

Jestem osobą kreatywną

Magdalena Abramowicz

Od kilku lat przeżywamy boom związany z kreatywnością. Słyszymy w mediach o kreatywnym polityku, uczniu, w ogłoszeniach czytamy o poszukiwaniu kreatywnego pracownika. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się w jakim stopniu kreatywność odnosi się do Ciebie, ile Ty jej w sobie nosisz?

Zanim przejdziemy do Twojej kreatywności, kilka słów na temat pojęcia twórczości, kreatywności.

„Twórczość to aktywność przynosząca wytwory nowe i społecznie użyteczne” – oto definicja twórczości, przytoczona przez Zbigniewa Pietraszińskiego.¹ Tak rozumiana twórczość kładzie nacisk na szczególną rolę wytworu, efektu aktywności. Patrząc z tego punktu widzenia mówić będziemy raczej o twórczości Jana Kochanowskiego, a nie Jana Kowalskiego, który wymyśla nowy, ciekawy sposób np. robienia obiadu☺. Dalsze badania psychologów twórczości spowodowały, że zwrócono uwagę raczej na cechy osoby twórczej, a nie samego wytworu.

Wydaje się, że najszerszą definicją jest definicja E. Hurlock, według której *twórczość to zdolność do wszelkiego rodzaju kompozycji, wytworów, pomysłów, które są w zasadzie nowe lub nowatorskie i nie były znane osobie wytwarzającej. Może to być aktywność wyobraźni lub myślowa synteza, których produkt nie jest tylko podsumowaniem. Może ona obejmować tworzenie nowych modeli i łączenie informacji pochodzących z poprzednich doświadczeń oraz przeniesienie dawnych relacji do nowych sytuacji i wprowadzenie do nich pewnych zmiennych. Twórczość musi być celowa lub ukierunkowana na cel, a nie może to być jałowe fantazjowanie – chociaż nie musi mieć bezpośredniego zastosowania albo też być doskonałym lub wykończonym wytworem. Może także przybierać formę wytworu artystycznego, literackiego lub naukowego, albo mieć charakter proceduralny lub metodologiczny.*²

¹ Pietrasziński, Z. (1969), Myślenie twórcze, Warszawa: PZWS, s. 9

² E. Hurlock, Rozwój dziecka, WSiP, Warszawa 1985, s. 74 – 75

W badaniach dotyczących twórczości jako cechy człowieka wyodrębniono dwa podejścia: elitarne (zwolennicy tego podejścia twierdzą, że twórczość odnosi się jedynie do osób wybitnych) oraz egalitarne (zwolennicy tego podejścia twierdzą, że każdy człowiek jest twórczy).³

Kreatywność wydaje się szczególnie użytecznym terminem, gdy mowa o cesze jednostki oraz gdy nie chodzi o wybitne osiągnięcia, lecz o potencjał. Jednocześnie kreatywność traktowana jest jako cecha ciągła, oznacza to brak możliwości dzielenia ludzi na niekreatywnych i kreatywnych, ale dzielenie na mniej lub bardziej kreatywnych.⁴ Kreatywność jest cechą jednostki wyznaczającą jej potencjał do twórczego funkcjonowania, jest raczej przykładem twórczości przez małe „t”, twórczości codziennej, przyziemnej, twórczości pierwotnej używając określenia Abrahama Masłowa.

Wydaje się, iż twórczość przyziemna może być uznana za synonim kreatywności – jest cechą będącą potencjałem, obietnicą osiągnięcia w przyszłości twórczych efektów w postaci odkryć, dzieł, czy wynalazków.

Zasadnicza jednak różnica między twórczością a kreatywnością polega na tym, że twórczość to proces, natomiast kreatywność jest zdolnością. Człowiek kreatywny to człowiek skuteczny w twórczym myśleniu.

Wg Krzysztofa Szmidta człowiek kreatywny jawi się jako osoba zdolna generować pomysły (cecha nowości), które czynią nasz świat lepszym (cecha wartości). Zatem kreatywność polega na wymyślaniu czegoś nowego i cennego. Nie uznaje się kreatywności, która związana jest ze złem.⁵

Edward Nęcka proponuje całościową definicję kreatywności: „kreatywność przejawia się zwykle w jakiejś formie obserwowalnego zachowania, polegającego na produkcji nowych i wartościowych wytworów, przy czym wytworem może być samo zachowanie (np. w przypadku działalności choreo terapeutycznej)”.⁶

Kreatywność, jak już wspominałam, odnosi się do osobowości, zatem możliwe jest ćwiczenie tej zdolności zwane treningiem twórczości.

