все перечисленное – всего лишь предрассудки. Креативностью обладают не только художники, артисты, писатели-неудачники или изобретатели хулахупа, креативность есть в каждом из нас.

## О креативности

Тогда что же такое креативность? Конечно, у каждого собственное представление о ней, но мы всегда знаем, когда сталкиваемся с ее проявлениями дома, в школе или на работе. Более того, мы так высоко ценим креативность, что придумали много способов ее поощрения – «Золотой медведь», «Грэмми», «Эмми», «Оскар» – не говоря уже о Нобелевской премии. Мы часто завидуем так называемым гениям, чья креативность несравнима с нашей. Но совершенно зря. Потому что все люди от природы креативны. Все, что вы видите вокруг, даже рулон туалетной бумаги, – результат креативности человека. Даже если креативность и кажется вам чем-то сверхъестественным, каждый человек может стать креативным. Многие ошибочно принимают за креативность спонтанность и артистичность или развитую фантазию (что, впрочем, столь же абстрактное понятие, как и креативность).

Но не нужно быть художником, чтобы создавать креатив. Креативить можно и в Microsoft Excel.

Разумеется, не все люди креативны в равной степени. Одним новые идеи приходят в голову чаще, чем другим.

Но вы тоже можете стать креативным. К сожалению, люди склонны считать себя менее креативными, чем они есть на самом деле. В исследовании, где людей просили оценить свою креативность, шестьдесят процентов назвали свои креативные способности средними. Но с точки зрения статистики, это совершенно невозможно.

## **Классический тест на креативность**

Все прошлые годы люди пытались измерить не только интеллект, но и креативность. Обычно тест на креативность заключается в том, что человеку дают какое-нибудь задание, например, за несколько минут записать как можно больше способов использования скрепки. Почему бы и вам не попробовать? Оторвитесь на пару минут от чтения и запишите все варианты использования скрепки, которые придут вам в голову.

Посчитайте, сколько примеров вы придумали, и поделите на два. Так вы узнаете, сколько способов вы придумали за минуту. Средняя цифра – четыре способа в минуту. Восемь – это очень высокий показатель. Двенадцать встречается редко, а шестнадцать только у одного человека из тысячи.

Эти тесты уже много лет проводят при приеме на работу на должности, где требуется креативное мышление. Но гуру

креативности Тони Бьюзен<sup>4</sup> уже давно сказал, что этот тест ошибочный. Единственное, что демонстрирует этот тест – количество мыслей, которые приходят вам в голову в стрессовой ситуации. Но с его помощью нельзя определить, насколько креативны эти мысли. Креативность не имеет никакого отношения к количеству. Тест показывает только, сколько ассоциацией у вас возникает со словом «использовать». Скорее всего, в отношении скрепки вам в голову придут «скреплять» и «прикреплять». В этом случае вы подберете ряд примеров прямого назначения скрепки. Другой ассоциацией могло бы быть «комбинировать».

Это даст вам еще больше примеров. В этом и смысл креативности – в комбинировании двух разных мыслей. Как я уже сказал, тест измеряет не креативность, а количество ассоциаций. Так что давайте-ка проверим вашу креативность на деле.

## **Суперупражнение**

### **Классический тест – редуцирование**

Не знаю, сколько примеров вы подобрали в прошлом упражнении, но вряд ли шестнадцать. Лично мне кажется, что вы без проблем смогли бы придумать тридцать способов использования, если бы вместо

---

<sup>4</sup> Тони Бьюзен (Tony Buzan), английский специалист по вопросам образования, автор методики запоминания, творчества и организации мышления «карты ума (памяти)» (англ. mind maps). Автор и соавтор более 100 книг.

одной скрепки, у вас была комбинация из скрепки и...

космический корабль

кружка

апельсин

Италия

бутылка вина

зеркало

собака

облако

соль

скатерть

сумка

отпуск

вода

ботинок

женщина

газета

курица

солнце

брокколи

телепередача

дерево

конверт

кофта

ухо

телефон

машина

Колесо

карточная игра

стул

Пару минут почитайте список. Я уверен, что вы найдете, по меньшей мере, один способ использования скрепки в сочетании с одним из этих предметов. Можно ли использовать скрепку в качестве острого инструмента. А что если скрепку переплавить? Или разогнуть? Пройдитесь еще раз по списку. Уверю – будет весело.

Пройдя весь путь от «космического корабля» до «стула», вы, возможно, найдете многие из своих способов наивными и даже глупыми. Креативные решения действительно бывают как хорошими, так и плохими. Согласно словарю, идея должна быть новой, оригинальной и применимой на практике, чтобы называться креативной. Предполагаю, что некоторые из ваших решений довольно непрактичны (но видели бы вы мои), но это неважно. Я провел этот тест только для того, чтобы показать, что креативно мыслить не так уж сложно. К тому же не стоит забывать, что этот тест ничего не говорит о вашей креативности в других областях – таких как музыка или экономика. Он говорит только о том, как ловко вы управляетесь с канцелярскими принадлежностями.

## **Тренировка мыслей**

Способность мыслить креативно – уже суперсила. Только представьте себе все встречи и ситуации, когда вам никак

не приходит в голову новая идея, и вы впадаете в отчаяние. Что если таких ситуаций можно избежать? Иногда требуется лишь небольшой толчок, чтобы начать мыслить креативно. Мы мастера думать о том, что уже есть, но часто забываем, что можно думать еще и о том, что может быть. Наш мозг постоянно анализирует окружающий мир. Мы просто не успеваем думать о чем-то еще. А ведь много проблем можно решить, просто проанализировав, что пошло не так в прошлый раз. Иногда достаточно просто найти иной путь. Но почему-то никто нас этому не учит. И школа, и общество учат нас оценивать текущую ситуацию, оперируя цифрами и логикой, но не учит оригинальности мышления. Многие ошибочно думают, что креативные идеи сродни вспышкам молний среди ясного неба. Но на самом деле, гениальные идеи осеняют тех, кто много времени посвящает поиску решения проблемы: сначала активно ее анализирует и ищет решения, а потом позволяет своему подсознанию делать это за него. Такие люди знают, какова их цель, они просто не могут ее описать. Все, что они могут сказать, это то, что они интуитивно чувствуют, каким будет решение проблемы. Большая часть креативной работы как раз и заключается в том, чтобы подобрать слова для описания этого чувства и приложения решения на практике. Креативность – не удел отдельных гениев, креативность – результат тяжелой работы в сочетании с оригинальным мышлением. Кстати, IQ и креативность никак не связаны. Нет никаких научных доказательств того,

что высокий уровень интеллекта способствует креативному мышлению<sup>5</sup>. Если креативное мышление от чего-то и зависит, так это от вашей способности мыслить абстрактно, расфокусированно и ассоциативно. Чем больше разных мыслей генерирует ваш мозг – тем лучше. Кстати, с точки зрения мозга новые идеи – это комбинация старых мыслей, одновременно возникших у вас в голове.

## **Гнилая морковка**

Самый быстрый способ убить креативность в ребенке, это ее вознаградить. Вам может показаться странным, почему награда – это плохо, но, к сожалению, это давно доказано. Стандартный пример: двум группам детей дают бумагу и цветные карандаши. Одной группе обещают по результатам рисования дать медаль. Другой группе ничего не обещают. Через пару недель детям снова дают бумагу и карандаши, и выясняется, что дети, получившие в прошлый раз медаль, на сей раз рисуют с гораздо меньшим энтузиазмом, чем другие дети. Психологи объясняют это тем, что ребенок думает следующим образом: «Взрослые дают мне награду толь-

---

<sup>5</sup> Немногие из вас знают, что IQ-тесты не имеют под собой никакой научной основы. Их придумали, чтобы измерять успехи детей в школе. За классическим тестом на интеллект не стоит никакой теории. Его задания представляют собой симуляцию учебного процесса. Держите это в голове, когда в следующий раз будете хвастаться своим высоким IQ. Потому что он означает только, что вы легко справляетесь со школьными заданиями.



