

Содержание

7 Введение

11 Глава I. Разговор о сути кроссфита мозга и подготовка к выполнению упражнений

26 Глава II. Прокачка креативности с базовым комплексом упражнений

28 Блок 1

34 Носки в холодильнике

38 Лампа Аладдина

40 Будильник идей

43 Пять чувств среды

48 Техника «Жюль Верн»

50 Умное чтение

52 «2×2»

59 Блок 2

- 62 Разминка
- 66 Исчерпывающая картина весны
- 73 Системная фантазия
- 78 Бодрая скрепка
- 83 Кластеризация мышления
- 90 Реакция на нерв
- 97 МУЗа
- 103 Метод Рихар
- 109 Шер идей

112 Блок 3

- 112 «7+»

117 Глава III. Программа интенсивной тренировки, или Куда податься человеку с прокачанной креативностью

118 Блок 4

- 119 Вишну
- 122 Просьюмер
- 133 Продюсер
- 139 Предприниматель
- 147 РИМ
- 154 Чистая река

157 Глава IV. Саморазвитие

160 Ваша персональная методичка

***Практическую проблему можно
решить только действием.***

Философ, педагог и писатель Мортимер Адлер

***Мы становимся сильнее
в том, что тренируем.***

Народная мудрость



Введение

**В котором я рассею
остатки сомнений
в важности прокачки
своей креативности**

Как-то раз я сидел и вдумчиво писал текст для очередной презентации. На столе зазвонил телефон. Поднимаю трубку:

«Кто это?»

«Есть 30 секунд?» — уточнил голос в трубке.

«Что нужно?» — отвечаю на автомате.

«Задача: название ряженки для молодежной аудитории.

Интересы: спорт, музыка, интернет».

«Заряженка», — быстро ответил я.

«Принято», — и собеседник повесил трубку.

Только спустя пару дней я узнал, что звонил мой руководитель и что клиент купил идею.

История с «Заряженкой» произошла 15 лет назад, но сейчас она особенно актуальна, поскольку красноречиво иллюстрирует скорость, с которой нам приходится обрабатывать творческие вызовы, сыплющиеся на нас со всех сторон нон-стоп.

САМЫЕ ВОСТРЕБОВАННЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В 2020 ГОДУ



Совсем недавно креативность требовалась в первую очередь в рекламе и творческих индустриях: музыке, искусстве, кино, телевидении. Но прямо на глазах все меняется. Уже в 2020 году, согласно исследованию Всемирного экономического форума, креативность войдет в топ-3 самых востребованных компетенций для сотрудников любой сферы. Это значит, что креативность может понадобиться вам в самый неожиданный момент и уже у вас будет 30 секунд на то, чтобы придумать название молочного продукта или чего-то еще. И к этой ситуации нужно быть готовым. Именно поэтому цель моей книги — максимально прокачать креативные мышцы каждого читателя и повысить таким образом его конкурентные преимущества.

Меня зовут Игорь М. Намаконов, я профессиональный креативщик: придумываю за деньги с 2001 года. Владелец первого в России золотого Каннского льва, владелец креативного агентства MOST Creative Club, креативный консультант фонда «Синдром любви». С 2010-го занимаюсь постоянной преподавательской деятельностью в Академии коммуникаций Wordshop, ВШЭ и РГГУ, а с 2015 года — в рамках собственных образовательных проектов. Если вы решили прочитать эту книгу, значит, вы наняли меня в качестве персонального тренера по прокачке креативности.

Перед тем как начать работу со мной, вам нужно заполнить персональное соглашение.

