Простой, но эффективный способ решить проблему

Если вам предстоит сложный выбор или вы не можете принять важное для вас решение, вполне очевидно, что вам захочется приложить как можно больше усилий для разрешения проблемы. Однако если вы переживаете очередной «ментальный блок», еще большая концентрация на проблеме может только отсрочить момент, когда вы, наконец, воскликните «Эврика!».

Лучшим вариантом в сложившихся обстоятельствах будет отстраниться от проблемы и заняться чем-то другим. Уберите квартиру, оплатите счета, поспите и после таких отвлекающих действий к вам может неожиданно прийти отличная идея, как разрешить проблему.

Инкубационный период

Уже более ста лет ученые изучают так называемый «инкубационный период», который требуется для нахождения верного решения. По результатам исследований, лучшие идеи редко приходят в момент, когда человек полностью сфокусирован на попытках разрешить проблему.

Чаще всего неожиданное и удачное решение происходит в тот момент, когда человек занят каким-то посторонним делом, напрямую не связанным с задачей, которую предстоит решить.

Научное подтверждение

Исследование Маделин Штрик и ее коллег было посвящено изучению того, как инкубационный период влияет на выбор человека (Madelijn Strick et al., 2010). В ходе первого эксперимента участникам предлагалось оценить анкеты потенциальных соседей по комнате.

Одну группу участников попросили принять решение немедленно. Вторая группа сначала заполняла таблицу, не относящуюся к основному заданию, а уже потом делала окончательный выбор. Выяснилось, что участники, у которых была возможность принять решение спустя несколько минут, в течение которых они были заняты посторонним действием, сделали лучший выбор.

Во втором эксперименте участников просили оценить потенциальных соискателей на рабочее место. Результаты подтвердили выводы первого эксперимента: участники, которые могли принять решение после «инкубационного периода», во время которого они были заняты чем-то, не относящимся к выбору, приняли лучшее решение.

Более поздние исследования пришли к похожим выводам: пауза, в течение которой можно не думать о проблеме, способствует нахождению наилучшего решения.

Как это работает

Существует три основных теории, почему инкубационный период способствует возникновению инсайта.

- **Возникновение нового знания.** Когда вы перестаете размышлять о проблеме, ваш мозг продолжает работать в фоновом режиме. Он использует необходимые воспоминания, которые вы могли не учесть, когда активно думали о сложной задаче. Вооружившись новой информацией, ваш мозг может создать лучшее решение.

- **Избирательное забывание.** Во время инкубационного периода ваш мозг забывает обо всех неудачных решениях, которые отвлекали вас. Взять паузу – значит посмотреть на проблему под другим углом и найти способ ее разрешения.

- **Реструктуризация проблемы.** Отстраниться от проблемы (буквально и фигурально) – значит дать своему мозгу возможность реорганизовать ее. Если вы разберете проблему на составляющие, то способы разрешить ее станут более очевидны.

Как заставить инкубационный период работать на вас?

В следующий раз, когда зайдете в тупик в попытках придумать, о чем писать в новой главе своей книги, или решить, принимать ли предложение о работе, сделайте перерыв, в течение которого вы сможете отстраниться от проблемы.

Исследования сообщают о разной длительности инкубационного периода, но в некоторых из них говорится, что даже 10 минут будет достаточно, чтобы дать мозгу возможность переосмыслить проблему. Разумеется, здесь все индивидуально: возможно, вам потребуется больше или меньше времени.

Когда вам захочется в пятый раз обсудить волнующий вас вопрос с мужем или женой, попробуйте заняться чем-то другим. Возможно, вдохновение настигнет вас, когда вы будете работать в саду или разбирать шкафы.

Если идея не ложиться спать и всю ночь придумывать стратегическое решение кажется вам соблазнительной, подумайте, действительно ли это удачная мысль, ведь ваш мозг может решить эту проблему, пока вы спите.

Оригинальная статья: Amy Morin, - The Simple But Effective Way to Solve Problems Better. Psychology Today, March 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: эмоции, психология, проблема, решение проблем, психологическое здоровье

Источник фото: unsplash.com

