

Creativitatea – un mod de a fi

Persoanele creative, inventatorii și ingenoșii au stârnit mereu admirația (dar și invidia) celor din jur, mulți dintre care, poate, sunt vizitați mai rar de Măria Sa, Muza. E chiar tentant uneori să ne limităm la acest portret-robot al unei ființe creative și să considerăm că abilitățile noastre de a produce idei noi și originale sunt reduse.

În realitate însă, fiecare dintre noi se confruntă zilnic în mediul social cu o multitudine de probleme pe care trebuie să le soluționeze, cu sarcini dificile sau neobișnuite, cărora trebuie să le facă față, cu proiecte pe care trebuie să le realizeze cât mai eficient și mai inovator cu putință... toate acestea solicitând ingeniozitate și spirit inventiv.

Deși inițial avem temeri și rezerve, în cele din urmă, fiecare dintre noi găsește idei și trucuri pentru a-și forma/construi o metodă de lucru; descoperă găselnițe pentru noul proiect sau inventează ceva inedit în gastronomie; elaborează un scenariu vesel și neobișnuit pentru o reuniune cu prietenii sau pentru serbarea școlară.

Astfel, nu facem decât să ne activăm resursele creative, deoarece aceste situații corespund unor momente de creativitate, iar în situații obișnuite folosim resursele personale pentru a ne organiza într-o manieră nouă cunoștințele sau deprinderile. Or, această forță creativă, această predispunere spre căutare se și cultivă: este suficient să-i cunoaștem mecanismele fundamentale, să facem un bilanț al aspirațiilor și... să ne antrenăm!

Creativitatea corespunde demersului mental pe care îl abordăm în vederea descoperirii de noi relații între lucruri, fenomene, evenimente, generând astfel idei utile și originale în raport cu o situație dată. Psihologa americană Margaret Boden a făcut distincția între două tipuri de creativitate:

- **creativitatea istorică:** rezultat al unei invenții, al unei descoperiri. Calitatea soluției propuse îi deschide autorului porțile către o recunoaștere durabilă, îl ridică la rangul de geniu. De exemplu, Einstein și teoria relativității, Newton și legea gravitației, Freud și inconștientul etc.;
- **creativitatea psihologică:** rezultatul specific obținut de o anumită persoană care identifică o soluție necunoscută la o problemă dată.

Alți psihologi consideră că noțiunea de creativitate se referă la mai multe noțiuni înrudite. Aceștia disting între trei mari tipologii de creativitate:

- **artistică** – scrierea unei poezii, crearea unei picturi sau a unei lucrări muzicale;

- **a descoperirii** – Arhime-de, sărind din baie strigând „EVRICA!”, sau ideea unui nou produs, în publicitate;
- **a umorului** – ceva cu totul aparte, deoarece implică faptul că lumea este privită diferit, și acesta este un lucru esențial, de fapt, pentru creativitate.

Creativitatea este un proces psihologic complex, care constă în utilizarea potențialului personal cu scopul de a genera idei originale și utile.

Creativitatea reliefează deci un mod de a gândi și, în cele din urmă, un mod de a fi. Tocmai de aceea unele persoane sunt considerate de alți oameni ca fiind *creative, inventive, neobișnuite* etc. Creativitatea este, așadar, o aptitudine individuală, obișnuită (!), de care dispunem, în general, în egală măsură, prezentă în fiecare din noi și diferită de „inteligența” evaluată prin coeficientul intelectual (IQ). Din acest motiv, este suficient să o antrenăm, să o cultivăm cu ajutorul unor tehnici adecvate pentru ca ea să devină o stare de spirit.

Creativitatea oamenilor este adesea mai ușor de împiedicat decât de dezvoltat. De fapt, facem asta la tot pasul! Constrângerile

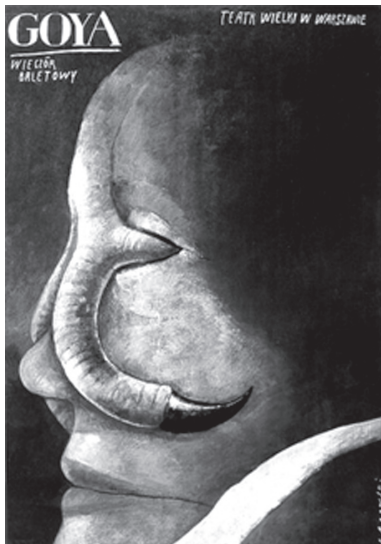
impuse de condiționările sociale și educaționale sunt poate cele mai mari bariere în calea dezvoltării potențialului creativ. La copii, imaginea despre lume este foarte diferită de cea a adulților. Și adulții se miră continuu de creativitatea lor debordantă.