П	Е	Р	В	Ы	Е	Т	Р	И	С	Л	О	В	А	,	К	О	Т	О	Р	Ы	
Е	Я	С	Р	А	З	У	У	В	И	Д	Е	Л	Н	А	Э	Т	О	Й	К		
А	Р	Т	И	Н	К	Е	,	Х	А	Р	А	К	Т	Е	Р	И	З	У	Ю	Т	
М	Е	Н	Я	,	Н	О	С	Е	Й	Ч	А	С	Н	А	М	Н	О	Г	О	В	
А	Ж	Н	Е	Е	Т	О	,	Ч	Т	О	Я	Г	О	Т	О	В	П	О	Д	П	
И	С	А	Т	Ь	Э	Т	О	П	Е	Р	С	О	Н	А	Л	Ь	Н	О	Е		
С	О	Г	Л	А	Ш	Е	Н	И	Е	,	В	К	О	Т	О	Р	О	М	Я	П	
О	Д	Т	В	Е	Р	Ж	Д	А	Ю	,	Ч	Т	О	С	Т	А	Р	Ш	Е	В	
О	С	Е	М	Н	А	Д	Ц	А	Т	И	Л	Е	Т	И	Н	Е	И	М	Е		
Ю	П	Р	О	Т	И	В	О	П	О	К	А	З	А	Н	И	Й	Д	Л	Я		
Ф	И	З	И	Ч	Е	С	К	И	Х	И	У	М	С	Т	В	Е	Н	Н	Ы		
Х	Н	А	Г	Р	У	З	О	К	,	П	Р	И	З	Н	А	Ю	,	Ч	Т	О	Я
В	Л	Я	Ю	С	Ь	К	Р	Е	А	Т	И	В	Н	Ы	М	Ч	Е	Л	О		
В	Е	К	О	М	,	П	Р	О	С	Т	О	К	Р	Е	А	Т	И	В	Н	О	
С	Т	Ь	Е	Щ	Ё	Н	Е	Д	О	С	Т	А	Т	О	Ч	Н	О	Р	А		
С	П	Р	О	С	Т	Р	А	Н	Е	Н	А	В	М	О	Е	Й	Ж	И	З		
Н	И	.	О	Б	Я	З	У	Ю	С	Ь	П	О	С	Л	Е	Д	О	В	А	Т	
Е	Л	Ь	Н	О	В	Ы	П	О	Л	Н	И	Т	Ь	В	С	Е	П	Р	Е		
Д	Л	О	Ж	Е	Н	Н	Ы	Е	В	Р	А	М	К	А	Х	П	Р	О	Г		
Р	А	М	М	Ы	К	Р	О	С	С	Ф	И	Т	М	О	З	Г	А	У	П		
Р	А	Ж	Н	Е	Н	И	Я	И	П	О	П	Р	О	Ч	Т	Е	Н	И	И		
К	Н	И	Г	И	Д	А	Т	Ь	О	Б	Р	А	Т	Н	У	Ю	С	В	Я		
З	Ь	Т	Р	Е	Н	Е	Р	У	П	О	П	О	Ч	Т	Е	h	i	@	с		
R	O	S	S	F	I	T	M	O	Z	G	A	R	U								

(подпись)

Напутствие

Вы знаете хотя бы одного человека без мышц? И я не знаю.

Зато я знаю, что мышцы могут быть дряблыми, непрокачанными.

То же самое и с креативностью: она есть у каждого, но далеко не каждый держит ее в тонусе и подкачанном виде.

Подход к прокачке креативности идентичен занятиям кроссфитом: нужно постоянно выдумывать новые упражнения, выискивая свои слабые места, задавать разную интенсивность при выполнении, подбирать самые неожиданные локации и снаряды для занятий и делать все это регулярно.

Но начать нужно с того, чтобы опробовать на практике все предложенные в книге упражнения и прислушаться к своим ощу-

щениям: нравится/не нравится делать, легко получается или возникает напряжение. Затем оставить только «свои» упражнения и подобрать удобный ритм их регулярного повторения.

Из двадцати трех предложенных заданий точно найдутся три-пять, которые сразу легко интегрируются в ваш сложившийся образ жизни. Чем чаще вы будете их применять, тем быстрее почувствуете необходимость в увеличении нагрузки и тогда, вероятнее всего, вернетесь к «отвергнутым» упражнениям.

Пусть прокачка креативности станет для вас осознанным и вдохновляющим процессом, благодаря которому преобразится профессиональная и личная жизнь.

