



Эффективный **тренинг**

Роберт Дилтс

# НЛП: управление креативностью



- *Основы и структура креативного процесса*
- *Личная, групповая и организационная креативность*
- *Решение проблем с помощью креативности*

 **ПИТЕР®**

# Роберт Дилтс

# НЛП: управление

# креативностью

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4239255](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4239255)*

*НЛП: управление креативностью : Питер; СПб.; 2003*

*ISBN 5-318-00382-6*

## Аннотация

Основная цель данной книги – представить когнитивные и поведенческие подходы нейролингвистического программирования, применяемые для развития персонала в рамках организационного обучения. Последнее предполагает овладение навыками лидерства, необходимыми для управления креативными и инновационными процессами. Книга адресована руководящим работникам, специалистам в области развития и обучения персонала, психологам и всем, кто интересуется практикой нейролингвистического программирования.

# Содержание

Благодарности	5
Введение	6
Предисловие	9
Часть I	32
Глава 1	35
Обзор главы 1	35
Раздел 1.1. Основы креативности	37
Раздел 1.2. Определение нейролингвистического программирования	57
Раздел 1.3. Предположения НЛП	68
Конец ознакомительного фрагмента.	71

# Роберт Дилтс

## НЛП: управление креативностью

С глубочайшей признательностью и уважением мы посвящаем эту книгу Джанфранко Гамбильяни: его видение мира и дружеские чувства легли в основу этой работы. Увлеченность инновациями, мастерство менеджера и мудрость Джанфранко стали для нас настоящим источником постоянного вдохновения.

*Роберт Дилтс, Джино Бониссоне*

# Благодарности

Мы хотели бы выразить глубочайшую признательность Иване Гасперини (Ivana Gasperini), нашему научному соратнику по проектам, послужившим практической основой для этой книги, и товарищу по миссии «продвижения НЛП в массы». Ее проницательность и поддержка оказались поистине неоценимыми.

Кроме того, мы хотели бы поблагодарить Джованни Теста (Giovanni Testa): его вера в нас и НЛП, а также готовность к риску обеспечили этому проекту «зеленую улицу» и позволили мечте воплотиться в реальность.

Мы весьма признательны Тодду Эпштэйну (Todd Epstein), соавтору модели *SCORE* и книги *Tools for Dreamers*, а также постоянному источнику творческих идей. Благодарим также Или Роута (Eli Rota) за посредничество между языками, без которого наши идеи не смогли бы воплотиться.

# Введение

«Навыки будущего» – это те навыки и умения, которые позволяют нам эффективно и «экологично» определять будущее, управлять им, двигаться по направлению к нему в условиях неопределенности и перемен. Навыки будущего следует развивать по двум основным причинам: чтобы повысить эффективность собственных действий и чтобы научиться управлять процессом изменений.

Достижение этих целей требует от человека компетентности в таких областях, как обучение, лидерство и особенно – в области креативности. Эта книга рассказывает о том, какую роль играют когнитивные и поведенческие технологии нейролингвистического программирования в развитии и применении личных и организационных стратегий обучения, коммуникативных навыков и навыков руководства, которые, в свою очередь, позволяют управлять процессами креативности и инноваций.

Основная задача данной книги – представить модели и инструменты, служащие для определения и управления творческим процессом как на микро-, так и на макроуровне. Микроаспекты креативности связаны с размышлениями и субъективным опытом человека, лежащими в основе его личной креативной деятельности. Макроаспекты креативности имеют отношение к а) методам укрепления творческого

взаимодействия между двумя людьми или внутри группы и б) к тому значению, которое приобретает креативный процесс в контексте организации и организационного решения проблем.

Книга состоит из трех основных частей.

## **Часть I. Личная креативность**

В центре внимания первой части книги – личные, или индивидуальные, аспекты креативности и инноваций. Здесь перед читателем ставятся следующие вопросы: «Каковы ваши личные стратегии креативности?» и «Как вы определяете и развиваете свои креативные способности?» Часть первая показывает, как с помощью базовых моделей и определений НЛП можно развить больший контроль над внутренним состоянием и усовершенствовать стратегии креативного мышления за счет согласованной работы внутреннего «мечтателя», «реалиста» и «критика».

## **Часть II. Совместная креативность**

Вторая часть исследует процессы, связанные с со-креативностью. Здесь можно найти ответы на следующие вопросы: «Как усилить креативное взаимодействие?» и «Какие методы позволяют стимулировать креативный процесс в окружающих или помогают им стать более креативными людьми?» Часть вторая описывает навыки, позволяющие помочь другим людям повысить собственную креативность и проникнуть в суть бессознательных креативных процессов посредством построения ментальных карт и латеральных

стратегий мышления.

### **Часть III. Управление групповой креативностью**

В третьей части описывается использование принципов и методов НЛП для стимулирования и управления креативностью в группах и организациях – в частности, в условиях межфункциональных взаимодействий. Здесь рассматриваются следующие вопросы: «Как скоординировать креативные процессы у разных людей?» и «Какие методы позволяют определять и интегрировать различные виды креативных процессов, необходимых для создания успешной команды или организации?» Часть третья описывает навыки, связанные с определением и направлением различных стилей мышления и развитием эффективных стратегий коммуникации и способностей творческого руководства.

# Предисловие

Мы постарались максимально тщательно продумать построение этой книги. Как вы увидите, структура книги обладает рядом уникальных черт (это представляется вполне уместным, коль скоро книга посвящена креативности и инновациям). Причиной подобных новаций стал тот факт, что обучение методам управления творческим процессом предъявляет ряд уникальных требований.

Прежде всего креативные и инновационные процессы требуют принятия и поощрения разнообразия, озарений, спонтанности (и других динамических процессов, связанных с неосознаваемыми психическими процессами). В то же время расширение творческого потенциала влечет за собой увеличение потребности в свободе выбора и систематическом осознании.

Второй особенностью, которую необходимо было учесть в структуре данной книги, является то, что, даже если рассматривать креативность преимущественно как когнитивный процесс, приобретение навыков для управления креативным процессом требует уделять особое внимание интерактивному и эмпирическому обучению. Фактически материал данной книги был составлен специально для топ-менеджеров итальянской компании *Fiat*, и на его основе был построен курс эмпирического обучения навыкам управления

творчеством и инновациями.

Новаторским является также то, что эта книга построена на принципах и технологиях нейролингвистического программирования, которое в высокой степени интерактивно, индивидуализировано и эмпирично по своей природе.

## **Базовые предположения об обучении**

Для того чтобы эффективно удовлетворить всем описанным требованиям, структура этой книги построена на нескольких важных базовых предположениях.

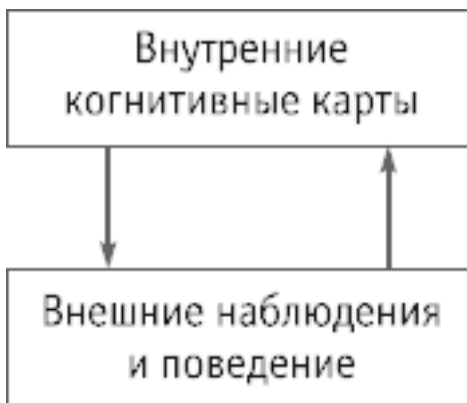
1. Для эффективного овладения той или иной частью навыка необходимо, чтобы учебные материалы широко охватывали данную область, позволяя учитывать потребности читателей, производственные контексты и стили обучения.

