



МАРИЯ СТАРЧЕНКО

ТАЙНЫ
ТВОРЧЕСКОГО
МОЗГА



МОСКВА
Издательство АСТ

УДК 573
ББК 28.7
С77

На переплете — иллюстрации из архива *Shutterstock*.
В оформлении книги использованы иллюстрации автора.

Старченко, Мария Григорьевна
С77 Тайны творческого мозга / М.Г. Старченко — Москва:
Издательство АСТ, 2022. — 224 с. — (Научпоп Рунета).

ISBN 978-5-17-146113-3

Человека всегда волновала тайна творчества – ведь это одно из высших проявлений человеческой психики. И наиболее загадочное. Поддается ли тайна творчества научному анализу? В этой книге предпринята попытка осветить весь творческий процесс и объяснить его с научной точки зрения. В первую очередь, с точки зрения работы нашего мозга. Книга не только описывает большинство известных на сегодняшний день исследований в данной области, но и предлагает свою оригинальную концепцию мозговой организации творчества. И целый ряд простых, действенных методик, которые помогут развить свою креативность не в лабораторных условиях, а в реальной жизни. Эти авторские научные данные впервые публикуются в популярном формате. В книге много конкретных и интересных примеров из исследовательской жизни автора, которые будут интересны и полезны читателям из любой сферы деятельности.

УДК 573
ББК 28.7

ISBN 978-5-17-146113-3

© Старченко М.Г., текст, иллюстрации, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

*Моей Семье и моему Учителю
Наталье Петровне Бехтеревой*

ГЛАВА 1

ЗДЕСЬ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ОТВЕТ НА ВОПРОС, ЗАЧЕМ ВАМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Обычно, когда пишут книги, перед основным текстом, в предисловии или во введении, авторы часто рассказывают о том, как они пришли к изучению того или иного явления, почему они вообще решили написать книгу.

Такое начало является общепринятым, то есть достаточно шаблонным и стереотипным. И хотя книга, которую вы держите в руках, имеет непосредственное отношение к творчеству, то есть должна, по идее, исключать шаблоны и стереотипы, в данном вопросе я, как автор, не буду исключением. И сначала я коротко расскажу вам о том, как я пришла к изучению тайн мозга и творчества.

Однако, если вам это не очень интересно, вы можете сразу переходить ко второй части этой главы, где я и отвечу на вопрос, который вы прочли в ее названии, – зачем вам читать эту книгу. Ну а тем, кому интересно, – вот моя личная история.

Для меня все началось осенним холодным утром далекого 1994 года. В то время я училась на втором курсе факультета психологии Уральского государственного университета им. А.М. Горького. Я думаю, что все вы учились в вузах и прекрасно знаете, что бывают такие преподаватели, к которым на лекции просто летишь, предвкушая полтора часа интереснейшей информации. А бывают и такие, на лекции к которым тебя ве-

дет только лишь чувство долга. И только лишь оно и помогает высидеть на скучной лекции.

Так вот, преподаватель, на лекцию к которой я спешила тем утром, была как раз из второй категории. Обычно она приходила к нам в аудиторию, с шумом бухала на кафедру целую стопку бумаг с конспектом лекции, опускала голову и начинала, не отрывая взгляда от своих записей и не поднимая на нас глаз, монотонно читать материал.

Но в тот судьбоносный день все пошло не по шаблону. Представьте себе мое (и не только мое) потрясение, когда она вошла в аудиторию без своей обычной пачки бумаг, встала за кафедру, впервые (!) подняла на нас глаза и взволнованно сказала: «Я знаю, что сегодня у нас с вами должна быть лекция по психологии памяти. Но я не могу ее читать. Я сегодня всю ночь не спала, потому что читала книжку академика Бехтеревой, про ее жизнь и еще про многое... И сейчас я вам ее перескажу!»

И она тогда действительно всю пару пересказывала нам своими словами книгу Н.П. Бехтеревой, которая сейчас известна под названием «Магия мозга и лабиринты жизни» (тогда первое издание имело другое название). Мы все слушали пересказ этой книги, затаив дыхание. И я тогда даже и не подозревала, что буквально через четыре года стану ученицей Натальи Петровны Бехтеревой и буду работать под ее непосредственным руководством целых десять лет, до ее ухода из жизни в 2008 году.

После этого дня я сама нашла книгу Натальи Петровны и захлеб ее прочитала. Наверное, многие из вас читали эту замечательную книгу, но я не могу не сказать здесь о ней хотя бы несколько слов.

В названии, на мой взгляд, не случайно присутствует слово «магия» – ею пропитана буквально каждая страница этой удивительной книги. И для меня магия началась уже с первой строки: «...Нас было сначала

двое – я и брат, затем появилась маленькая сестричка. Мы жили в красивой квартире, в прихожей нас встречали три чуда – голова зубра, статуя Фрины во весь рост и огромная лягушка».

