

## Demitizarea creativității:

înfrângerea banalului și nașterea originalului

**C**reativitatea e la mare căutare: la școală și la serviciu, deopotrivă, ești eroul zilei atunci când găsești soluții inedite și diferite de ale celorlalți colegi, când ai mai multe idei inovatoare (ceea ce are și efecte „colaterale”: o imagine foarte bună printre semeni, admirația lor și respectul profesorilor sau al șefilor). Cât de greu sau de ușor este să fii mereu la înălțimea muzelor?

Studiile recente demolează miturile care înșoțesc ideea de creativitate. Există un șir de prejudecăți care au puterea, mai curând, să împiedice creativitatea, decât să o susțină. Și adevărul este că merită să fim circumspecți când vine vorba despre ele. De aceea vă invit acum să demolăm câteva dintre cele mai frecvente mituri legate de creativitate.



Siguranță

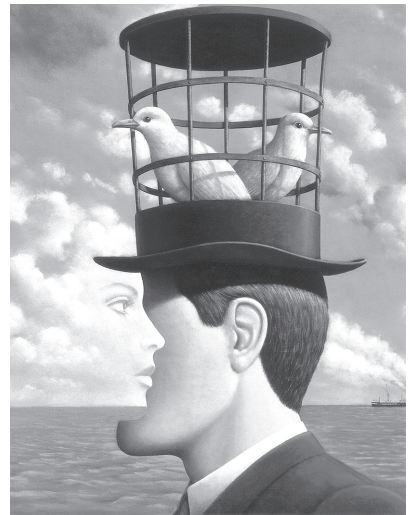
### Mitul 1. Creativitatea este rezervată celor puțini

Nimic mai fals. Talentul și potențialul creativ nu pot fi distribuite pe categorii și nici nu există studii care să confirme că doar în pictură sau inventică e nevoie de creativitate. În orice domeniu, în orice ocupație, într-o măsură mai mică sau mai mare, o persoană care se implică și este interesată, care cunoaște domeniul sau care abia îl studiază, poate să aducă o soluție nouă, să rezolve dintr-o perspectivă neașteptată o problemă. Oricine are capacitatea de a crea. Important este să devină conștient de aceasta și să învețe să o folosească și în studiu, și în profesie, și în viața de zi cu zi.

*N.B.! Dacă te-ai autocatalogat ca fiind o persoană lipsită de creativitate și fără inspirație într-un domeniu sau, mai grav, în toate, încearcă să-ți activezi creativitatea prin antrenament. În fiecare zi, propune-ți să faci cel puțin un exercițiu dintre cele recomandate în această rubrică sau în alte surse. În scurt timp, te vei surprinde gândind și acționând „în afara cutiei”!*

### Mitul 2. Recompensa financiară stimulează actul creației

Ideea că motivația financiară stimulează creativitatea este rar confirmată de realitate. Dacă ar fi așa, toată lumea ar munci la bucată – „fac X și iau Z bani, iar ei îmi vor hrăni creativitatea”. Deși nimeni nu poate garanta faptul că la ora Y, în ziua X va fi plin de inspirație, creativitatea presupune totuși angajamente și proiecte de durată, eforturi conștiente și muncă asiduă. Și dacă, printr-o minune, la acea ora, cineva îți



Pălăria păsărilor încătușate,

garantează o sumă de bani contra unei idei inedite, oricum nu o vei putea furniza, „în limitele contractuale”. Este evident că toți așteaptă să fie remunerați pentru munca realizată, însă doar banii nu sunt o motivație și cu atât mai mult, o garanție și o condiție pentru creativitate.

*N.B.! Dacă ai fost obișnuit să pretinzi bani pentru orice idee sau act creator, ar fi bine să te gândești ce contează mai mult pentru tine, satisfacția realizării unei sarcini, plăcerea din timpul procesului și admirația celorlalți sau doar banii. Indiferent de răspunsul pe care ți-l dai, trebuie să știi că banii nu-ți pot asigura succesul într-un demers creativ, pe când motivația personală, satisfacția morală și aprecierile persoanelor apropiate sunt indispensabile pentru activitățile noastre.*

### Mitul 3. Termenele-limită grăbesc procesul creativ

Deși există multe persoane care pot confirma că sunt mult mai inspirate și pline de idei atunci când le suflă în spate o dată fixată ca termen-limită de furnizare a unui produs, nu există studii care să confirme că ceea ce realizăm în grabă, de frica pedepsei sau în așteptarea unei recompense, este mult mai inspirat. De fapt, adevărul este exact în contrariul acestui mit: suntem mult mai creativi atunci când ni se oferă libertatea inițiativei și timp suficient pentru idei îndrăznețe. Cu toții avem nevoie de o perioadă în care să explorăm problema, să o înțelegem și să realizăm munca de căutare a unei soluții, descoperirea și concretizarea ei. E nevoie de un timp pentru incubația ideilor și de unul pentru cristalizarea lor.