2. Обучение навыкам высшего уровня (таким, как креативность и управление креативным процессом) требует от обучающегося повышенной вовлеченности в процесс. Таким образом, данная книга призвана стимулировать и продвигать самомотивированное и самоуправляемое обучение.

3. Множественные репрезентации того или иного содержания создают базу для богатого учебного опыта и с большей вероятностью удовлетворяют всему разнообразию стилей обучения.

Модель НЛП основана на том предположении, что обуче-

ние происходит посредством создания особых «нейролингвистических» программ. Под влиянием языка и других репрезентаций у обучающегося формируются внутренние когнитивные карты, связанные с внешними наблюдениями и поведенческими реакциями.



## **Общая структура книги**

В рамках НЛП сущность акта обучения рассматривается как а) формирование внутренней когнитивной карты и б) соединение этой карты с соответствующим референтным опытом (эпизодами личного опыта), которые наделяют эту карту практическим значением в условиях внешних наблюдений и поведенческих результатов. Общая структура книги постро-

ена вокруг этих двух базовых компонентов.

1. *Когнитивные комплексы* — определяют, какое именно перцепционное пространство будет создано или открыто. Специфический *когнитивный комплекс* — это вербальное или визуальное воплощение или проявление того или иного когнитивного или восприятностного пространства.

2. *Обучающие действия* — определяют референтный опыт, необходимый для того, чтобы наделить когнитивный комплекс практическим значением. Вербальные ярлыки и примеры, а также визуальные символы, которые и составляют когнитивные комплексы, приобретают практическое значение для читателя только за счет того, что связаны с его личными референтным опытом. *Референтным опытом* называется а) личное воспоминание, б) доступное наблюдению поведенческое проявление, которое осуществляется в данный момент, или в) сконструированный (воображаемый, придуманный) опыт читателя. Цель подобных переживаний заключается в том, чтобы активировать либо существующую бессознательную компетентность, либо другие уже наличествующие эпизоды восприятия или способности.



Таким образом, различные материалы данной книги призваны служить одной из четырех целей:

1. Сообщить читателю когнитивные комплексы.
2. Помочь ему расширить карты восприятия.
3. Активировать референтный опыт для когнитивных комплексов.
4. Связать референтный опыт с когнитивными картами.

Достижение этих целей позволяет помочь читателям расширить карты восприятия материала, который охвачен сти-

мулирующими (*stimulating*) ассоциациями между когнитивным материалом и основной или производственной реальностью читателя. Таким образом, читатели постоянно вовлечены в циклическое движение от мышления к действию, от карты к территории.

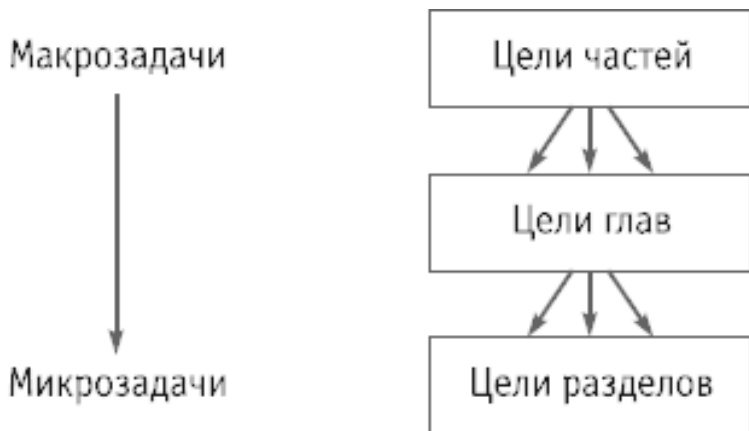
В общем и целом, мы попытались положить в основу каждой главы базовый *цикл когнитивного развития*, который состоит из:

1. *Подсева* определений, образов и карт в исходных когнитивных комплексах для каждой главы.
2. *Раскрытия* бессознательной компетентности и референтного опыта, связанных с определениями, восприятиями и картами через обучающие упражнения и деятельность.
3. *Кодирования* и классификации переживаний, которые возникают в процессе деятельности в рамках соответствующих принципов, определений и моделей.

## **Базовая метаметодология приобретения навыков**

Метаметодология, лежащая в основе развития практических навыков, включает в себя постановку целей обучения, определение доказательств (*evidences*), связанных с достижением этих целей обучения, а также определение различных видов операций, необходимых для достижения данных целей. В целом любой навык вырабатывается посредством раз-

биения общих целей, или «макрозадач», на последовательно более специфические цели, или «микрозадачи».



Цели на уровне *частей* связаны с развитием общей способности к управлению креативностью. Эти цели выражаются как *темы* обучения. Темы для частей книги определяются относительно способности к креативности вообще или способности к управлению креативностью.

Цели на уровне *глав* выражаются в форме учебных *тем*, связанных с развитием специфических навыков или комбинаций навыков (когнитивных, аналитических, наблюдательных, процессуальных, интерактивных и относительных).

Цели на уровне *разделов* связаны со специфическими когнитивными комплексами или референтным опытом, речь

о которых идет в соответствующих разделах. Эти цели изначально выражены в каждом разделе как микрозадачи для читателя и резюмируются в конце каждого раздела (в виде перечня *ключевых положений*).

## **Доказательства и процедуры доказательства при обучении**

*Бессознательная компетентность*, или латентная компетентность, возникает за счет установления референтного опыта. *Осознанная компетентность* основана на человеческой способности к кодированию собственного опыта. Кодирование – установление связи между картой, абстракцией или ярлыком и личным референтным опытом.

Базовым признаком наличия осознанной компетентности являются ответы на следующие вопросы: 1) может ли читатель связать конкретный референтный опыт с соответствующими когнитивными картами и 2) может ли он связать элементы когнитивной карты с другим референтным опытом.

По мере развития навыка сфера действия и прочность этой связи определяется следующими факторами:

1. На скольких уровнях может быть установлена связь: т. е. какие связи, каким образом и почему устанавливаются между конкретными когнитивными комплексами и референтным опытом;

2. Типы референтного опыта, которые может охватывать

эта связь: воспоминание, актуальный (текущий) опыт, сконструированный опыт.

3. Ряд сенсорных модальностей, через которые выражается данная связь: зрение, вербализация, ощущения.

## **Микроструктура книги**

Микроструктура данного издания рассчитана на то, чтобы поддержать описанные выше допущения, принципы и методы обучения. По существу, каждая часть книги состоит из:

- обзора, который включает:
  - заголовки и общие задачи глав, составляющих данную часть,
  - перечень допущений, на которых построена данная часть;
- обзора каждой главы, который включает:
  - общие задачи главы,
  - заголовки и задачи разделов, составляющих данную главу;
- разделов, которые включают:
  - базовый понятийный материал и/или обучающие упражнения (макрокомплекс),
  - «когнитивные карты»,
  - ключевые понятия (микрокомплексы),
  - микропрактикум.