ко тогда, когда хотят, чтобы я сделал что-то, что мне обычно не хочется делать. Раз я получил награду за рисование, значит, я не люблю рисовать». У детей, не получивших наград за рисунки, таких мыслей не возникало, и они с удовольствием рисовали и во второй раз. В наградах и поощрениях нет ничего плохого, но не стоит с их помощью заставлять детей выполнять скучные задания. Потому что в этом случае мы не сможем поощрять их за веселые задания. Дети будут думать: «Раз есть награда, значит, то, что я делаю, скучно и неинтересно». Кстати, это касается и взрослых тоже. Допустим, вы занимаетесь спортом. Вы делаете это, потому что считаете, что спорт – это весело. Разве нет? Вы занимаетесь боевыми искусствами, потому что вам это нравится, и ваша цель – не спортивная награда, а сами занятия. Конечно, победы в соревнованиях – неплохой бонус, но вы начали тренироваться не поэтому. И вы наверняка слышали о том, сколько известных спортсменов сделали своей главной целью золотую медаль и погорели на этом? Смысл жизни не в золотой медали, а в дороге к ней – в занятиях, тренировках, подготовке – в том, ради чего вы пришли в этот спорт. Награда снижает мотивацию и превращает веселые занятия в скучные. Она также имеет тенденцию скучные занятия делать еще более скучными и даже ненавистными. Например, награда, обещанная ребенку за уборку комнаты, лишает это занятие всякой привлекательности, которая могла бы быть в том, что после уборки легче найти вещи или что в чистой

комнате спать приятнее. Не давать вознаграждения (или давать его правильно) – это совсем не то же самое, что не уделять ребенку внимания. Если вы хотите поощрить ребенка делать что-то или стимулировать его креативность, похвалите результат его труда. Скажите ребенку, как вы им гордитесь и как вы рады, что он или она нашли время и силы для уборки комнаты. Эта форма вознаграждения гораздо более конструктивна, чем любая золотая медаль. К тому же она стимулирует креативность. Помните: не все то золото, что блестит.

## Ошибка? Ура!

Консультант по мотивации Стивен Кови часто рассказывает, что каждую зиму катался на лыжах. Он изо всех сил старался стать хорошим лыжником, и у него неплохо получалось. Он сделал такой вывод из того, что все время падал. Тому, кто мало знает о лыжах, это может показаться странным, но если вы хоть раз катались на горных лыжах или сноуборде, то знаете, что те, кто не падает, просто не пытается стать лучше. Кови перестал падать, когда ему исполнилось восемнадцать. Он просто-напросто перестал рисковать. Ему стало неважно, хороший он лыжник или нет. Кови говорит, что до сих пор неплохо катается на горных лыжах. Но катается он на том же уровне, что и в восемнадцать лет. Лучше он так и не стал. Эта история похожа на мою собственную. Я

хорошо катаюсь на лыжах и сноуборде. Но я давно утратил желание падать и набивать синяки. Я старше, осторожнее, и катаюсь довольно редко. Я предпочитаю безопасность и комфорт. И катаюсь на лыжах наверняка хуже, чем когда мне было восемнадцать. Думаю, вы поняли, о чем я говорю. Большинство людей старается избегать ошибок, потому что они боятся показаться неудачниками. Но вы же достаточно умны, чтобы знать, что ошибки – неотъемлемая часть процесса обучения. Помните, что ошибка не несет в себе никакого негатива. Вы сами решаете, какой ее видеть. «Ошибка» – это результат, не совпадающий с поставленной целью, другими словами, это полезный фидбэк, помогающий вам достичь совершенства. Креативить – это всегда создавать что-то новое. Так что не бойтесь ошибок. Учитесь на них. Когда вы идете непроторенной дорогой, единственное, что помогает вам найти верный путь, это ошибки. Как дворецкий Альфред в фильме «Бэтмен: Начало» говорил: «Почему мы падаем, сэр? Чтобы научиться подниматься».

## **Суперупражнение**

### **Креативное решение проблем**

При решении проблем не обойтись без креативного мышления. Но нужно помнить, что решение проблемы – это многоступенчатый процесс. То, что вы креативный человек, еще не значит, что вы сможете

решить проблему быстро. Следуя нижеперечисленным правилам, вы сможете настроить свой мозг на решение проблемы. Выберите проблему из тех, что вас сейчас беспокоят, или выдумайте ее, и посмотрите, что получится. Хорошо бы сохранить этот список на будущее. Вы всегда сможете заглянуть в него, столкнувшись с очередной проблемой.

1. Выберите проблему для решения (желательно актуальную).

2. Устраните все отвлекающие факторы. Нужно отличать то, что вас вдохновляет, от того, что отвлекает. Сосредоточьтесь на проблеме.

3. Обдумайте проблему и попробуйте решить ее привычными средствами. Делайте это в течение определенного промежутка времени, не отвлекаясь. Запишите ваш результат. Теперь у нас есть первое представление о проблеме.

4. Найдите метафору, картинку или поэтическое выражение проблемы, какой вы ее видите. Ни в коем случае не перепрыгивайте через этот шаг. Чем лучше вы интуитивно понимаете задание, тем проще вам будет найти решение.

5. Уточните, каких качеств требует от вас решение проблемы. Нужны ли вам дополнительные знания? Нужно ли в чем-то хорошо разбираться? Говорить по-французски? Начать заниматься спортом? Играть на музыкальном инструменте?

6. Проверьте, есть ли у вас эти знания и навыки. Нельзя решить математическую задачу, не имея

представления о цифрах. Может, вам нужен учебник? Курс лекций? Вечерняя школа?

7. Ничего не принимайте на веру. Попробуйте погрузиться в новый для вас предмет. Функция автосохранения в современных компьютерах присутствует по одной только причине: те, кто ничего не знает о компьютерах, уверены, что информация сохраняется сама собой, без каких-либо усилий с их стороны. Потому что именно так происходит, когда пишешь на бумаге или печатаешь на машинке. Но на самом деле, довольно долго такой функции не существовало.

8. Критически смотрите на вещи. Задавайтесь вопросами: почему это так, а не иначе? Почему что-то всегда делается одним и тем же способом? Потому что этот способ лучше или вы просто к нему привыкли?

9. Не думайте о награде. Решайте проблему для себя. Главное, чтобы вы сами были довольны результатом. Не пытайтесь перещегоолять других. Не сравнивайте себя с другими. Ставьте себе реальные цели.

10. Не бойтесь рисковать. Высказывайте самые смелые идеи. Кто знает, что из этого выйдет.

11. Постоянно стремитесь стать лучше.

12. Если вы зашли в тупик, запишите все характеристики проблемы или потенциального решения и попробуйте скомбинировать их по-новому. Убирайте, заменяйте, добавляйте, меняйте порядок, комбинируйте и смотрите, что из этого получается.

13. Если вы все еще не нашли решения, попробуйте

пойти от обратного. Разбейте главную цель на несколько мелких и начинайте обрабатывать одну за другой.

14. Отложите на время проблему и займитесь чем-нибудь другим. Сходите в кино, например. Пусть ваше подсознание займется ее обдумыванием, а вы пока отдохнете.

