Автор: Administrator
11.07.2008 14:30 -

Исследователи установили, что вспышкам озарения предшествует определенный характер активности правого полушария мозга и предположили, что мыслить креативно можно, научившись "отключать" контролирующее левое полушарие.

Вспышки озарения называют еще "ага-реакцией", подразумевая те восклицания, которые мы непроизвольно издаем, если внезапно начинаем схватывать суть проблемной ситуации и видим из нее выход. Творческое озарение Архимеда, выскочившего из ванны с криком "Эврика!", — классическая иллюстрация озарения.

Джон Кониос (John Konios), профессор психологии из университета Дрексела установил, что "ага-реакции" являются кульминацией процесса, начинающегося еще до процесса работы над проблемой.

К озарению — готовы!

В исследовании, опубликованном в апрельском номере журнала "Психологическая Наука" Джон Кониос и Марк Юнг-Биман (Mark Jung-Beeman) изучали характер активности мозга непосредственно перед решением творческой задачи у 19 добровольцев. Участникам предложили несколько словесных головоломок, решения к которым можно было подобрать либо методически либо благодаря внезапному озарению.

Используя такие методы как электроэнцефалография (ЭЭГ) и функциональный магнитный резонанс, исследователи определяли активность различных областей мозга. Они установили, что люди, на которых "находило озарение", характеризовались повышенной активностью височной и лобной долей правого полушария головного мозга.

"Люди, у которых регистрируется активность в этих областях, обладают способностью переключить поток мыслей при необходимости решения новой задачи или подавить, заглушить нежелательные мысли в нужный момент", говорит Марк Юнг-Биман. Те же, кто подходили к решению задач методически, характеризовались активностью зрительной коры левого полушария, что, говорят исследователи, свидетельствовало просто о концентрации на видеомониторе, на котором впоследствии появлялось задание головоломки.

Как "заглушить глушитель"?

Итак, за гениальные озарения, как правило, отвечает правое полушарие. А левое полушарие является своеобразным "глушителем", фильтруя и рецензируя их в соответствии со здравым смыслом. Люди, которые способны "заглушить" левое полушарие, чаще других позволяют озарениям правого полушария достичь сознания, считают психологи. Так, чтобы приманить озарение, писатель Джозеф Конрад обычно принимал ванну, а композитор Брамс утверждал, что ярчайшие из проблесков вдохновения посещают его за чисткой ботинок...

По сути, эти уловки базируются на принципе автоматизма: при выполнении монотонной неинтеллектуальной работы происходит временное снижение функции левого полушария. Получив конкретное задание, такие люди предоставляют подсознанию работать над ним, пусть даже при этом их сознание занято другими делами. Как правило, еще до момента окончания работы, несколько вспышек озарения подсказывают нужный ответ.

"Цензор" левого полушария отключается также непосредственно перед засыпанием или сразу после пробуждения. Вот почему на очень многих ученых озарение нисходило во сне — вспомнить хотя бы химиков Менделеева и Кекуле, увидевших во сне соответственно таблицу периодических элементов и формулу бензола.

Ирина Павленко для сайта Effecton.ru с использованием материалов www.mentalhealthnews.com