И помните: креативить может каждый!

Глава I

Разговор о сути кроссфита мозга и подготовка к выполнению упражнений

Ум важнее тела.

*Культурист, актер, предприниматель
и политик Арнольд Шварценеггер*

Если не столкнешься с тем, чего никогда не делал, не поймешь, по плечу ли тебе это.

Создатель и директор CrossFit Games Дейв Кастро

Суть кроссфита мозга

Кроссфит — мультиплатформенная система физических упражнений, где присутствуют бег, тяжелая атлетика, гиревой спорт, гимнастика, пауэрлифтинг и многие другие виды спорта. При этом система все время находится в развитии, поскольку в нее постоянно привносятся элементы все новых и новых видов спорта. Кроссфит смело можно называть креативной системой физического развития.

В эпиграфе к этому разделу стоит цитата Дейва Кастро, основателя и директора главных мировых соревнований по кроссфиту. Из этой цитаты можно понять суть подхода к развитию игр: искать всё новые и новые пределы человеческих возможностей через преодоление самых неожиданных спортивных препятствий. Этот мотив толкает организаторов очень гибко и одновременно широко смотреть на все, что есть в современном мире

спорта. Это поразительно, потому что такой подход обеспечивает бесконечное развитие системы кроссфита.

А теперь осознайте: организаторы игр все время находятся в состоянии поиска новых спортивных испытаний для участников, а участники-спортсмены, в свою очередь, должны предугадывать варианты новых испытаний и строить свои тренировочные лагеря таким образом, чтобы поддерживать высокий уровень подготовки в уже существующих видах спорта и постоянно тренировать новые. Все участники системы вовлечены в ее развитие. Это потрясающе!

Кроссфит — одно из последствий «тектонического сдвига» в мышлении человека в XXI веке. Сдвиг этот можно сформулировать так: от мира больших идей к миру большого количества идей. Сегодня все новое, как правило, становится результатом синтеза уже существующих открытий и идей.

Кроссфит мозга — это очередное соединение, которое дает ключи к персональным креативным возможностям. Представьте правила и принципы мультиплатформенной спортивной системы, соединенные с особенностями работы вашего мозга.

Представили?

Думаю, что нет. :)

Я бы тоже не представил, если бы не знал, о чем дальше книга.

Значит, продолжим погружаться в материал.

Разница между креативностью и творчеством

Термин «креативность» был сформулирован в начале XX века в психологии. Впоследствии креативность прочно закрепилась как обязательный навык в рекламной сфере, а затем в стартап-индустрии и бизнесе в целом, поскольку в ее основе лежит прикладной характер генерации идей, то есть системный подход к решению нестандартных задач.

Творчество протекает посредством созерцания и не обязано носить прикладной характер. Пример: дизайнер — креативная профессия, художник — творческая. В работе дизайнер оперирует целями и задачами заказчика и формирует решение, которое будет носить прикладной локальный характер: постер для фильма, инфографика для социальной сети, макет в журнал, логотип.

Художник же отражает свое видение мира, интерпретирует природу и человека. Творец руководствуется импульсом, внутренним порывом, желанием поделиться своим взглядом на мир. Конечно, творчество тоже может быть заказным. Например, свою самую знаменитую картину Леонардо да Винчи написал под заказ. Но в этом случае принципиально, что заказчик покупает что-то творческое видение без цели заработать на этом или получить выгоду. Сам художник выступает брендом.

Определенная неразбериха в понимании различий между этими понятиями возникла, когда услуги художников стали использовать в рекламе. Серьезную лепту в это внес Сальвадор Дали, а окончательно спутал все карты Энди Уорхол. Сегодня современное искусство по большей части системно и часто решает конкретные задачи, то есть стало креативным. Теперь вы понимаете разницу.

Логотипы 1969 года для Chupa Chups и Евровидения от Сальвадора Дали являются креативной стороной его деятельности: название Chupa Chups вписано в форму ромашки (палочка леденца, как стебель, логично продолжала логотип), а логотип песенного конкурса представляет собой солнце, лучи которого символизируют песни.