Не правда ли, это похоже на начало удивительной и красивой сказки? Но, к сожалению, продлилась эта сказка недолго – в 1937 году отца Натальи Петровны, талантливого инженера-изобретателя, арестовали. Затем взяли маму. Красивая, добрая сказка, с которой начиналась книга, сменяется страшной реальностью – домашняя девочка-подросток оказывается в детском доме. Именно там и пришло к Наталье Петровне осознание того, что свою судьбу она будет строить сама, одна, без помощи родителей. Именно там началось воспитание стойкости и мужества, которое помогло ей выжить и достичь небывалых высот в жизни и науке. В блокадном, холодном и голодном Ленинграде Наталья Петровна учиться «...шла каждый день: "вот дойду до моста – и назад, в детский дом (мост – Троицкий, тогда Кировский), дойду до середины – и домой". Ветер, ветер, ах, какой ветер. Пусть бы любой мороз, только бы не ветер! ...Дошла до середины пути: "А теперь все равно куда, уж пойду вперед – вперед привычнее"».

Вообще вот эти ее слова – «вперед привычнее» – пожалуй, можно определить как лейтмотив всего жизненного и научного пути Натальи Петровны. Ведь она всегда бралась за самое интересное, самое неизведанное, «самое впереди» – будь то исследование общих законов и механизмов функционирования мозга, или исследование мозгового обеспечения высших психических функций – тех, что делают нас людьми, или той неизведанной области, которая до сих пор в устах некоторых не особенно умных людей носит презрительное название «лженаука».

Многие страницы ее книги посвящены описанию универсальных законов работы мозга и уникальных и интереснейших исследований мышления, памяти,

эмоций, причем были написаны эти страницы так, что даже такой непосвященный (на тот момент) читатель, как я, смог разобраться.

И что сильнее всего привлекло меня тогда в книге Натальи Петровны, так это то, как великолепно была передана сама атмосфера научной жизни, научного поиска. При чтении этой книги у меня возникло стойкое ощущение, что Наталья Петровна вживую общается со мной – советует, размышляет, порой даже спорит, задает вопросы... И у меня при чтении родилось ощущение совместно прожитых с ней научных прорывов, побед и поражений, и возникло огромное желание приобщиться к магии науки, загадкам еще непознанного, к тайнам живого мозга...

Вот так я по-настоящему и заинтересовалась мозгом человека, его связью с человеческой психикой. И, конечно, втайне я мечтала о том, как здорово и интересно было бы работать с Натальей Петровной вместе над разгадкой многочисленных тайн человеческого мозга.

Мысли материальны, и после окончания университета я решила рискнуть (хотя практически все меня отговаривали – кому нужна в столице девочка из провинции?) и поехать в Санкт-Петербург – поступать в аспирантуру в Институт мозга человека, научным руководителем которого была в то время Наталья Петровна Бехтерева.

Тогда, в 1998 году, приехав в Санкт-Петербург, я впервые и увидела ее воочию. К моему большому удивлению, меня пустили на прием к академику. Наталья Петровна посмотрела на меня, и мне показалось, что она видит меня насквозь.

«Скажите что-нибудь, я хочу послушать, как Вы говорите», – сказала мне она. Я бойко начала излагать то, чем бы хотела заниматься под ее руководством в аспирантуре, а Наталья Петровна, послушав меня буквально две-три минуты, сказала слова, которые врезались мне в память: «У Вас будет трудная, но счастливая



Фото 1. 2000 год. Академик Н.П. Бехтерева в своем рабочем кабинете с автором этой книги (на тот момент ее аспиранткой)

жизнь». И затем, помолчав, она произнесла: «Я беру Вас, но Вы будете заниматься творчеством».

Эти ее слова определили всю мою научную судьбу.

А чуть позже я узнала, что, оказывается, Наталья Петровна обращалась за консультацией о возможности исследовать мозговое обеспечение творчества в Санкт-Петербургский университет, к маститым психологам, но они фактически отказались помочь, сославшись на невозможность исследовать феномен творчества физиологическими методами. Поэтому мое появление – появление у нее в кабинете девочки-психолога, горящей энтузиазмом, – Наталья Петровна восприняла как знак судьбы.

Надо честно признаться, что до этого момента проблема творчества и сама по себе, и уж тем более в контексте человеческого мозга, меня совсем не интересовала. Более того, я тогда считала, что творчество – это что-то запредельно далекое от нашей обыденной серой жизни, мало имеющее отношение к нам, простым людям, и вообще не особо-то подлежащее какому-либо научному изучению.

Именно так в то время считали и все сотрудники Института мозга человека, которых Наталья Петровна привлекла к изучению этой темы. Все, но не Наталья Петровна.

Именно она первой начала в нашей стране систематическое изучение нейрофизиологии творчества. Именно она была тем человеком, который дал нам первоначальную идею – как вообще можно было бы исследовать то, как мозг осуществляет творческую деятельность, как мозг творит. Именно она предложила для исследования «творческого мозга» использовать самый современный на тот момент, революционный, уникальный метод, который позволил нам увидеть вживую те области мозга, которые непосредственно участвуют в творческом процессе (я говорю сейчас о методе позитронно-эмиссионной томогра-

фии (ПЭТ)). И именно мы, в нашей стране, выполнили первое в мире ПЭТ-исследование творчества, которое по прошествии уже больше двадцати лет по-прежнему активно цитируется в работах зарубежных исследователей!

