



『FUTURE INTELLIGENCE (フューチャー インテリジェンス)』 ~これからの時代に求められる「クリエイティブ思考」 が身につく10の習慣

スコット・バリー・カウフマン／キャロリン・グレゴワール 著

野中 香方子 訳

大和書房

2018/04 272p 1,600円 (税別)

原書：WIRED TO CREATE (2015)

1. 遊び 楽しいことで脳を刺激する
2. 情熱 何かに夢中になる
3. 夢想 自分と深くつながる
4. 孤独 ひとりの時間で考える
5. 直感 無意識の声を聞く
6. 好奇心 非日常の体験で限界を広げる
7. 瞑想 観察し、点と点をつなげる
8. 繊細 傷つきながら、深く感動する
9. 逆境 辛い体験で成長する
10. 異端 アウトサイダーでいる

まとめ これからの時代に必要とされる知性とは

【要旨】 世界の人々の生活を一変するようなイノベーションをもたらした「天才」と呼ばれる起業家や発明家、多くの人に感動を与える芸術家など、卓越してクリエイティブな人を問われれば、誰も何人かの名前を挙げられるだろう。では、それらの人々の創造性はどのようにやって生まれたのだろうか。また、どうすれば彼らのようなクリエイティブ思考が身につくのか。本書では、さまざまな事例やこれまでの研究成果を紹介しながら、そういった問いを探究している。クリエイティブな人の知性は、単にIQ（知能指数）が高いだけでなく、いくつもの矛盾を内包した多面性と複雑性を有しているようだ。二人の著者のうち、スコット・バリー・カウフマン氏は、知性と創造性を専門とする心理学者。ニューヨーク大学の非常勤准教授、ペンシルベニア大学ポジティブ心理学センター内、イマジネーション研究所の科学ディレクターを務める。キャロリン・グレゴワール氏はネット新聞『ハフィントンポスト』のシニアライター。

●クリエイティブな人は大量の情報をふるいにかけずに受け取る

夢想到ける人は、ぼんやり屋、怠け者、夢想家、怠慢、などと言われがちだ。今日にいたっても心理学者は、人の関心が外から内に向かい、空想や心象、記憶、内的独白に浸るさまを、「マインドワンダリング」(※「さまよう心」の意)などと呼ぶ。ハーヴァード大学の心理学者グループは、「さまよう心は、不幸な心だ」とまで言い切る。

クリエイティブ思考の人々は、夢想が決して時間のムダではないことを知っている。最近になって、二人の著名な心理学者がこう述べた。「マインドワンダリングのすべてがムダというわけではない」。実のところそれは、クリエイティブ思考には欠かせないものなのだ。

50年ほど前に、心理学者のジェローム・L・シンガーは「肯定的かつ建設的な夢見」という表現を編み出した。そしてそれを、「注意散漫」や「不安」や「取り憑かれたような妄想」と区別した。

マインドワンダリングのさなかにいいアイデアがひらめくことは、多くの人が経験している。(芸術家の)アンディ・ウォーホルも「誰もが夢想すべきだ」と言っている。なぜなら、人の心を動かすような仕事には心の内の独白とつながることが欠かせないからだ。夢想を通じて自らの願望や感情、さらには世界を理解することによって、人は新しいアイデアや視点をつかむのだ。

クリエイティブ思考に関連した、一つの重要な認知過程は、「潜在抑制」である。これは脳内のフィルターのようなもので、自分にとって不必要な刺激や情報をシャットアウトする無意識の働きだ。

ある研究によると、ハーヴァード大学で卓越した業績を残した人は、潜在抑制が一般の人の7分の1しか働かなかった。つまり、他の人に比べて彼らは、一見、自分の仕事に関係ないはずの情報を選び分けて排除するのが苦手なのだ。ここが肝心である。ムダと思える情報が、実は重要なのだ。(本書の)著者スコット・バリー・カウフマンは、潜在抑制の働きが弱い人ほど直感に頼りがちで、しかもその直感が正しいということを発見した。

潜在抑制の弱さは、そのまま「雑然とした脳」ということになる。なぜなら、潜在抑制が弱いと、周囲の情報をふるいにかけたり分類したりせず、大量の情報をそのまま受け入れやすいからだ。

心理学者のダリア・ザベリナは、クリエイティブな人の方が、環境中の騒音——時計の音や、遠くの会話——に敏感なことを観察した。「余計な感覚情報が侵入してくるので、彼らの脳は平均的な人の脳より多くの情報を処理しているのです」と彼女は説明した。

感覚の過敏さは、脳の注意が及ぶ範囲が広がって細かい情報に気づきやすくなることで、脳のクリエイティブな活動に貢献しているのだらう。膨大な情報を取り入れていけば、一見関係のない情報どうしを結びつけて、思いがけないつながりをつくる確率も高まるからだ。

●マインドフルネスとマインドワンダリングを切り替える

俳優、音楽家、ビジネス界のイノベーター、そして科学者も、「注意を払う」というシンプルな、しかし途方もなく難しい行為によって、周りの世界からインスピレーションを得ている。人生の瞬間や詳細を記録し、それに意味を与えようとすることは、間違いなく芸術の源泉であり、それは人生の過ぎ行く一瞬一瞬に注意を払うことから始まる。言い換えれば、マインドフルネスから始まるのだ。

