

HIBELE CREATIVITĂȚII

Presupun că și tu, cititorul acestor rânduri, ca și mine, ai avut momentele tale de grație, când ai simțit cu un tremur de extaz lăuntric cât de prolific ești, cât de „ușor curg cuvintele, se mișcă pensula, găsești soluția” etc. Despre oamenii cărora li se întâmplă des să aibă asemenea stări se zice că sunt talentați, că „le-a venit Muza”! Și aceștia, care funcționează doar așa, sunt considerați de cei mulți – restul lumii – ca fiind geniali: persoane cărora „le-a pus Dumnezeu mâna pe creștet și a uitat-o acolo”! Atunci însă când sunt întrunite mai multe condiții pentru ca un act creativ să aibă loc, și totuși nu are... constatăm cu tristețe (și poate, simțim și un tremur, la fel de lăuntric, dar defel extatic) că „muza” ne-a abandonat, iar golul din jurul nostru, deznădejdea și disperarea pun stăpânire pe noi. În aceste situații, de fapt, ne confruntăm cu anumite blocaje în calea creativității. Ce sunt acestea? Cine ne poate ajuta să le depășim? Și pot fi oare depășite, cu adevărat?

Factori frenatori pentru creativitate se consideră acele obstacole pe care le întâmpină persoana în calea realizării unui produs creativ, în etapa inițială sau pe parcursul derulării unui act de creativitate. Mai mulți cercetători au încercat o sistematizare a acestora, iar cele mai relevante grupuri de blocaje se consideră a fi următoarele:

Blocajele culturale, în cadrul cărora oamenii care se comportă diferit de alții sunt „penalizați” de ceilalți, priviți cu suspiciune și, deseori, neacceptați de grup (a se citi și turmă). În consecin-

ță, persoanele creative, ale căror echivalente sociale sunt fie un comportament diferit (a se citi și nenormal sau ciudat), fie produse diferite (a se citi și trăsnete), ajung să fie stigmatizate, pariazate și excluse sau, în cel mai bun caz – neînțelese. Astfel, putem conchide că, socialmente vorbind, creativitatea este sancționată, persoanele creative și creatoare fiind descurajate sistematic, din fragedă copilărie, cu sau fără (bună?) știință, volens sau nolens... Atitudinile pe care le putem include aici sunt: conformismul – dorința de a ne conforma modelelor sociale, de apartenență la ideile vechi sau cele acceptate și împărtășite de alții, cei mulți, TOȚI; capacitatea redusă de a transforma sau a modela ideile; încrederea exagerată în „date oficiale”, statistici, rațiune și experiența trecută (a altora, de regulă); lipsa sau capacitatea redusă de a gândi critic ceea ce citim, vedem, auzim; sentimentul că „a pune la îndoială (a se citi a gândi)” este un inconvenient social, în general, blamabil și inadecvat; neîncrederea în imaginație și fantezie, în

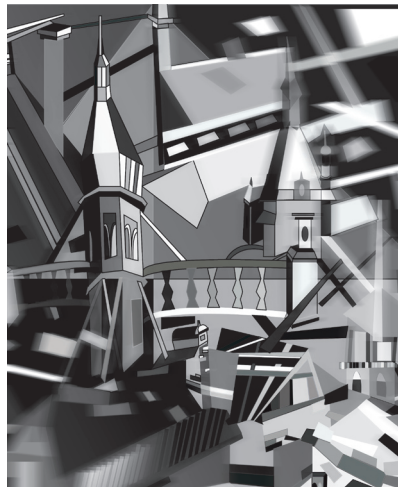
propriul potențial creator, stăvilit de alții (părinți, profesori, colegi?) sau autocenzurat, pe parcursul procesului de socializare.

Blocajele emoționale, printre care cele mai frecvente sunt: teama de a nu greși; frica de a fi minoritar, de a nu fi ca toți, de a nu fi acceptat de grup; precipitarea de a accepta prima idee/prima soluție; descurajarea rapidă și deznădejdea; tendința exagerată spre întăietate cu orice preț, în detrimentul calității și originalității produsului final; capacitatea redusă de a ne destinde, de a ne rezerva timp suficient pentru procesul creator; lipsa încrederii în propriile capacități; stima de sine redusă.

Blocajele metodologice sunt cele ce reflectă anumite procedee de gândire, necesare unui proces creator: rigiditatea în utilizarea unor algoritmi folosiți anterior sau insistența în aplicarea aceluiași algoritmi pe care i-am mai folosit în situații în care nu sunt potriviți; fixitatea funcțională în folosirea obiectelor în conformitate cu funcția și destinația lor obișnuite, fără a încerca să le utilizăm și în alt mod; critica prematură a sugestiilor care pot apărea în rezolvarea diferitor probleme.

Blocajele perceptive, dintre care cele mai des întâlnite sunt: incapacitatea de a face distincția dintre cauză și efect; dificultăți în definirea exactă a problemei; dificultăți în „despicarea” problemei în elementele sale componente, care ar putea fi abordate mai ușor; dificultatea de a distinge între fapte concrete și problemă; discordanța dintre proiectul realizat și cel personal.

