

Анна Акимова

ТРИЗ для жизни ВЫХОД ЕСТЬ!

Как находить сильные
решения, даже если
вам кажется, что их нет

РАЗВИВАЙ
СВОЙ
МОЗГ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
А39

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Акимова, Анна Павловна.

А39 ТРИЗ для жизни. Выход есть! Как находить сильные решения, даже если вам кажется, что их нет / Анна Акимова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 288 с. — (Развивай свой мозг!).

ISBN 978-5-17-182716-8

Вам знакомо чувство, когда задача кажется невыполнимой, а в голове звучит: «Здесь просто нет выхода, нет решения»?

Анна Акимова, сертифицированный тренер по развитию мышления инструментами ТРИЗ, автор проекта «Сильное мышление», считает: умение находить решения — не врожденный талант, а навык, который можно развить. Тридцати уроков достаточно, чтобы «прокачать» беглость, гибкость и оригинальность мышления, научиться четко ставить цели и искать нестандартные решения. Вас ждут разминки для мозга, реальные жизненные кейсы, задания на рефлекссию, практики для работы и алгоритмы для решения повседневных задач.

Перед вами уникальный тренажер сильного мышления, который помогает видеть ресурс там, где раньше был тупик, и постепенно формирует уверенность в собственной способности справляться со сложными жизненными ситуациями.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-182716-8

© Акимова А. П., 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда, лет пятнадцать назад, я впервые посмотрела фильм Стивена Спилберга «Терминал»¹, то подумала: «Нет. Я так не могу». Напомню, по сюжету главный герой, которого блестяще сыграл Том Хэнкс, прилетает из Кракожи — вымышленной страны в Восточной Европе, — чтобы в память об отце посетить концерт джазового исполнителя и взять автограф. Но во время перелета в его стране случается переворот, вследствие чего паспорт Виктора становится недействительным. Его не принимают в США, и отправиться домой Виктор тоже не может. Он надолго застревает в транзитной зоне аэропорта. Без паспорта. Без денег. Со скудным знанием английского.

Зрителям ситуация видится тупиковой и кажется, будто выхода нет. Однако уже через несколько минут мы с удивлением обнаруживаем, что Виктор весьма изобретателен, и начинаем увлеченно за ним наблюдать.

Вот он хочет лечь спать, но не может, потому что спального места нет. Бесцельно бродя по терминалу, обнаруживает пустующее пространство рядом с выходом 67, собирает старые кресла из зоны ожидания и сооружает себе кровать.

Хочет поесть, но не может, потому как денег нет. Замечает, что люди ленятся и не возвращают багажные тележки, а значит монеты, которые они отдавали за аренду, остаются в тележках. Сообразив, что всего

лишь вернув тележки на место, он получит деньги, Виктор зарабатывает на первый обед.

Хочет понимать, о чем говорят американцы, но не может, потому как не знает английского. На заработанные от возврата тележек деньги Виктор покупает два путеводителя по Америке: один на английском, другой на «кракожском». И выучивает язык.

Дальше — больше. Виктор знакомится с сотрудниками аэропорта, и они начинают дружить. Заводит роман со стюардессой, приглашает ее на ужин в самодельный ресторан и даже сооружает мини-фонтан из подручных материалов, чтобы впечатлить возлюбленную. Обнаруживает стройматериалы, за ночь ремонтирует стену аэропорта, вследствие чего его принимают в стройбригаду, и он начинает хорошо зарабатывать. В результате мы обнаруживаем, что через девять месяцев пребывания в аэропорту Виктор неплохо обустроил свой быт, да еще и обзавелся компанией друзей.

Посмотрев фильм впервые, я подумала: «Как у него это вышло? Почему я так не могу?» — но, отмахнувшись от мимолетной мысли, списала все на фантазию режиссера. Однако много лет спустя, уже познакомившись с ТРИЗ, я вдруг поняла: Виктор всего лишь блестяще умел разрешать противоречия.

Почему одни люди способны находить выход из сложных жизненных ситуаций, а другие нет? Почему у одних получается находить нестандартные решения, а у других нет? Почему одни смело смотрят в глаза трудностям, а другие всеми силами стараются их избежать? Я твердо убеждена, все дело в привычке. Я бы даже сказала, во вредной привычке думать: «Я не могу». Однако я намерена доказать: вы можете. Умение решать проблемы — это просто навык. И его можно натренировать. Этим мы и займемся на страницах нашей книги-тренинга.