Макрокомплексы



Микрокомплексы



## **Понятийный материал – макрокомплексы**

Базовый понятийный материал для каждого раздела в вербальной форме представляет принципы, модели или отличительные особенности (или взаимосвязи между ними), релевантные для данного раздела. Подобные «макрокомплексы» преимущественно основаны на стенограммах семинаров по креативности, которые Роберт Дилтс проводил в компании *Fiat*. В целом, данный понятийный материал следует принципу получения «микроуровневых» структур и отличитель-

ных особенностей из «макроуровневых» моделей и структур. Как правило, модели являются отражением более глубоких принципов. Отличительная особенность, наблюдаемая или полученная аналитическим путем, – это более конкретный элемент информации, приобретающий значение за счет того, что является производной либо частью более крупной модели.

Микроструктура



Макроструктура

Принципы



Модели



Отличительные  
особенности

## Типы упражнений и обучающей деятельности

Упражнения и обучающая деятельность в данной книге ставят целью проиллюстрировать ключевые понятия и воплотить понятийные модели и особенности. Обычно чтение

книги воспринимается как относительно пассивный процесс. Однако для того, чтобы получить максимум пользы от чтения данного издания, важно принимать участие в предлагаемой деятельности. На самом деле эту книгу можно рассматривать как разновидность рабочей тетради. Полезно найти партнера или учебную группу, проделать предлагаемые упражнения вместе и сравнить результаты и впечатления.

Существует несколько типов упражнений, которые разделяются по тому, а) к какому классу принадлежит обучающая деятельность, б) на чем она сконцентрирована, в) каков тип учебного механизма задействован в ней и г) сколько ролей подразумевает эта деятельность и каковы эти роли.

В целом, можно выделить *два основных класса* обучающей деятельности.

1. *Исследовательская деятельность.* Здесь читатели совершают работу с минимально определенными задачами с целью установления поведенческого референтного опыта, который послужит интуитивным обоснованием для когнитивных комплектов (о них будет рассказано позднее). Исследовательские упражнения обеспечивают читателю переживания спонтанные, незамутненные, свободные от сознательных ожиданий того, что *предположительно может* случиться. Исследовательские упражнения способствуют развитию бессознательной компетентности.

2. *Прикладная деятельность,* в ходе которой читатели

совершают работу с конкретными, определенными задачами, процедурами доказательства и явными процессуальными инструкциями. Прикладные упражнения способствуют развитию осознанной компетентности и навыков, определяемых смесью когнитивных комплексов и других явлений референтного опыта.

*Эмпирический акцент* того или иного обучающего упражнения может ставиться на 1) воспоминании читателя, 2) внешнем актуальном опыте, имеющем место в режиме реального времени, или 3) на опыте «если бы», который сконструирован или придуман читателем.



В упражнении могут использоваться следующие виды обучающих инструментов:

- сценарии и рассмотрение примеров (*case studies*),
- анкетирование,
- поведенческие приложения,
- ролевые игры.

Тип инструмента, который используется в обучающей деятельности, выявляет различные измерения конкретного референтного опыта и фокусирует на них внимание читателя. Выбор инструмента для того или иного упражнения обуслов-

лен типом навыка, который нужно активировать или развить (будь то понятийный, аналитический, наблюдательный, процедурный или интерактивный). К примеру, сценарии и изучение примеров помогают вырабатывать понятийные навыки; анкетирование способствует формированию аналитических навыков; поведенческие приложения ведут к развитию процедурных навыков; ролевые игры помогают усилить навыки наблюдения и интерактивности.

В дополнение к общим типам обучающих инструментов, которые могут быть использованы для той или иной деятельности, некоторые упражнения могут потребовать применения *микроинструментов*. Микроинструменты используются до, во время или после обучающей деятельности и могут включать в себя инструкции, проверочные листы, бланки для заполнения и т. п. Подобные микроинструменты могут служить способом а) планирования или подготовки той или иной деятельности, б) записи промежуточных результатов или планирования в процессе той или иной деятельности, в) организации или подтверждения результатов деятельности.

Количество и типы *ролей*, задействованных в конкретной обучающей деятельности или упражнении, обычно зависят от типа самой деятельности и используемого инструмента. В перечень таких ролей, представленных в упражнениях данной книги, входят:

- 1) индивидуальная интроспективная роль;

- 2) пары ко-тренеров;
- 3) трио, состоящее из исследователя, гида и наблюдателя;
- 4) группа актеров в «Колбе», среди наблюдателей.

Интерактивные упражнения окажутся привычными для тех, кто уже знаком с подходом НЛП, поскольку зачастую именно эти упражнения составляют самую суть обучения НЛП. Новичкам же могут пригодиться инструкции по типичным ролям, используемым в упражнениях НЛП (и заложенным в ряд упражнений, включенных в данную книгу).

## **Инструкции по ролям, используемым в упражнениях и практикумах**

### **Исследователь**

- Получайте доступ к переживаниям и действуйте согласно указаниям гида – при условии, что они уместны и экологичны.
- Включайтесь в переживания, в том числе воспоминания или воображаемые переживания; действуйте так, как если бы они происходили здесь и сейчас.
- Осознавайте собственные субъективные переживания и поведенческие проявления, меняя степени осознания.
- Выключайтесь из референтного опыта и говорите о том, что вы чувствовали как исследователь.
- Обеспечьте гиду обратную связь относительно 1) лич-

ного субъективного состояния или опыта, 2) субъективного восприятия успешности выполнения того или иного задания, 3) субъективного опыта относительно того, как сказались действия гида на внутреннем состоянии или поведении исследователя.

### **Гид**

- Установите и поддерживайте раппорт с исследователем на всем протяжении упражнения или деятельности.
- Выявите опыт и реакции исследователя путем вербального и невербального взаимодействия.
- Помогите исследователю включиться в референтный опыт или выключиться из него.
- Наблюдайте и калибруйте вербальные и невербальные реакции исследователя.
- Займитесь «активным слушанием», т. е. перефразируйте вербальные описания, предоставленные исследователем, с тем чтобы получить обратную связь и подтвердить личное восприятие субъективного переживания исследователя.
- Проследите события, которые случились во время упражнения, путем перечисления ключевых элементов поведения исследователя и вербальных сообщений, которые имели место на всем протяжении упражнения.

### **Наблюдатель**

- Присматривайтесь и прислушивайтесь к невербальным и вербальным реакциям исследователя на всем протяжении упражнения.

- Проследите основные наблюдения за поведением исследователя и сообщения в определенные моменты выполнения упражнения или деятельности.
- Сравните личные наблюдения с наблюдениями гида, чтобы создать «двойное описание».
- Время от времени записывайте свои наблюдения (т. е. делайте заметки, заполняйте проверочные листы, стройте графики и т. п.).

### **Тренер (металичность)**

Помимо выполнения заданий для наблюдателя наблюдайте за вербальным и невербальным поведением гида.

Все время следите за ходом выполнения задания и обеспечьте обратную связь как для гида, так и для исследователя относительно того, что повлияло на ход событий.

Будьте готовы в ходе упражнения оказать помощь гиду или исследователю, поделиться наблюдениями или дать необходимую обратную связь по их просьбе.

Обеспечьте обратную связь относительно вашего собственного восприятия способностей гида и определенных выше обязанностей.