⚡ Брейнхак от Дали

Вечером, когда вас начнет клонить в сон, сядьте в удобное кресло с подлокотниками, на колени положите блокнот с ручкой, руки положите так, чтобы кисти свисали с подлокотников. В одну руку возьмите крупный металлический предмет, а на пол поставьте металлический поднос таким образом, чтобы он лежал точно под вашей свисающей кистью, держащей металлический предмет. В этом положении дайте себе задремать. В момент,

когда первые сновидения, а вместе с ними и образы, начнут приходить в вашу голову, мышцы руки расслабятся и металлический предмет с шумом упадет на поднос. Резкий звук тут же вас разбудит. С этого момента у вас есть примерно 10–15 секунд, чтобы зафиксировать (зарисовать или записать) пришедшие в голову образы. Этот брейнхак очень полезен для пополнения каталога вашей насмотренности. Подробнее о насмотренности мы будем говорить дальше.



Подход к прокачке креативности

Креативность подобна мышце, которая может быть накачанной и сильной, а может быть дряблой и слабой, если ею не заниматься.

В кроссфите мозга, как и в кроссфите традиционном, есть три базовых тренировочных комплекса упражнений, определяющих формирование плана развивающих занятий.

- Кардио.
- Интенсивность.
- Сила.

Давайте разберемся, как это работает в случае с прокачкой креативности.

Для начала закрепим значение ключевого понятия книги: **креативность** — это умение соединить уже известные элементы уникальным образом.

Значение понятия «креативность» требует дополнительного пояснения. С этой целью разберем формулировку на составные части:

- **«Умение соединить»** — чтобы это делать, необходимо обладать конкретными методами.
- **«Уже известные элементы»** — это ваш кругозор/ максимальное знание о том, что уже изобретено; на профессиональном языке — «уровень вашей насмотренности».
- **«Уникальным образом»** — для понимания уникальности своей идеи нужно уметь дать ей оценку.

Внимание! Внимание! Внимание!

Насмотренность, метод и оценка — это кардио, интенсивность и сила в кроссфите мозга.

Насмотренность повышает выносливость при генерации новых соединений элементов.