*N.B.! Presiunea unui termen-limită pune jar pe creativitate: o poate arde însă definitiv, în loc să o trezească, așa cum sperați. Dacă aveți în arsenal această „metodă de resuscitare a creativității”, vă îndemn să recurgeți la un truc, prin care să vă păcăliți creierul învățat deja să funcționeze anume după acest model al deadline-urilor: fixați într-un calendar o altă dată, mai proximă, care să fie noul dvs. termen-limită, pentru sarcina de realizat și urmați-l pro bono.*

#### Mitul 4. Depresia și durerea favorizează procesul creativ

E foarte răspândită ideea că depresia, durerea, tristețea și alte stări sufletești tensionate îi inspiră pe artiști și pot prilejui creații valoroase. În ceea ce privește profesiile neartistice, studiile de specialitate au constatat că realitatea este, fără niciun dubiu, la polul opus. Nefericirea nu este un motor pentru reactorul ideilor inovatoare. Dimpotrivă, anxietatea, frustrarea, stresul și depresia blochează actul creator. Creativitatea este asociată cu bucuria și sentimentele de afecțiune. Majoritatea oamenilor sunt mai inspirați când sunt mulțumiți și au mai multe șanse să fie creativi dacă au fost fericiți cu o zi înainte. De fapt, este un fel de cerc...

virtuos.

*N.B.! Atunci când aveți de realizat o sarcină în care e necesar să vă activați creativitatea, asigurați-vă că aveți o stare de spirit pozitivă, că nu aveți nemulțumiri și tristeți curente și nu sunteți stresați din cauza termenului-limită, a anticipării eșecului etc. Suntem mai creativi atunci când ne implicăm cu adevărat în ceea ce facem, când proiectul este o provocare pentru noi, dar nici prea dificil încât să devină frustrant și nici prea simplu încât să ne plictisim.*

#### Mitul 5. Competiția este mai eficientă decât colaborarea

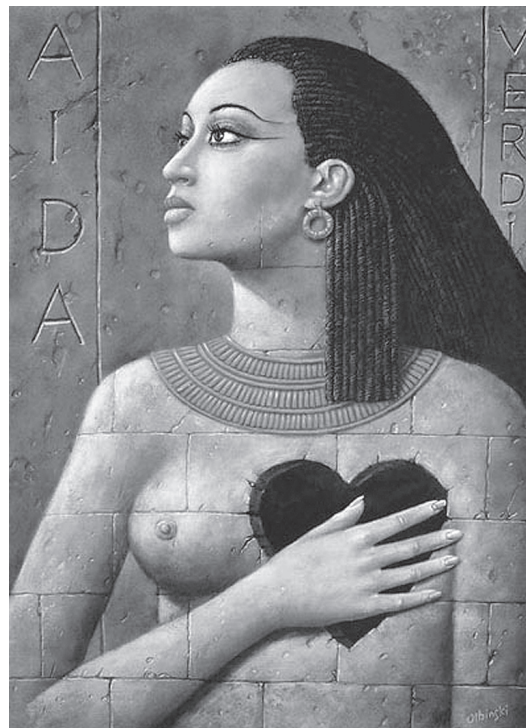
Iată un mit nu doar prostesc, ci chiar periculos. O bombă cu ceas care poate arunca în aer o echipă valoroasă și șansele ca ea să realizeze niște lucruri extraordinare de care este în stare. Deși multe persoane se activează într-adevăr atunci când sunt în competiție cu altele, pe termen lung, aceasta nu este o atitudine sanogenă. Creativitatea este compromisă acolo unde oamenii dau din coate și se calcă reciproc pe picioare ca să se evidențieze în ochii colegilor, profesorilor sau șefilor. Inovatoare sunt echipele în care există dorința de a comunica și de a dezbate ideile.

*N.B.! Când membrii unei echipe luptă pentru a fi admirați și pentru poziția de lider, unic și genial, nu-și mai împărtășesc emoțiile și nici nu fac schimb de informații, iar asta este distructiv, deoarece nimeni nu poate avea de unul singur toate datele și nici viziunea întregului puzzle.*

#### Exerciții pentru stimularea creativității

„Ce s-ar întâmpla dacă...?”

Când sunteți cu prietenii sau colegii, inițiați acest joc, care o să placă tuturor. Fiecare participant,



Aida de Giuseppe Verdi

pe rând, adresează o întrebare întregului grup, enunțând o situație ipotetică, cât mai bizară cu putință, iar ceilalți dau cel puțin un răspuns. Exemple de întrebări:

✓Ce s-ar întâmpla dacă toate mașinile ar dispărea dintr-odată, într-o zi?

✓Ce s-ar întâmpla dacă toată lumea s-ar îmbrăca la fel?

✓Ce s-ar întâmpla dacă nu ar mai exista insecte pe Pământ?

*Sunt o altă ființă”*

Într-un grup de prieteni sau colegi, propuneți-le să jucați acest joc, căci va fi și distractiv și util, în același timp. Fiecare membru al echipei trebuie să-și imagineze că este, ca printr-o vrăjitorie, o altă ființă (animal, insectă, persoană etc.). Fiecare participant trebuie să se gândească la cât mai multe aspecte ale acestei transformări, cum ar fi: *Cum ar arăta? Care ar fi cea mai mare grijă a lui, a ei? Ce l-ar bucura/ar bucura-o cel mai mult? De cine/de ce i-ar fi frică cel mai mult? Ce ar simți față de oameni?*



Rubrică îngrijită de **Daniela Terzi-Barbăroșie**, psiholog