

Odkryj swój twórczy potencjał. Czy kreatywności można się nauczyć?

Małgorzata Chatys, 13.02.2024

Kreatywność, innowacyjność, pomysłowość – słowa te, używane wymiennie, spotykamy ostatnio niezwykle często w kontekście rynku pracy. Jeszcze kilka lat wstecz kreatywny miał być artysta, osoba wykonująca pracę z pogranicza sztuki i biznesu, jak grafik, architekt czy pracownik agencji reklamowej. Obecnie niezależnie od branży słychać zachęty do zmiany perspektywy i poszukiwania nowych rozwiązań. Od pracowników wymaga się otwartej głowy, uważności na nowości oraz świeżego spojrzenia. Często w ofertach pracy wśród wymagań wobec kandydata wymieniana jest kreatywność lub jej pochodna. Zwiększyło się rozumienie tego pojęcia, a co za tym idzie obszary, w jakich można ją wykorzystać. Właściwie wszyscy powinni dysponować tą szczególną umiejętnością, która otwiera nowe możliwości. Tylko jak stać się kreatywnym? Czy kreatywności można się nauczyć? W poniższym artykule poznasz kilka wskazówek, jak to zrobić.

Czym jest kreatywność?

Kreatywność to umiejętność tworzenia nowych, nietypowych pomysłów, generowania rozwiązań, powstawania idei. Zwykle kojarzona jest z dużymi osiągnięciami, jak odkrycie naukowe czy stworzenie wynalazku. Z tego powodu często umniejszamy naszym pomysłom, określając je jako mało innowacyjne. Jest to niesłuszne podejście, gdyż niejednokrotnie kreatywność można odnaleźć w wymyślonych ulepszeniach oraz wykorzystaniu istniejących rozwiązań w nowy sposób. Mówiąc o kreatywności można zastosować podział na kreatywność „dużą” i „małą”. Duża kreatywność wymaga czasu, to dłuższa koncentracja na wybranym problemie, zbadanie go z różnych stron gdzie wymyślenie rozwiązania to proces, który niejednokrotnie kończy się niepowodzeniem i rozpoczynamy go od początku. Natomiast mała kreatywność to pomysły codzienne, które czasem miewamy, lecz często ich nie wykorzystujemy lub o nich zapominamy. Wynika to z naturalnej skłonności człowieka do korzystania ze sprawdzonych rozwiązań. A właśnie te drobne pomysły mogą być początkiem dostrzeżenia w sobie twórczego potencjału. Chwywanie nieoczywistych idei to pierwszy krok do treningu kreatywności.

Kreatywność, a dokładniej twórczość, we współczesnej psychologii traktowana jest jako jeden z procesów poznawczych, podobnie jak uwaga, pamięć, percepcja, uczenie się. I nie od dzisiaj wiadomo, że procesy poznawcze można ćwiczyć. Od czego zatem zacząć trening kreatywności? W pierwszej kolejności proponuję obalić mity, które na temat kreatywności powstały. Uporanie się z powszechnie wyznawanymi przekonaniem pozwoli na rozpoczęcie treningu z czystą kartą.

Mit 1: Kreatywność rodzi się z chaosu.

Mówi się, że najlepsze pomysły powstają w chaosie, utarło się nawet powiedzenie „artystyczny nieład”. Najlepiej zrób bałagan, pozwól sobie na szalone rzeczy i stwórz coś nowego. Nic bardziej mylnego. Oczywiście wychodzenie z ustalonych ram, zestawianie rzeczy od nowa i w nowy sposób sprzyja wymyślaniu nowych idei, lecz równie ważne jest postępowanie w sposób systematyczny i kontrolowanie całego procesu. W przeciwnym razie łatwo można zapomnieć o problemie, który chcemy rozwiązać i pozostać tylko na etapie generowania rozwiązań, bez ich testowania.

Mit 2: Kreatywnym trzeba się urodzić.

Z góry zakładamy, że kreatywnym się jest albo nie jest. Jednak jak wyżej wspomniałam, twórczość to jeden z procesów poznawczych, więc każdy z nas ją posiada tylko rozwiniętą w różnym stopniu. Najważniejsze, że można nad nią pracować.

Mit 3: Kreatywność to cecha młodych, zwłaszcza dzieci.

Trudno się zgodzić z tym, że małe dzieci mają w sobie olbrzymie pokłady kreatywności, generują pomysł za pomysłem. Chociaż jest to również warunkowane tym na co pozwala im środowisko, w którym się wychowują, a przede wszystkim otwartość (lub jej brak) rodziców. Im jesteśmy starsi tym faktycznie pomysłów może być mniej, ale zwykle są lepsze jakościowo i można je wprowadzić w życie.

Cechy osoby kreatywnej

Kim jest w takim razie osoba kreatywna? Myślę, że nie jesteśmy w stanie tego zdefiniować, ale z pewnością można wskazać kilka cech, które ułatwiają bycie innowacyjnym:

- otwartość,
- elastyczność myślenia,
- ciekawość świata,
- chęć poszukiwania rozwiązań,

- skłonność do patrzenia z różnych perspektyw,
- odwaga w podejmowaniu decyzji,
- zdolność do łączenia idei.

Im więcej z powyższych cech mamy w sobie (choć nie jest to lista zamknięta), tym z pewnością łatwiej będzie nam odkryć w sobie potencjał kreatywny. Poniżej przedstawiam kilka wybranych ćwiczeń, które pomogą rozbudzić kreatywność. Można wypróbować wszystkie lub wybrane, najważniejsze, aby znaleźć w sobie odpowiednią motywację do pracy nad sobą. Pamiętajcie, że kreatywność bywa pomocna na rynku pracy, ale przede wszystkim korzystnie wpływa na naszą relację z samym sobą. Dzięki niej łatwiej przychodzi nam rozwiązanie wielu codziennych problemów, większa elastyczność ułatwia akceptację pomyłek, a patrzenie z dystansu pozwala na lepsze rozumienie innych.

Ćwiczenia na rozbudzenie kreatywności

1. Wybierz jedną literę alfabetu. Stwórz krótkie opowiadanie, w którym każde słowo zaczyna się na wybraną literę. (np. *Wujek Władek wyjechał we wtorek wieczorem w wyprawę wodną*).
2. Przygotuj kartkę papieru i coś do pisania. Zamknij oczy i bez zastanowienia się narysuj na kartce dowolny kształt. Następnie spróbuj stworzyć z niego rysunek przedstawiający konkretną rzecz.
3. Stwórz jak najwięcej wyrazów, które składają się na słowo np. *Satysfakcja*.
4. Wymyśl jak najwięcej odpowiedzi na pytanie: np. *Dlaczego ludzie pracują?*
5. Wymyśl alternatywne zakończenia bajki np. *Czerwony kapturek*. Zakończenie: poprawne polityczne, dla małych dziewczynek, w stylu *fantasy*.

Źródła

- Paszkowski M. (2008), *Odkryj w sobie kreatywność*, Warszawa: Difin,
- Nöllke M. (2008), *Techniki kreatywności : jak wpadać na lepsze pomysły*, Warszawa: Flashbook.pl,
- Nęcka E., Orzechowski J., Słabosz A., Szymura B. (2016), *Trening twórczości*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.