Blocajele în relaționare, legate de relația individ-grup: lipsa de comunicare, comunicare imposibilă



Castelul Peleş, Ana-Maria Marcu

din cauza discordanței limbajului; comunicare incompletă; comunicare deformată, denaturată voluntar sau involuntar; marginalizarea persoanei creative, întrucât comportamentul său nu respectă normele sociale; lipsa de autenticitate, cauzată de presiunile exercitate de constrângerile sociale sau culturale; izolarea, fie din cauza respingerii de către ceilalți, fie din inițiativă personală, determinată de teama de a nu greși, de a nu fi acceptat sau înțeles; dependența de alții, încurajată de grup, obținută prin intermediul sistemului ancestral al recompenselor și pedepselor sau/și al informațiilor.

Și acum, pentru că știi deja care pot fi blocajele creativității, te invit să faci o radiografie a propriilor tale blocaje (dacă ți se întâmplă să le ai!), deoarece, devenind conștient(ă) de acestea, poți demara un proces asumat de contracarare și depășire a acestor obstacole prin deblocare, folosind anumite tehnici și procedee. Pe de altă parte, trebuie să știi că unele blocaje cu care te-ai confruntat mult timp ar fi putut produce schimbări esențiale în profilul tău de personalitate și astfel, anumite atitudini s-au înrădăcinat, conducând la apariția unor trăsături de caracter sau stări emoționale constante.

Îți propun în continuare 7 tehnici fundamentate științific (dar mai neobișnuite!) pentru sporirea creativității tale și depășirea blocajelor.

Distanțarea psihologică

Unii psihologi recomandă distanțarea fizică de problemă, în cazurile de impas creativ (de exemplu, o pauză, de câteva ore sau zile), însă poate fi la fel de utilă și distanțarea psihologică. Participanții unui studiu, cărora li s-a cerut să se gândească la o sarcină ca fiind îndepărtată, au rezolvat de două ori mai multe probleme de perspicacitate decât cei presați de termenul apropiat al sarcinii.

Înaintarea în timp

La fel ca distanțarea psihologică, cea cronologică poate de asemenea stimula creativitatea. Participanții unui studiu psihologic au fost rugați să se gândească cum ar arăta viețile lor peste un an. Ei au reflectat mai mult și au venit cu soluții mai creative la probleme decât participanții din grupul de comparație, care au fost rugați să se gândească doar la viața de a doua zi. Distanțarea în timp și spațiu impulsionează mintea să gândească abstract și consecvent mai creativ.

Stimularea prin absurd

Mintea e disperată să acorde o semnificație experienței. Cu cât aceasta se apropie mai mult de absurd, cu atât e mai greu să se acorde o semnificație. Participanții la un alt studiu psihologic au fost invitați să citească o povestire de Franz Kafka înainte să efectueze o sarcină de recunoaștere a modelelor. În comparație cu participanții din grupul de control, cei care au citit povestirea au manifestat o abilitate subconștientă mai mare de a recunoaște modelele ascunse.

Folosește-te de stările proaste

Stările emoționale pozitive sporesc atât rezolvarea problemei, cât și flexibilitatea gândirii, ambele fiind în general considerate a fi mai propice pentru creativitate. Emoțiile negative însă au de asemenea puterea de a spori creativitatea. Un studiu efectuat cu 161 de angajați a evidențiat faptul că atunci când atât emoțiile pozitive, cât și cele negative se intensificau, sporea și creativitatea. Ei păreau să folosească situațiile problematice de la locul de muncă în mod pozitiv.

Combină contrariile

Interviurile realizate cu 22 de laureați ai Premiului Nobel în fiziologie, chimie, medicină și fizică, precum și cu scriitori deținători ai Premiului Pulitzer și cu alți artiști au constatat o similaritate surprinzătoare în procesele lor creative. Denumită „gândire ianusană” după zeul roman Ianus, cel cu două fețe, aceasta implică crearea mai multor

contrarii simultane. Idei integrative pot rezulta din juxtapuneri, care în mod curent nu sunt evidente pentru produsul final, fie acesta o teorie sau un produs de artă.

Calea rezistenței maxime

Când oamenii încearcă să fie creativi, de obicei aleg calea de rezistență minimă (cu cele mai puține obstacole), construind în baza unor idei deja existente. Aceasta nu e o problemă, câtă vreme nu te deranjează variațiunile pe aceeași temă. Dacă dorești însă ceva nou, fondarea încercărilor pe ceva deja existent poate fi o îngrădire. Calea rezistenței maxime poate conduce la soluții mai creative.

Reconceptualizarea

Oamenii deseori trag concluzii pripite, înainte să se gândească cu adevărat la întrebare. Cercetătorii sugerează că petrecerea timpului pentru a reconceptualiza problema e benefică pentru procesul creator. Psihologii au constatat că participanții la un experiment au obținut idei de calitate superioară atunci când au fost obligați să reconceapă problema în diferite feluri, înainte să încerce să o rezolve. În mod similar, un studiu clasic al artiștilor a arătat că cei concentrați pe descoperire, în etapa formulării problemei, au dat naștere unor piese de artă mai bune.

Creativitatea zilnică este esențială

În ciuda tuturor discuțiilor controversate despre câștigătorii Premiului Nobel și despre artiști, toate aceste metode pot fi aplicate în viața zilnică. Combinând contrariile, alegând calea rezistenței maxime, absurdul și restul, toate pot fi la fel de ușor folosite pentru a te ajuta să alegi un cadou pentru cineva, să te gândești la viitoarea carieră într-o manieră nouă sau să decizi ce să faci în weekend. Experimentează! Succes!

Selecție și adaptare: **Daniela Terzi-Barbăroșie**, psiholog