

РАЗВИВАЕМ КРЕАТИВНОСТЬ: ФРИРАЙТИНГ И КЬЮБИНГ

Елена Асанова, консультант по личному бренду, руководитель проекта [Bigtomorrow.ru](#)

Продолжая нашу рубрику о тренировке креативного мышления, давайте поговорим о написании текстов. Это вид деятельности, требующий неисчерпаемых запасов креативности, но при ежедневной практике быстро их истощающий. Итак, если ваша музя задерживается, то попробуйте применить фрирайтинг или кьюбинг – с их помощью вы можете преодолеть творческий кризис, найти, как развить какие-то идеи, нащупать новые возможности и решения.

ФРИРАЙТИНГ

Техника фрирайтинга хороша и для развития креативности в целом, и – целенаправленно – для повышения качества ваших текстов. Очень хорошо эту технику описывает Питер Элбоу в книге *Writing with power*; еще одно интересное ее применение можно найти в книге Джуллии Камерон «Путь художника», где фрирайтинг превратился в упражнение «Утренние страницы», помогающие упорядочить мысли в голове, избавиться от металличного сора и найти новые идеи.

Для эффективного фрирайтинга первым делом нужно забыть обо всех обязательствах, что у вас есть: сроки, дедлайны, объемы, – создайте себе иллюзию свободного творчества. Фрирайтинг или, как его называет в оригинале Питер Элбоу, *private writing*, это написание текста именно для себя. Даже если вы его пишете в завтрашний номер корпоративной газеты. Когда мы пишем для себя, просто размышляя, самопроизвольно начинают возникать какие-то идеи, приходят совершенно неожиданные фразы и сравнения, порой мысль забредает куда-то далеко, в сторону от темы, не препятствуя этому, потом какой-нибудь неожиданной связкой вы опять вернетесь к исходной тематике.

Кстати, один из вариантов свободного письма – это медитативное письмо. Можно просто включить музыку и писать о том, что вам навевает мелодия. У вас в подсознании все равно живут все самые актуальные для вас сейчас вещи, поэтому так или иначе вы будете писать о них, а потом из потока сознания сможете выбрать мысли, на основе которых составить черновик статьи. Это хорошая вариация метода, когда у вас нет идеи для текста, а писать его нужно. Таким образом, вы достанете из подсознания те идеи, что есть внутри, но сознание их пока не видит.

ДЛЯ ЧЕГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФРИРАЙТИНГ?

- Когда нужно написать трудный текст/письмо/статью, который не знаешь, с чего начать.
- Когда нужно преодолеть творческий блок.
- Когда привычка постоянно оценивать написанное мешает импровизировать, играть, пробовать новые подходы.
- Когда нужно вытащить на поверхность свои мысли по поводу какой-то темы.

ИНСТРУКЦИЯ

1. Свободное письмо пишется «на время». Установите таймер на 10 мин и в течение этого

ГЕНИАЛЬНО!

времени пишите все, что приходит в голову на определенную тему или без нее.

- Когда мы пишем, действуют следующие правила:
 - Пишем быстро, не останавливаясь и не перечитывая написанное, пока не закончится отведенное время.
 - Не исправляем ошибок, ничего не зачеркиваем, не следим за грамматикой, пунктуацией и стилем. Никто, кроме вас, не будет это читать.
 - Если мысль отклонилась от темы, позвольте ей это. Если писать не о чем, пишите все что угодно – хотя бы о том, что писать не о чем – пока в голову не придет следующая мысль.
 - Если вы чувствуете дискомфорт или скуку, спросите себя, что вас беспокоит, и пишите об этом.
 - Когда время закончится, сделайте небольшой перерыв (прогулка, чашка кофе, лучше отвлечься и поговорить с кем-нибудь), а потом перечитайте написанное. Отметьте хорошие фрагменты, ценные идеи, неожиданные мысли, которые могут лежать в основу необходимого вам текста.

ТОНКОСТИ

Если вы используете фрирайтинг для работы с текстами, используйте более длинные отрезки времени по 15–20 минут. Важно, чтобы за это время вы успели выписать все, что находится на

поверхности сознания, и добраться до более глубоких пластов.

Фрирайтинг – отличная техника для работы с эмоциями. Если вам нужно написать письмо партнерам, которые вас подводят, трудное письмо начальнику, с которым возникли разногласия, ответить обиженному покупателю – то, как бы вы ни старались быть выдержаным и беспристрастным, в вашем тексте могут проскальзывать нотки гнева, обиды и других эмоциональных реакций. Но если вы вначале дадите себе волю и напишете абсолютно все, что думаете, в режиме фрирайтинга, а затем, освободившись от всего этого, напишете по существу, итоговый результат будет гораздо лучше.