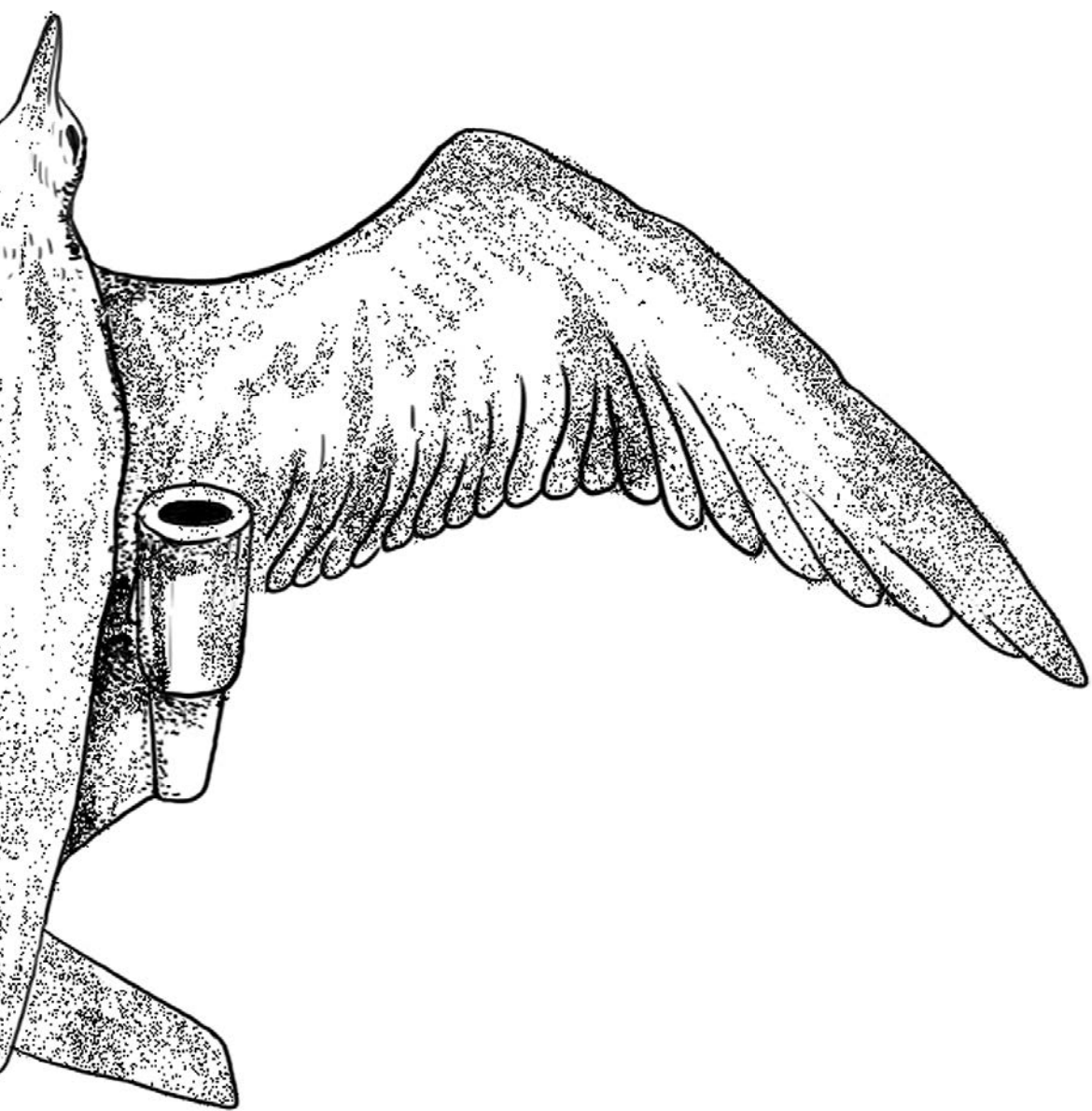
Владение методами стимулирует рост частоты придумывания.

Оценка влияет на повышение требований при фильтрации готовых решений, увеличивает креативную силу.

**Креативность —
это умение соеди-
нить уже известные
элементы уникаль-
ным образом.**



*Очень красноречиво иллюстрирует
эту формулировку один из фотокол-
лажей американского креативного
директора Стивена Макменнами.*



Брейнхак

$1 + 1 = 3$



Насмотренность

Масару Ибука, один из основателей корпорации Sony и создатель новаторских концепций по воспитанию и обучению детей раннего возраста, определил два базовых действия, влияющих на развитие ребенка до 5 лет, — общение с родителями и впечатления.

Метод активного участия в этом процессе для детей — копирование: смотреть, к примеру, на родителей и делать как они.

Дети вырастают и становятся взрослыми, а способ развития не меняется. Просто мы копируем уже не столь активно. Но так же смотрим по сторонам, а затем и осознанно, и неосознанно привносим увиденное в свою жизнь. Результат этой деятельности называется **насмотренностью**.

Фотографы и дизайнеры используют насмотренность осознанно: для формирования вкуса, для выработки референсной базы/каталога вспомогательных образов, для провоцирования творческого процесса.

Просмотр дайджестов с лучшими работами за год, изучение творчества признанных авторов очень помогают быстрее начать что-либо делать самому.

Пикассо сказал: «Хорошие художники копируют, великие воруют». Воровать, по Пикассо, значит осознанно накачивать себя чужими образами до предела, до состояния, когда придумывание включается автоматически и, как в пробирке с множеством веществ, запускается химическая реакция, последствия которой необратимы, то есть идея — быть.

Методы

«Филипп Киркоров среди методов генерации идей» — так я называю повсеместно распространенный брейншторм/шторм мозга: его все знают и все привыкли к тому, что он просто есть (как голуби на дереве или кошки во дворе).

