

Tvořivost

Marie Königová

Techniky a cvičení



psychologie pro každého

**TVŮRČÍ PŘÍSTUP K ŽIVOTU
JAK BÝT KREATIVNÍ
OSOBNÍ RŮST**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Tuto knížku věnuji svým dětem: Petrovi, Barboře a Janě a jejich dětem
za to, že jsou se mnou.

M. K.



OBSAH

	O AUTORCE	7
	PŘEDMLUVA	9
I.	CHCETE SE NAUČIT KREATIVITĚ?	11
	Učíme se kreativitě	12
	Myšlení a jazyk	14
	Bariéry tvořivosti	17
	Jak dobře mluvit	21
	Postoje a chování	25
	Mapy myšlenek	29
	Aktivizační techniky	33
	Asertivita	37
	Poznámky	40
II.	TVŮRČÍ PŘÍSTUP K ŽIVOTU	43
	Tvůrčí myšlení	44
	Kreativní psaní	47
	Životní pole	51
	Tvořivosti proti stresu	55
	Výtvarná kreativita	61
	„Ideální člověk“	64
	Kreativita v terénu	67
	Dospělý, rodič a dítě v nás	68
	Radostný pohled na život	73
	Poznámky	77
III.	SMĚŘOVÁNÍ TVOŘIVOSTI	79
	Kreativní čtení	80
	Kreativní sdělování	82
	Kreativní získávání energie	85
	Kreativní vztahy	89
	Osobní růst	92
	Kreativní využití času	96
	Kreativní řeč těla	98
	Kreativně v rodině	102
	Poznámky	106



IV.	KREATIVITA V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ	107
	Každodenní kreativita	108
	Jak zvýšit sílu mozku a sílu podvědomí	110
	Kreativní osobnost	111
	Cíle kreativity	113
	Jak myslet a snít kreativně	115
	Kreativitou proti strachu	117
	Učíme se aktivitě	120
	Kreativní přátelství	122
	Poznámky	125
V.	PSYCHOLOGIE KREATIVITY	127
	Funkce naší mysli	128
	Psychické funkce	130
	Tvůrčí řešení problémů	133
	Tvůrčí tým	135
	Sebepoznání z hlediska kreativity	137
	Kreativní svěřování	142
	Kreativní slovní zásoba	147
	Poznámky	151
VI.	STIMULACE KREATIVITY	153
	Kde a jak vznikají kreativní myšlenky?	154
	Elita nebo každý?	156
	Společenská důležitost kreativity	160
	Právo tvořit	162
	Integrita v kreativním procesu	165
	Poznámky	169
	MÍSTO ZÁVĚRU PÁR POZNÁMEK A VÝKLAD	
	POJMŮ	171
	LITERATURA	179
	PŘÍLOHA	183



O AUTORCE

Prof. PhDr. Marie Königová, CSc., rozená Šulcová

Prof. PhDr. Marie Königová, CSc. (* 6. 8. 1931 v Praze) studovala Matematicko-fyzikální fakultu Univerzity Karlovy v Praze, vysokoškolského titulu PhDr. dosáhla na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze v roce 1976. Docentská habilitace „*Aplikace matematických metod v oboru vědecké informace a knihovnictví*“ proběhla v roce 1991. Profesorskou habilitací na téma „*Dnešní pojetí bibliometrických metod*“ v roce 1993 se stala první ženou profesorkou v informační vědě. Od roku 1994 do roku 2000 zastávala funkci proděkanky FF UK.



Od roku 1977 učí na Ústavu informačních studií a knihovnictví FF UK. Kromě svých hlavních předmětů, tj. matematických a výzkumných metod, teorie informačních systémů a úvodu do informační vědy, se zabývá také kreativitou. V rámci Rozhlasové akademie třetího věku připravila a přednesla řadu přednášek a seminářů na téma „*Lidská tvořivost = kreativita*“. Rozšířením této tematiky vznikla knížka, kterou vám předkládáme.

Dagmar Francová, redaktorka Rozhlasové akademie třetího věku, požádala autorku této knížky o rozhovor pro časopis Vitalita. Prof. Königová na závěr řekla: „*Nikdy nic nevzdávejte! Nikdy není pozdě začít na sobě pracovat. Zkuste změnit své životní stereotypy. Jedna z cest je aktivně vyhledávat pozitivní a příjemné jevy. Jednou z nejceněnějších věcí pro každou lidskou bytost je tvořivost. Nemusíte být zrovna členy vlády, starosty města, staviteli nebo spisovatelé. Můžete mnoho udělat právě tam, kde jste.*“



PŘEDMLUVA

*„Jít vpřed znamená mít co nabídnout.
Tvůrčí člověk by měl mít vždy před sebou vizi.
Umění jít vpřed není ničím jiným,
než stále překračovat svůj stín.“*

Tato knížka vznikla shrnutím mých přednášek pro Český rozhlas v rámci Akademie třetího věku. Přednášky navazovaly na mou činnost na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze, kde na Ústavu informačních studií a knihovnictví byla **tvořivost** jednou z výběrových přednášek a seminářů. K tématu tvořivost jsem se dostala před mnoha lety v rámci svých přednášek „Systémové a kreativní myšlení“. Postupné rozvíjení a „nabalování“ témat posléze vyústilo v rozhlasový cyklus o lidské tvořivosti neboli kreativitě. Odezva posluchačů byla spontánně tak pozitivní, že mě zavazovala dotvářet nová a nová témata a pohledy na tuto tematiku.