### Роли в упражнении НЛП

Случай из трех ролей:  
исследователь, гид, тренер

#### Исследователь (А):

включается в переживание на основе инструкций гида (Б);  
не несет ответственности за письменный отчет об упражнении;  
обеспечивает обратную связь для Б относительно своих впечатлений;  
«переживает» даже давний или воображаемый опыт так, как будто это происходит здесь и сейчас.

#### Гид (Б):

выявляет опыт исследователя (А) с помощью вопросов упражнения;  
наблюдает за вербальными/невербальными реакциями А;  
в ходе выявления осуществляет «активное слушание», чтобы «перефразировать» реплики А;  
подводит итог тому, что сказал А, чтобы установить связи между различными фазами опыта А;  
поддерживает состояние раппорта.

#### Тренер (В):

поддерживает/консультирует Б при необходимости;  
наблюдает за невербальными/вербальными реакциями исследователя;  
проверяет наличие раппорта между А и Б;  
проверяет «качество» и схему выявления референтного опыта;  
обеспечивает обратную связь для Б в конце упражнения.

## Когнитивные карты

*Когнитивная карта* представляет собой комбинацию последовательности операций, блок-схемы и «ментальной карты». Когнитивные карты фиксируют ключевые понятия и ключевые слова и визуально отражают взаимосвязи между ними, их последствия и цели. Примерами таких карт в данном предисловии служат карты «Контекстов упражнения» и «Ролей в НЛП». Зачастую визуальные когнитивные карты

способны выявить и выразить такие взаимосвязи, которые трудно представить или сделать очевидными с помощью вербальных репрезентаций. Когнитивные карты в данной книге построил Джино, чтобы зафиксировать ход семинаров по креативности. Когнитивные карты – особый вклад Джино в эту книгу, не считая участия в построении схемы обучения.

## **Ключевые положения**

*Ключевые положения* фиксируют основные идеи и понятия, которые представлены в каждом разделе. Здесь в максимально простой и доступной форме сконцентрированы задачи микроуровня обучения для каждого раздела. Даже просмотрев лишь цели обучения и бегло ознакомившись с картами и ключевыми положениями, вы сможете получить краткое, но исчерпывающее представление о каждом разделе.

## **Микропрактикум**

Цель микропрактикума – обеспечить возможность самостоятельного обучения со стороны читателя и придать еще большую глубину понятийному материалу книги. Микропрактикум по существу подразумевает использование памяти, воображения или текущего окружения для расширения восприятия читателем того или иного объекта:

- 1) исследуемой способности или навыка;
- 2) связи между глобальной способностью, которой читатель обучается, и упражнением или обучающей деятельностью;
- 3) связи между глобальной способностью, которой читатель обучается, и реальностью читателя;
- 4) связи между обучающей деятельностью и реальностью читателя.



Если вы найдете время, чтобы пролистать книгу и попробовать различные виды микропрактикумов, это намного повысит уровень вашего понимания и овладения понятиями и навыками, представленными в данной книге. Помимо расширения опыта, связанного с материалом, микропрактикумы предоставляют читателю отличную возможность самостоятельно изучить принципы и особенности, представленные в данной книге.



Эта книга стала для нас кульминацией увлекательнейшего

приключения. Мы надеемся, что для вас она станет началом такого же приключения.

*Роберт Дилтс, Санта-Крус, Калифорния*

*Джино Бониссоне, Милан, Италия*

*Июль 1993*

# Часть I

# ЛИЧНАЯ КРЕАТИВНОСТЬ

## Обзор части I

Часть первая направлена на то, чтобы:

1. Создать обоснование для понимания креативного процесса в целом.
2. Помочь читателям научиться применять ряд определенных принципов и методов для повышения личной креативности.

Часть первая состоит из 4 глав:

**Глава 1. Определение области действия креативности.** Задает общие принципы, особенности и условия для определения и исследования креативного процесса.

**Глава 2. Структура креативного процесса.** Вводит ряд моделей и особенностей, позволяющих определять различные уровни когнитивных структур в ходе личного креативного процесса, а также креативные стратегии других индивидуумов.

**Глава 3. Физиология и креативность.** Представляет упражнения, которые помогают 1) экспериментально развивать интроспективное осознание собственных поведенче-

ских паттернов, связанных с креативностью, и 2) выявлять и наблюдать эти процессы в других индивидуумах.

**Глава 4. Реализация личной креативности.** Обеспечивает ряд стратегий и методов, позволяющих усилить и расширить личную креативность; эти стратегии основаны на креативном процессе Уолта Диснея.

Материал, рассматриваемый в части первой, основан на ряде **допущений** относительно креативности.

## Допущения

Человеческая креативность представляет собой естественный непрерывный процесс, который обладает собственной структурой. Эта структура определяется взаимодействием между когнитивными картами и поведенческими паттернами.

Когнитивные карты содержат различные структурные уровни, одни элементы которых могут быть восприняты только через интроспекцию личных субъективных переживаний, другие же могут быть выявлены в процессе наблюдения за внешними проявлениями.

Субъективные когнитивные процессы сопровождаются микроповеденческими паттернами, которые поддерживают эти когнитивные процессы и обеспечивают связанные с ними внешние проявления.

Одного-единственного правильного способа проявлять

креативность не существует. Напротив, есть множество стратегий, которые могут привести к креативным реакциям и результатам – в зависимости от характеристик конкретного индивидуума и контекста.

Личная креативность по существу является процессом обогащения и дополнения когнитивных карт, которыми каждый из нас пользуется в той или иной ситуации, а также процессом повышения степени поведенческой гибкости индивидуума, необходимой для того, чтобы поддерживать собственные мыслительные процессы и реакции на ограничивающие факторы окружающей среды.

Понимание структуры когнитивных карт и взаимосвязей между ними и микроповеденческими паттернами позволяет нам моделировать и совершенствовать техники и методы прагматического усиления личной креативности в ходе выполнения практических задач.

# Глава 1

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЛАСТИ ДЕЙСТВИЯ КРЕАТИВНОСТИ

### Обзор главы 1



### Основные задачи главы 1

1. Определить базовые теоретические и операционные рамки книги.
2. Связать базовую идею креативности и инновации с релевантными целями и задачами в реальности читателя.
3. Создать конкретный личный референтный **опыт** для процесса креативности.
4. Ввести ряд базовых практических определений и когнитивных моделей, связанных с креативностью, которые читатели могли бы соотнести с собственным личным опытом.

# Разделы и цели каждого раздела

## Раздел 1.1. Основы креативности

Ввести базовые понятия и **допущения** относительно креативности и креативного процесса. Определить основные цели и задачи книги.

## Раздел 1.2. Определение нейролингвистического программирования

Ввести и определить базовые особенности и принципы НЛП как рабочей понятийной основы для этой книги.

## Раздел 1.3. Предположения НЛП

Разъяснить допущения и предположения, которые легли в основу НЛП, и их значение применительно к креативности и **инновациям**.

## Раздел 1.4. Исследование личной креативности

Предоставить специфический пример деятельности, позволяющий читателям испытать и исследовать собственные когнитивные и поведенческие паттерны, ведущие к конкретному творческому выражению.

## Раздел 1.5. Макроструктура переживания и креативность (модель *TOTE*)

Ввести модель *TOTE* как основную операционную структуру, лежащую в основе целеориентированного поведения и креативности, и соотнести ее с референтным **опытом** читателя.