Copiii însă nu sunt constrânși



Jazz, Roman Kalarus

de obișnuințe, de învățătură și învățăminte. În educația clasică, tradițională, creativitatea este deseori privită cu nemulțumire, deoarece este împotriva rezultatelor dorite de sistem. Ne place sau nu, dar sistemul educațional este conceput astfel încât, la un moment dat, cu toții ajungem la etapa unor examene. Iar asta înseamnă că examinatorii așteaptă niște răspunsuri. Iar cei care nu le dau în conformitate cu așteptările lor sunt sancționați... cu note corespunzătoare. Viața reală însă nu este așa. De multe ori, problemele, situațiile, însărcinările pot avea mai multe răspunsuri corecte! Iar nevoia de creativitate apare atunci când răspunsul evident (știut, de cele mai dese ori) nu mai este mulțumitor, pentru că cineva a făcut/a spus deja asta. Procedul a fost deja aplicat. „Am nevoie de ceva nou! Am nevoie de ceva diferit!”, strigă mintea și inima.



Goya, Wiktor Sadowski

O parte din creativitate este sugrumată de nevoia noastră de siguranță, care ne împiedică să ne asumăm riscuri, atât de necesare unei stări de spirit care favorizează creativitatea. Și ca și cum acestea nu ar fi de ajuns, mai există un

obstacol care pune în pericol dezvoltarea creativității: sindromul expertului. Cu regret, constatăm cu ușurință că societatea tinde spre o cultură a experților (cu atâtă ușurință!). Competența este într-adevăr unul dintre cele mai importante produse pe care le avem de vânzare. Totuși, ea poate deveni periculoasă, când ajungem în zona creativității. Experții cu adevărat valoroși pot interpreta în mod flexibil o situație diferită; însă, din păcate, mult prea des „competența” înseamnă, de fapt, ochelari de cal. Dacă dorim o inovare reală, trebuie să căutăm elementele creative dincolo de cele foarte strâns legate de un proiect sau o sarcină.

Îți propunem în continuare câteva exerciții simple, menite să-ți stimuleze creativitatea de zi cu zi, care să te salveze în anumite situații de viață întâlnite frecvent.

Recomandări:

Când ai un răgaz de liniște, parcurge iar și iar soluțiile găsite în primele câteva clipe de la citirea sarcinii și completează-le cu altele.

Când ai în preajmă prieteni, colegi cu un spirit creativ mai accentuat sau adulți cu experiență de viață, propune-le aceeași sarcină, schimbând situațiile-tip, și discutați împreună soluțiile identificate.

Exerciții

1. Citește cu atenție următoarele situații și scrie repede pe o hârtie cel puțin cinci soluții pentru fiecare dintre acestea:

- Te-ai întors din oraș și tocmai te-au sunat trei colegi că vin la tine în vizită. Frigiderul este aproape gol. Cu toate acestea, înțelegi că oricum trebuie să pregătești o gustare frugală pentru patru persoane. Cum vei proceda?



Jazz, Roman Kalarus

- Parbrizul mașinii cu care te deplasezi este acoperit de chiciură. În mașină nu ai decât două CD-uri, o cutie cu șervețele de hârtie și două bomboane cu mentă. Cum vei proceda pentru a circula în siguranță deplină?

2. Când ești împreună cu mai mulți colegi sau prieteni din gașcă, sugerează-le acestora să realizați o tehnică cunoscută de stimulare a creativității care se numește „Cum să...”. Ea constă în următoarele: fiecare participant inventează o anumită situație-problemă, iar ceilalți sunt invitați să continue enunțul emis cu idei inedite și creative, care trebuie să înceapă în mod invariabil astfel: „Cum să...”.

Notă: Tehnica poate fi folosită în scopuri personale, aplicând-o într-o situație concretă în care ai cu adevărat nevoie de cât mai multe idei pentru o situație sau o problemă cu care te confrunți.

SUCCESS!

Selecție și adaptare: Daniela Terzi-Barbăroșie, psiholog