15. Работайте над количеством. Выдвигайте много креативных идей. Гениальные идеи обычно приходят тогда, когда мыслительная работа кипит.

## **Страх душит креативность Мысли, которые мешают вам двигаться вперед**

Существует ли зависимость между страхом и креативностью? Конечно. Прямая. Помните Норвиля с его листом бумаги? Он с энтузиазмом демонстрировал свою идею всем, кто встречался ему на пути. Но в реальности мы часто подвергаем свои идеи внутренней цензуре еще до того, как перенесем на бумагу. Мы отказываемся пройти по шатким мосткам креативности, потому что боимся неудачи. Почему нас так пугает неудача? Неужели нам кажется, что мы станем любить себя меньше? Или что другие не будут нас любить, если мы потерпим неудачу? Но разве мы будем любить себя за то, что даже не попытались? Но если вам действительно очень страшно, я советую вам спросить у ребенка, чего он или она

боится и как борется со страхом. У детей часто очень конкретные страхи. Они боятся смерти, ядерной войны и монстров в темных углах. Не знаю, как у вас, но у меня страх выставить себя идиотом на презентации проекта, и рядом не стоит со страхом быть съеденным гигантским монстром. А дети справляются. Так что же вам мешает?

Как раз сейчас я на гастролях с моим представлением «Цирк разума». Это изощренная форма мазохизма, заключающаяся в том, что каждый вечер я выхожу на сцену перед аудиторией в пятьсот-восемьсот человек, заплативших за билет, и два с половиной часа даю представление, которое каждый раз заканчивается неожиданно. Неудивительно, что всякий раз у меня поджилки трясутся. Но я люблю этот страх. Потому что каждый раз, когда происходит что-то неожиданное, я узнаю что-то новое. И с каждым разом мое представление становится лучше и лучше. И даже принимая во внимания риск опозориться на глазах сотен людей, этот страх публики – ничто по сравнению с перспективой быть съеденным ужасным монстром. Вам легко говорить, скажете вы. Вы же не знаете, что такое бояться по-настоящему. Окей. Не буду говорить банальностей вроде «лучше сделать, чем не сделать и потом раскаиваться», я копну глубже. Как вам известно, нельзя купить нужное средство от насекомых, не зная, какие насекомые вас беспокоят, точно также нельзя победить страх, не узнав, чего именно ты боишься. Существует пять типов страхов, которые могут одолевать человека. Я

собрал их вместе и предложил средство борьбы с каждым из них. Но средство это, на самом деле, одно – мужество. Но в зависимости от того, чего вы боитесь, вы черпаете мужество из разных источников.

## **Первый страх: страх выставить себя на посмешище**

Это один из самых древних страхов. Вот почему мы начинаем бояться насмешек с самого детства. Страх выставить себя на посмешище заставляет нас с детства носить маску и мешает пробовать новое. Мы боимся потерять лицо. Боимся того, что о нас подумают другие. Эти страхи высасывают из нас энергию и лишают веры в себя.

Если вы боитесь потерять лицо, окружите себя людьми с теми же страхами, что и у вас. Главное, чтобы они вас понимали. Им необязательно работать над проблемой, достаточно того, что они рядом и готовы поговорить с вами об этом. И когда весь мир вас не понимает, вы всегда сможете обратиться к ним за помощью и поддержкой. А еще вспомните всех тех гениев, над которыми люди вначале смеялись, называя сумасшедшими, – Альберт Эйнштейн, Никола Тесла, Ингвар Кампрад. Конечно, то, что над вами смеются, еще не значит, что вы гений, но все же...



## Второй страх: страх утраты

Этот страх заставляет нас двигаться по проторенной дорожке и делать все так, как мы всегда это делали, чтобы было наверняка. Вы играете не для того, чтобы выиграть, а для того, чтобы не проиграть. И у вас всегда найдется объяснение тому, почему не стоит делать этого именно сегодня. Но в результате ваша жизнь превращается в рутину, и вас не покидает ощущение, что она могла бы быть лучше и интереснее. Основателя компании Apple Стива Джобса весной 2010 года пригласили произнести речь на церемонии прощания с выпускниками Массачусетского технологического института. Он сказал, что каждое утро говорит своему отражению в зеркале: «Если бы это был последний день моей жизни, прожил бы я его так же?». И ответив несколько дней подряд «нет», он понимал, что надо что-то менять. Бороться со страхом утраты легко. Нужно просто что-то делать. Засучите рукава и действуйте. Делайте что-нибудь. Не важно что. Не думайте особенно. Просто делайте. Не стойте на месте. Смотрите страху прямо в глаза, и вы поймете, что он не так страшен, как кажется. К тому же, начав действовать, вы вскоре почувствуете жажду деятельности, которая подтолкнет вас к новым свершениям.

Вспомните, что я говорил о разбивании главной цели на маленькие. Точно так же и большие страхи можно разбить

на маленькие. Пусть они будут конкретными. Чего именно вы боитесь? Сделайте список. Проследите, чтобы знать, что стоит за каждым отдельным страхом. И боритесь с ними по отдельности. Хвалите себя за каждый успех, даже самый маленький.

## **Третий страх: страх быть отвергнутым**

Еще один страх, сопровождающий нас с самого детства. С годами он только растет. Но больше всего неудобств он доставляет, наверное, в школьные годы, когда быть отвергнутым – значит стать жертвой травли. Но и, повзрослев, мы продолжаем испытывать этот страх, потому что глубоко в подсознании сидит мысль: отвергнутый обществом не сможет выжить в одиночку. Вот почему мы редко говорим то, что думаем на самом деле. Мы считаем, что если будем молча делать то, что нам велят другие, то нас все будут любить и принимать. Мы стараемся не привлекать к себе лишнего внимания и вести себя тихо. Но в конечном итоге это приводит только к клаустрофобии и неуверенности в себе. Если это про вас, то вам нужно кое-что осознать. Это прозвучит как банальность, но на самом деле это относится к ряду фундаментальных знаний о человеческой природе. Поэтому не отмахивайтесь со словами «да знаю я, знаю». Попробуйте понять, что это на самом деле значит.

## **Ваши мысли и ваши поступки – это не вы.**

Повторю еще раз: «Ваши мысли и ваши поступки – это не вы». Это результат ваших стремлений, ваших желаний и жажды деятельности в сочетании с теми инструментами, которые были у вас под рукой. Когда ваши идеи приводят к неудаче, это не означает, что вы потерпели неудачу. Это означает лишь то, что что-то в цепочке стремление-знание-планирование-поступок необходимо пересмотреть. Вы все еще учитесь, а ошибки – часть любого процесса обучения. Это знаете вы. И это знают другие, если, конечно, вы не возьмете вину на себя и не объявите всему миру, что вы неудачник, что все это ваша вина, и что у вас никогда ничего не получится. Вместо этого объясните людям, что результат получился не совсем таким, какого вы ожидали, и вы постараетесь выяснить почему. Вот увидите: ваши позиции в группе не только не ослабеют, но, напротив, – усилятся. Люди уважают тех, кто несет ответственность за свои поступки. А то, каким оказался результат, не играет такой уж большой роли. Гораздо важнее не опускать рук. Потерпев неудачу, начните заново. Действуйте осторожно. Не рискуйте без особой надобности. Рассчитайте бюджет. Хорошо все спланируйте. Воплощайте в жизнь простые и доступные идеи. Играйте верными картами. И подготовьте заранее пути отхода и альтернативные варианты. Это придаст вам мужества

и уверенности в своих силах. Со временем вы сможете решиться на большее. Только пробуя что-то новое, можно изменить свою жизнь.

