**Принцип Демиурга**

Все тренинги на повышение креативности основаны на принципе научить человеческий мозг задавать необычные вопросы и искать неожиданные ответы. Вот пять знаменитых упражнений, которые рекомендуется выполнять регулярно хотя бы по одному, в идеале — каждый день.

Анастасия Николаевна Олейник, бизнес-тренер, автор тренингов по мотивации персонала и креативности.

Вы — практик и привыкли мыслить логически. А вот способность творить и фантазировать, выдавая на-гора феерические идеи и искрометные слоганы, никогда не считалась вашей сильной стороной. Как обнаружить и развить в себе «склонность к креативу», рассказывает этот материал.

Творческий подход необходим в любой сфере деятельности. Если мы, конечно, желаем, чтобы эта деятельность была успешной и не превращалась в ежедневную унылую рутину. Вдохновенный энтузиаст даже из мытья посуды сумеет создать высокохудожественный процесс.

**Мозговой штурм**

Есть люди, наделенные великолепными креативными способностями от рождения. Они творят гениальные вещи, заставляя мир присвистывать от восхищения. Но что в таком случае остается другим? Уныло пожимать плечами и говорить: «Я, видите ли, по натуре не слишком творческий человек...»? Психологи утверждают, что такая позиция продиктована исключительно пораженческими настроениями. Креативность можно в себе развить. Как гладкую мускулатуру — принудительно и «механически», путем ежедневных упражнений и тренировок.

Не стоит думать, что у творческих людей голова устроена как-то по особенному: там все точно так же, как и у остальных. Но вот метод мышления действительно имеет свои особенности. Некоторые философы называют этот метод «принципом Демиурга». В такой трактовке Демиург — это некое младшее божество, которое ничего не создает, зато отлично умеет перемещать в пространстве уже имеющиеся объекты. В отличие от Создателя Демиург не творит, но перемешивает, скрещивает, видоизменяет (а в христианской традиции еще и портит: Сатана и падшие ангелы также причисляются к Демиургам).

Мы, люди, наделены «демиургическими способностями» в полной мере. Мы постоянно заняты складыванием в новых, собственных комбинациях старых кусочков великой вселенской мозаики: «Что будет, если к трем прибавить четыре, добавить соли и специй по вкусу и все это вылить на голову проходящему под окном человеку?»

Творческие люди придумывают новые комбинации сами. Нетворческие пользуются уже имеющимися: учат формулы, читают психологическую литературу, записывают бабушкины рецепты и внимательно изучают советы в глянцевых журналах. В результате их мозг функционирует примерно так... А чтобы лучше описать этот процесс, представим, что аккуратно снимаем «крышку» и заглядываем внутрь. И что же предстает нашему взору? Мы видим огромное помещение, заставленное шкафами и картотеками, с запутанным лабиринтом дорожек. По этим дорожкам перемещаются курьеры-мысли. Причем курьеры эти — страшные лентяи и консерваторы. Они не желают искать новых путей, прокладывать новые маршруты, а самое главное, они любят приносить только самые популярные ответы, до которых им проще всего добраться.

«Трава? — говорят они. — Трава у нас зеленая. Поэт? Ну, конечно, Пушкин. При чем тут какой-то Франсуа Вийон? Поэтом всегда был Пушкин, нечего гонять меня без толку. Какие бывают нарисованные домики? Квадратные, с треугольной крышей и трубой. Вот еще окошечко по центру можно приделать — и нечего заставлять меня тащиться в отсек, где хранятся крылатые дома из ваших безумных детских фантазий, — ничего там уже не найдешь, все списано».

Развивая метафору, представим, что у человека с хорошим креативным мышлением мозг обслуживается курьерами-энтузиастами, которые всегда рады возможности быстро забраться в самый захламленный, самый потайной угол — и вытащить оттуда что-нибудь неожиданное и непонятное. А вдруг нам это пригодится?

Все тренинги, рассчитанные на повышение креативности, основаны на принципе — научить человеческий мозг, во-первых, задавать необычные вопросы, во-вторых, искать неожиданные ответы и экспериментировать с образами и идеями.

Вот пять самых знаменитых упражнений, которые хотя бы по одному рекомендуется выполнять регулярно, в идеале — каждый день.

1. И все-таки у них много общего

Возьмите наугад два существительных, которые принадлежат к совершенно разным сферам лексики. Для простоты можно воспользоваться словарем, открыв его наугад и ткнув пальцем в первое попавшееся слово (если попадется «купфермеритоль» — пренебрегите им и откройте словарь еще раз). Выбрав два понятия, которые, казалось бы, не имеют между собой ничего общего, попытайтесь нащупать между ними какую-нибудь связь. Любым способом. Даже если понадобится придумать совершенно невероятную историю, сюжет которой свяжет оба слова между собой. Например, автор этих строк в свое время чуть не сошла с ума, пытаясь осознать, что общего у бурундука и лакмусовой бумажки. Причем деваться было некуда: все происходило на семинаре по психологии, а публично ударять лицом в грязь не хотелось. Пришлось рассказать чудовищно трагическую историю про геолога, укушенного бурундуком и заболевшего бешенством, причем анализы у бедняги проверялись при помощи лакмусовой бумажки...

