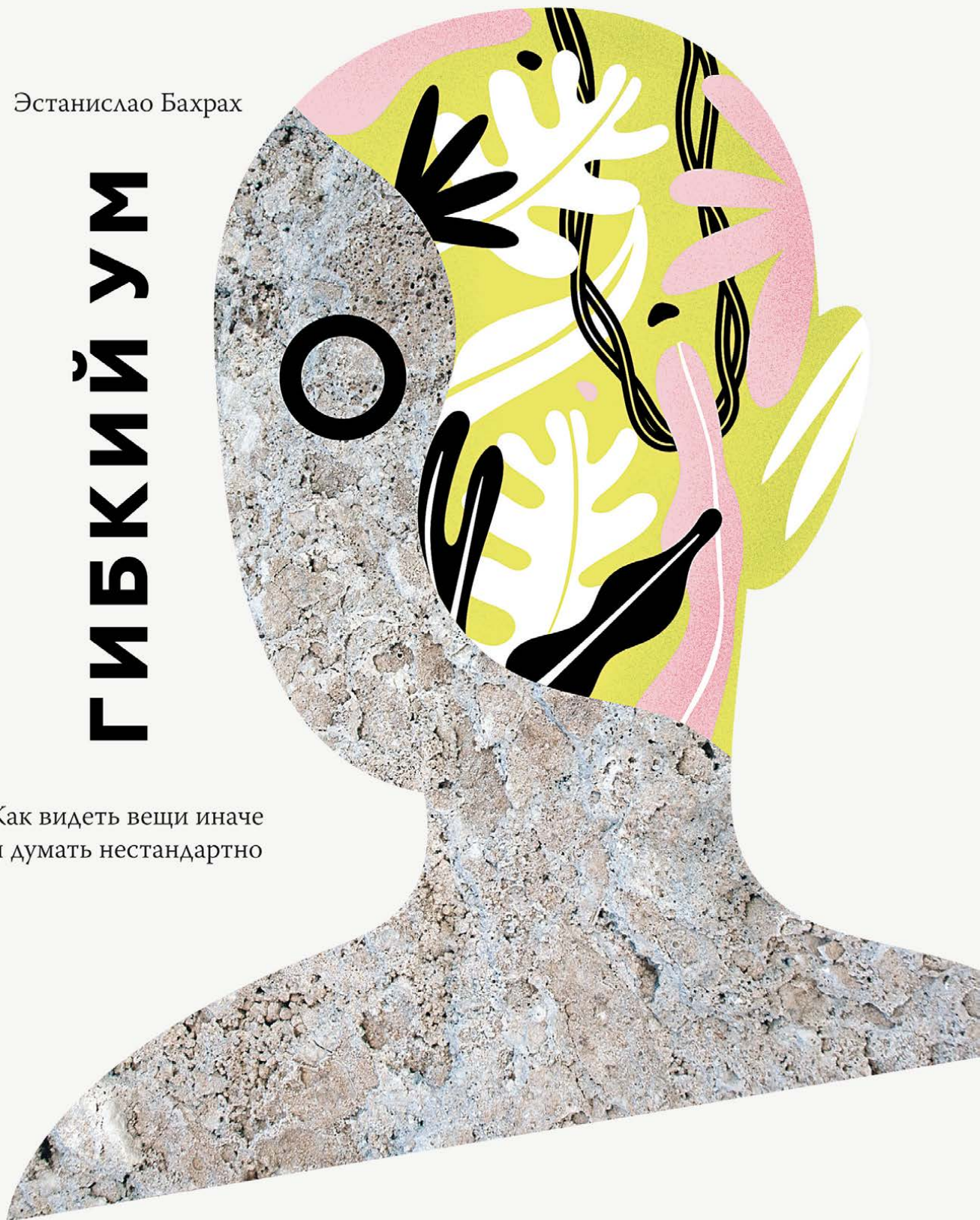


Эстанислао Бахрах

ГИБКИЙ УМ

Как видеть вещи иначе
и думать нестандартно



Оглавление

Предисловие	9
Введение	13
Глава 1. Никаких моделей	17
Глава 2. Мозг и разум	36
Глава 3. Творческий процесс	66
Глава 4. Чувства	110
Глава 5. Внимание	137
Глава 6. Эмоции	163
Глава 7. Обучение	199

Вдохновлено Гойо

*Посвящается Виктории,
Уме и Валентину*

Предисловие

За последнее десятилетие нейронаука добилась невероятных успехов в области технологий, в особенности тех, что позволяют лучше понять работу мозга и его тесную связь с интеллектом. Теперь мы можем наблюдать электрические импульсы, которые на основе нервных путей, появившихся благодаря прошлому опыту, образуют новые нейронные связи. Благодаря томографии мы можем «фотографировать» мысли и измерять активность нейронов по мере того, как мозг ищет решение проблемы.

Настала пора осмыслить накопленные знания — как мы функционируем, что собой представляем и в чем проявляется наша человеческая сущность **с точки зрения мозга** — и улучшить качество жизни во всех аспектах. Я уверен, что изменить мозг можно, только понимая, как он работает.