## **Четвертый страх: страх неизвестности**

Некоторые думают, что нужно детально планировать каждый шаг, а не бросаться с головой в новую авантюру. Страх того, что все пойдет не по плану, делает нас маньяками планирования. А это, в свою очередь, лишает нас способности действовать. Конечно, было бы удобно, если бы у нас всегда был под рукой план действий с началом, серединой и концом. Но так не бывает. Непредсказуемость – часть жизни – и именно она делает жизнь такой интересной.

Представьте, что вы знаете наперед, какой будет ваша жизнь. Когда вы встретите своего мужа/жену, когда поссоритесь, когда разойдетесь, когда снова сойдетесь, в каком доме будете жить, и какая передача будет идти по голографическому телевидению, когда вы скончаетесь перед ним от старости. Ужасно, не правда ли? Но, слава богу, этого невозможно узнать заранее. Хотите вы того, или нет, вам придется жить с неизвестностью. Поэтому обнимите неизвестность, а не отталкивайте от себя. Доверяйте себе. Вы сможете справиться с любой непредсказуемой ситуацией. Положитесь на собственные реакции. Ведь так обычно и происходит. Конечно, ситуации бывают разные, в том числе дей-

ствительно трудные. Это касается и работы, и личной жизни. Но их нельзя ни предсказать, ни предотвратить, поэтому не стоит слишком много о них думать. Если, конечно, действительно ничего нельзя сделать. Если вы можете что-то изменить, смело делайте это. Но это означает, что эти ситуации вам знакомы или у вас есть все причины их ожидать. Мы же с вами сейчас обсуждаем неожиданные ситуации. Если же страх неизвестности преследует вас, напомните себе, как удачно все сложилось в прошлый раз. Раньше вам же удалось с ним справиться, значит, и сейчас все получится. Если это не помогает, попробуйте посмотреть на вещи с иной стороны. Вспомните того, с кого всегда берете пример. Как бы он поступил в этой ситуации? Что мешает вам поступить так же? Этот простой метод может помочь вам взглянуть на проблему под другим углом.

## **Пятый страх: страх быть раскрытым**

Это один из самых грозных страхов – страх, что кто-то поймет, что мы на самом деле ничего собой не представляем. Страх, что другие узнают, что мы не такие умные, креативные, красивые, богатые, или смелые, какими представляемся. Но знаете, что самое странное? Этот страх свойственен всем без исключения. Я лично знаю одного из самых богатых бизнесменов, которому даже пришлось из-за этого обратиться к психотерапевту. А этот человек в течение многих лет

возглавлял одну из крупнейших компаний в стране, что само по себе – признак успеха. Но страх его был так силен, что, он не смог побороть его самостоятельно. Причина заключается в том, что нам кажется, что люди обращают на нас гораздо больше внимания, чем на самом деле. (Обычно людям все равно, что мы умеем, а что нет). К тому же, многие страдают от неуверенности в себе и своих силах. Эта неуверенность в себе в сочетании с верой в то, что другие видят тебя насквозь, может парализовать волю самого успешного человека, как бы нелепо это ни звучало. Единственное, что можно сделать в такой ситуации, это не останавливаться и продолжать действовать. Не обращайте внимания на голос в голове, который говорит вам, что все сразу догадаются, какой вы, на самом деле, идиот. Это всего лишь голос вашего страха. Не обращайтесь на него внимания, продолжайте действовать. А если этот голос вы вдруг услышите от других людей, то не обращайте внимания и на них тоже. Потому что их слова продиктованы завистью. Они завидуют вам, потому что вы действуете, а они нет. Они воспринимают это как угрозу. С другой стороны, важно осознавать свои границы. Если вас просят сделать что-то, о чем вы понятия не имеете, или что вам совершенно не интересно, лучше сразу так и сказать, а не пытаться всем угодить. Вспомните прошлое. Когда-то вам казалось, что вы с чем-то не справитесь, а в конечном итоге все получилось. Прыгнули с вышки? Приготовили ужин из трех блюд? Провели презентацию? Кстати, а чего именно вы

боитесь? Что может случиться? Взгляните на это с другой стороны. Серьезно. Что может случиться? Вы умрете? Вряд ли. Потеряете работу и пойдете торговать на рынке? На самом деле, в жизни случается не так уж много ситуаций, которые могут обернуться катастрофой, если все пойдет не по плану. Обычно, самое большое, что вам может грозить, это красные от стыда щеки. Что, разумеется, неприятно, но это не должно мешать вам делать то, в чем вы хороши.

## **Найдите свой флоу**

### **Это приятное чувство полета**

В одном из переводов христианской молитвы «Отче наш» есть слова «не подвергай нас испытаниям». Жаль. Ведь именно испытания и делают нас людьми. Более того, некоторые виды испытаний, особенно сложные, могут вызывать у нас состояние *flow*. *Флоу*<sup>6</sup> – это когда мы с головой погружены во что-то, полностью сосредоточены на том, что делаем, и, добившись результата, испытываем ощущения, сравнимые с экстазом. Мир без испытаний – очень скучный мир. Хотите познакомиться с ним поближе? Нет ничего проще. Надо только заставить себя питаться полуфабрикатами и целыми днями смотреть телевизор.

Мир без испытаний людям не по вкусу. Им нравится, когда им бросают вызов. Люди не могут жить без сложных за-

---

<sup>6</sup> От английского *flow* – поток, течение.

дач и испытаний. Если же единственная задача, стоящая перед вашим мозгом, это выбор еды и телепередачи, то скоро она превратится для вас в серьезное испытание. Ваш изголодавшийся по проблемам мозг будет судорожно искать себе пищу, и это значительно осложнит вам жизнь. «Доктор Хаус» идет одновременно с «Клиникой»? Что же мне выбрать? Вот почему люди, долго находящиеся на больничном, могут мучиться дилеммой пойти ли им к врачу сегодня или через пару дней, и необходимость делать выбор вызывает у них сильнейший стресс. Я решил затронуть в этой книге вопрос *флоу*, потому что для меня это тоже проявление креативности. Флоу – это очень важное состояние, которого довольно трудно достичь. Достижение флоу требует нескольких условий. Перед вами должна стоять задача, которая требует сильной концентрации и огромного умственного напряжения. При этом задача эта должна быть решаемая, то есть иметь решение. Вы также должны чувствовать, приближаетесь ли вы к цели или отдаляетесь от нее. Но при этом вам нужно полностью погрузиться в решение проблемы, забыв о месте и времени. Стать одним целым с ней. Как танцор становится танцем, певец – песней, барабанщик – ритмом, а капитан – кораблем. Погружаясь в состояние флоу, мы – то, что мы делаем. И даже если сначала у нас была другая цель (например, получить медаль или произвести впечатление на парня), то нужно забыть о ней и делать что-то ради самого процесса. В состоянии флоу мы не анализируем то, что дела-



ем и не гадаем, можно ли это сделать по-другому. Мы просто делаем. И нам кажется, что даже время ведет себя иначе. Стремительные моменты, как полет теннисного мяча, могут длиться вечность, а часы, проведенные за книгой – пролетать как секунды. И все потому, что вы движетесь в том ритме, которого требует решение проблемы.