В основе брейншторма одна мысль — процесс генерации идей необходимо отделить от процесса оценки идей.

Брейншторм был придуман почти 100 лет назад в стенах американского рекламного агентства BBDO копирайтером Алексом

Осборном. Впоследствии метод перекочевал в творческие индустрии, а в XXI веке, в эпоху перманентной генерации контента, стал общеупотребительным: признайтесь, вы же говорите «пойдем поштурмим», если хотите что-то сообща придумать.

Сейчас брейншторм — это еще и раритет среди методов.

Аналогия. Дайте современному водителю старенький Ford Model T, и он не будет знать, как его завести. Еще бы, ведь многие современные автомобили заводятся нажатием кнопки. Так и брейншторм: при всей своей общеупотребительности требует руки знатока.

Именно поэтому в моей книге нет этого метода, зато есть множество других способов генерации идей, которые больше подходят для самостоятельной работы. Важно, что подступаться к методам мы будем через пробуждение воображения, то есть не привязываться вначале к прикладному характеру искомой идеи. Первым делом важно научиться выходить за пределы своего рационального восприятия реальности, своих возможностей, как вы это уже сделали в брейнхаке от Дали. После этого станет легче воспринимать все новое, что будет генерить ваш мозг.

Если вы сомневаетесь, что выполните все задания книги, то вот вам поощрение с целью: каждый, кто выполнит все упражнения хотя бы из «Блока 1. Насмотренность» и вышлет результаты своей работы на адрес hi@crossfitmozga.ru, может рассчитывать на персональный скайп-шторм со мной по любой своей творческой задаче.

Брейнхак, зашифрованный в историю

Некогда я бежал свои первые десять километров.

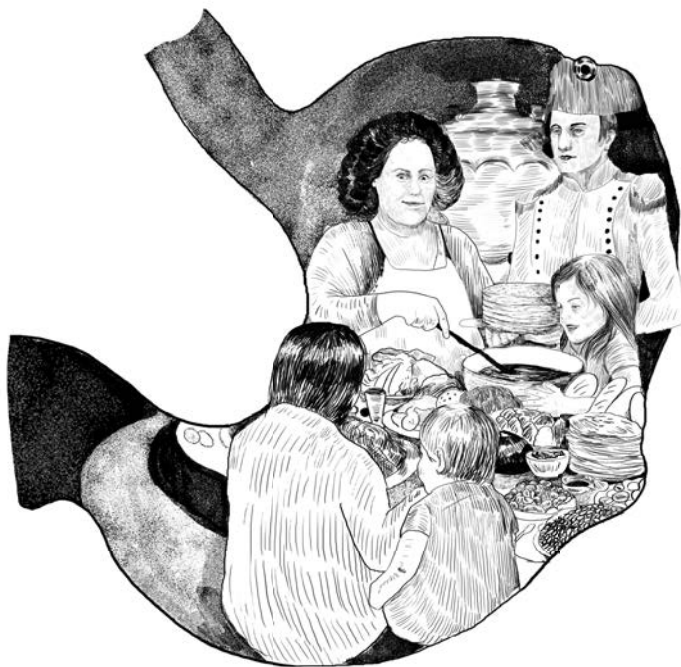
Тело мое было готово к нагрузкам, а вот ум — нет. На протяжении второй части пути в моей голове постоянно возникали мысли, что надо остановиться и перестать себя мучить. На это я придумал уловку под названием «Ну, давай добежим хотя бы вот до того дерева впереди».

Таким образом я пробежал всю дистанцию до конца. Сейчас я регулярно пробегаю десять километров и в моей голове больше нет никаких голосов. Мой ум успокоился и принял новую привычку. Ум успешно поддается тренировке через креативные уловки: в моем случае это было соединение поощрений с целью.

Оценка, или Как избежать несварения ума

Включаем воображение!

