



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

> A múzsa csókja <

Úgy tartják, a valódi kreatív alkotótevékenység kivitelezéséhez, egy-egy bonyolult probléma megoldásához legfőképpen ihlet szükségeltetik, hogy a múzsa homlokon csókoljon, és onnantól kezdve egyenes út vezet a tökéletes végeredményig. Valóban elég jóban lenni a múzsákkal, vagy kell más is ahhoz, hogy kreatív alkotóvá válhassunk?

◆ KREATÍVAN A HÉTKÖZNAPOKBAN

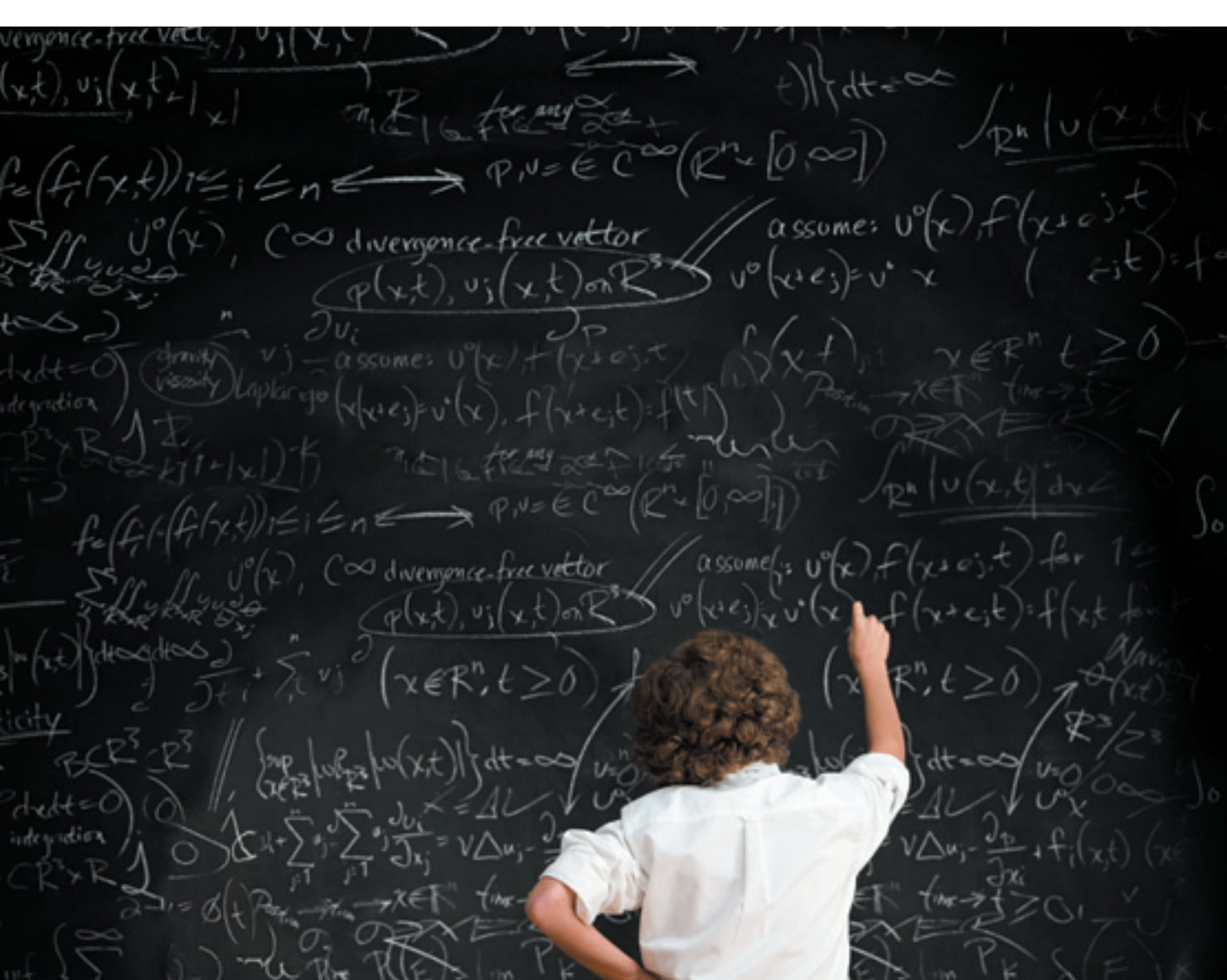
Igazán eredeti, nagy alkotóvá válni kevés ember számára adatik meg, de a hétköznapok is tele vannak megoldásra váró problémákkal, amelyek szempontváltást, könnyedséget és rugalmasságot követelnek, azt, hogy átstrukturáljuk a már meglévő ismeretanyagunkat, és egyfajta frissességgel tekintünk az előttünk tornyosuló akadályokra. Sokan a munkájuk során kamatoztathatják ebbéli tehetségüket, mások családanyaként vagy családapaként kénytelenek kevésbé szokványos megoldásokat találni, mások szabadidejükben rejtvényt fejtenek, festenek, írnak, különleges ételeket készítenek. A mindennapi kreativitás különbözik a kiemelkedő tehetséget átütő kreativitásától, az előbbivel mindnyájan rendelkezünk valamilyen mértékben, míg az utóbbi csak keveseknek adatik meg.

