4 стадии творческого процесса

Подготовка, инкубация, озарение, проверка — так, согласно психологам, происходит рождение всего нового. Из чего состоит творческий процесс и можно ли его контролировать? Что в нём важнее — труд или вдохновение?

Считается, что наука принципиально отличается от художественного творчества. Здесь у нас есть строгие правила метода и доказательства, а там — свобода авторского произвола. Здесь — годы кропотливой работы по проверке гипотез и проведению экспериментов, там — лишь индивидуальная воля сочинителя.
Но если присмотреться, творческий процесс устроен приблизительно одинаково, в какой бы области он ни протекал. Чтобы добиться успеха в физике или математике, нужно мыслить не менее творчески, чем в поэзии, а писателю необходима та же строгость мышления и трудолюбие, что учёному или инженеру. Об этом ещё в 1908 году говорил в своём докладе «Математическое творчество» Анри Пуанкаре.
Научному открытию предшествует долгая работа, которая отчасти происходит сознательно, а отчасти совершается в области подсознания, когда уже накоплена нужная информация и сделаны необходимые усилия. Затем происходит внезапное озарение, когда части головоломки внезапно сходятся и — эврика! — встают на свои места.

Стадии творческого процесса, которые можно найти в рассуждении Пуанкаре, позднее были более чётко сформулированы в работе психолога Грэма Уоллеса «Искусство мысли» (*1926*). С тех пор эта схема принципиально не изменилась. По Уоллесу, творческий процесс состоит из четырёх стадий:

1.Подготовка. Исследование нового материала, обработка и планирование, обдумывание задач. Период осознанной концентрации над проблемой.

2.Инкубация. Отвлечение от задачи, когда «ментальные события» начинают происходить непроизвольно, без контроля сознания. В этот период лучше заняться чем-то другим либо просто отдохнуть. Период инкубации может длиться от нескольких часов до нескольких лет.

3.Озарение. Вспышка осознания, что решение проблемы найдено. Бессознательное выдаёт результат проделанной работы, что часто достигается соединением случайных образов и ассоциаций.

4.Проверка. Контроль сознания за найденным решением, отбор идей и проверка гипотез. Изначальная идея оценивается, дорабатывается и подкрепляется рациональными аргументами.

Можно легко заметить, что эти стадии не всегда следуют одна за другой и могут повторяться несколько раз при работе с одной и той же проблемой. В некоторых случаях озарение происходит постепенно, когда отдельные открытия складываются в большую теорию — как это произошло с теорией эволюции Чарльза Дарвина.

Одного лишь озарения для творчества недостаточно.

Как говорил Томас Эдисон, «гений — это 1 процент вдохновения и 99 процентов пота». Но и без отдыха тут тоже не обойтись.
Важную роль в процессе творческого поиска играет интуиция. Это предчувствие, которое задаёт мыслительному процессу определённое направление. Предчувствие может дать толчок к поиску новой информации, а также направить бессознательное в определённую сторону.

Известный психолог Михай Чиксентмихайи в своей работе о креативностиделит последнюю стадию на два этапа: оценка и оттачивание. На последней стадии писатель работает над формулировкой отдельных предложений и структурой текста, учёный более чётко формулирует гипотезы и пытается связать свою работу с более широким контекстом.

Но даже на этом этапе «озарения» не кончаются. Порой финальные штрихи добавляют портрету совершенно новые черты, которые меняют всю картину целиком. Никто бы не стал совершать открытия и писать романы, если бы результат был известен заранее. По сути, творческий процесс никогда не прекращается.

Центральный момент этой схемы — переход от инкубации к озарению.

Именно это мы обычно называем творчеством в узком смысле этого слова, будто бы всё остальное — лишь подготовка и финальное наведение лоска. Именно этот этап хуже всего схватывает наше сознание. Психологи-когнитивисты утверждают, что в период инкубации происходит *«бессознательное познание»*: мысленные сигналы и стимулы соединяются друг с другом в порядке произвольных ассоциаций.

Гораздо чаще работу подсознания нельзя описать так отчётливо, как это делает Кекуле: озарение просто «приходит». Когнитивисты подсчитали, что восприятие стимула через органы чувств происходит со скоростью от нуля до одной пятой секунды. Сознание требует для своей работы уже не менее ½ секунды. Самое интересное разворачивается между этими двумя этапами.

Как пишет Михаил Эпштейн, «в этом промежутке — между чувственным восприятием и сознанием — и размещается та пауза, та тёмная “эврика”, которая лишь позже освещается сознанием и воспринимается как “ослепительная вспышка”: она проясняет новую идею и вместе с тем заслоняет, “затемняет” её источник». Получается, что творческое сознание целиком пронизано бессознательным; бессознательное его создаёт.

Это означает, что окружающая среда, отдых и отвлечение могут занимать в творческом процессе более важное место, чем сознательные усилия. Возможно, творчество — это 1 процент вдохновения и 99 процентов труда, но один процент в некоторых случаях значительнее оставшихся девяносто девяти.

Мы привыкли думать, что творчество — это дело одной личности. Но на самом деле это системный феномен.

Культура осуществляет отбор того, что достойно и недостойно считаться значимым произведением. Поэтому креативность проще оценить там, где существуют чёткие правила отбора. Например, новую математическую теорию специалисты оценят очень быстро, а вот литературные шедевры иногда десятилетиями должны дожидаться своего часа.

Культура становится бессознательной частью человеческой личности и порождает новые творения. Творческий человек — будь то учёный, писатель или изобретатель — является тонко настроенным инструментом, который улавливает течения окружающей среды и преобразует их так, чтобы вносить в этот мир изменения. При этом само по себе стремление к новизне не является стимулом для работы. Таким стимулом является стремление искать, а найдётся решение или нет — не так уж важно.

Чтобы сделать творчество частью своей жизни, нужно научиться не только работать, но и отдыхать. Как говорит американский физик Фримен Дайсон, «люди, которые всё время чем-то заняты, обычно не отличаются творческими способностями». Творчество наполняет смыслом и интенсивностью даже праздное времяпровождение. Возможно именно поэтому оно делает людей более счастливыми. Вопреки стереотипу о несчастном гении, большинство творческих людей — счастливые люди.