ЧТО ВАС ЖДЕТ

В основе навыка решения проблем лежит умение придумывать. О том, почему кто-то способен создавать что-то новое, а кто-то нет, люди размышляли еще во времена античности. В разные эпохи на этот счет возникали самые разнообразные гипотезы. Во второй половине XX века американский психолог Джой Пол Гилфорд, занимавшийся исследованиями в области мышления, предположил, что в основе творчества (деятельности, направленной на создание чего-то нового, неповторимого, оригинального) лежит дивергентное мышление, то есть способность искать и находить много разных вариантов решения одной и той же задачи. А Михай Чиксентмихайи — еще один американский психолог, известный работами о том, что помогает нам чувствовать себя счастливыми, креативными и благополучными, — писал о творческом мышлении так:

«Люди, которые привносят в домен нечто новое и заслуживающее принятия, словно бы способны использовать два противоположных вида мышления: конвергентный и дивергентный. Конвергентное мышление можно оценить с помощью IQ-тестов — это умение решать правильно сформулированные рациональные проблемы, имеющие один верный ответ. Дивергентное мышление не ориентировано на точные решения. Оно построено на беглости мысли, то есть способно-

сти генерировать большое количество идей; гибкости, или способности переключаться с одной точки зрения на другую; и оригинальности при поиске необычных ассоциаций для идей. Подобные характеристики мышления оцениваются с помощью большинства тестов на творческое мышление, и на их же развитие нацелены разнообразные творческие мастерские [...] Пожалуй, можно сказать, что в системе, связанной с креативностью, обладатель беглого, гибкого и оригинального мышления скорее окажется способен предложить новую идею [...] (Но) дивергентное мышление практически бесполезно в отсутствие навыка отличать годную идею от негодной — а вот для этого уже требуется конвергентное мышление».⁴

Английское слово *divergent* означает «расходящийся», а *convergent* — «сходящийся». Дивергентное мышление требуется при решении открытых, творческих задач, а конвергентное — для закрытых, алгоритмических. Открытые задачи — это задачи, в которых нет одного, стандартного, способа решения и одного единственно верного ответа, а вместо этого есть большое (в пределе — бесконечное) количество правильных решений и множество вариантов их поиска.^{2,3} Именно с такими задачами мы чаще всего сталкиваемся в жизни. Именно их мы и считаем проблемами. Поэтому именно их мы и будем учиться решать.

* * *

Книга состоит из тридцати глав-уроков. В каждой вы найдете четыре раздела: разминку, основную часть, рефлексию и рекомендации к применению полученных знаний в жизни.

В упражнениях на разминку мы будем формировать беглость, гибкость и оригинальность мышления.

- Беглость — это способность генерировать большое количество идей.

- Гибкость — способность переключаться с одной точки зрения на другую и искать идеи в разных областях.
- Оригинальность — способность придумывать идеи, отличающиеся от стандартных, шаблонных, типовых.

Для развития этих навыков я отобрала для вас только эффективные и много раз проверенные на практике упражнения.

В разделе «Учимся решать проблемы» вас ждет множество открытых задач из реальной жизни. Какие-то из них содержат контрольный ответ (не равно «правильный»), а какие-то нет. Но это не так уж и важно: контрольный ответ — это всего лишь одно из решений описанной задачи, реализованное на практике. Да, часто это решение весьма оригинально (а иначе зачем бы мне было рассказывать о нем вам), но это вовсе не значит, что при генерации идей вы тоже должны стремиться к нему. Ваша сверхзадача на тридцать дней этого книжного тренинга — забыть о вредной привычке всегда и во всем искать единственно правильный ответ. Мы будем тренировать дивергентное мышление, а оно по определению предполагает развитие способности к поиску множества вариантов. Да, какие-то из ваших идей окажутся более удачными, а какие-то — менее, но это не важно. Главное — развить в себе способность к генерации не одной, а нескольких (чем больше, тем лучше) разнообразных идей.

А чтобы как можно больше ваших идей попадали в список оригинальных и при этом реальных, мы будем использовать два инструмента из ТРИЗ: «Противоречие» и «Типовые приемы разрешения противоречий». Почему я выбрала именно их? Потому что именно в ситуациях, содержащих в себе противоречие, мы обычно и чувствуем свою неспособность справиться. А еще потому,

что инструменты ТРИЗ, в отличие от хаотичной генерации идей (метода проб и ошибок), хорошо подходят для поиска качественных и оригинальных решений в кажущихся тупиковыми, проблемных ситуациях. В качестве иллюстрации приведу пример из книги создателя ТРИЗ Генриха Сауловича Альтшуллера:

«Представьте себе аэропорт, из которого ежедневно строго по расписанию должны вылететь 150 самолетов. Пассажиры занимают свои места. Зажигается табло: «Не курить! Застегнуть привязные ремни!» Но в 100 самолетах стюардессы, мило улыбнувшись, объявляют: «Извините, рейс отменен... багаж вы получите... вас ждут автобусы и такси...» 50 самолетов взлетают, но 49 из них сразу же идут на посадку. Стюардессы мило улыбаются: «Извините, рейс окончен... багаж... автобусы...» И только 1 (один!) самолет прилетает в тот город, в который он должен прилететь [...]

