Автор: admin
02.07.2010 10:03 - Обновлено 05.10.2010 15:42

Да здравствует интуиция!, или несколько слов о том, что нужно, чтобы её развить

«Ты это точно знаешь?» — «Нет, но я интуитивно чувствую...» Часто слово «интуиция» мы используем для обозначения чего-то неопределённого, не подкрепленного логикой. Однако интуиция древнее логического мышления, и миллионы лет человек опирался исключительно на нее. Само его выживание в значительной мере зависело от степени развития интуиции. Сегодня интуиция играет ничуть не меньшую роль.

Большая часть того, что несет в себе философия, искусство, научное или любое открытие, происходит на интуитивном уровне. Чтобы создать произведение искусства (а также позднее понять его смысл), чтобы дойти до любого открытия или изобретения, чтобы создать что-то новое, чтобы понять смысл любой идеи и любого закона в Природе, нужно не только знание, не только теории философии, науки или эстетики. Нужно почувствовать и передать ДУХ, СУТЬ, СИЛУ той идеи, которую мы пытаемся понять или передать через любую форму. А этот дух нельзя ни адекватно сформулировать, ни объяснить словами.

Интуиция — способ, посредством которого наши Душа и Сердце общаются с нашим Сознанием: она выходит далеко за пределы логики и здравого смысла. Человеческая интуиция использует не только визуальные образы, но и символы, метафоры, архетипы, она использует неординарные способы и формы, накопленные за всю историю развития человека. Поэтому интуиция по своим возможностям несопоставимо богаче всех остальных, более ординарных и более знакомых нам, форм познания.

Логика — ограниченный инструмент нашего Сознания. Это лишь инструмент мышления, но не само мышление. Она обрабатывает информацию, но не создает нового знания, она отвечает за корректность преобразования суждений, но не способна выяснить, истинны или ложны сами посылки.

Парадокс в том, что мыслить всецело логически, рационально — невозможно. Значит, логике должна предшествовать некая способность узнавать истину. Эту способность узнавать истину, которая предшествует логике и которая для узнавания истины не пользуется логикой, в древности и называли интуицией. (Слово «интуиция» происходит от латинского intuition, «пристальное всматривание».)

Там, где рассудок делает последовательные, логические шаги, неуклонно, но медленно приближаясь к цели, интуиция действует быстро и даже молниеносно, подобно вспышке. Ей не требуются доказательства, она не опирается на рассуждения. Интуитивное мышление протекает незаметно, «естественно», оно не так утомительно, как логическое, предполагающее усилия воли.

Стоит человеку довериться интуиции, он теряет нить логических рассуждений, погружается в стихию внутренних состояний, неясных ощущений и предчувствий, образов и символов.

Напротив, если человек работает в хорошо осознаваемом, логическом режиме, он лишается доступа к своему интуитивному опыту.

Благодаря интуиции человек моментально представляет картину реальности в целом. Он предчувствует или даже ясно видит, как дальше развернутся события (по крайней мере, основные варианты) и к чему ведёт событие или драма, суть которой так плохо понимают её участники. Но ему будет гораздо труднее передать, облечь эту картину в словесную форму (во всяком случае, без существенных потерь), а кроме того, ответить, каким образом он смог понять происходящее (если не считать ответом ссылку на жизненный опыт).

По словам американского психотерапевта Эрика Берна, «интуиция подразумевает, что мы знаем о чем-то, сами не зная, как мы узнали об этом».

Психологи плохо представляют, как работает интуиция, и ещё хуже — как её изучать. Чаще всего пользуются термином «инсайт» — «озарение»: слово это происходит от английского insight, «постижение», «озарение», «проникновение в суть». Этим термином обозначают момент, когда человека вдруг осеняет новая идея, в голову приходит решение задачи, над которой он долго думал. Инсайт называют ещё «ага-реакцией», подразумевая те восклицания, которые мы непроизвольно издаем, если внезапно начинаем схватывать суть проблемной ситуации и видим из неё выход. Творческое озарение Архимеда, выскочившего из ванны с криком «Эврика!», — классическая иллюстрация инсайта.

Поэтому многие современные психологи считают, что источник интуиции — в Бессознательном, точнее, в его налаженном взаимодействии с сознанием. Исследования подтверждают данный вывод. Когда проявляется интуиция, она работает с предчувствиями, архетипами, символами. Неслучайно интуитивные предвидения нередко рождаются во сне, полудреме или в грезах наяву.