## **Раздел 1.6. Влияние различных уровней опыта на креативность**

Ввести понятие различных уровней опыта и их влияния на процессы креативности и новаторства, соотнести их с референтным опытом читателя.

## **Раздел 1.1. Основы креативности**

### **Проблемная область креативности**

**(По: *Tools For Dreamers*, pp. XIII–XV)**

Воображение важнее знания.

*Альберт Эйнштейн*

Следы любого животного говорят о том, чем оно было; только следы человека говорят о том, что он создал.

*J. Bronowski, The Ascent of Man*

Оглянитесь по сторонам. Скорее всего, большая часть увиденного вами окажется в той или иной степени продуктом человеческой креативности: книги, здания, компьютеры, мебель, дороги, телевидение, телефоны, электрические лампочки, самолеты, музыка... Список бесконечен. Каждая

из этих вещей когда-то существовала лишь в чем-то воображении. Теперь они стали реальностью. Кажется, тут действительно есть что-то от волшебства. Как это происходит, благодаря чему? Данная книга расскажет вам о некоторых инструментах, превращающих мечты в реальность.

Высказывание Эйнштейна, приведенное выше, подразумевает, что знание без воображения бесполезно. Именно благодаря фантазии знание можно претворить в жизнь. Воображение и креативность – вот движущие силы перемен, адаптации и эволюции. Человеческая адаптивность – источник новых возможностей и надежды, мечтаний и свершений. Кроме того, это источник неуверенности и небезопасности.

При неумелом обращении воображение и креативность способны вызвать не меньше проблем, чем в других условиях – решить. На сугубо практическом уровне управление креативным процессом является одним из важнейших элементов успеха и выживания, с помощью которого как отдельные личности, так и организации стремятся приспособиться к стремительно нарастающим переменам в обществе и технологиях – на глобальном уровне.

Томасу Эдисону приписывают следующую часто цитируемую фразу: «Изобретение – это процент вдохновения на 99 % потения». Смысл этого высказывания заключается в том, что самая креативная деятельность является, по сути, **инкрементным** (*incremental*) процессом, который обладает определенной структурой и требует организации и постоян-

ных усилий для своего поддержания. Во многих отношениях, однако, креативность рассматривалась до сих пор скорее как нечто эфемерное, неуловимое – загадочный *дар*, который либо есть, либо отсутствует, – а отнюдь не как набор навыков, которым можно распоряжаться и управлять открыто и систематически.

Разумеется, управление креативным процессом и развитие его ставят свои уникальные задачи и вопросы. Креативность склонна к индивидуализации. Мы стремимся постигать ее самостоятельно, собственным путем, и во многих случаях не вполне уверены в том, как именно мы делаем то, что делаем – в момент творчества. Большинство креативных людей не имеют представления о стратегиях, с помощью которых они творят. Широко известный факт: все, что мы делаем лучше всего, делается неосознанно. Мы не отдаем себе отчета в том, какие именно запутанные расчеты и программы помогают нам вести машину, выбирать блюдо из меню и даже удерживать равновесие при ходьбе. Критерием того, что мы научились что-то делать, служит понимание, что мы перестали осознавать, как мы это делаем.

Например, при чтении этой книги вы наделяете смыслом слова, напечатанные на странице, но едва ли отчетливо осознаете – как именно вы это делаете. Когда мы говорим или пишем, мы составляем предложения согласно сложным синтаксическим правилам, не осознавая сопровождающие это действие процессы. Точно так же большинство из нас не от-

дают себе отчета в правилах и стратегиях, которые влияют на нашу способность к креативному мышлению. Следствием этой ограниченности сознания является то, что наша способность к творчеству не зависит от вдохновения, настроения, количества часов, которые нам удалось проспать прошлой ночью, и т. п., а не чем-то управляемым с помощью волевого усилия. В результате явному управлению креативностью препятствуют следующие факторы.

1. Отсутствуют термины, которые описывали бы внутренние креативные процессы; из-за этого возникают трудности с обсуждением креативности с другими людьми, даже равными нам по интеллекту.

2. Трудно в явной форме научить других тому, что мы знаем о креативности и как это можно использовать в решении их собственных проблем.

3. В некоторых ситуациях мы оказываемся в «тупике», не имея ни малейшего представления о том, что делать дальше.

4. Трудно установить, кто именно из сотрудников обладает потенциалом и/или способностью внести свой вклад в решение конкретной задачи.

Цель этой книги – исследовать структуру и принципы креативности, чтобы усилить и расширить креативность отдельных лиц, команд и организаций. Использование поведенческих технологий НЛП позволяет нам сделать стратегии и действия, составляющие креативный процесс, более явными

на ряде различных уровней. Среди конкретных задач – следующие:

1. Дать определение креативному процессу на индивидуальном, групповом и организационном уровнях.
2. Создать словарь, который бы поддерживал и усиливал креативный процесс.
3. Обеспечить ряд конкретных способов, с помощью которых люди могли бы более эффективно поддерживать, усиливать и направлять креативность индивидов и команд.
4. Определить способы идентификации различных типов креативных людей.

На индивидуальном уровне принципы, модели и навыки, которые будут рассматриваться в данной книге, могут послужить для того, чтобы:

1. Помогать людям расширять их карты мира.
2. Помогать людям раскрывать некоторые допущения и предположения, на которых основаны их карты реальности; особенно те, которые ограничивают их креативность.
3. Помогать людям находить способы увеличения собственной поведенческой гибкости и гибкости окружающих.

На профессиональном уровне задачи, которые требуют креативности, направлены как на решение проблем, так и на достижение определенных целей. В число распространенных организационных задач, ключевую роль в которых игра-

ет креативность, входят следующие:

1. Поиск и определение проблем.
2. Исследование цели и постановка цели.
3. Анализ возможностей.
4. Распределение рабочих заданий.
5. Прогнозирование состояния окружающей среды и создание сценариев.

Можно выделить такие относительные уровни креативности, как:

1. Личная креативность, в рамках которой человек действует в одиночку,
2. Со-креативность, когда два человека интенсивно работают вместе как партнеры,
3. Групповая или командная креативность, когда креативность является функцией координированности различных ролей и функций.

На профессиональном уровне принципы, модели и навыки, рассматриваемые в книге, можно применить к:

1. Стимулированию личной креативности: укрепление повседневной креативности и гибкости на индивидуальном уровне.
2. Управлению групповой креативностью: стимулирование новаторства в рамках динамического паттерна групп и команд.

3. Продвижению убеждений, установок и навыков, которые усиливают организационную креативность.

## РАЗДЕЛ 1.1. КАРТА А



### Ключевые положения

Следует различать процесс и результаты креативности.

### Практикум

Выберите несколько объектов в вашем окружении и представьте или воспроизведите в памяти процессы, необходимые для создания этих объектов (т. е. базовое исследование, концепция, прикладное исследование, дизайн, инженерия,

производство, сборка, маркетинг, распространение, установка и расположение в помещении).

Придумайте три примера креативных процессов и продуктов, которые получаются в результате этих процессов (например, сочинение музыки – симфония).

## РАЗДЕЛ 1.1. КАРТА Б



### Ключевые положения

Креативность – естественный непрерывный процесс, который на всем протяжении истории человечества являлся решающим фактором выживания и успеха.