³ Por. Dyrda B., (2004), *Rozwijanie Twórczości i inteligencji emocjonalnej dzieci i młodzieży*. Poradnik dla wychowawców i nauczycieli, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków, s. 12

⁴ Karwowski M., *KREATYWNOŚĆ, TWÓRCZOŚĆ, CZY PERMANENTNA TRANSGRESJA? Uwagi o aktywności osób niepełnosprawnych intelektualnie z perspektywy psychologii twórczości* [w:] <http://www.maciejkarwowski.republika.pl/c3.pdf>, 10.11.2011, s. 5

⁵ Szmidt K., (2008), *Trening kreatywności*. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych, Helion, Gliwice, s. 5

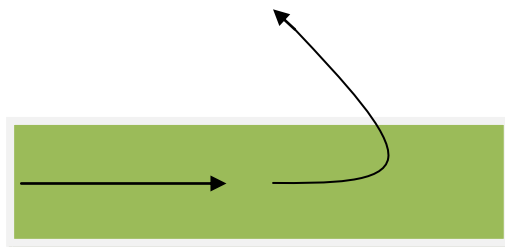
⁶ Nęcka E., (2001), *Psychologia twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 6

Należy wspomnieć, że kreatywność jest umiejętnością, która nie tylko może pomóc w życiu zawodowym, ale też w innych sferach naszego funkcjonowania. Rozwijanie tej umiejętności pomoże Ci przełamać rutynę dnia codziennego, sprawi że łatwiej będzie Ci znaleźć rozwiązania różnych problemów. **Trening kreatywności** rozrusza Twoją wyobraźnię, a przez to życie stanie się bardziej kolorowe, ciekawsze, a może też i prostsze.

Istnieje model teoretyczny, opracowany przez Edwarda de Bono, który utożsamiał nasze myślenie do rzeki. Aby opuścić jej koryto, czyli znieść rutynowe myślenie, należy „wykonać kreatywny skok”, czyli szalony skok.⁷

Postaram się teraz przybliżyć na czym ten skok ma polegać.

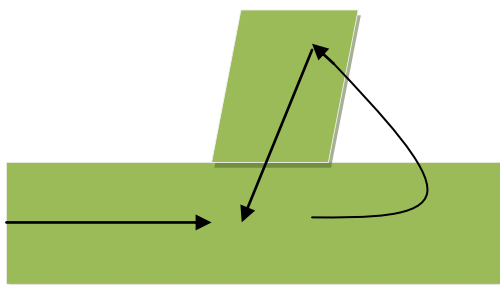
Nasze myślenie jest jak nurt rzeki, myślimy pewnymi schematami często używając stereotypów, np. pracę można znaleźć tylko przez urząd pracy. Aby opuścić ten nurt rzeki należy wykonać kreatywny skok (rys. 1) - może wydać się abstrakcyjny, inny, nielogiczny. Np. Twoim problemem może być znalezienie pracy - kreatywnym skokiem mógłby być pomysł ogłoszenia na portalu facebook, że szukasz pracy jako np. sprzedawca.



rys. 1

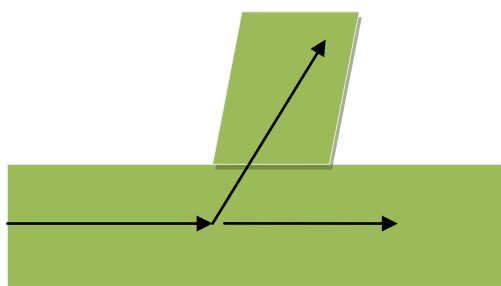
Aby skok ten miał jakąś wartość musi powrócić do głównego nurtu - wtedy, gdy połączymy boczny bieg ze zwykłym tokiem rozumowania (rys. 2). Tj. musisz uznać, że Twój pomysł może być zrealizowany i jest możliwym sposobem rozwiązania problemu. Jeśli uznasz, że pomysł ogłoszenie na facebooku może być skuteczny, to zaczynasz go realizować.