Человек с развитой интуицией умеет тонко улавливать подсознательную информацию — например, по интонации, мимике, жестам, выражению глаз способен понять многое из того, что его собеседник не хочет или не может сказать открыто. Почти вся такая информация не попадает в поле нашего внимания и не доступна сознательному контролю, однако она не исчезает для нас совсем, формируя на уровне бессознательного особый, интуитивный опыт. Интуитивный опыт складывается помимо желания и воли, он не может быть ни произвольно проявлен, ни повторен человеком, хотя существенно влияет на характер нашей деятельности и поведения. Интуитивный опыт определяет русло, в котором протекает мышление.

Философы древности, в частности Сократ и Платон, понимали интуицию и интуитивный опыт гораздо глубже. Они воспринимали интуицию как интегральную способность человека к целостному, голографическому познанию истины одновременно в разных аспектах — Прошлого, Настоящего и Будущего, Жизни и Смерти, Эволюции, Пространства и Времени, Вечности, Видимого и Невидимого, Архетипа и Формы, Духовного и Материального. А интуитивный опыт в их понимании — это не только «внешние» моменты, которые попадают в подсознательное, и не только абстрактное «Бессознательное» человека, о котором говорят современные психологи. Это способность «узнавания», «воспоминания». Речь идёт об опыте Бессмертной Души, который она собрала на протяжении длинной вереницы воплощений. Часть этого опыта душа узнает, вспоминает через вспышки интуиции, «озарения». Это способность улавливания идей-архетипов, способность перенестись за пределы материального мира, в мир идей и жить в нем или им хотя бы одно короткое мгновение. Это интегральное качество ещё до конца не развито в человеке, но оно может пробудиться, развиться.

В 1926 году американский исследователь Грэхем Уоллес предложил ставшую впоследствии знаменитой схему процесса творческого мышления. Он разработал её на основе данных самонаблюдений выдающихся ученых, прежде всего немецкого физиолога, физика и математика Германа Гельмгольца и французского математика Анри Пуанкаре. Уоллес в этом процессе выделил четыре стадии.

Первая стадия — подготовка. Она включает сбор необходимой информации о проблеме, сознательные поиски её решения и обдумывание.

Философский опыт говорит о том же другими словами: необходим период, когда ничего не получается, когда ты думаешь, делаешь попытки, но они ни к чему не приводят. Как будто бьешься головой о стену.

Вторая стадия — инкубация. Вынашивание проблемы. Период кажущегося застоя. На самом же деле происходит глубинная бессознательная работа над задачей, причем на уровне сознания человек может о ней вовсе не думать.

Философский подход: когда посадил, полил — не выдергивай, чтобы посмотреть, что получается. Дай Природе сделать свое дело.

Третья стадия — просветление. Вдохновение, открытие, инсайт. Наступает всегда неожиданно, мгновенно и подобна резкому скачку. Решение в этот миг рождается в виде символа, мысли-образа, который трудно описать словами.

Четвертая стадия — проверка. Образ облекается в слова, мысли выстраиваются в логической последовательности, открытие научно обосновывается.

Момент озарения (инсайта), рождения идеи является кульминацией интуитивного творческого процесса. И до сих пор он остается неуловимым, загадочным, почти мистическим. Наверное, он всегда будет окутан тайной. Если бы секрет озарения удалось разгадать и его можно было воспроизводить, то великие открытия совершались бы по желанию, по инструкции, на заказ. Легкодоступным стало бы и решение любых жизненных проблем, и добывание новых знаний о мире, и постижение глубоких истин — все то, что обычно дается людям большой ценой.

Хотя и психологи, и философы согласны в главном: путь, ведущий к озарению (инсайту),

в общем-то известен. Нужно упорно и сосредоточенно трудиться над конкретной проблемой — всесторонне исследовать ее, стараясь получить максимум информации, вновь и вновь размышлять о ней, страстно мечтая найти решение, но в то же время не зацепляться за это свое желание. Внутреннее озарение является результатом длительной неосознанной работы. Некоторое время нужно жить идеей (проблемой), не находя решения, и, скорее всего, в один прекрасный момент оно озарит сознание, точно удар молнии, и принесет с собой необычайное по силе переживание понимания, ясности, взлета, прорыва, счастья.

Французский математик Анри Пуанкаре об озарении:

«То, что вас удивит прежде всего, — это видимость внутреннего озарения, являющаяся результатом длительной неосознанной работы; роль этой бессознательной работы в математическом изобретении мне кажется несомненной.

Часто, когда работают над трудным вопросом, с первого раза не удается ничего хорошего, затем наступает более или менее длительный период отдыха, и потом снова принимаются за дело.

В течение первого получаса дело вновь не двигается, а затем вдруг нужная идея приходит в голову.

Можно было бы сказать, что сознательная работа стала более плодотворной, так как была прервана, и отдых вернул уму силу и свежесть. Но более вероятно предположить, что этот отдых был заполнен бессознательной работой и что результат этой работы внезапно явился... Иногда... озарение, вместо того чтобы произойти во время прогулки или путешествия, происходит во время сознательной работы, но совершенно независимо от этой работы, которая самое большее играет роль связующего механизма, переводя результаты, полученные во время отдыха, но оставшиеся неосознанными, в осознанную форму.

Есть ещё одно замечание по поводу условий этой бессознательной работы: она возможна или, по крайней мере, плодотворна лишь в том случае, когда ей предшествует и за ней следует сознательная работа. ...Внезапные вдохновения происходят лишь

после нескольких дней сознательных усилий, которые казались абсолютно бесплодными...

Необходимость... периода сознательной работы после озарения ещё более понятна. Нужно использовать результаты этого озарения, вывести из них непосредственные следствия, привести в порядок доказательство.

Но особенно необходимо их проверить... Я уже говорил о чувстве абсолютной уверенности, которое сопровождает озарение, обычно оно не бывает ошибочным, но следует опасаться уверенности, что это правило без исключения».

Немецкий физиолог, физик и математик Герман Гельмгольц об озарении:

«Эти счастливые наития нередко вторгаются в голову так тихо, что не сразу заметишь их значение, иной раз только случайность укажет впоследствии, когда и при каких обстоятельствах они приходили: появляется мысль в голове, а откуда она — не знаешь сам. Но в других случаях мысль осеняет нас внезапно, без усилия, как вдохновение. Насколько могу судить по личному опыту, она никогда не рождается в усталом мозгу и никогда — за письменным столом.

Каждый раз мне приходилось сперва всячески переворачивать мою задачу на все лады, так чтобы все её изгибы и сплетения залегли прочно в голове и могли быть снова пройдены наизусть, без помощи письма. Дойти до этого обычно невозможно без продолжительной работы. Затем, когда проходило наступившее утомление, требовался часок полной телесной свежести и благожелательного спокойствия — и только тогда приходили хорошие идеи.

Часто... они являлись утром, при пробуждении, как замечал и Гаусс. Особенно охотно приходили они... в часы неторопливого подъёма по лесистым горам, в солнечный день. Малейшее количество спиртного напитка как бы отпугивало их прочь».

Что нужно, чтобы пробуждать и развивать интуицию?

1. Возвышать сознание. Не застревать надолго в мелких, бытовых вопросах и проблемах. Каждый день находить время, чтобы возвысить сознание. Отсекать ненужные мысли, эмоции и накручивания.

2. Научиться «не думать» в важные моменты. Интуиция начинает работать тогда, когда прекращается логическое мышление. Логика нужна, но всему свое время.

3. Убирать стереотипные подходы. Каждый раз переосмыслять по-новому то, что уже знаешь. В любое действие вносить творчество.

4. Не пребывать в бездействии. Проявлять усилия и инициативу. Когда возникает любой вопрос, делать все, чтобы найти ответ самому.

Изобретение швейной машинки во сне

Изобретатель Элиас Хове долго и неустанно трудился, создавая первую швейную машину, но ничего не получалось. Однажды ночью ему приснился кошмарный сон: за ним гналась банда людоедов, они уже почти настигли его — он даже видел блеск наконечников копий. Сквозь весь этот ужас Хове неожиданно отметил для себя, что в каждом наконечнике просверлено отверстие, по форме напоминающее ушко швейной иглы. И тут он проснулся, еле дыша от страха.

Лишь позднее Хове догадался, что ему хотело подсказать ночное видение. Для того чтобы швейная машина заработала, нужно было всего лишь переместить ушко иглы с её середины вниз, к острию. Это и было то самое решение, которое он искал. Так благодаря страшному сну, посетившему Хове, родилась швейная машина.

Дисней и музыка

Уолт Дисней был большим любителем классической музыки. Он утверждал, что при первых же звуках в его сознании начинают возникать картины. Мультипликационный фильм «Фантазия», где классическая музыка вызывает к жизни фантасмагорию красок и форм, стал попыткой поделиться этим опытом: Дисней свято верил, что таким образом музыка вызовет у людей больший отклик.

«В музыке есть моменты, которые людям трудно понять, пока они не увидят на экране воплощающие её образы, — говорил он. — Лишь тогда они смогут прочувствовать всю глубину звучания».