A divergens gondolkodás nem jár feltétlenül együtt magasabb intelligenciával, a kutatók szerint az IQ 120-as értékig mutat összefüggést a kreativitással. Ugyanakkor a kutatók számos, kreatív emberekre jellemző tulajdonságot azonosítottak: nyitottság, kíváncsiság, érzékenység a problémákra, kockázatvállalás, jó humorérzék és megfigyelőképesség. Ez a típus általában egyedül is szívesen tölti el az idejét, elfogadja önmagát. Gyarmathy Éva, a tehetség témájával foglalkozó pszichológus leírja, hogy a tehetség azonosításakor nem a képességek mérésére kell fókuszálnunk, mert fontosabb a belülről fakadó érdeklődés. Az érdeklődés az a hajtóerő, ami folyamatosan visz előre, és ezáltal elősegíti a képességek fejlődését.

TAYLOR NÉGY FÁZISA

Gyakori tapasztalat, hogy hosszú időn keresztül birkózunk egy feladattal vagy problémával, de az ihlet vagy az inspiráció nem az aktív gondolkodás során talál meg bennünket, hanem akkor, amikor kis időre félretesszük a feladatot, kikapcsolunk. Bizonyára mindnyájan ismerjük Arkhimédész legendáját, aki fürdés közben fedezte fel a felhajtóerőt. Más tudósok alvás közben kaptak választ kérdéseikre, egy történet szerint Mengyelejev, a periódusos rendszer megalkotója álmában jött rá felfedezésére.

Mindezek hátterében az húzódik meg, hogy a problémamegoldás négy fázisra bontható. Taylor szerint az első lépés az **előkészítő, valóságfelfedező** fázis, amikor félretéve az előzetes beállítódást és sztereotípiákat, minden információt összegyűjtünk a témával kapcsolatban. Ez kemény munkát jelent, az adatok gyűjtését és rögzítését, hipotézisek kialakítását, bizonyítását vagy cáfolását, amíg a tudós rendszerint valamilyen gátba ütközik. Ekkor következik a **lappangási (inkubációs) fázis**: félretesszük a feladatot, így ki tudunk lépni a saját gondolkodási keretünk merevségéből. Ebben a szakaszban valószínűsíthetően olyan tudattartalmak kapcsolódhatnak össze, a problémát olyan módon strukturáljuk át, amely nyomán bekövetkezhet a harmadik szakasz, vagyis a **megvilágosodási vagy belátási (illuminációs) fázis**, amely egyfajta „aha-élmény” átélésében nyilvánul meg. Ezt nevezhetnénk a múzsa csókjának, de itt nem érhet véget a történet, hiszen **megvalósítás**, az új felismerés ellenőrzése, kipróbálása, a valósághoz való igazítása nélkül mit sem ér az egész.



TÁMOGATÓ KÖRNYEZET

Az, hogy mennyire tudunk a mindennapi helyzetekben kreatívak lenni, a környezeten is múlik. Rogers szerint ebben az elfogadó és empatikus légkör játszik kulcsszerepet. Sokat tanulhatunk az 1930-as években Alex Osborn által kitalált technika, a „brainstorming” alapelveiből. A résztvevőkkel (kb. 10–12 fő) ismertetnek egy problémát, amelyet kérdéssé fogalmaznak át, hogy elindulhasson az ötletelés. A vezető egy nagy papírra sorban összegyűjti az összes javaslatot, nincsenek rossz vagy túl abszurd ötletek. Az elfogadás, az ítélkezés és értékelés felfüggesztése, az oldott, felszabadult légkör, a közös nevetés hozzásegíti a résztvevőket, hogy minél több megoldással rukkoljanak elő. Gyakran egymás ötleteit

is tovább szövik, a cél minél több ötletet összegyűjteni, hiszen ezek között minden bizonnyal adódnak olyanok, amelyek jól megvalósíthatók.

Ezek az alapelvek más helyzetekben is segíthetnek a kreativitás fejlesztésében. Cromptley szerint az oktatásban a kreatív légkör megteremtésekor szintén lényeges annak biztosítása, hogy a gondolatok szabadon szárnyalhassanak és a kreatív megoldásokat ki lehessen mondani anélkül, hogy a pedagógus negatívan minősítené ezeket, vagy a többi diák kinevetné fantáziadús társait. Fontos, hogy a hibákat ne szankcionáljuk, engedjük el a megfelelő vágyást és a tökéletesség ábrándját, tudatosítsuk, hogy sok kreatív ötlet nagyobb hibaszázalékkal jár együtt. ♦