

Kreatywność.  
Twórczość.

"Za dwadzieścia lat od dziś będziesz bardziej rozczarowany rzeczami, których nie zrobisz, niż tymi, które zrobisz. A więc odrzuć cumy. Wypłyn z bezpiecznego portu. Złap wiatr w żagle. Eksploruj. Śnij. Odkrywaj".

Mark Twain

Zdolność samodzielnego myślenia, formułowania i zadawania trafnych pytań, a nie – podążanie według utartego schematu – tego oczekuje dzisiaj wielu pracodawców i to od kandydatów do zawodów, które odległe są od twórczości artystycznej czy intelektualnej. Coraz więcej zwłaszcza nowych profesji uchodzi za kreatywne. Zachęca się ludzi, by byli kreatywni bądź twórczy, podczas gdy przynajmniej w potocznej świadomości nie do końca wiadomo, co te bliskoznaczne pojęcia oznaczają.

Czym zatem jest kreatywność?

Kreatywność to połączenie oryginalnego sposobu myślenia, obserwacji, pomysłowości oraz innowacyjność. Według psychologów pomysł twórczy, to taki wytwór, który jest oryginalny i wartościowy. Jeśli coś jest oryginalne, ale nie ma wartości użytkowej, nie można tego nazwać twórczym. Wyłączeniu podlegają dzieła artystyczne. Rzecz jasna, jeśli wymyślimy coś wartościowego, ale powielimy czyjś pomysł, nie będziemy twórczy. Przykład? Wynalezienie koła nie moglibyśmy dzisiaj nazwać twórczym, chyba że koło będzie się obracać z jakąś niebotyczną prędkością.

W dzisiejszych czasach, w dzisiejszych społeczeństwach, kiedy wiele rzeczy już zostało wynalezionych, a kreatywnych pomysłów – zrealizowanych, niełatwo jest znaleźć swoją kreatywną niszę.

Choć niektórzy ludzie rodzą się już ze zdolnościami kreatywnymi (widać to na przykładach rodzin, w których talent artystyczny, na przykład muzyczny, przechodzi z pokolenia na pokolenie), kreatywność w dużej mierze rozwija się dzięki zachętom i istniejącym możliwościom oraz dzięki brakowi ograniczeń. Zawsze ważny jest też pozytywny wzór do naśladowania. Jeśli z jakiegoś powodu wątpisz w swoją kreatywność, być może są to tylko kompleksy, które cię hamują, lub brak zachęty.

Wielu wybitnych twórców to często osoby introwertyczne, skupione na swojej pracy, niewykazujące chęci współpracy z innymi, mające trudności w przystosowaniu się do panujących reguł. Mimo że osoby twórcze są najczęściej wrażliwe na innych ludzi, sztukę i świat, ich nietypowe rozumowanie może wiązać się z odrzuceniem ich jako dziwaków. Zdarza się, że sami postrzegają się jako „inni”, często gorsi. Stąd niektórzy uczniowie mogą być zupełnie nieakceptowani przez rówieśników czy nielubiani przez nauczycieli, bo robią wszystko inaczej, zadają mnóstwo pytań, męcząc ich swoją dociekliwością.

## Skąd się bierze kreatywność?

Tak naprawdę wszyscy kreatywni geniusze, na przykład Albert Einstein, Amadeusz Mozart, Archimedes, do stworzenia swoich dzieł, wynalazków, odkryć potrzebowali nie tylko inteligencji, ale również praktyki i cierpliwości. Co ciekawe, wzrost wszelkich form twórczej działalności odnotowuje się w czasach wojny i społecznych niepokojów. Dzięki wyrażaniu swoich emocji poprzez pisanie czy malowanie ludzie mogą uzyskać od innych potrzebne im społeczne wsparcie, pozbyć się napięcia psychicznego, a także zdobyć poczucie kontroli nad życiem. Psycholodzy zajmujący się badaniem kreatywności piszą, że wśród wybitnych twórców, w porównaniu do ogółu populacji, odnaleźć można wiele osób pochodzących z biednych domów, wychowujących się bez rodziców, będących imigrantami, które przeżyły jakieś trudne doświadczenie, np. w dzieciństwie. Co jest tego powodem? Ludzie, którzy muszą radzić sobie z większą ilością przeciwności losu i nie mają podsuniętych gotowych rozwiązań, muszą więcej myśleć i działać, aby osiągnąć coś w życiu. Ważnym elementem, pobudzającym kreatywność jest koncentracja. Wszelkie kreatywne zadania wymagają naszej niepodzielnej uwagi. Należy wyeliminować wszelkie rzeczy, które mogą cię zdekoncentrować, ponieważ musisz skupić się na jednym zadaniu. Pomoże to zwolnić miejsce w umyśle. Duch kreatywności nie będzie mieć żadnych przeszkód w tworzeniu.

### Pomoc w myśleniu kreatywnym w punktach zapisana.

#### 1. Myśl obrazami, używaj analogii

Wiąż ze sobą pozornie niepowiązane fakty, ludzi, informacje. Nie oznacza to, że musisz czy powinieneś pracować wielozadaniowo. Po prostu staraj się myśleć skojarzeniami. Pomyśl też nad nietuzinkowymi analogiami: w czym podobny jest twój problem do drzewa? W czym ty, po rozwiązaniu nurtującej cię sprawy, przypominasz autostradę?