### Практикум

Приведите какие-либо известные/признанные исторические примеры/случаи проявления креативности. А теперь –

примеры из истории вашей организации.

## РАЗДЕЛ 1.1. КАРТА В



### Ключевые положения

Креативность по существу есть управление переменами и реагированием на них. Креативность одновременно инициируется переменами и приводит к ним.

### Практикум

Приведите пример креативной деятельности, которую вы

ведете как частное лицо.

Приведите пример креативной деятельности, которую вы ведете как член команды или группы.

## РАЗДЕЛ 1.1. КАРТА Г



### Ключевые положения

Креативность – результат неосознаваемых процессов, которые ведут к инсайту и вдохновению, а также осознанных процессов, которые требуют пошаговых действий и усилий.

Креативные процессы проистекают в психике отдельного человека либо являются результатом взаимодействия инди-

видов в группах, командах и организациях.

## Практикум

Вспомните пример внезапного креативного инсайта, который произошел с вами лично.

Приведите пример креативного результата, над которым вы осознанно работали на протяжении какого-то времени.

## РАЗДЕЛ 1.1. КАРТА Д



## Ключевые положения

Явное управление личной и групповой креативностью возможно и необходимо, но сопряжено с определенными трудностями, поскольку требует расширения словаря и создания работающих моделей, связанных с процессом и

структурой креативности.

Продукты креативности поддаются описанию легче, чем внутренние процессы, порождающие их.

## **Практикум**

Как бы вы описали собеседнику собственный креативный процесс?

Вспомните случай, когда вы пытались помочь партнеру более креативно или новаторски подойти к проблеме или идее. Довелось ли вам столкнуться при этом с затруднениями, и если да, то с какими?

## РАЗДЕЛ 1.1. КАРТА Е



### Ключевые положения

Креативность есть функция нашего восприятия мира. Креативность является результатом расширения и обогащения 1) нашего восприятия; 2) наших допущений относительно того, что означает наше восприятие; 3) гибкости, с которой мы подходим к восприятию и допущениям.

### Практикум

Приведите пример случая, когда бы вы изменили свое восприятие чего-либо так, что это позволило вам стать более креативным.

Приведите пример, когда бы вы помогли партнеру изменить или обогатить восприятие чего-либо.

Вспомните случай, когда вы осознали, что ваше допущение относительно чего-либо ненужным образом ограничивает вас, и изменили это допущение.

Вспомните случай, когда вы помогли кому-то определить и изменить ограничивающее допущение.

В каких областях, по вашему мнению, вы или система, элементом которой вы являетесь, обладает наибольшей гибкостью?

В каких областях вам хотелось бы обрести большую гибкость – для себя или системы?

## РАЗДЕЛ 1.1. КАРТА Ж



### Ключевые положения

Существует ряд контекстов, в которых креативность востребована и используется на организационном уровне. Эти контексты подразумевают различные комбинации отношений и элементов задач.

Относительное измерение креативности позволяет выделить 1) личную креативность, в рамках которой человек действует самостоятельно; 2) со-креативность, когда два человека интенсивно работают вместе как партнеры; 3) креатив-

ность в рамках группы или команды, т. е. функцию координированности различных ролей и функций.

Задачи, требующие креативности, могут быть ориентированы как на решение проблем, так и на достижение целей. Среди распространенных видов организационных задач, в которых ключевую роль играет креативность, можно назвать такие, как:

- 1) поиск и определение проблем;
- 2) исследование цели и постановка цели;
- 3) анализ возможностей;
- 4) распределение рабочих заданий;
- 5) прогнозирование состояния окружающей среды и создание сценариев.

Когда процессы креативности отделены от содержания, одни и те же креативные стратегии могут применяться в различных контекстах; несмотря на это, стратегия, эффективная для достижения одного типа цели, не может быть столь же эффективной для других целей.

## **Практикум**

Приведите пример **инновации**, которую вы осуществили лично.

Приведите пример чего-либо, созданного вместе с партнером.

Приведите пример ситуации, когда вы работали в группе

или команде по созданию чего-либо или занимались креативным решением проблемы.

Каким образом различные относительные контексты влияют на процесс креативности? Какие черты креативного процесса одинаковы для этих контекстов?

Какой тип задач, по вашему мнению, позволял вам быть наиболее креативным в последнее время?

1. Поиск и определение проблем.
2. Исследование цели и постановка цели.
3. Анализ возможностей.
4. Распределение рабочих заданий.
5. Прогнозирование состояния окружающей среды и создание сценариев.

Какой тип актуальных для вас задач требует наибольшей креативности или инновационного мышления?

Какие ситуации или задачи предположительно потребуют от вас креативности в будущем?

Вернитесь к какому-нибудь из уже приведенных вами примеров креативного мышления в той или иной ситуации. Какие элементы креативного процесса, задействованные в этом контексте, вы могли бы с наибольшей легкостью перенести в другой контекст? Какие было бы труднее всего перенести?

## РАЗДЕЛ 1.1. КАРТА 3



### Ключевые положения

Специфическими задачами данной книги являются следующие:

1. Исследовать и дать определение креативным процессам  
1) отдельных лиц, 2) между отдельными лицами, 3) в группах.

2. Создать 1) словарь, 2) понятия и 3) модели, позволяющие поддерживать креативные процессы и управлять ими.

3. Определить способы, с помощью которых можно на-

блюдать/моделировать личную креативность и креативность других людей.

4. Определить способы, с помощью которых можно переносить креативные способности из одного контекста в другой, передавать их другим людям.

5. Научиться «развивать» индивидуальные паттерны креативного мышления.

6. Научиться творчески взаимодействовать с различными людьми.

7. Пропагандировать убеждения и установки, поддерживающие креативность.

## **Практикум**

Определите конкретные персональные и интерактивные контексты, в которых вы хотели бы применять знания, полученные из этой книги. Составьте список этих контекстов на листке бумаги.

Какие элементы креативных процессов вам труднее всего описать или объяснить? Как именно возможность открыто и внятно говорить о креативных процессах облегчила бы вашу работу?

Какие элементы креативных процессов вам труднее всего осуществлять?

Какие элементы творческой деятельности, в которой вы лично принимаете участие, вам труднее всего контролировать?

На ваш взгляд, за чем необходимо следить во время осуществления креативного процесса?

Что именно вы хотели бы узнать о собственных стратегиях креативного мышления?

Какую часть креативных процессов (собственных или осуществляемых другими) вам больше всего хотелось бы научиться моделировать?

Какие конкретные креативные способности, на ваш взгляд, было бы важнее всего научиться переносить из контекста в контекст в ваших производственных условиях? Какие именно контексты вы имеете в виду?

Какие креативные способности важнее всего научиться передавать другим людям? Кому именно?

Какие элементы креативного мышления вы хотели бы при возможности обогатить?

Какие паттерны креативного мышления в группе или команде, на ваш взгляд, нуждаются в расширении и обогащении?

Приведите пример конкретных взаимодействий, в которых вам хотелось бы проявлять большую креативность.

Какие из установок и убеждений, на ваш взгляд, в наибольшей степени поддерживают креативность? Какие, наоборот, препятствуют ей?

Каковы ваши конкретные убеждения и установки относительно креативности?