## **Вам это нравится**

С точки зрения биологии, мозг выделяет повышенную дозу дофамина. Дофамин, к которому мы еще вернемся, это химическое вещество, способствующее концентрации внимания на релевантной для решения проблемы информации и ускоряющее мыслительный процесс. Кроме того, дофамин вызывает у нас ощущение удовольствия от работы. Вспомните, удовлетворение, которое вы испытываете, когда результат достигнут? Это из-за дофамина. Другими словами, дофамин повышает работоспособность человека и вызывает у него положительные эмоции.

Состояния флоу может достичь любой. Время от времени люди испытывают состояние, близкое к флоу (иногда его называют микрофлоу). Обычно это происходит, когда человек делает что-то на пределе сил. Могу вам привести хороший пример. Это песня группы «Юллене Тидер» «Когда мы с тобой становимся одним целым», которую они исполняли в восьмидесятые годы. Как и другие состояния, близкие к экс-

тазу, флоу характеризуется спонтанной радостью и полной самоотдачей. Состояние флоу уже само по себе приятно. В отличие от состояния удовлетворенности, при котором мы испытываем потребность рассказать окружающим как нам хорошо, состояние флоу не нуждается в публичности. Это внутреннее состояние человека, результат его единения с самой собой. Поразительно, но в состоянии флоу нам кажется, что мы полностью контролируем ситуацию. Но самое парадоксальное заключается в том, что при этом ситуация управляет нами. Флоу существует только в данный момент. Мы не можем держать в голове конечную цель, потому что не знаем, чем все закончится. В этот момент для нас не существует ни прошлого, ни будущего. Флоу может возникать во время различных занятий, но обычно это касается тех вещей, которые мы выбрали сами. Например, хорошие учителя, продумывая уроки, руководствуются балансом между сложностью задачи и способностями ученика. Но поскольку ученики вынуждены делать уроки – у них просто нет другого выхода, – состояния флоу они достигают крайне редко. Другие любимые способы времяпрепровождения подростков – просмотр телевидения или тусовки с друзьями тоже не вызывают состояния флоу, поскольку не предполагают умственной нагрузки. Здесь мы сталкиваемся с парадоксом: почему мы так редко занимаемся тем, что может создать флоу, хотя само состояние нам очень нравится?

Почему мы предпочитаем легкий путь, а не полный пре-

пятствий? Возможное объяснение кроется в хорошо знакомом вам феномене – так называемом ложном флоу или мусорном флоу. Его вызывают компьютерные игры, сериалы и сплетни. Они содержат определенные элементы флоу, например, погруженность в игру/действие сериала, но не дают пищи вашему уму и не оставляют после себя чувства глубокого удовлетворения. (Вы, конечно, можете чувствовать себя счастливым при просмотре «Клиники» или «Декстера», но, боюсь, в таком случае вы принадлежите исчезающему меньшинству. Состояние мусорного флоу легко достичь, но оно отвлекает нас от трудно достижимого, но намного более полезного настоящего флоу<sup>7</sup>.

## **Флоу – это награда за риск**

Флоу приводит к тому, что мы обращаем меньше внимания на то, что другие думают и говорят о нас. Мы настолько погружены в свое занятие, что мнение других нам просто неинтересно. Повторюсь: флоу мы испытываем, когда существует баланс между трудностью поставленной задачи и нашей способностью ее решить. Но правильнее будет сказать,

---

<sup>7</sup> Прежде чем на меня нападут разъяренные геймеры, я хотел бы добавить, что существуют компьютерные игры, способные вызывать состояние, похожее на флоу, зачастую без него невозможно пройти игру до конца. Эти игры относятся к категории, которая называется шмап (shmup, shoot'em up), где от игрока требуется молниеносная реакция и полное понимание логики игры. Эти игры вызывают наибольшее уважение игроков, даже тех, кто предпочитает простые стрелялки.

что мы испытываем флоу, когда существует баланс между нашим представлением о трудности задачи и представлением о наших способностях ее решить. Это значит, что если вы измените свое представление о сложности задачи или мере ваших способностей, то сможете достичь состояния флоу. Думаю, мне нет нужды говорить, что вы никогда не узнаете, что такое флоу, если постоянно будете повторять себе «У меня никогда не получится». Как вы себя настроите, так все и пойдет. Вы в состоянии управлять своими мыслями. И даже если в итоге задание окажется вам не под силу, разве не приятно будет испытать себя, попробовать в чем-то новом? Проверить, как далеко вы сможете зайти? Чтобы достичь состояния флоу, нужно сказать себе «Я верю, что смогу это сделать! – кажется, я смогу это сделать – вот сейчас я это сделаю!» (если, конечно, у вас будет время все это себе сказать: обычно люди слишком увлечены процессом, чтобы думать о чем-то еще). Заставьте себя рисковать хотя бы один раз в день. Какой это будет риск – вам решать. В этой книге вы найдете несколько упражнений, которые вам помогут. Мотивация, идущая изнутри, – залог хорошего результата. Именно она дает вам силы, вдохновение и прибавляет уверенности в себе. А когда будете искать достойную для применения ваших сил задачу, не забудьте, что она должна требовать от вас максимального напряжения. Вы почувствуете это, когда полностью погрузитесь в ее решение. Один известный исследователь флоу сказал однажды: «Счастливый человек реша-

ет, по меньшей мере, одну сложную задачу каждый день».

## **Суперсоветы**

### **Поймайте струю**

Поскольку вы несомненно раньше испытывали флоу, вам известно, что это очень приятное состояние. Флоу – исключительно позитивное состояние, и поэтому я советую достигать его как можно чаще. Постарайтесь найти такую работу, которая бы давала вам интеллектуальную нагрузку. Если это невозможно, изучите ваше нынешнее место работы и определите, что мешает вам достичь флоу. Это может быть как рутинность и однообразие заданий, так и их чрезмерная сложность. Хотите – верьте, хотите – нет, но и компания «Вольво» и полиция Швеции пересмотрели рабочие обязанности, чтобы создать на работе условия для возникновения флоу. Займитесь спортом или начните играть в игры, но выбирайте такие, в которых вы можете совершенствовать свои навыки. Они не должны быть слишком простыми. Религиозные практики также способствуют возникновению флоу, поэтому ритуальные песни, пляски и медитация – тоже неплохой вариант. При этом вам не нужно обращаться в религию, чтобы испытать флоу, достаточно записаться на курсы и почувствовать ритм танца и понять, что такое медитация. Что бы вы ни выбрали, постарайтесь заниматься этим ежедневно.

Интеллектуального флюу можно достичь, проявляя любознательность по отношению к окружающему миру. Задавайте вопросы, учитесь, узнавайте. Регулярно испытывая себя на прочность, вы поверите в себя и в свои таланты. Страх перед препятствиями исчезнет, и вы сможете по-новому взглянуть на мир.

## **Разбудите свои креативную суперсилу Творите, когда вам удобно**

Теперь вам известно, что такое креативность и как победить страх нового. Пришло время вплотную заняться креативностью. Так что сейчас вам предстоит узнать, как можно оптимально использовать собственные творческие способности, которые, как мы с вами уже знаем, у вас есть. Все они действуют, но действуют по-разному, поэтому выберите те методы, которые подходят именно вам. Если регулярно ими пользоваться, в вашей голове начнут сами собой появляться новые безумные идеи. Вы станете гуру креативности еще до того, как прочтете эту книгу. Насколько креативен может быть человек? На этот вопрос у меня нет ответа. Все люди разные. Одни более одаренные от природы, другие – менее. Не каждый может стать олимпийским чемпионом. Но все мы можем совершенствоваться. При должной тренировке вы будете попадать в цель гораздо чаще, чем раньше.