⁷ Nöllke M., (2007), Techniki kreatywności. Jak wpadać na lepsze pomysły, Flashbook, Kraków, s. 10



rys. 2

Jeśli się okaże, że kreatywny skok był praktyczny, to po pewnym czasie stanie się on rutynowym sposobem myślenia i trudno będzie odnaleźć punkt, który zmobilizował Cię do skoku (rys. 3). Jeśli Twoje ogłoszenie na facebook'u przyniosło oczekiwane efekty, to włącz się ono w Twoją standardową procedurę poszukiwania pracy i teraz będziesz miał dwie ścieżki rutynowego szukania zatrudnienia: pierwotną - poprzez urząd pracy i nową - poprzez facebook'a.



rys. 3

Ten model jest podstawą do większości technik wzbudzania kreatywności.

Jak rozwijać swoją kreatywność?

Jest wiele możliwości rozwijania swojej kreatywności. Możesz zapisać się na szkolenie, kurs, wypełniać testy czy zadania na kreatywność. To co łączy wszystkie techniki rozwijania kreatywności to zmuszanie umysłu do odejścia od rutyny.

Rozpocznij od prostych rzeczy:

1. Przede wszystkim pozbądź się schematów i używaj więcej wyobraźni podczas wszystkich codziennych czynności (gotując - wymyśl jakąś nową potrawę, idąc do sklepu - znajdź inną drogę do niego, itd.).

2. Zrób coś na przekór swoim dotychczasowym przyzwyczajeniom: jeśli zwykle czeszesz się prawą ręką, spróbuj robić to lewą, jeśli do śniadania zwykle oglądasz telewizję, zacznij słuchać radia, jeśli zawsze czytasz wieczorem książkę, spróbuj robić to rano - łam swoje schematy.
3. Ubieraj się z wyobraźnią, nawet drobna zmiana, szalony dodatek może sprawić, iż dzień nabierze rumieńców. Może spróbuj ubrać się z zamkniętymi oczami?
4. Czytaj dowcipy, anegdoty i wymyślaj swoje – śmieć się tak często jak to możliwe.
5. Niech Twoim mottem stanie się: nie ma rzeczy niemożliwych.
6. Zrób czasem coś szalonego – nie usprawiedliwiał się, że Tobie to nie wypada, a szczególnie jeśli masz na to ogromną ochotę. Puszczaj latawce, jedz watę cukrową, a może jazda na hulajnodze - wszystko na co masz tylko ochotę.
7. Dbaj o swoje pasje i zainteresowania oraz rozwijaj je.
8. Odkrywaj nowe, dotąd ukryte w Tobie talenty.
9. Spełniaj marzenia i wymyślaj nowe.
10. Kontakt ze sztuką, ale przede wszystkim samodzielna twórczość daje upust naszej wyobraźni. Przenieś ją na papier, malując, fotografując, rzeźbiąc, a może przedstaw za pomocą kolaży. Możliwości i sposobów jest wiele!
11. Spędzaj czas z dziećmi. Czyż opowiadanie i wymyślanie bajek nie jest twórcze? Dzieci są niesamowicie kreatywnie, ucz się od nich bawiąc się z nimi!
12. Zadbaj o dobrą kondycję swojego umysłu, a więc pozytywne nastawienie, spokój, relaks. Pomocne w rozwijaniu kreatywności są szczególnie wszelkie ćwiczenia relaksacyjne oraz medytacyjne.
13. Ostatnie bardzo ważne przykazanie: nie obawiaj się błędów, śmieszności, ani krytyki! „Hamulcem wszelkiej twórczości jest poleganie na opinii innych, zastanawianie się, jak zostanie to odebrane”.
14. Korzystaj z wiedzy i pomysłów innych tylko wtedy, kiedy je wcześniej sam przeanalizujesz.
15. Zapisuj swoje pomysły. Dzięki temu nie musisz martwić się o to, że coś zapomnisz, tworzysz bazę pomysłów i nawet jeśli wiele z nich teraz nie ma szans na realizację, to w przyszłości może być inaczej. Zapisując pomysły pobudzasz swój umysł do twórczego myślenia i tworzenia kolejnych pomysłów.

Jedną z bardziej powszechnych technik kreatywności, którą można samotnie wykorzystać przy rozwiązywaniu problemu jest mapa myśli. Jest to graficzne

przedstawienie problemu, opracowanie istotnych punktów tak, by stworzyć nowe połączenia do Twojego problemu. Potrzebne są: arkusz papieru, kolorowe pisaki. Na środku kartki piszesz swój problem lub go przedstawiasz graficznie, następnie rysujesz linie biegnące od Twojego hasła lub rysunku i piszesz wszystko, co przychodzi Ci do głowy, wszystko, co kojarzy Ci się z napisanym przez Ciebie problemem. Staraj się nie kontrolować własnych myśli. W miarę możliwości przy jednej linii pisz jedno pojęcie.