Один из главных недостатков метода проб и ошибок — традиционной технологии изобретательства — его низкая эффективность. Суть метода заключается в последовательном выдвижении и рассмотрении всевозможных идей решения задачи. При этом всякий раз неудачная идея отбрасывается, а вместо нее выдвигается новая. Правил поиска нет: ключом к решению может оказаться любая идея, даже самая «дикая». Нет и определенных правил первоначальной оценки идей: пригодна или непригодна идея, заслуживает она проверки или нет — об этом приходится судить субъективно».⁵

В отличие от метода проб и ошибок (или хаотичного поиска идей), инструменты ТРИЗ позволяют управлять процессом генерации. Точные, особые формулировки направляют наши мысли в то русло, где шансов найти удачное решение больше. Используя их, мы становимся

способными находить решения там, где другие не могут; видим ресурсы там, где другие не видят; реализуем идеи так, как другие бы и не подумали. Это очень сильный навык, позволяющий быстрее и легче находить выход их сложных, тупиковых жизненных ситуаций. Он придает нам сил и формирует ощущение «Я могу». Не верите? Прочитайте отзыв одной из моих взрослых учениц:

«Теперь я поверила в свою способность найти классное решение. Это потрясающее чувство, оно было мне знакомо по креативным решениям в прошлом, когда мне случайно удавалось найти какое-то удачное решение в бизнесе. Я его помню, оно очень ценное. Но раньше я не могла его повторить по необходимости (когда нужно было решить какую-то проблему), поэтому думала, что это удачное стечение обстоятельств, когда тебя неожиданно „озаряет“. Теперь я владею алгоритмом поиска разных вариантов решений, и это чувство со мной навсегда».

Вопросы для размышлений из раздела «Рефлексируем» помогут вам выявить мыслительные шаблоны и установки, мешающие придумывать новое. Для развития способности решать проблемы очень важно научиться их замечать и переосмыслять.

Задания из раздела «Применяем в жизни» позволят практически сразу использовать полученные знания на практике.

И помните: способность решать проблемы — это навык. А все навыки формируются путем многократного повторения одного и того же действия. Именно поэтому в книге тридцать уроков, построенных по одному и тому же принципу — только выполнив все задания, вы почувствуете изменения к лучшему.

Проходить уроки каждый день, или через день, или раз в неделю — выбор за вами. Однако здесь важна регулярность. Найдите оптимальный для себя ритм и просто выполняйте упражнения. Так вы шаг за шагом обретете способность справляться с трудностями и находить выход из сложных жизненных ситуаций.

Желаю вам успехов!

ИНСТРУМЕНТЫ ТРИЗ, КОТОРЫЕ МЫ БУДЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Для решения открытых задач мы будем использовать два инструмента: «Противоречие» и «Типовые приемы разрешения противоречий».

«Противоречие» — это модель описания ситуации (или проблемы), в которой выделены и желательные, и нежелательные последствия изменения системы. Часто эти последствия противоречат друг другу, поэтому и становятся причиной тупика, то есть «невозможности» найти выход.

«Типовые приемы разрешения противоречий» — это подсказки о том, что можно сделать для выхода из тупиковой ситуации.

Противоречие возникает, когда я хочу что-то сделать, но не могу, потому что:

- у меня нет средств для достижения желаемой цели — ресурсов;
- или/и при реализации найденного решения возникает мешающий или вредный фактор — нежелательный эффект.⁷

Для выхода из подобных ситуаций в рамках нашего книжного тренинга мы будем совершать два действия:

1. Формулировать проблему через противоречие.
2. Искать выход, используя типовые приемы разрешения противоречий.

Формулировка противоречия

В ТРИЗ существуют разные, несколько отличающиеся друг от друга формулировки противоречия, однако все они преследуют одну и ту же цель — описать проблемную ситуацию так, чтобы намеренно ее обострить. Вот вариант, который будем использовать мы.

Система должна обладать свойством А, для того чтобы (или потому что) ... И система (та же самая) должна обладать свойством анти-А (то есть противоположным), для того чтобы (или потому что) ...

Для лучшего понимания приведу простой бытовой пример из своей жизни.

Описание проблемной ситуации

Однажды в начале декабря я купила себе новую шубу. На дворе зима, и было бы здорово шубу уже носить. Однако к ней нужна новая шапка, а подобрать ее в наших магазинах я не могу: у одной фасон не тот, другая цветом не подходит, а третья вообще не в моем вкусе. Можно заказать на маркетплейсах — выбор все-таки побольше, — но и там мне ничего не понравилось. Можно заказать шапку ручной вязки у какой-нибудь мастерицы, но в интернете я не нашла приемлемых для себя вариантов ни у одной из них. Моя мама тоже любит вязать (и мне нравится, как она это делает), можно заказать шапку ей, но, чтобы отвезти подходящую пряжу, к маме нужно ехать за сто восемьдесят километров, на что у меня, к сожалению, в настоящий момент совсем нет времени.