## **Не упустите хорошие идеи**

Готов поспорить, что и с вами такое нередко случается. Потому что со мной это происходит постоянно. Вы стоите в очереди в магазин, чистите зубы или собираетесь готовить завтрак, как вдруг вас осеняет идея. Например, подход к решению задачи, или план развески картин в комнате или вопрос, ответ на который непременно нужно узнать. Чем бы это ни было, это идея и при том хорошая. И вы говорите себе: «Только бы не забыть!».

А когда вы при этом интенсивно работаете над проектом, одна и та же мысль может посещать вас несколько раз за день: «Ах да – вот это нужно не забыть!». Но почему-то вы все равно забываете осуществить задуманное.

## **Суперсоветы**

### **Пусть другие креативят за вас**

Этот классический метод поиска новых креативных решений – прекрасный выход из тупика, куда вас завела сложная задача. Представьте, как бы другие решили эту задачу. Что бы сделал Том Круз? А как бы поступил Ганди? Что бы сделал Кермит? Какой бы путь выбрал Обама? Как бы поступил тот, кем я восхищаюсь? Что бы сделал человек, который разбирается в подобных

ситуациях? Как бы он или она подошли к решению этой проблемы? Что бы он или она сделали? Какой совет они могли бы вам дать? Каждый человек – уникальная личность, и каждый видит проблему по-своему. Например, я всегда представляю, что бы на моем месте сделал Чарли (герой повести и фильма «Чарли и шоколадная фабрика»).

Не решаете проблему, не звоните другу, не бежите за молотком с гвоздями. Вы либо пытаетесь удержать полезную мысль в голове до тех пор, пока у вас не появится время ею воспользоваться, либо надеетесь на то, что она сама вернется при первом удобном случае. Но ваш мозг и так пухнет от всего, что нужно не забыть. Столько всего нужно сегодня сделать: позвонить по работе, зайти в магазин по дороге домой, запомнить, сколько минут назад вы поставили картошку вариться – пятнадцать или двадцать пять. В результате вы пребываете в постоянном страхе забыть что-то важное. И когда кто-то просит вас не забыть еще кое-что, вы вздыхаете: «У меня и так голова сейчас взорвется». А если вы будете ждать, пока мысль сама к вам вернется, то рано или поздно с вами случится то, что и должно было случиться: вы воскликнете: «Вот я дурак! Надо было сделать все по-другому! Ну да ладно. В следующий раз буду знать!». Но все мы знаем, что в следующий раз все будет точно так же. Существует множество способов удержать в голове важные мысли и при этом не засорить мозг лишней информацией.



Можно, например, делать записи на стикерах и оставлять на дверце холодильника или использовать электронные записные книжки. Единственная сложность – ручка или компьютер не всегда под рукой, когда вам нужно что-то записать. А хорошую мысль нужно записать сразу, прежде чем она исчезнет (мысли имеют такую плохую привычку исчезать столь же быстро, как появляются). К сожалению, техника в этом нам чаще мешает, чем помогает. Например, вы хотите что-то записать, но в этот момент замечаете непрочитанные сообщения или начинаете исправлять ошибки в тексте и забываете, что собирались записать. Я предлагаю вам простой метод решения этой проблемы, не требующий сложных технических средств. Я сам им часто пользуюсь, особенно, когда в голове крутится сразу много разных мыслей. Зайдите в магазин канцелярских товаров и купите набор разноцветных фломастеров, которыми удобно писать. Чем шире кончик, тем лучше. Идеальный вариант – фломастеры для проектора, которыми пишут на пленках. Купите также пачку плотных бумажных карточек, например, регистрационных. Они бывают пустыми или в линейку, размером десять на пятнадцать сантиметров. Во всех местах, где вы регулярно бываете, положите стопки таких карточек и фломастер. На работе. Дома в гостиной. В кухне. У изголовья кровати (очень важная стопка). На письменном столе. Пару положите в сумку или карман. Теперь, где бы вы ни были, вы всегда сможете записать пришедшую вам в голову идею. Теперь ниче-

го страшного не случится, если вы, помешивая соус бешамель в кухне, вдруг вспомните, что забыли собрать ребенку сумку. Или вас вдруг осенит, как можно расправиться с главным злодеем в *God of War III*, потому что рядом фломастер с карточкой. Запишите мысль, верните карточку на место и – забудьте о ней! В этом-то и прелесть такого метода: вам не нужно ничего держать в голове. Вместо того чтобы перегружать жесткий диск, вы сохраняете информацию на внешних носителях, если проводить аналогию с компьютером. Только не надо экономить бумагу и думать, что раз вы уже положили карточки в гостиную, то про кухню можно забыть. Потому что слишком велик риск, что когда соус будет готов, а лазанья поставлена в духовку, вы забудете, что хотели записать. Мой метод поможет вам поймать все эти летучие мысли, вроде «а что если» и «может, стоит», которые вспыхивают у нас в головах и тут же исчезают. Записав их на бумагу, вы с удивлением обнаружите, сколько полезных идей пришло вам в голову в очереди за молоком. Каждый вечер устраивайте обход дома и собирайте все карточки с записями. Разделите их на категории: «Сделать немедленно», «Сделать позже» и «Подумать об этом позже». Можно использовать и другие категории, например, «Дети», «Личная жизнь», «Работа», «Планы на будущее». Главное, что у вас в руках теперь пачка карточек с самыми полезными идеями. И вы можете быть уверены, что ничего не забыли. Этот простой метод спасал меня не раз, когда мне приходилось рабо-

тять сразу над несколькими проектами. Бывало, что я работал над одним проектом, а в голове вдруг возникала мысль, не имевшая к нему никакого отношения. Я тут же ее записывал и таким образом спасал свой мозг от перегрузки. Вы не представляете, какое это облегчение – знать, что не нужно думать об этом сейчас, и что в будущем вы в любой момент можете вернуться к этой мысли. Так что я настоятельно советую вам последовать моему примеру.

## **Вечер утра мудренее**

Случалось ли с вами такое: вы собираетесь спать, а в голову вдруг приходит гениальная идея. И вы говорите себе: «Завтра обязательно об этом подумаю»? А что происходит завтра? Вот именно.

Вот почему очень важно держать карточки на тумбочке рядом с кроватью. Множество замечательных идей почему-то приходит как раз перед сном. Теперь вы сможете записать их прежде, чем заснете и забудете. Вам даже не нужно зажигать лампу. Просто нацарапайте пару слов в темноте. Этого будет достаточно, чтобы вспомнить, о чем именно вы думали перед сном. Если, конечно, вы не чемпион мира по неразборчивому почерку. Есть еще одна причина записывать мысли перед сном. В полусонном состоянии возникают самые креативные идеи. Великие мыслители во все времена использовали этот феномен для создания гениаль-

ных теорий. Сальвадор Дали и Томас Эдисон охотно прибегали к этому способу. Выглядело это приблизительно так: они присаживались в любимое кресло подремать и в нужный момент просыпались. Эдисон держал в ладонях стальные шарики, которые в момент расслабления, выпадали из рук на металлический поднос и будили его. Дали устанавливал ложку так, чтобы она падала, когда он засыпал. Проснувшись от шума, они тут же записывали то, о чем думали в тот момент. В момент засыпания ваш мозг отключается от внешнего мира и сосредотачивается на процессах, происходящих внутри него. В состоянии полудремы – между сном и бодрствованием – вы не реагируете на окружающий мир, но осознаете свои мысли. Это сродни галлюцинации. Вы спите, но вам кажется, что вы бодрствуете. Думаю, это чувство вам знакомо. В таком состоянии ранее разрозненные мысли сплетаются друг с другом и возникают новые связи – начало творческого процесса. И, может, какие-то из них и подведут вас к решению проблемы.