Представьте, что вы одновременно будете есть мамин борщ, торт «Наполеон», беляши из вокзальной палатки, свежие овощи, разбавлять это все грузинскими и мексиканскими гарнирами, а затем запьете все последовательно дешевым пивом, дорогим вином, капучино и компотом.



Как будет чувствовать себя после этого ваш желудок?
Случится как минимум несварение.

После первого же такого эксперимента станет очевидно, что подобное поведение глупо и вредно. Надо более трепетно относиться к планированию рациона и самому процессу принятия пищи. Человек есть то, что он ест.

В этом расхожем правиле зашифрована связь культуры нашего питания с культурой нашего ума.

Современный мир — бескрайняя вселенная идей. Ежедневно мы находимся в круговороте креатива, созданного многочисленными умами: ТВ-шоу, реклама, фильмы, музыка, слоганы, дизайны, логотипы, истории, мода. Наш ум захлебывается в этом бессистемном потоке и становится невменяемым, если нет ориентиров.

Симптомами несварения ума от потребления каши-малаши из разнообразного креатива служат ментальные проявления: плохое настроение, замкнутость или гиперактивность, внушаемость или склонность к отрицанию, но особенно — расфокусированное внимание.

Самое страшное — мы быстро привыкаем к этим состояниям, поэтому не ищем причину их появления и никак не боремся с ними.

Развивая персональную креативность, необходимо взять под контроль входящий в вашу голову поток чужих идей. Способность фильтровать окружающий креатив страхует вас от несварения ума.

Так же, как кроссфитеры-спортсмены оценивают пищу с точки зрения питательности и полезности, кроссфитеры мозга оценивают креатив.

Стимуляторы развития креативности

«Что вы курите?» — частый вопрос впечатленных оригинальностью наших идей клиентов. Люди задают его по инерции.

Растиражированный в книгах «99 франков» и «Generation П» образ креативщика-наркомана до сих пор популярен. Предположение, что креативность поддерживается исключительно внешними расширителями сознания, в корне неверно.

Алкоголь, курение марихуаны или поедание специальных грибов раскрепощают физически и снимают внутренние ограничения на высказывания. Таким образом, в компании принявших наркотик людей легко возникает мощный поток

ассоциаций на окружающие в данный момент предметы, провоцирующий к тому же веселье своей спонтанной вариативностью. Но ценность ассоциаций можно будет оценить только протрезвевав, то есть, скорее всего, на следующий день.

Итоги: мощный поток непредсказуемых ассоциаций с возможностью их адекватной оценки на следующий день. Это неэффективно. Особенно если нужно за рабочий день проработать три-четыре-пять разных задач и после этого еще сохранить силы на семью и друзей.

Показательная история. Никита Михалков рассказал, что как-то на съемки «Сибириады» Андрона Кончаловского приехал Бернардо Бертолуччи и привез своим советским коллегам кусочек гашиша размером с ноготь в качестве сувенира. Вечером Михалков, Кончаловский и актер Александр Адабашьян решили выкурить подарок итальянского товарища. Результатом стала смешовая истерия вокруг идеи отправки тогдашнему председателю Госкино СССР Филиппу Ермашу телеграммы с текстом: «Снимать не могу — кончился гашиш». Утром энтузиазма идея уже не вызывала, но осталась боль в мышцах живота. Из-за многочасового смеха. Творческих решений фильму допинг тоже не добавил.

Креативные сессии подобны воркаутам в спортзале: за ограниченное время с использованием разных техник нужно достичь конкретной цели. Много лет подряд я экспериментирую с различными техниками, форматами, инструментами и стимуляторами. У меня появились любимые, но среди них нет ни алкоголя, ни наркотиков. Скажу больше: алкоголя и наркотиков вообще нет в моей жизни. Я от них отказался после того, как выработал свою систему стимуляции креативности.

Моя система состоит из двух взаимосвязанных блоков:

1. Дисциплина: дыхание, питание, физика и химия (подробнее об этом в упражнении 7 «2×2»).
2. Выполнение комплекса упражнений на развитие наблюдательности, методов и оценки.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru