

С. Ю. Ражева

## **МЕТОД СОЗНАТЕЛЬНОГО РАСШИРЕНИЯ ВОСПРИЯТИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ**

В статье, посвященной проблемам формирования творческой личности, рассматривается метод «сознательного расширения восприятия», используемый автором в учебном курсе «Искусство творческого процесса».

По мере усиления технического начала в культуре растет интерес к развитию творческих способностей. Психологами рассматриваются бесчисленные грани понятия «творчество», но стройной, всеобъемлющей теории до сих пор нет. Не существует и общепринятого определения творческих способностей: что это такое, каким образом им научить и научиться [1, с. 10].

Поиски способов развития творческих способностей привели к формированию программы, направленной на интенсификацию творческого потенциала, и апробации ее в Уральской государственной архитектурно-художественной академии. Трехлетний опыт преподавания курса «Искусство творческого процесса» для студентов-архитекторов позволяет говорить о возможности повышения уровня креативности путем совершенствования восприятия. Прежде чем приступить к детальному описанию одного из практических упражнений, позволяющих раскрыть творческие способности, обратимся к современной трактовке понятия «восприятие».

Восприятие – психический процесс, приводящий к порождению чувственного образа реальности. В трактовке термина различными направлениями психологии (ассоцианизм, гештальт-психология и др.) существуют некоторые расхождения, но все сходятся в определении основной функции восприятия – познания действительности. Получаемая в процессе восприятия первичная информация служит источником для появления и функционирования высших форм психической деятельности, выходящих за пределы непосредственной данности, и обеспечивает регуляцию разнообразной ориентировочной, познавательной и практической деятельности: в поиске решения задачи, акте социальной коммуникации или трудовой операции [2, с. 137].

Профессия архитектора, помимо многосторонности видов деятельности и форм мышления, требует наличия постоянно высокой творческой потенции, которая обеспечивается высокой амплитудой восприятия. Мастер, обладающий «расширенным» восприятием, может иметь высокий уровень осознания своих потребностей, желаний, ставить перед собой цели, в том числе творческие, воплощать их. Желания, потребности, цели – это производные эмоций, в частности эмоции интереса. Интенсивность эмоции, эмоционального состояния может быть различна. Следствием возбуждения сильного интереса является активизация творческой силы. Можно предположить, что, иници-

ируя и поддерживая эмоциональное состояние интереса, мы создаем возможность инициировать и поддерживать творческие способности индивида.

Научиться управлять своими эмоциями, удерживать свое внимание на высоком уровне, развивать и применять свою креативность в процессе архитектурного проектирования студентам позволяет курс «Искусство творческого процесса». В рамках статьи рассмотрим только одну практическую работу, цель которой – преодоление широко известной проблемы профессионального мастерства – «замыленного» взгляда. Наиболее известным упражнением, позволяющим сделать взгляд «свежим», является «перевернутое рисование». Методику подробно описывает профессор Калифорнийского университета Б. Эдвардс в книге «Художник внутри вас». Несмотря на очевидные достоинства методики, в ней есть одна особенность, которая в определенных ситуациях может служить препятствием к самостоятельной работе – наличие «ведущего», «организатора». Учет индивидуальной природы творческого акта привел к разработке упражнения, которое, будучи лишь однажды выполнено студентами с преподавателем, применяется в дальнейшем самостоятельно, и довольно часто.

В основе методики – принцип гештальт-терапии, согласно которому все психологические явления, в том числе творческая активность, механизмы усиления которой мы исследуем, происходят на «границе контакта» между «организмом» и «средой» [5, с. 62].

Интроекция, проекция, конфлюенция и дефлексия – основные способы регуляции организма со средой на границе контакта – прорабатываются в упражнении взаимодействия особенно эффективно. Индивид интроецирует происходящее вокруг него: он непрерывно воспринимает из внешнего мира образы, звуки, сообщения, запахи. Различие между пассивной (патологической) интроекцией и активной (творческой) связано с деструктивной способностью субъекта. Пассивная интроекция сохраняет структуру поглощенных вещей, творческая интроекция разрушает их структуру и ассимилирует субстанцию [6, с. 37].

В предлагаемом упражнении «Поиск сокровищ» использованы элементы древнеиндийской практики концентрации внимания, базовые принципы удержания внимания, разработанные Г. И. Гурджиевым, одним из первых ученых-психологов, изучавших и применявших наследие Древнего Востока и Индии [4].

Основная цель – повышение творческого потенциала – достигается с помощью трансформации эмоциональной окраски (оценки) увиденного из привычной, равнодушной в заинтересованную и удивленную, другими словами, превращения узнающего взгляда в удивляющийся: «Я вижу впервые!».