Но не только сон делает вас креативными. Как ни странно, креативности способствует и то обстоятельство, что вы лежите. Некоторые ученые утверждают, что норадреналин подавляет креативное мышление. Норадреналин повышает пульс и улучшает кровообращение, и в стоячем положении его выделяется больше, поскольку гравитация оттягивает кровь вниз, и организм вынужден работать активнее, чтобы сохранить баланс. Когда мы лежим, организму не нужно

бороться с гравитацией, и он выделяет меньше норадреналина. Уменьшение дозы норадреналина в крови высвобождает креативные мыслительные процессы. Ложитесь и проверьте сами. Вот увидите – решение придет к вам само.

## **Суперупражнение**

### **Делайте как профи**

Берите пример с Дали и Эдисона. Вы тоже можете использовать полусонное состояние как катализатор новых интересных идей. Положите рядом с кроватью или креслом бумагу и ручку. Лягте или сядьте поудобнее. Положите руку так, чтобы локоть и предплечье касались ровной поверхности, а запястье было направлено вверх под углом девяносто градусов. Расслабьте руку. Подумайте о задаче, которую вам надо решить. Расслабьтесь и начинайте засыпать, продолжая обдумывать проблему. Когда вы расслабитесь, рука упадет сама и разбудит вас. Запишите все мысли, пришедшие вам в голову в полудреме. Если вам еще хочется спать, повторите упражнение.

## **Как работает креатив**

Доводилось ли вам сидеть в чисто убранной и красиво обставленной комнате и чувствовать, как голова наполняется новыми идеями? Например, ваш отдел проводил мозговой

штурм в новом конференц-зале с девственно чистой белой доской и бутылочками прохладной минералки на столе? А сколько раз вам приходилось сидеть с вашей второй половиной в неубранной кухне и отчаянно пытаться придумать, чем бы еще вам заняться в следующем году.

Тот, кто думает, что хорошие мысли могут посетить того, кто отказывается стимулировать свой мозг новыми впечатлениями, просто глупец. Это совершенно невозможно. Представьте, что идеи – снежинки или капли дождя. Воде, чтобы кристаллизироваться или пролиться, нужно сначала найти центр – то, вокруг чего смогут собраться ее атомы. Начав с пустоты, вы и закончите пустотой. Вам нужны новые идеи. Вам нужен поток информации. Бурный, хаотичный поток образов, звуков и впечатлений, возникающий в неожиданном и непривычном для вас месте. У каждого из нас есть привычные вещи, к которым мы обращаемся за вдохновением. И в этом нет ничего плохого. Но иногда они заводят в тупик, и тогда нужно не бояться вырваться из их плена, проложить новую дорогу. Сделать это можно следующими способами:

- ▶ прочтите пять объявлений на фонарном столбе
- ▶ прочтите рекламное объявление наоборот
- ▶ из каждой увиденной вывески возьмите по одной букве и сложите их в новое слово
- ▶ включите телевизор на десять секунд и тут же выключите. Или переключите канал

- ▶ откройте случайную книгу наугад и прочтите страницу
- ▶ зайдите на сайт «Википедии» и кликните «Случайная статья»
- ▶ зайдите на сайт [www.bleb.org/random](http://www.bleb.org/random) и получите случайный поиск в Гугле. Пройдите по первой ссылке на доступном вам языке
- ▶ купите газету, которую вы обычно никогда не читаете, и прочтите от начала до конца
- ▶ прочтите текст песни и подумайте, что хотел сказать автор
- ▶ поговорите с незнакомцем

Что бы вы ни выбрали, не будьте пассивным потребителем информации. Я прошу вас сосредоточиться на ней, а не перепрыгивать через строчки в надежде на что-то более интересное. Потому что существует риск, что вы сознательно будете выбирать ту «дорогу», по которой вам привычнее идти. Нет, вы должны заставить себя обработать новую для вас информацию и посмотреть, что из этого получится. Кто знает, какие ассоциации вызовет у вас эта информация, но в любом случае, она положительно скажется на решении проблемы, которым вы сейчас занимаетесь. Не бойтесь начитаться глупостей. Отнеситесь серьезно ко всем пришедшим вам в голову идеям. Потому что они, в свою очередь, могут натолкнуть вас на верные решения.

# Суперсоветы

## Развивайте наблюдательность

Простой способ развить креативность – это подвергать сомнению все, что попадаете вам на глаза. Но, разумеется, что бы никто этого не слышал, иначе можно навлечь на свою голову неприятностей. Выберите минутку и задайте себе несколько вопросов о том, что вы видите. И не забудьте на них ответить.

- ✓ Почему он так оделся?
- ✓ Почему на ней красные очки?
- ✓ Почему асфальт черный?
- ✓ Почему они выбрали этот шрифт?
- ✓ Куда они идут?
- ✓ Почему канализационные люки круглые, а не квадратные?

Зачем вам все это? А затем, что вы тренируете свою наблюдательность, не принимаете все на веру, допускаете возможность альтернативных решений и можете быстро дать неожиданные ответы на самые разные вопросы. А это, скажу я вам, дороже золота, когда нужно мыслить креативно. (Кстати, на последний вопрос имеется простой и логичный ответ. Какой?).



# **Как правильно выбирать слова То, что вы говорите, управляет вашими мыслями**

Мы описываем мир при помощи сравнений, метафор и аналогий. Когда вы говорите, что одна вещь похожа на другую, вы используете метафору. Например, про плакс говорят, что у них глаза на мокром месте. А про неумех, что у них руки-крюки. Эта наша особенность способствует творческому мышлению и помогает взглянуть на привычные вещи под другим углом. Могу предложить вам воспользоваться техникой «когнитивного смещения», то есть брать элемент из одной области и включать в другую. Проще всего начать со сравнений. Давайте сравним то, чем вы сейчас занимаетесь, а именно чтение, с чем-нибудь еще. С тем, о чем вы часто думаете. Например, с сексом (Притянуто за уши, конечно, но мы-то с вами знаем, что достаточно только упомянуть это слово, чтобы обеспечить пристальное внимание читателя). Итак, мы сравниваем чтение и секс. «Чтение» = «Секс». А что будет, если взять один из элементов? Что у нас будет половым членом? Что мы сравним с зачатием? Что в результате появится на свет?

Вот что у меня получилось:

читать = секс

мозг = половые органы

понимать прочитанное = оплодотворение

новая идея = потомство

Можете продолжить этот список. Принцип понятен? Применяя специфическую «идейную структуру» (в нашем случае это секс) к непривычному объекту (чтение), можно придумать новые креативные решения. Допустим, вы работаете над конкретным проектом. Это может быть рекламная кампания, реорганизация предприятия или нововведения в школе. Давайте сравним этот проект со... сказкой.

Кто в вашем проекте главный герой?

Какие препятствия ему нужно преодолеть?

Кто дракон или злодей?

Что требуется для счастливого конца? И каким он должен быть?

В процессе сравнения у вас откроются глаза на то, чего вы раньше не замечали. Вы многое увидите в новом свете. Может, вы раньше и не подозревали, что кое-кто играет главную роль в вашем проекте, пока не сравнили его со сказкой.

Еще проект можно сравнить с тиволи – передвижным парком аттракционов:

Что соответствует входу?

Какие аттракционы вызывают больше всего интереса и приносят больше всего денег?