КЬЮБИНГ: ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ С РАЗНЫХ СТОРОН

Кьюбинг (Cubing) – это разогревающая техника, часто используемая на подготовительном этапе в разного рода литературной работе. Кьюбинг помогает исследовать разные стороны темы, тем самым заставляя автора глубже ее продумать и найти нужный фокус. Кьюбинг часто применяют блогеры и авторы тематических ресурсов, посвященных одной какой-то области и где все время нужно находить новые аспекты ее подачи и исследования.

Кроме того, кьюбинг может использоваться в более широком контексте – как метод для зна-



ЕЛЕНА АСАНОВА

Профессиональный коуч, консультант по личному бренду. Руководитель проекта [Bigtomorrow.ru](#).

Является членом ICF (Международной федерации коучинга), имеет золотой профессиональный сертификат коуча (бизнес-коучинг – программа Эриксоновского университета, невербальный коучинг – система «5 колец» Сьюарта Хеллера).

Выпускница School of Journalism and Media Studies, Cardiff University, UK (MA in Journalism Studies), имеет диплом Школы телевизионного мастерства под руководством В. Познера.

Большой опыт работы в СМИ: ТВ, радио, печатная пресса. Пять лет возглавляла отдел внешних и внутренних коммуникаций компании «реал,- Гипермаркет», METRO Group.

комства с новой темой, углубления понимания какой-либо проблемы, как разогрев на креативной сессии и т. д. Почему кьюбинг? Как в кубике Рубика, чтобы описать все его стороны, все цвета, из которых он состоит, нужно поочередно просмотреть на каждую – то есть 6 раз сменить угол зрения. Таким образом, с помощью кьюбинга мы исследуем минимум шесть разных точек зрения на какой-то предмет или идею.

ИНСТРУКЦИЯ

Эта техника нуждается в разогреве. Для начала мы проводим ее с предметом, только потом начинаем работать с идеей или темой для статьи.

1. Берем небольшой трехмерный предмет (фигурка у вас на столе, декоративная свечка, застелившая книжка, даже зажигалка). Ставим его перед собой и в течение 2 минут пишем о том, что видим. Когда время истечет, поворачиваем его другой стороной и пишем еще 2 минуты о той стороне, которую видим теперь. Продолжаем поворачивать предмет и писать до тех пор, пока не опишем его с шести сторон. Необходимо честно следить за временем и не расстраиваться, если вам кажется, что писать уже не о чем, – просто продолжать писать дальше. Поставьте себе цель узнать как можно больше – как об этом предмете, так и о своих описательных способностях. Со временем вы увидите, что писать можно не только о том, что вы видите, но и о том, какие это навевает мысли, что с этим можно сделать, что это вам напоминает и т. п. Мысление начнет раскрепощаться.
2. Далее выбираем не конкретный объект, а нематериальную тему, концепцию или идею (например, тему статьи, которую вам нужно написать или концепцию мероприятия, которое нужно придумать). Точно так же пишем равное количество времени о каждой из шести сторон этой темы. Страйтесь написать не меньше чем о шести сторонах, даже если изначально вам приходят в голову только две-три. Просто задавайте себе вопрос: а что еще?

Для того чтобы переключаться между различными сторонами темы, вы можете использовать следующие вопросы:

1. Конкретизация: что собой представляет эта тема, какими свойствами обладает? Как ее можно описать так, чтобы даже очень далекий от темы человек понял, о чем идет речь?
 2. Сравнение: с чем можно сравнить эту тему, на какие другие темы она похожа? Кто делал что-то подобное и что из этого получалось? А в чем отличие от аналогов?
 3. Ассоциации: Что приходит в голову в связи с ней? Пишите о любых связях – ассоциативных, причинно-следственных, символических, иррациональных и т. д. Внимательно проанализируйте все мысли и образы, что возникают у вас при размышлении над темой, но как бы не связаны с ней напрямую, – возможно, вы увидите интересные зацепки,ющие помочь в раскрытии темы.
 4. Анализ: Из чего и в каком контексте эта тема возникает, к каким другим темам ведет? Из каких частей составных она состоит? Можем мы проанализировать ее по частям, ведь это проще?
 5. Использование: Кому и для чего полезна эта тема? Можно ли перенести ее в другие области? Какие еще области с ней связаны и как они влияют друг на друга. Здесь можно даже составить карты взаимозависимостей, своеобразный майнд-мэп, чтобы увидеть все взаимосвязи, что есть вокруг вашей темы.
 6. Оценка: какие могут быть доводы за и против этой темы? Чем она интересна лично вам? Чем может быть интересна другим людям? Как можно усилить ее положительные черты и минимизировать влияние ее минусов?
- В результате такой работы вы можете углубить свое понимание темы, уточнить свою позицию, открыть для себя новую точку зрения, обнаружить новые направления для ее развития. Кьюбинг также помогает протестировать, насколько эта тема богата содержанием, и выбрать основные фокусы для себя того, как вы будете ее раскрывать в своих материалах.