#### 2. Zadawaj pytania (*odpowiedź na zadanie umieszczone we wstępie: Na ryby pojechali ojciec, jego syn i syn jego syna. Daje to 2 ojców i 2 synów.*)

Jedną z najbardziej twórczych myślowych aktywności jest zadawanie pytań i poszukiwanie na nie satysfakcjonujących odpowiedzi. Kiedy więc piszesz niezbyt interesujący esej i nie masz pomysłu na zakończenie, zapytaj sam siebie: jak zrobiłby to twój przyjaciel, nauczyciel, a może ufoludek? Kiedy mierzysz się z problemem „nie do rozwiązania”, wyobraź sobie, jak zmieniłoby się twoje położenie, gdyby teleportacja była możliwa albo gdybyśmy znali odpowiedzi na wszystkie pytania. Pytaj też innych – stare porzekadło „kto pyta nie błądzi” można nieco przeformułować: dla twórczości byłoby to „kto pyta, ten czasami błądzi, ale potem odnajduje o wiele ciekawsze rzeczy po drodze”.

#### 3. Bądź otwarty

Staraj się otwierać na dotychczas nieznanne możliwości i czasami wychodź poza swoją strefę komfortu. Robiąc to, co dotychczas, z ludźmi tymi, co zawsze, codziennie w podobny sposób, nie rozwijasz się. Pomyśl, co nowego mógłbyś zrobić każdego kolejnego dnia. Bądź otwarty na propozycje innych ludzi, na ich odmienny punkt widzenia. Bądź też otwarty na swoje emocje, ponieważ to najczęściej one dostarczają ci informacji, w którą stronę powinieneś podążać, a z której ścieżki warto natychmiast zbroczyć. Może masz ochotę kupić trójwymiarowe puzzle, ale wstyd ci, bo jesteś dorosły? A może masz ochotę zaszyć się w weekend w górach, ale brak ci odwagi na samodzielną podróż? Nie myśl za wiele, po prostu zrób to. Takie decyzje mogą pomóc ci odkryć nowe hobby, a czasami zmienić twoje życie nie do poznania.

#### 4. Nie oceniaj (przedwcześnie)

Ocena i przedwczesna krytyka jest bardzo częstym wrogiem twórczości. Jeśli dziecko przychodzi do nas z nowatorskim rozwiązaniem, mówimy „zrób to tak jak inni”. Kiedy nasz współpracownik przedstawia nam swoje rozwiązanie problemu, z którym się nie zgadzamy, mówimy „nie masz racji. Ja sądzę...”. Często wiele nietuzinkowych, ale interesujących rozwiązań nie ogląda światła dziennego, bo ktoś powiedział autorowi, że nie warto nad tym pracować. Takim samym sposobem oceniaj swoje pomysły: jeśli wpadniesz na jakiś pomysł, odrocz jego ocenę o jeden dzień lub parę dni, a może nawet dłużej – tyle, ile będziesz potrzebował. Kiedy będziesz gotowy, pomyśl, czy warto zrealizować pomysł, czy warto go komuś przedstawić? Może warto coś zmienić w moim rozwiązaniu?

#### 5. Weź udział w treningu twórczości

Tego typu zajęcia rozwijają nie tylko umiejętność pracy w grupie. Zazwyczaj ukierunkowane są na rozwój umiejętności zadawania pytań i poszukiwania na nie najbardziej pomysłowych odpowiedzi, generowania wielu pomysłów bez lęku o ocenę, koncentrują się na próbach ufania sobie i własnym pomysłom, korzystaniu ze wskazówek sytuacyjnych, wyzbyciu się hamulców oraz przełamywaniu barier w myśleniu i działaniu. W treningu twórczości wykorzystywane są zadania ruchowe, manualne, słowne, praca grupowa i indywidualna. Takie zajęcia są zazwyczaj świetną okazją do intensywnego treningu procesów myślowych bez skrępowania i nudy. Korzystają z nich coraz częściej firmy, aby pomóc swoim pracownikom w lepszej integracji.

#### 6. Baw się i śmiej

Humor jest przyjacielem kreatywności. Dlatego dużo się śmieje i żartuje, czyta kawały, wyłapuje dowcipy z otoczenia, zwraca uwagę na absurdy życia, przyjmuje je i samego siebie z dystansem. Nie oznacza to, że powinieneś wyśmiewać innych. Postaraj się czasami traktować problemy z przymrużeniem oka, a zamiast wściekać się – obróć sytuację w żart. Tak samo z zabawą. Nawet dorośli kochają się bawić. Grać, śpiewać, wygłupiać razem z innymi. A więc rób tego więcej, pozwól swojemu mózgowi odpocząć, rób sobie przerwy w pracy, czytaj książki, zaciekaw i zaskocz sam siebie. Mózg wynagrodzi ci to większą produktywnością i lepszym samopoczuciem.

#### 7. Stwórz coś z niczego

W przypadku twórczości czasami mniej znaczy więcej. Zatem stwórz czasami coś z niczego: może być to dzieło artystyczne, nauka podstaw fotografii przy użyciu jednego podręcznika lub wyjazd na biwak i klasyczne rozniecanie ognia kamieniem. Badania dowodzą, że spędzanie czasu na łonie natury z dala od technologii wzmacnia kreatywne myślenie. David Strayer, psycholog, zaangażował część badanych w 6-dniową wycieczkę w góry. Podróżnicy mieli o połowę więcej pomysłów niż osoby, które nigdzie nie wyjeżdżały.

Opracował Marcin Zieliński. Wykorzystano materiały zawarte w publikacjach:

Ja My Oni „O niezwykłych zdolnościach umysłu” (100126) z dnia 20.11.2017;

James Harrison, Mike Hobbs: "Ćwicz swój umysł. Pełny program wizualny", Wydawnictwo Olesiejuk 2018;

Grzegorz Kosson: "Podaj dalej czyli jak stworzyć porywającą opowieść dla marki", Wydawnictwo Słowa i Myśli 2014.