## Раздел 1.2. Определение нейролингвистического программирования

Модель креативности, которую нам предстоит исследовать, базируется на принципах и **понятиях** нейролингвистического программирования, которое появилось на свет в Калифорнии в начале 1970-х гг. В основе этой модели лежат исследования ряда основных аспектов человеческого существования. НЛП создали два человека, лингвист Джон Гриндер и математик Ричард Бэндлер (занимающийся также гештальт-терапией).

Название «нейролингвистическое программирование» подразумевает интеграцию трех совершенно различных научных областей.

Элемент «*нейро*» в нейролингвистике относится к нервной системе. Значительная часть НЛП связана с пониманием и использованием принципов и паттернов нервной системы. Согласно НЛП, мышление, творчество, создание представлений и все остальные когнитивные процессы являются результатом выполнения нервной системой определенных программ. Человеческий опыт представляет собой комбинацию или синтез информации, которую мы получаем и обрабатываем с помощью нервной системы. На практике это связано с восприятием мира – с помощью зрения, осязания, слуха,

обоняния и вкуса.

Нейролингвистическое программирование связано также с *лингвистикой*. С точки зрения НЛП язык в ряде аспектов является продуктом нервной деятельности; кроме того, он стимулирует эту деятельность и придает ей форму. Разумеется, будучи в каком-то смысле управляющим элементом, язык служит одним из первичных способов активации или стимуляции нервной системы других людей. Таким образом, креативность связана с тем, что происходит внутри нервной системы человека. Кроме того, креативность имеет отношение к языку и тому, как мы используем его в обучающих целях, для стимуляции и вербализации различных видов понятий, целей и проблем, связанных с креативным процессом.

Это приводит нас к понятию *программирования*. Нейролингвистическое программирование основано на идее о том, что процессы человеческого слуха, памяти, креативности являются функцией программ – нейролингвистических программ, которые с большей или меньшей эффективностью служат для достижения тех или иных задач или результатов. Таким образом, мы взаимодействуем с миром посредством наших внутренних программ. Мы реагируем на проблемы, основанные на этих внутренних программах. Мы приходим к новым идеям соответственно типам созданных нами программ – и важно учитывать, что не все программы равноценны. Разные люди используют для решения своих проблем различные программы. Кроме того, одни программы более

эффективны для осуществления той или иной деятельности, чем другие.

Проблемная область НЛП берет свое начало из моделирования навыков человеческого мышления. Нейролингвистический процесс моделирования включает в себя исследование работы мозга («нейро») посредством анализа лингвистических паттернов («лингвистический») и невербальной коммуникации. Результаты этого анализа затем претворяются в пошаговые стратегии или программы («программирование»), которые позволяют передавать тот или иной навык другим людям или переносить его в другие области применения.

НЛП предоставляет нам способ, минуя поведенческое содержание человеческих поступков, обращать внимание на невидимые силы, которые стоят за этими поступками; на структуры мышления, которые обеспечивают нашу эффективность. Структуры и терминология НЛП позволяют нам моделировать релевантные психические стратегии, используемые креативными и новаторски мыслящими людьми; мы получаем возможность говорить об этих внутренних процессах, стимулировать их и систематизированно управлять ими.

Большинство методик и инструментов НЛП являются производными от так называемого «моделирования». Изначально подход НЛП предполагал моделирование эффективного поведения и когнитивных процессов, которые стоят за ним. НЛП выросло из моделирования поведенческих прояв-

лений выдающихся психотерапевтов – тех, кто особенно эффективно помогал другим людям добиться значимых перемен в жизни. Немалая часть вклада НЛП в менеджмент приходится на области коммуникативных навыков, личностного развития и педагогического мастерства.

Что касается креативности, мы можем применять принципы и особенности НЛП для того, чтобы исследовать закономерности нервной системы, языка и различных программ – как наших собственных, так и программ, используемых другими людьми. НЛП позволяет нам:

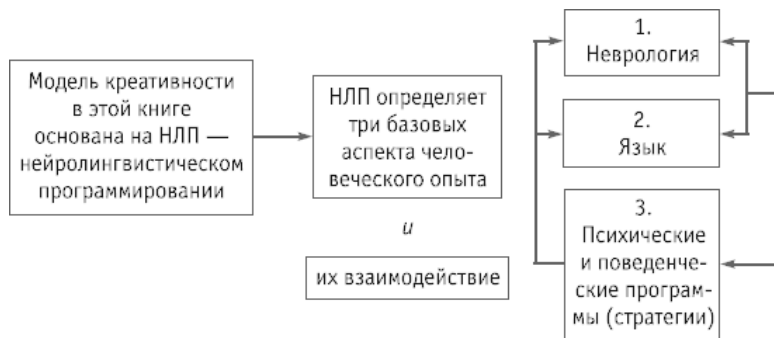
1. Повысить собственную креативность.
2. Обрести способность осознавать и фиксировать способы проявления креативности в тех или иных областях.
3. Переносить эти способы в другие области.
4. Научиться стимулировать и поощрять креативность в других людях.

Поскольку НЛП является производным от неврологии, лингвистики и когнитологии, существуют определенные области пересечения между этой и другими системами в психологии. Также нейролингвистическое программирование заимствовало принципы компьютерного программирования и теории систем. Целью НЛП является синтез различных видов научных теорий и моделей. Совмещение различных теорий в едином процессе – одно из основных достоинств НЛП. Более того, нейролингвистическое программирование

сосредоточено на моделировании эффективных стратегий, позволяющем переносить их в другие контексты и адаптировать без затруднений. Система убеждений НЛП строится на том, что, несмотря на различия в физическом облике, биографии или личном опыте, все мы обладаем рядом общих черт на процессуальном уровне. И на этом уровне мы можем на самом деле научиться думать так, как думал Альберт Эйнштейн. Вполне возможно, что великому ученому понадобился опыт всей его жизни, чтобы создать программы, с помощью которых была открыта и сформулирована теория относительности. Однако коль скоро программа уже разработана, мы можем понять ее принцип и структуру, затратив на это гораздо меньше времени, чем когда-то затратил Эйнштейн.

Таким образом, с одной стороны, НЛП устанавливает и оценивает индивидуальные различия и стили креативности, а с другой – утверждает, что мы можем перенимать опыт других людей благодаря сходным базовым элементам нервной системы.

## РАЗДЕЛ 1.2. КАРТА А



### Ключевые положения

Название «нейролингвистическое программирование» связано с тремя фундаментальными компонентами человеческого опыта: неврологией, языком, а также психическим и поведенческим программированием.

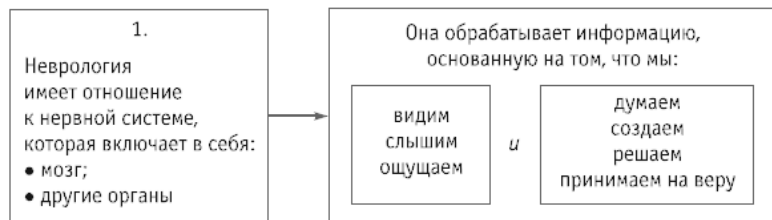
### Практикум

Каким образом вы преимущественно осознаете деятельность собственной нервной системы в настоящий момент?