Na koniec parę ćwiczeń:

Ćwiczenie 1 - co by było gdyby?

Ułóż listę pytań i zastanów się, co by było gdyby:

- wszyscy na świecie nosili takie same ubrania,
- nie było komputerów,
- mleko było czarne,
- psy zaczęły mówić ludzkim językiem?

Ćwiczenie ma na celu rozwinięcie abstrakcyjnego poziomu myślenia.

Ćwiczenie 2 - nowe potrawy

Zastanów się nad nietypowymi połączeniami potraw, np. lody z czosnkiem, krem czekoladowy z musztardą.

Ćwiczenie 3 - co można zrobić z...

Polega na wymyśleniu jak największej liczby zastosowań dla przedmiotów, np.: gazety, szklanki, mydelniczki, śrubokręta.

Ćwiczenie 4 – rzeczy, które mnie dziwią....

Zastanów się nad rzeczami, które Cię dziwią w codziennym życiu. Wypisz ich ok. 4-5, następnie zastanów się, co zrobić żeby wyjaśnić przyczyny tej dziwaczności, np. dziwi mnie, że ubrania długo schną, bo... nie wymyślono odsysacza wody dla tych ubrań.

Ćwiczenie 5 - komunikujmy się!

W jaki sposób można się komunikować, wymyśl jak najwięcej form (nie tylko słowa mówione☺, sposobów jest więcej niż myślisz).

Nigdy nie wiesz, kiedy mogą Ci się przydać alternatywne sposoby porozumiewania się!

Ćwiczenie 6 - analogie z natury

Sformułuj problem, np. jak można zabezpieczyć wejście do domu? Zastanów się, czy w naturze istnieją takie same problemy, jak natura radzi sobie z nimi i czy można by je zastosować.

Zadanie służy konfrontacji świata natury i świata stworzonego przez człowieka. Czy człowiek wzoruje się na naturze? Wyciągnij wnioski.

Ćwiczenie 7 - odkryj na nowo!

Ćwiczenie polega na odkrywaniu nowych właściwości przedmiotów i uczy sztuki obserwacji. Wybierz dowolny przedmiot i spróbuj go "zbadać" za pomocą zmysłów, których nie używasz zbyt często, np. dotyku i smaku. Możesz również obejrzeć przedmiot pod różnym kątem albo pod powiększeniem.

Oczywiście to w jaki sposób przeprowadzisz dane ćwiczenie zależy tylko od Ciebie. Możesz ćwiczyć sam, spisując na kartce swoje pomysły lub ze znajomymi i z nimi skonfrontować swój koncept.

Trenuj swój umysł i osiągnij sukces!

Bibliografia:

- Dobrołowicz W., Szmidt, K.J., Pufal- Struzik I., Ostrowska U., Gralewski J., (2006), Kreatywność - kluczem do sukcesu w edukacji, Wszechnica Polska, Szkoła Wyższa Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Warszawie, Warszawa
- Dyrda B., (2004), Rozwijanie Twórczości i inteligencji emocjonalnej dzieci i młodzieży. Poradnik dla wychowawców i nauczycieli, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków
- Hurlock E., (1985), Rozwój dziecka, WSiP, Warszawa
- Hornowski B., (1978), Rozwój inteligencji i uzdolnień specjalnych, WSiP, Warszawa
- Karwowski, M. KREATYWNOŚĆ, TWÓRCZOŚĆ, CZY PERMANENTNA TRANSGRESJA? Uwagi o aktywności osób niepełnosprawnych intelektualnie z perspektywy psychologii twórczości [w:] <http://www.maciejkarwowski.republika.pl/c3.pdf>, 10.11.2011
- Kozielecki J., (1980), Konceptje psychologiczne człowieka, PIW, Warszawa
- Nęcka E., (2001), Psychologia twórczości, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk
- Nöllke M., (2007), Techniki kreatywności. Jak wpadać na lepsze pomysły, Flashbook, Kraków
- Pietrasiński Z., (1969), Myślenie twórcze, Warszawa, PZWS
- Szmidt K., (2008), Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych, Helion, Gliwice