И конечно, Наталья Петровна повлияла, и очень сильно, не только на мою научную судьбу. Начав тогда с ней вместе работать, я ощущала себя очень счастливой: ведь это такая честь – быть аспиранткой выдающегося ученого современности. Но время шло, и я начала узнавать Наталью Петровну не только как большого ученого, но и как замечательного человека. Я всегда, в любое время, могла рассчитывать на ее внимание и помощь, причем не только в научном плане, но, что важнее всего, в обыденных, жизненных вещах.

Наталья Петровна была очень гостеприимной и любила общаться в неформальной обстановке, поэтому часто приглашала к себе в гости, где обязательно кормила и поила чаем, прежде чем начать обсуждать какие-то дела. Общение с ней всегда было радостным, и после разговоров с ней, даже самых коротких, ощущался прилив сил, желание работать, как будто она дала тебе энергию, вдохновляла тебя.

У нее были очень необычные глаза – казалось, она видит тебя насквозь, понимает твои тайные мысли и стремления, замечает совершенно неочевидные для остальных людей вещи. И с ней всегда можно было говорить обо всем честно, открыто и прямо. И спорить тоже! И это всегда оставалось только между нами. В общении с ней я всегда чувствовала ее уважение к моей личности, моей позиции, моему мнению. Никогда, ни разу в жизни, Наталья Петровна ничего мне не навязывала – ни в науке, ни в жизни. И никогда не давала указаний в директивной форме – это всегда были просьбы. Но ради выполнения таких просьб я часто приходила на работу в выходные и даже ночевала на

работе, потому что ее просьбы были важнее моих желаний, а точнее сказать, становились моими желаниями.

А как она умела мотивировать и вдохновлять! Если в работе что-то не получалось, она говорила: «Я знаю Ваши возможности, Вы можете сделать лучше». И после этого ты шел и делал.

Сама она была чрезвычайно талантливым и образованным человеком. И хотела видеть рядом с собой таких же людей. Поначалу Наталья Петровна устраивала мне некие общекультурные «проверки» – скажет литературную цитату, или расскажет случай из биографии какого-нибудь философа, художника или музыканта, или включит отрывок из музыкального произведения – и ждет твоей реакции: узнаешь ты, что это, или нет.

Позднее, помимо научных и жизненных бесед, Наталья Петровна завела для своих сотрудников «умную папку», куда складывались статьи, которые, на первый взгляд, не были непосредственно связаны с конкретными темами исследований, но давали пищу для творческого научного вдохновения и расширения кругозора в целом. И самое главное, вызывали и поддерживали стремление, которое всегда жило в самой Наталье Петровне – «стремление понять мир во всей его полноте и многообразии».

...Вот так начался мой путь в науке, путь изучения загадок творчества и мозга, который в итоге и привел меня к написанию книги, которую вы сейчас держите в руках.

Так зачем же вам читать эту книгу?

Творчество, или, как сейчас принято говорить, креативность, является той модной темой, о которой много говорят и пишут, но именно здесь существует большое количество мифов и заблуждений.

Например, одно из распространенных заблуждений состоит в том, что проявления творчества ограничи-

ваются только некоторыми сферами деятельности, то есть творчество – это прерогатива определенных профессий. Иными словами, художникам, поэтам, композиторам, актерам необходимо проявлять свои творческие способности, жить творческой жизнью, а обычным, рядовым людям – нет.

И это ставит перед нами важный вопрос – а нужно ли нам, простым людям, проявлять творческую активность, действительно становиться творцами? А если нужно, то зачем? И я постараюсь убедить вас в том, что творчество нужно нам каждый день, и дам ответ на вопрос, почему творчество нам жизненно необходимо. Творчеством может быть (и должна быть!) проникнута вся наша повседневная жизнь, независимо от профессии: оно может проявляться и в том, как учитель ищет подход к трудному ученику, и в том, как повар готовит новое блюдо, и в умении быть мудрой женой и матерью, и в том, как фигурист выполняет спортивный элемент, и в том, как бизнесмен ведет деловые переговоры...

По этому поводу Абрахам Маслоу, известнейший психолог, отец-основатель гуманистической психологии, замечал, что «первосортный суп лучше второсортной картины, а приготовление пищи, воспитание детей или ведение домашнего хозяйства может быть творческим процессом, в то время как сочинение стихов – может не быть таковым».

Другим распространенным заблуждением является представление о том, что талантливым нужно родиться, то есть творчество – это прерогатива гениев. И если уж тебе не повезло родиться одаренным какой-либо творческой способностью, то с этим ничего поделать нельзя. Как писал Максим Горький, «рожденный ползать – летать не может». Но на самом деле это далеко не так, ведь способность к творчеству можно и нужно тренировать, и об этом на страницах книги мы с вами тоже поговорим.