Эта книга призвана развеять мифы о человеческом мозге, показать, сколько еще неизведанного перед нами, и научить быть более творческими. Кажется, что творческие способности возникают как по волшебству, но сейчас мы близки к пониманию этого механизма, и чем глубже оно будет, тем полнее мы раскроем свой потенциал.

Мы даже не догадываемся, как сильно нейронаука влияет на нашу повседневную жизнь. Как правило, за сложными научными терминами скрываются весьма любопытные сведения об окружающем мире и о нас самих. Я познакомлю вас с крупнейшими открытиями в области исследования творческих способностей и нейронауки. Человеку по силам учиться и творить до последнего. Моя цель — показать, что это возможно и что творческий подход в жизни означает не только умение решать проблемы, сглаживать конфликты или впечатлять коллег своей работой, но и наслаждаться более полной жизнью.

В нашем глобализованном обществе продукты все сильнее походят друг на друга, теряют свою индивидуальность. Из любой точки земного шара — Сингапура, Китая, Аргентины, Кипра или Ямайки — у нас есть доступ к дешевеющим новым технологиям и экспертным данным. Многие из того, что занимало умы в прошлом столетии, больше не является проблемой. Сегодня, чтобы заявить миру о себе, нужно быть творческим. В социальной сфере, экономике, образовании и промышленности преуспевают наиболее творческие и неравнодушные люди. Логическое мышление необходимо, но только его одного уже недостаточно. Организации нацелены на эмпатичных людей, понимающих нужды, сомнения, вкусы и предпочтения окружающих, будь то клиенты, коллеги, партнеры или ученики. Они ищут сотрудников с творческим подходом, способных придумывать необычные товары и услуги. И таких людей не хватает.

В нашей системе образования по сей день на первом плане стоит развитие логического анализа и дедукции, доминировавших в XX веке, а не способностей к эмпатии и творчеству, необходимых для покорения мира в XXI веке. Нужно самостоятельно развивать свой творческий потенциал, кем бы вы ни были и где бы ни работали. Любопытные и смелые люди незаменимы в любой компании. Именно тот, кто способен

находить нестандартные решения проблем любого уровня, продвигается по карьерной лестнице в первую очередь.

Я сделал выжимку из научных исследований *человеческого мозга и сознания*, чтобы облегчить вам их понимание, и включил в книгу некоторые техники, позволяющие развить творческие способности и применить их в повседневной жизни.

Вот небольшой пример. Понаблюдав за ребенком, не достигшим шестилетнего возраста, мы убедимся, что творческие силы даются от рождения. Впоследствии под влиянием школы и общества мы перестаем использовать эти нейронные сети, сконцентрировавшись на логике и анализе, которые становятся основными моделями мышления. Еще недавно ученые считали, что развитие творческих способностей у взрослых невозможно и что нейроны и синапсы, не используемые в течение долгого времени, нельзя восстановить. Хорошая новость: это предположение было научно опровергнуто.

*Мозг обладает способностью восстанавливаться
и обучаться вплоть до последних дней*

Мало кто использует нейронные связи, но если мы стимулируем их с помощью специальных техник и методик, то сможем стать более творческими. Представьте, что мозг — это мышца, а жизнь — подготовка к забегу. Если в течение долгого времени тренировать только одну часть этой мышцы, другая атрофируется. Впрочем, даже атрофированные мышцы можно восстановить при помощи упражнений, дисциплины и терпения. Приступайте, и вы откроете в себе творческие силы и повысите качество жизни.

«Гибкий ум» — книга о самом ценном: способности представлять то, что никогда раньше не существовало. Расхожее мнение гласит, что творческие способности — это особый дар, который дается другим, но не нам. Тем не менее жизнь невысказана без созидания: это и мобильный телефон, и ваше любимое стихотворение, и удобное кресло, в котором вы читаете эту книгу, и центральное отопление, спасающее от холода, и песня, напоминающая о любимом человеке, и таблетка от головной боли.

«Гибкий ум» — это приглашение в спа для мозга, где вы будете пестовать и лелеять разум и творческие способности и в результате добьетесь их возвращения на пик формы.

Введение

Солнечное воскресенье в Буэнос-Айресе. Мы с дочерью в ее любимом месте на детской площадке — на качелях. Уме только исполнилось два года, и она может качаться бесконечно, изредка запрокидывая голову и устремляя взгляд в небо. Мне нравится раскачивать ее спереди и видеть, как она улыбается, наслаждаясь моментом. Каждые две минуты я предлагаю пойти на горку или в песочницу, подозревая, что качели уже должны наскучить. Мне непонятно, как можно проводить на них столько времени, и я сужу с позиции своей временной шкалы. Периодически я достаю телефон и проверяю электронную почту, читаю какую-нибудь статью в интернете или отправляю сообщения. Я приноровился толкать качели, когда они замедляют ход, не дожидаясь просьбы Умы. Неожиданно Ума, продолжая улыбаться, говорит: «Папа, убери телефон». Я перемещаюсь назад, раскачиваю и одновременно читаю текст с экрана в надежде, что Ума не заметит. Через три минуты она повторяет просьбу, уже без улыбки, забыв про «папу» и гораздо громче: «Убери телефон!». Виновато, но неохотно я прячу мобильный в карман. Ума чувствует, что мое внимание не принадлежит ей целиком, и она права. Это важный урок! С тех пор я стараюсь не брать телефон в парк. Каждый раз, когда

мы выходим из дома, я показываю Уме мобильный на столике в прихожей и вижу, как поднимается ее настроение.