Поразмыслив над ситуацией, я нашла четыре возможных варианта решения. Однако каждое из них содержит определенные недостатки (или минусы):

- я хочу купить шапку в офлайн-магазине нашего города, но не могу, потому что не нахожу подходящей;
- я хочу купить шапку на каком-либо маркетплейсе, но не могу, потому что опять-таки ничего не нравится;
- я хочу заказать шапку ручной вязки у мастерицы, но не могу, потому что сайты, которые я просмотрела, не вызвали у меня доверия;
- я хочу заказать шапку ручной вязки у мамы, но не могу, потому что мама живет далеко, а отвезти ей подходящую пряжу у меня нет времени.

В каждом из найденных мною вариантов отсутствуют средства для достижения желаемой цели, то есть ресурсы. В первых трех — это шапки, которые бы мне понравились, а в четвертом — время на транспортировку пряжи к маме. Как быть?

Нужно сформулировать противоречие. При этом можно пойти двумя путями: первый — найти способ разрешить противоречие только в рамках какого-то одного из четырех решений, или второй — сформулировать противоречия для всех четырех ситуаций, найти способы их разрешить, а потом из полученных вариантов выбрать тот (или те), которые реализовать проще всего. Я пошла по пути наименьшего сопротивления и сформулировала противоречие только для последнего варианта.

Формулировка противоречия

Понравившаяся мне пряжа должна быть у мамы, чтобы она могла связать мне шапку. И понравившаяся мне пряжа не может быть у мамы, потому что она живет в другом городе, в ста восьмидесяти километрах от меня, а времени ехать туда у меня нет.

Описав проблемную ситуацию таким образом, сразу понимаем, что нужно делать — найти способ доставки пряжи без моего участия. Как это осуществить? Можно искать варианты методом проб и ошибок — а можно использовать типовые приемы разрешения противоречий (см. раздел «Некоторые типовые приемы разрешения противоречий»).

Возьмем, к примеру, «Принцип посредника». Для его реализации нужно использовать промежуточный объект, переносящий или передающий действие.

- Какое действие нам нужно совершить? — Транспортировать пряжу до мамы.
- Кто или что могло бы выступить в роли посредника?
 - Кто-нибудь из родственников или знакомых, в ближайшее время отправляющийся в нужный мне город.
 - «Почта России».
 - Служба экспресс-доставки.

Поразмыслив над идеями, поняла: из родственников и знакомых никто в ближайшее время не едет; «Почтой России» отправлять не хочу из соображений экономии времени и нервов; а вот служба экспресс-доставки мне очень даже подходит. На следующий день я позвонила маме, чтобы объяснить ситуацию, пошла в пункт отправки, и уже через три дня пряжа была на месте. А еще через полторы недели новенькая, красивая шапка, да еще и связанная заботливыми мамиными руками, была у меня.

Именно так происходит решение задач с использование инструментов ТРИЗ: последовательно, шаг за шагом, мы формулируем, оцениваем идеи, переформулируем и снова оцениваем до тех пор, пока не найдем решение, которое полностью нас устроит. При этом

итоговое решение все так же будет содержать некоторые недостатки (или нежелательные эффекты), но для нас они будут некритичны. Например, кто-то может сказать, что в данной ситуации нужно отложить все дела и к маме поехать все-таки самой, на экспресс-доставку тоже нужно время, да и ножками до пункта выдачи дойти придется, но для меня в той ситуации это было некритично, а значит, и недостатками решения не являлось.

Некоторые типовые приемы разрешения противоречий^{5,6}

Всего в ТРИЗ существует сорок типовых приемов разрешения противоречий, но для поиска выхода из жизненных ситуаций подходят далеко не все (все-таки изначально ТРИЗ создавалась для решения изобретательских, то есть технических задач). Поэтому я выбрала для вас только те, которые соответствуют целям данной книги (полный список типовых приемов разрешения противоречий вы найдете в книге автора ТРИЗ: Генрих Альтшуллер. Найти идею: введение в ТРИЗ — теорию решения изобретательских задач.⁵

Как с этими приемами работать? Когда будете искать способ разрешить противоречие, просто перечитывайте по порядку их описания, которые даны ниже. В каждом приеме вы найдете подсказки о том, что можно сделать. Они могут натолкнуть вас на какую-то идею — обязательно сразу ее запишите, чтобы не забыть. Если никакой идеи не возникло — не беда: просто переходите к следующему приему и «ловите» идеи там. Пройдясь по всем подсказкам, вы почти наверняка найдете не один возможный вариант решения проблемы, и вам останется только выбрать тот, который вы считаете наиболее удачным.