Помимо основной, преследуются и другие цели: тренировать концентрацию методом наблюдения за своим дыханием; вызывать и поддерживать интерес; расширить возможности восприятия – искать и находить «сокровища», т. е. выйти за границы привычной

логики, подключать к активной работе правое (отвечающее за интуицию, творчество) полушарие; продуцировать творческие ассоциации.

Настройка с помощью дыхания продолжается 5 мин. Установка следующая: необходимо дышать так, как вы это делаете всегда, но при этом начать наблюдать за движением воздуха. Наблюдайте, как прохладный поток касается ноздрей, согреваясь, скользит по носоглотке, наполняет грудную клетку, поднимает мышцы живота на вдохе, на выдохе удерживайте свое внимание на движении потока воздуха в вашем теле, на тех ощущениях, которые возникают при этом. Вдох. Выдох. Если выполнять настройку с закрытыми глазами, то проще достигается эффект концентрации. Закройте глаза, дышите, наслаждайтесь, вспомните, когда вы в последний раз смотрели на что-то удивительное. Что вы чувствовали? Наполните себя этим ощущением. Откройте глаза и начните движение по аудитории с широко раскрытыми глазами, представляя, что вы видите все впервые. Ваше путешествие продолжается в течение 10–15 мин. Ваша задача – ходить по всему свободному пространству комнаты. Замечая что-либо (пятно на полу, царапину на столе, смятый лист и т. д.), обратите на это внимание, вслух сопровождая ассоциативными комментариями: «Я – пятно на полу, тонкой, прочной пленкой закрывающее паркет. Я – царапина на столе, зигзагом молнии врезающаяся в поверхность. Я – смятый лист, парящий аркой белого крыла...».

Во время выполнения упражнения впервые наблюдаются сложности с удерживанием концентрации. Поэтому ведущему необходимо поддерживать непрерывность процесса, так как отсутствие логики порождает «бунт» левого полушария, отвечающего за рациональный компонент в поведении индивида. Как в любом акте, здесь можно наблюдать волнообразную природу действия, которое то замирает, то оживляется. Остановить процесс необходимо на одном из пиков максимального оживления, так как наибольшим эффектом обладает именно незавершенное действие.

После остановки нужно предложить разместиться на стульях по кругу для ассимиляции опыта, чтобы предоставить возможность для обмена своими ощущениями: трудностями и тем, как они преодолевались, открытиями и благодаря чему они случались, чувствами и как они трансформировались. В завершение упражнения предложить ответить на вопросы: какие ресурсы для продуцирования новых идей вы приобрели? Каким образом вы можете использовать ресурсы для повышения творческого потенциала во время, например, курсового проектирования?

Механизм таков: с помощью «Я» выйти из состояния дефлексии – отторжения мельчайших деталей окружающего пространства, привести с помощью действия механизма проекции к слиянию (конфлюэнции), затем – к присвоению интроекта. Результатом является исследование привычного окружающего пространства, нахождение множества новых деталей, на которые студенты не обращали внимания до сих пор, превращение обыденности в мир, наполненный обра-

зами, подсказывающий креативные идеи. Удаётся найти новое в привычном, индивидуальное в стандартном. Происходит открытие: чем дольше ищешь, тем больше находишь нового, раздвигаются границы личностного восприятия. Увеличение амплитуды восприятия даёт возможность увидеть наполненное идеями пространство вокруг себя. «Яблоки Ньютона» продолжают падать – именно такой инсайт, рождающийся в процессе описанной практики, позволяет увеличивать творческий потенциал, совершать открытия. Известные практики и методики архитектурно-художественного образования требуют уже от студента быть творцом.

Переоценить важность существующей возможности открывать и совершенствовать творческие способности в процессе формирования и становления творческой личности невозможно. Процесс обучения в архитектурно-художественной академии (а также специальностям, связанным тем или иным образом с творчеством) может быть обогащён практиками повышения творческого потенциала.

### **Литература**

1. Эдвардс Б. Художник внутри вас / Пер. с англ. – Мн.: ООО «Попурри», 2000. – 256 с.
2. Современная психология: Справоч. рук. / Под ред. В. Н. Дружинина – М.: ИНФРА, 1999.
3. Рубинштейн С. П. Основы общей психологии – СПб.: Питер, 1999.
4. Гурджиев Г. И. Вестник грядущего добра. Взгляды из реального мира / Пер. с англ. – М.: Издательский дом «Грааль», 2000. – 256 с.
5. Долгополов Н. Б. Гештальт «здесь и теперь» // Московский психотерапевтический журнал. – 1994. – № 3.
6. Робин Ж.-М. Фигуры гештальта // Московский психотерапевтический журнал. – 1994. – № 3.