Умение задавать вопросы

Эйнштейн однажды заметил, что, если бы его собирались убить и у него оставался бы лишь один час, чтобы придумать план спасения, он посвятил бы первые пятьдесят пять минут правильной постановке вопроса. «Чтобы отыскать ответ, — говорил Эйнштейн, — хватит и пяти минут».

Метод Леонардо да Винчи

Из современной психологии известно, что практически любой стимул — даже совершенно бессмысленные кляксы Роршаха — вызывает целый поток ассоциаций, мгновенно подключающий наиболее чувствительные области вашего сознания. Леонардо да Винчи открыл это за пять веков до Зигмунда Фрейда. Однако в отличие от Фрейда Леонардо не использовал свободные ассоциации для выявления каких-то глубинных комплексов. Напротив, таким образом великий флорентиец в эпоху Возрождения прокладывал свой собственный путь к художественным и научным прозрениям.

«Это не трудно... — писал Леонардо в «Записках», — просто остановиться по пути и посмотреть на потеки на стене, или угли в огне, или облака, или грязь... там вы можете найти совершенно потрясающие идеи...»

Леонардо черпал вдохновение также и из звуков колоколов, «в звоне которых можно уловить любое имя и любое слово, какое вы только способны себе вообразить».

Не исключено, что, упражняясь в некоторых из методов, вы можете почувствовать себя довольно глупо, но не стоит из-за этого беспокоиться. Вы в хорошей компании. Леонардо да Винчи тоже признавал, что его «новый способ», несомненно, позабавит циников.

«Это может показаться смешным и нелепым, — писал он. — Но тем не менее очень полезно для того, чтобы вдохновить ум на различные изобретения».

О пользе дневника

В 20-е годы нашего века исследовательница Катерина Кокс подробно изучила биографии более трехсот исторических гениев — таких, как сэр Исаак Ньютон, Томас Джефферсон, Иоганн Себастьян Бах. Ее исчерпывающее исследование сохранившихся фактов выявило поразительные совпадения в поведении и привычках этих выдающихся людей.

По мнению Кокс, одним из признаков гения является склонность красноречиво описывать свои чувства и мысли в дневнике, в стихах, в письмах к друзьям и родным. Эта тенденция начинает проявляться уже в раннем возрасте. Кокс наблюдала её не только у литераторов, но и у военных, политиков и ученых.

Подтверждение словам Кокс можно легко найти, порывшись в библиотеке. Известно, что не более одного процента человечества имеют привычку описывать свои мысли и чувства в дневниках, заветных тетрадях или книгах. Но вот что интересно: добившиеся выдающихся успехов в жизни, как правило, попадают в этот один процент!

Так что же истинно: всякий писака — гений, или всякий гений — писака? Почему выдающиеся умы начинают вести дневники? Может быть, они предчувствуют свою будущую славу и хотят оставить наследство историкам? Или страсть к писательству

есть побочный продукт напряженно работающего ума? Или — избыточно раздутого эго? А может быть — и именно здесь хочется остановиться, — это механизм, с помощью которого люди, не рожденные гениальными, подсознательно развивают в себе выдающийся интеллект?

Настоящие мысли приходят редко

Однажды репортер спросил Альберта Эйнштейна, записывает ли он свои великие мысли, и если записывает, то в блокнот, записную книжку или в специальную картотеку. Эйнштейн посмотрел на объемистый блокнот репортера и сказал: «Милый мой, настоящие мысли так редко приходят в голову, что их нетрудно и запомнить!»

Физик, который не знал математики

Английский изобретатель Майкл Фарадей был одним из наиболее выдающихся научных умов. Его теория электромагнитных полей и силовых линий вдохновила Эйнштейна. Тем не менее метод Фарадея озадачил и озадачивает до сих пор тех историков науки, кому присуща прямолинейность.

«Фарадей... отличался абсолютной математической невинностью... — удивляется Айзек Азимов в «Истории физики».

— Он разработал свою теорию силовых линий удивительно незамысловатым способом, представив их как резиновые ленты».

Ученые, видимо, ещё долго не знали бы, что делать с силовыми линиями Фарадея, если бы Джеймс Кларк Максвелл впоследствии не описал их математически. Бедный Фарадей очень старался разобраться в построениях Максвелла, но в конце концов совсем запутался и написал Максвеллу письмо, в котором умолял его «перевести иероглифы на человеческий язык, который я сам бы смог понять».

Оставаться ребёнком

Однажды грузовик застрял под путепроводом, потому что кузов был слишком высоким. Полиция и дорожная служба попытались протолкнуть его, но ничего не получилось. Все высказывали свои предложения, как вызволить грузовик. Сначала решили снять часть груза, но от этого грузовик стал легче, приподнялся на рессорах и ещё плотнее застрял под мостом. Пробовали использовать лом и клинья. Пытались увеличить число оборотов двигателя. Короче говоря, делали все, что обычно делается в таких случаях, но становилось только хуже.