(マインドフルネスの)分野の先駆けである研究者ジョン・カバットジンによるマインドフルネスの定義としてよく引用されるのは、「今という瞬間に意図的に集中し、評価や判断をくだすことなく、注意をはらうこと」という言葉だ。瞑想はマインドフルネスを養うために使われる最も一般的な方法だ。

マインドフルになれば脳の構造や働きが変わり、注意の実行機能を強めることができる。注意はクリエイティブ思考にとって貴重な財産だ。だが、マインドフルネスは、意識のフロア状態(ある活動に没頭し、時間の感覚がなくなった状態)を妨げることがある。

クリエイティブな業績はマインドフルネスとマインドワンダリングの両方からもたらされるので、必要に応じてこの二つを切り替えることが肝要となるのだ。

雑念を消そうとする瞑想(マインドフルネス瞑想)は、心から一切の考えを取り除くことが理想ではない。目的は、「湧き上がる考えをそのまま受け入れること」なのだ。

オランダの心理学者マタイス・バースと研究仲間は、こう結論づけた。「クリエイティブになるには、心中を通り過ぎる現象に気づき、注目し、注意深く観察する能力を持つこと、あるいは訓練して身につけることが必要とされる」

●創造性は相矛盾する極端な要素を内包した多面的な人格から生まれる

天才と称される人々のキャリアを分析した結果、彼らの作品の出来にはむらがあり、多くの失敗作の中にわずかな成功作が交じっていることがわかった。

全てのクリエイター——発明家であれ、文筆家、あるいは音楽家であれ——は、同じ手法を繰り返してはならないというプレッシャーを常に感じている。そして革新を求めるがゆえに、天才は何度も失敗を重ねる。

わたしたちは生まれつき、カテゴリー、レッテル、明確な結論を求めるようになっていく。生来、「あいまいなもの」を避けようとする傾向があるため、たいていの場合、確かなものやはっきりとした答えを好むのだ。だが、人と違った考え方をするには、あいまいなものへの恐れを払拭しなければならない。常識に服従しない人は未知を大切に、図々しい質問をしたり、一つの問題に数々の答えを出したりして、人生のグレイゾーンで遊ぶことができる。

イギリスの社会心理学者グレアム・ウォラスは1926年の著書『The Art of Thought(思考の技術)』で、傑出した発明家やクリエイターを研究した末に、「創造のプロセスは四つの段階に分けられる」と提言した。その4段階とは、準備、孵化、ひらめき、検証である。

「準備」の段階では、クリエイターはある問題についてできるだけ多くの情報を収集する。「孵化」の段階では、クリエイターがその知識を潜在意識に委ね、醸成させ、「ひらめき」の段階では、組み合わせが功を奏して、頂点にいたる。「検証」の段階では、ひらめきを具体化し、その価値を他者に伝える。

創造のプロセスが本当にこれほど秩序正しければ良いのだが、そうはいかない。心理学者たちは盛んに議論を重ね、クリエイターたちの創造のプロセスを丹念に調べ続けたが、見えてくるのは、それが明快な段階的プロセスとはまったく違うという証拠ばかりだった。さらに調べてみると、クリエイティブ思考の人々の場合、思考プロセスが素早く切り替わり、頭の中で、新たなアイデアの創出、アイデアの拡張、熟成、批判的な反省、鑑賞者の視点に立っての熟考といったプロセスが、同時進行することがわかった。

心理学者、ミハイ・チクセントミハイは、30年以上にわたって、さまざまな分野の人の聞き取り調査を行ない、こう述べた。「クリエイティブ思考の人の独自性を一言で言えば、それは『複雑性』だ。彼らは、普通の人とはしない考え方や振る舞いをする。相矛盾する極端な要素を内包しており、『多面的な人格』なのだ」

マインドフルネスとマインドワンダリング、オープンさと繊細さ、孤独と協力、遊びと真剣さ、直観と思慮。こうした一見矛盾する要素は、クリエイティブ思考の人々の中に共存する二極性を捉えており、人が自らの内的経験と外的経験に意味を見出し、新しい何かをつくる過程で融和していく。クリエイティブ思考の人々は、状況に応じてこうした多様なスキルと振る舞いと考え方をうまく活用し、新奇で思いがけない方法でこれらの要素を統合し、新たなアイデアや成果をもたらすのだ。

自らの多面性を認め、そのまま受け入れる能力こそが、クリエイティブ思考を発揮して、新しい時代を切り開くために欠かせない要素なのである。

コメント：ユヴァル・ノア・ハラリ氏による世界的ベストセラー『サピエンス全史』（河出書房新社）の中に、「矛盾」を解決することが人類の創造力と活力の源泉になった、という趣旨の記述がある。たとえば「自由」と「平等」という近代の重要な概念は相矛盾する。だが、近代の歴史はその矛盾を解消しようとする一連の試みだったのではないかということだ。本書『FUTURE INTELLIGENCE』で論じられる、クリエイティブ思考の人の中に共存する矛盾した二極性にも、同様のメカニズムがあるのかもしれない。自由と平等の矛盾は、TPOに応じて切り替えることである程度解消できる。クリエイティブ思考も同じだ。要は「切り替え」をいかに巧みに行えるかが創造性の最大のポイントなのではないだろうか。