Кажется, это случилось во время третьего визита на детскую площадку без мобильного. Теперь Ума не против, чтобы я толкал качели сзади. Мои руки двигались в спокойном ритме вперед и назад, почти как в трансе. Вдруг голову наполнили идеи, я буквально видел и чувствовал их. Но возникали они так быстро и хаотично, что не оставалось ни малейшего шанса их обдумать. Чем заняться на выходных, как представить проект клиенту, как подготовить новую лекцию, даже как усовершенствовать душ и повысить уровень безопасности для детей на площадке. И так до бесконечности. Когда Ума говорила что-то про голубя или другого ребенка в парке или просила конфету, мне нужно было несколько секунд, чтобы покинуть этот «храм идей» и ответить. Дочку забавляло мое замешательство. Она смеялась и спрашивала: «Папа, папа, ты заболел?»

По дороге домой я уже все забыл. Некоторые идеи выветрились из головы полностью, о других я знал, что они, например, касались клиента, но *что именно* это было, вспомнить не мог.

Уже ночью, лежа в постели, я размышлял и о количестве идей, и о том, что наряду с обычными были и нестандартные, хотя, конечно, ни одной уже не помнил. Впоследствии и сам этот факт утратил остроту — пока я снова не пошел качать Уму на качелях. Все повторилось. Два раза подряд не может быть совпадением, и я решил исследовать происходящее. Каждый раз, начиная раскачивать качели, я терпеливо и осознанно ждал повторения дождя идей. При этом, если прилагал усилия, ничего не происходило.

На международных конференциях по бизнесу я не раз слышал, что 90% и даже больше инновационных продуктов, которыми мы пользуемся

сегодня, основаны на идеях, родившихся у «обычных» сотрудников в нерабочей обстановке. Как на моей площадке с Умой.

Я посвятил два года изучению инновационных компаний, познакомился со многими интересными людьми самых разных культур, стран, языков, индустрий и должностей. И в результате пришел к такому же выводу: **идеи могут возникать в любой момент, но чаще всего, когда мы расслаблены.** По теории вероятностей, чем больше идей породит наш разум, тем скорее одна из них окажется удачной, творческой и нестандартной. Некоторые называют этот процесс *обратным мозговым штурмом*. Не стоит требовать от мозга генерации идей в течение двух часов во вторник после обеда, как этого хочет начальник.

*Нужно воспользоваться тем, что мозг работает
24 часа в сутки 365 дней в году, и добиться его
максимальной производительности*

У каждого из нас есть одно-два места или ситуации днем или ночью, когда сознание охвачено потоком идей: за рулем, в душе, метро, постели, во время занятий спортом, игр, медитации, сна, приготовления еды или принятия ванны и т. д. По совету инновационных компаний, художников и даже японских инженеров «Тойоты» я приобрел небольшой блокнот, чтобы сразу записывать идеи.

Мы забываем большинство своих мыслей. К счастью, Уме не мешает, что папа толкает качели и при этом «рисует» в своем блокноте. Она тоже берет с собой альбом для рисования и наслаждается временем наедине с отцом. Я сросся со своим блокнотом. В верхней части листа я пишу

названия проектов, под ними — идеи. Это намного эффективнее, чем сплошная запись: любую идею, к которой вы захотите вернуться, всегда легко найти.

5 сентября 2011 года. Я сижу в аэропорту Боготы Эль-Дорадо в ожидании рейса в Буэнос-Айрес. Открываю блокнот и вижу заглавия крупными буквами каждые 10–20 страниц, за которыми следуют почти нечитаемые каракули — идеи. Мои проекты: «Лекции в Мендосе», «Конгресс в Картахене», «Семинар в Соса-Сола», «Нейромаркетинг», «Коста-Рика — 2011», «Инноватор Сармьенто», «Разное», «Корпоративное обучение».

*Письменная формулировка творческой задачи
может сама по себе вызвать генерацию идей
в вашем мозге. Нужно писать*

Я использую время в аэропорту для сортировки идей: с ручкой в руке перечитываю и избавляюсь от тех, что уже воплотились и только засоряют визуальное поле. Идеи в моем блокноте не живут вечно. Вычеркивая ненужное, я дохожу до раздела «Разное», и мое внимание привлекает одна фраза. Не помню когда, но я обозначил ее «десяткой». На придуманном мной языке это значит, что идея посещала меня не раз в самых дивных обстоятельствах.

Например, надпись черным по белому почти во всю ширину листа гласит: «Написать книгу 10».

Время пришло, так что приступим.