Вдруг подошел шестилетний мальчик и предложил выпустить немного воздуха из шин. Проблема тут же была решена!

Полиция и дорожные рабочие не смогли освободить грузовик потому, что слишком много знали, и все, что они знали об освобождении застрявших машин, сводилось, так или иначе, к применению силы. Большинство наших проблем лишь усугубляются от нашего «многознания». И только когда нам удается отвлечься от известных решений, мы начинаем действительно улавливать суть проблемы.

Откуда Моцарт брал музыку?

Как и многие другие гении, Вольфганг Амадей Моцарт утверждал, что он пишет свои музыкальные композиции в мыслях, доводя до совершенства каждый аккорд, прежде чем взяться за перо и бумагу. Моцарт частенько удивлял современников, то демонстрируя способность «писать» музыку вперемешку с игрой в бильярд, то небрежно и беззаботно набрасывая увертюру к опере «Дон Жуан» за несколько часов до её премьеры. Моцарт объяснял, что в таких случаях он вовсе не сочиняет музыку, а просто, как под диктовку, записывает из головы готовый отрывок.

В письме, датированном 1789 годом, гениальный композитор рассказывал, что, до того как запечатлеть свое творение на бумаге, он мысленно оглядывает его целиком, «как ослепительно прекрасную статую». Моцарт не проигрывал свои творения так, как их исполнял оркестр, — такт за тактом — он охватывал все «одним взглядом». «Я не прослушиваю в моем воображении партии последовательно, — писал он, — я слышу их

звучащими одновременно. Не могу передать, что это за удовольствие!»

Открытие бензольного кольца

После целого дня работы над учебником химии Фридрих Август Кекуле почувствовал себя разочарованным. «Все плохо, — решил химик, — моя душа занята не тем». Кекуле придвинул кресло поближе к камину и стал смотреть на пляшущие языки пламени. Довольно долго он размышлял о молекуле бензола, строение которой продолжало ускользать от него. В конце концов, как он признался впоследствии, он погрузился в состояние полусна. То, что произошло потом, вошло в научный фольклор как величайшая минута — и величайшее чудо.

Начиная дремать, Кекуле клевал носом и вдруг увидел среди пламени какие-то фантастические формы. «Я видел, как атомы проносятся перед моими глазами, — вспоминал ученый. — Они двигались длинными рядами, извиваясь, как змеи».

Внезапно он уловил какое-то резкое движение. «Что это? Одна из змей схватила себя за хвост... и яростно закружилась... Я проснулся как от вспышки молнии».

Кекуле понял, что подсознание подсказало ему ключ к форме молекулы бензола. Остаток ночи он провел, работая над задачей. Вскоре после этого события, в 1865 году, он объявил, что молекула бензина состоит из шести атомов углерода. Соединение атомов удивительно напоминало змею из сна.

Точка зрения

На одной из своих лекций Давид Гильберт сказал: «Каждый человек имеет определённый горизонт обозрения проблем. Когда он сужается и становится бесконечно малым, он превращается в точку. Тогда человек говорит: „Это моя точка зрения“».

Колумбово яйцо

При решении какой-либо проблемы необходимо в первую очередь установить границы, в которые должно уложиться решение. После того как эти границы предположительно установлены, шаблонное мышление приступает к решению проблемы в пределах этих границ. Нередко, однако, границы оказываются мнимыми, а решение находится за их пределами. Возьмем, к примеру, апокрифическую историю о колумбовом яйце. В ответ на шутки друзей, заявлявших, что открытие Америки было, по сути дела, не такой уже трудной задачей, поскольку от Колумба требовалось только одно — держать курс все время на запад, он предложил им поставить яйцо на попа. Друзья взялись за дело, но, несмотря на все их усилия, яйцо неизменно валилось набок. Тогда Колумб взял яйцо, слегка расплющил с одного конца и поставил. Друзья, естественно, запротестовали, полагая, что яйцо разбивать нельзя, установив таким образом пределы решения проблемы, которых фактически не существовало. Но ведь они также считали безрассудством, взяв курс на запад, придерживаться его в течение всего плавания. Такое новшество в навигационном искусстве стало возможным только после того, как Колумб доказал, что опасения его противников были необоснованны.

Автор: **Елена СИКИРИЧ**

Статья предоставлена редакцией журнала " Новый Акрополь "