

Эстанислао Бахрах

ГИБКИЙ УМ

Как видеть вещи иначе
и думать нестандартно



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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 глобализированном 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. Любознательные 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.