Посмотрите на любой предмет в вашем окружении и осознайте разницу между тем, на что вы смотрите, и процессом, благодаря которому вы видите эту вещь. Мысленно проследите путь, по которому нервная система принимает визуаль-

ную информацию от ваших глаз и передает ее мозгу. Повторите это же упражнение с другими органами восприятия.

## РАЗДЕЛ 1.2. КАРТА Б



### Ключевые положения

Неврология связана с нервной системой, которая включает в себя мозг и органы восприятия.

### Практикум

Как вы осознаете собственный мыслительный процесс?

Осознаете ли вы формирование образов в вашем мозгу в процессе обдумывания чего-либо?

Осознаете ли вы, что слышите внутренние звуки? Осознаете ли вы собственные ощущения?

## РАЗДЕЛ 1.2. КАРТА В



### Ключевые положения

Язык связан как с коммуникацией, так и с мышлением. Он является продуктом нервной системы и в то же время формирует ее.

Программы представляют собой укоренившиеся последовательности и паттерны взаимодействия между неврологией

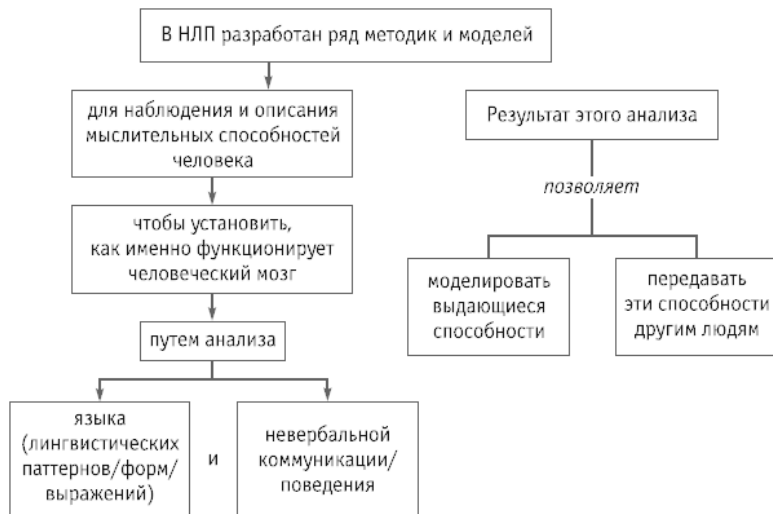
и языком, которые формируют наши когнитивные карты и поведение.

Некоторые программы являются осознанными, другие работают за гранью осознания.

## Практикум

Как вы используете язык в момент обдумывания чего-либо?

### РАЗДЕЛ 1.2. КАРТА Г



## Ключевые положения

В НЛП разработан ряд методик и моделей, основанных на навыках наблюдения за паттернами вербальной и невербальной коммуникации. Базовыми задачами процесса НЛП являются следующие: 1) моделировать эффективные способности и 2) передавать эти способности другим людям.

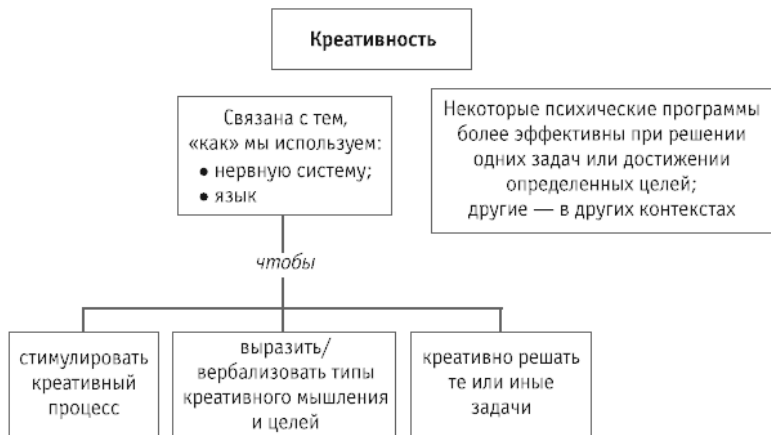
## **Практикум**

На какой вид невербальной коммуникации вы чаще всего обращаете внимание?

Какие виды креативных способностей вы хотели бы научиться моделировать?

Какие виды креативных способностей вы хотели бы научиться передавать другим людям или стимулировать в них?

## РАЗДЕЛ 1.2. КАРТА Д



### Ключевые положения

В модели НЛП управление креативностью является функцией того, «как» мы используем язык и неврологический или когнитивный процессы, чтобы 1) воспроизвести и обогатить карты проблемы или цели; 2) выразить или вербализовать процессы, которые стимулируют креативное мышление; 3) повысить личную эффективность и научиться управлять изменениями в своей жизни.

### Практикум

Какие виды собственной деятельности вы хотели бы усовершенствовать за счет большей креативности или новаторского подхода?

Какие области вашей жизни или системы, элементом которой вы являетесь, наиболее подвержены изменениям?

## **Раздел 1.3. Предположения НЛП**

НЛП основано на ряде базовых предположений относительно людей и реальности; эти допущения имеют важнейшее значение для управления креативностью. Стартовым для НЛП является следующее допущение: карта не есть территория. Люди не могут в полной мере познать реальность, потому что вынуждены воспринимать ее через органы чувств, возможности которых ограничены. Пчела воспринимает совершенно другую реальность, поскольку вся система восприятия пчелы отлична от человеческой. Составляя карты окружающей реальности, мы можем опираться только на ту информацию, которую воспринимаем в ощущениях, и на то, как мы связываем эту информацию с личными воспоминаниями и другими переживаниями. Следовательно, мы склонны реагировать не на реальность как таковую, а скорее на собственные карты реальности.

У каждого из нас есть собственное мировоззрение, основанное на внутренних нейролингвистических картах, построенных нами же. Именно эти нейролингвистические кар-

ты – в большей мере, чем сама реальность, – определяют то, как мы интерпретируем мир, реагируем на него и наделяем смыслом собственное поведение и переживания. Таким образом, в большинстве случаев не внешняя реальность ограничивает нас или наделяет могуществом, а внутренняя карта этой реальности.

Базовая идея НЛП в отношении креативности заключается в том, что если вы способны расширить или усовершенствовать собственную карту, вы сможете воспринимать большее количество альтернатив в той же самой реальности. Поэтому ряд инструментов, которые нам предстоит изучить, служат для расширения, обогащения и дополнения наших карт. Базовое предположение НЛП гласит: чем шире и богаче ваша карта мира, тем больше возможностей справиться с любыми трудностями предоставляет вам реальность.

Составленная карта позволяет совершать поступки – и в то же время ограничивает способ восприятия их. С одной стороны, составление карт повышает результативность наших действий. С другой стороны, существующие карты могут начать ограничивать нашу способность воспринимать новые возможности и перспективы. Знание чего-либо способно одновременно приносить пользу и служить ограничивающим фактором.

К примеру, если вы хотите проявить креативность в сфере физики частиц, для начала вам потребуется определенное количество базовых знаний и информации, на основе кото-

рых вы в действительности сможете проявлять креативность. Однако парадокс заключается в том, что приобретение знаний может начать предопределять ваши суждения в этой области и, по сути, препятствовать креативности. Широко известен тот феномен, что зачастую наиболее креативными в той или иной области или отрасли оказываются дилетанты – люди, не имеющие специального образования. Проявить креативность им позволяет «не-замыленный» взгляд.

# 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.