Что является сахарной ватой и воздушными шариками? (и тоже приносит деньги)

Кто управляет каруселями?

Кто проверяет билеты?

Как вы собираете парк, чтобы перевезти на новое место?

Наверняка вы даже и не думали, что ваш проект реорганизации или кампании может стать рабочей моделью и для других проектов в будущем, но, сравнив его с передвижным тиволи, поняли, что это вполне возможно.

И если вам кажется, что я специально подбирал самые удобные сравнения, то вы ошибаетесь. Я взял первое, что пришло мне в голову. Разумеется, сравнения бывают более и менее удачными. Главное – не думать слишком долго. Это вредно для креативности. Потому что если вы будете тщательно подбирать сравнение, велик риск, что вы выберете то, что лучше всего вписывается в вашу нынешнюю идею, а это неправильно. Весь смысл заключается в том, чтобы попробовать что-то новое, другое, неожиданное. Только оно может натолкнуть вас на новые мысли.

Нет ничего дороже спонтанности в начале процесса. Позднее вы сами заметите, какие сравнения больше вам подходят, и сможете продолжать ими пользоваться. Выбрав объекты для сравнения, мыслите структурно. Запишите все сравнения в таблицу, где ваша задача будет слева, а объект для сравнения – справа (как в чтение-секс таблице выше). И даже если сравнение получится не самым удачным, не сдавайтесь. То, что вам сразу не бросается в глаза структура, еще не значит, что там нет поля для креативности. Подожди-

те, подумайте, хорошенько, и вот увидите – у вас появятся новые идеи.

## Ищите скрытые сокровища

Надеюсь, теперь вы поняли, как полезно заниматься сравнением? Сравнение помогает приблизиться к решению проблемы, задает мыслям направление, заключает их в определенные рамки. Но картина внутри рамки всегда субъективна. Для разных людей она означает разное. Чтобы привлечь ваше внимание, я провел аналогию чтения с сексом. Сделал это, предположив, что этот предмет вам интересен и вызывает у вас позитивные ассоциации. Но это лишь мое предположение. Я не могу знать наверняка, какие эмоции у вас связаны с этим словом. Для кого-то секс – источник проблем и негатива, и в его списке будут присутствовать совсем другие слова:

*вина*

*нежелание*

*боль*

Не самая конструктивная аналогия, согласитесь. Я советую вам избегать сравнений, которые вызывают у вас негативную реакцию. Они, в свою очередь, негативно отразятся на креативном мышлении. Не все аналогии хороши. Некоторые могут навредить.

Я вполне серьезно говорил, что аналогии напрямую влия-

ают на наше мышление. Более двух тысяч лет назад Платон думал, что мозг – как колесница, запряженная двумя лошадьми. Одна из них – это все разумное, логичное и рациональное в нас (которое стремится управлять), вторая – неуправляемое, животное, чувственное (которое нужно сдерживать). Эта аналогия оказалась такой яркой, что повлияла на всех великих мыслителей западной культуры. Овидий, Декарт, Бэкон, Джефферсон, Кант следовали за Платоном. И даже Фрейд двумя тысячами лет позднее продолжал говорить о лошадях. С той только разницей, что лошадь он называл Оно (Ид), подразумевая наши чувственные стремления, а наездника – нашим Эго, нашим рациональным «я». С появлением компьютеров это классическое сравнение изменилось – мы стали воспринимать мозг как компьютер, а мысли – как компьютерную программу. Эта метафора была довольно продуктивной и способствовала созданию искусственного интеллекта (чего метафора лошадь-колесница сделать не могла). Но с этой аналогией есть одна серьезная проблема: компьютеры не могут чувствовать. Таким образом, процесс принятия решений стал строго рациональным, как в компьютерной программе. Чувства же не вписывались в компьютерные коды и про них просто забыли<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Позднее были сделаны талантливые попытки описать чувства логическими единицами. Одна из таких попыток принадлежит Марвину Мински из Массачусетского технологического института, пионеру искусственного интеллекта.

## Война, болезнь и борьба с предрассудками?

Злосчастная метафора Платона несколько тысяч лет мешала нам понять, что принятие решений требует взаимодействия здравого смысла и чувств, о чем я буду говорить на протяжении всей книги.

Чтобы окончательно убедить вас в том, что наши ассоциации управляют нашим мышлением, и подчеркнуть важность выбора правильного сравнения, я дам вам один пример из области международной политики. После террористической атаки на Всемирный торговый центр и Пентагон в сентябре 2001 года Буш и его администрация немедленно перешли на новую риторику в отношении терроризма. Буш объявил терроризму войну, заявив, что террористы начали первыми, потому что атака и была объявлением войны. Таким образом, он сравнил борьбу с терроризмом с войной, дал американцам картину реальной угрозы и изменил всю внешнюю политику страны. Потому что в ситуации войны опасность угрожает каждому. По обе стороны линии фронта, потому что в войне всегда есть два противника, разделенных линией фронта. Война всегда заканчивается победой одного и поражением другого. Война требует оружия и солдат. И операции в Афганистане в 2001 г. и в Ираке в 2003 г. были потом названы военными операциями, частью «войны с терроризмом». Война предполагает национальное единение:

инакомыслие считается непатриотичным (и об этом республиканцы постоянно напоминали народу по подконтрольным им телевизионным каналам). Война требует больших затрат на вооружение и оборону. Война допускает то, что в мирное время недопустимо, например, пытки при допросах и нарушение прав граждан, чем США и пользовались в течение нескольких лет на глазах у шокированных европейцев. Внезапно допустимой стала даже публичная казнь людей. И все мотивировалось ситуацией войны, в которой все средства хороши. Аналогия, выбранная Бушем, имела ужасные последствия, но как метод борьбы с терроризмом, она была неэффективной. Войны происходят между государствами. Но на США напало не другое государство, а организация, скорее всего Аль-Каида. И хотя база ее располагалась в Афганистане, Афганистан не имел никакого отношения к этой атаке. Таким образом, терроризм из деятельности одной организации вырос в целую идеологию, которая начала через интернет распространяться по миру. К тому же сравнение с войной, лишило американцев желания понять мотивы, лежавшие за действиями террористов, узнать больше об их культуре и религии. Это только усилило предрассудки и привело к тому, что американцы начали делить всех людей на плохих и хороших, христиан и мусульман.

Клинтон использовал совсем другое сравнение. Он видел в терроризме предмет для полицейского разбирательства. Задача полиции – охранять закон и порядок. ООН по-

ставила террористов вне закона, сделала их преступниками, а преступников необходимо поймать и осудить. В этом случае решение суда касается таких конкретных преступлений, как нелегальное ношение оружия, применение насилия и так далее. Преимущество этого сравнения в том, что оно ставит в центр отдельные фигуры вместо невидимого врага. С ним также легче вести международное общение, потому что все страны готовы сотрудничать в области охраны закона и порядка, но не все хотят вместе вести войну. Когда терроризмом занимается полиция, происходит гораздо меньше потерь среди гражданского населения, чем когда проблему решают обстрелами и бомбежками (кстати, жертвы среди гражданского населения только подливают масла в огонь терроризма). Но и с этим сравнением не все так просто. Террористическая деятельность имеет под собой идеологическую базу. Именно в этом ее отличие от обычных преступлений. Преступники думают только о себе и своей личной выгоде. Террористы же пытаются изменить мир и верят, что то, что они делают, хорошо и правильно. Но меры, предпринимаемые полицией, для того, чтобы их остановить, не оказывают никакого влияния на их идеологическую мотивацию, и эффект от них кратковременный.



# 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.