Это упражнение тренирует мозг на создание непривычных комбинаций и учит пользоваться «ингредиентами», находящимися в разных его секторах.

Пример: Вопрос: что общего между глазом и водопроводным краном? 1. Оба слова — из четырех букв. 2. В обоих случаях буква «А» — третья по счету. З. При помощи глаза кран можно увидеть, при помощи крана — глаз вымыть. 4. И то и другое может блестеть. 5. Из них иногда льется вода. 6. Когда они портятся, из них подтекает. А еще: ремонт глаза стоит в тысячу раз дороже, чем ремонт крана, а у водопроводчика, который приходил чинить кран в пятницу, был большой синяк под глазом.

2. Безумный генетик

Для этого упражнения понадобится листок бумаги и пишущий предмет. Если вы неплохо рисуете, придется на время об этом забыть. Здесь, как в сексе, важен процесс, а не результат. Теперь нарисуйте животное, которое будет содержать как можно больше признаков разных существующих животных. Хвост — как у павлина, тело червяка, передние ласты — как у тюленя, задние ноги — как у паука, уши — как у осла, глаза — как у улитки... А если вам приспичит поставить зверька на колеса или снабдить его пропеллером вместо ноздрей — еще лучше. Работая над этим художественным произведением, вы убедитесь, что богатая фантазия может иметь вполне механическое происхождение. Главное — задушить в зародыше логику и здравый смысл, которые будут взывать к вам с требованиями нарисовать вместо этого безобразия зайчика или черепашку.

3. Сумасшедший архитектор

Следующее упражнение также принесет вам лавры прославленного графика (особенно если вы заведете привычку развешивать образцы своего творчества вокруг рабочего места). Теперь будем рисовать дом. Но сперва вам понадобится 10 произвольно выбранных слов (можно снова воспользоваться словарем). Задача такая: вы — архитектор. К вам обратился заказчик, который готов оплатить эскиз своего жилья (это, к примеру, миллион долларов. Или даже 10 миллионов — в общем, сумма, при мысли о которой вам будет веселее работать). Но его условие: этот дом должен соответствовать 10 требованиям — в нем должны быть представлены... Далее следуют 10 выбранных слов. Рисуйте дом прозрачным, чтобы внутрь можно было запихнуть комнаты и меблировку. «Кастрюля» — отлично, дом будет иметь форму кастрюли. «Сапог»? Жилище украсит крыша в виде сапога со шпилькой. «Ворона»... ну, пусть крыльцо будет черным, как ворона. «Кресс-салат»? Отведем комнату под зимний сад и посадим там полезное растение. «Аутодафе»? Ну, хорошо. Камин в гостиной может быть выполнен в виде еретика, привязанного к столбу. Рисуя, пусть схематично, старайтесь одновременно представлять, как это могло бы выглядеть в действительности.

4. Десять плюс десять

Возьмите любое существительное и напишите в столбик 10 прилагательных, которые к нему подходят. Например, «шляпа — большая, зеленая, теплая, модная, красивая» и т. д. Это было легко. А вот теперь попробуйте написать в другой столбик десять прилагательных, которые этому существительному не подходят. Это не так-то просто как, может показаться на первый взгляд. Та же шляпа не может быть, скажем, кислой... Но, с другой стороны, а кто ее пробовал?.. Старайтесь подбирать прилагательные из разных сфер восприятия (например, если вы один раз написали «желтый», можете считать, что с цветовой гаммой покончено). Пример: смех может быть: веселый, заливистый, издевательский, громкий, страшный , нервный, ледяной, напрасный, дурацкий, звонкий. При этом ни при каких условиях, даже в воспаленном мозгу поэта-авангардиста, смех не может быть: раскрошенный, оранжевый, пластмассовый, кредитоспособный, гормональный, рыбий, истонченный, раненый, газообразный, неопознанный.

5. И это называется...

Это упражнение можно повторять несколько раз в день. Каждый раз, когда ваше внимание привлекает что-либо, вообразите, что видите это на картине. А теперь придумайте этой картине подходящее название. Можно короткое и хлесткое, можно развернутое и обстоятельное — главное, чтобы оно понравилось вам самим. Примеры: «Вид из окна, когда у меня плохое настроение» (без комментариев); «знакомка» (при виде сослуживицы, застывшей за своим рабочим столом); «огни Москвы» (загоревшаяся корзина для бумаг, куда какой-то кретин бросил окурок); «жертва рыбовладения» (в ресторане вам принесли нечто, что в меню самонадеянно именуется «осетрина по-царски»).