Kreativita neboli tvořivost je nejvlastnějším projevem života. Tvořivě lze přistoupit k řešení jakékoli otázky. Kreativní myšlení je předpokladem originálních nápadů, kdy zapojíme fantazii, odhlédneme od svazující reality a snažíme se o nové pohledy jak na sebe sama, tak na společenské otázky nebo odborné a vědecké problémy.

Jak uvádím ve všech svých přednáškách – kreativitu lze, podobně jako paměť nebo soustředění, cvičit a záměrně pěstovat. Chce to jen odvalu pustit se do něčeho nového a neobvyklého a nebýt líný na sobě pracovat. Právě to nás udržuje aktivní, dává nám podněty něco zkusit a dokázat. Nabývat poznatky studiem, ale samozřejmě také stykem s lidmi. Důležité je pochopení druhého, jeho pocitů, jeho strachů nebo úzkostí. Ve chvílích takové komunikace, kdy „myslíme“ s partnerem, záměrně potlačujeme své postoje a názory, abychom umožnili partnerovi jeho sdělení, abychom mu skutečně naslouchali.



K tomu všemu a k celému aktivnímu životu potřebujeme energii, potřebujeme dobíjet svou mentální baterii. I v této oblasti se lze mnohému přiučit. Stačí si uvědomit, co je prvořadým zdrojem energie a kde se zbytečně energie ztrácí. Je však také třeba mít rezervu energie, tzn. nežít na doraz svých sil. Pak totiž stačí maličkost, která nás zcela vyvede z rovnováhy.

Každá kapitola této knihy obsahuje tři složky: teoretickou, praktickou a nácvik. Množství teorie je úměrné obtížnosti tématu. Praktická část je zaměřena na autodiagnostiku, cvičení směřuje k praktickému učení dané techniky, ale také k jejímu skutečnému prožití. Několik témat je věnováno vztahům, osobním setkáním, kvalitě a zmapování vlastního charakteru.

Každou dílčí kapitolu uzavírají cvičení. Jsou to spíše náměty, jistá inspirace. Aktivní čtenář, tedy tvůrčí čtenář, si cvičení sám doplní nebo vytvoří cvičení úplně jiná. Může pracovat sám na sobě, s členy rodiny, se skupinou žáků nebo i seniorů. Tuto knihu asi nelze číst jako román, je potřeba s ní pracovat. Pro některá cvičení jsou v Příloze uvedena řešení. U většiny cvičení nelze uvést příklad řešení, protože se jedná o postoj, názor, individuální čtenářovu výpověď. Obrázky uváděné u každé kapitoly nemají záměrně žádný text. Domnívám se, že mají samy o sobě vypovídací schopnost, ale chcete-li, můžete si sami vtipné texty nebo názvy doplňovat.

Dovolte mi nyní pár slov osobního vyznání. Vyznání v tom, komu chci tuto knížku věnovat:

- ▶ Mým studentům – seniorům i juniorům, pro něž jsem témata vybírala a bez jejichž tvůrčí spolupráce by tato knížka nemohla vzniknout.
- ▶ Mému bratroví, Ing. Vladimíru Šulcovi, za ocenění mé práce. V době, kdy se připravoval na operaci srdce, si vzal s sebou nahrávky mých přednášek. Podle jeho slov zcela změnily jeho přístup k nemoci a pomohly mu ji překonat.
- ▶ A v neposlední řadě Českému rozhlasu. Inicioval přednášky v rámci Stříbrné mozaiky a Akademie třetího věku a rozpoutal tím lavinu zájmu o téma „tvořivost“.

Praha, leden 2007

Marie Königová



I. CHCETE SE NAUČIT KREATIVITĚ?





Učíme se kreativitě

Není kreativita pouze pro umělce? Není. Moderní pojetí psychologie kreativity předpokládá, že tvořivě lze přistoupit k jakékoli lidské aktivitě. Tvořivě lze také přistoupit k životu a k řešení jakéhokoli problému nebo otázky. A o tom budeme v tomto textu nejen hovořit, ale budeme se různým aktivizačním technikám také učit.

Tvořivost neboli kreativita je extrémním projevem života, protože každé řešení problému je tvůrčí proces. Proč člověk tvoří? Tvoří z potřeby aktivity, poznání, někdy také uznání, z potřeby seberealizace. Tvořiví jedinci rozvíjejí techniku, vědu, řízení, řeší potřeby společenské. Společnost tvořivou činnost pro své další zdokonalování potřebuje. Tvořiví lidé jsou citliví a vnímaví, jejich myšlení je pružné, originální. Nezbytná je u nich schopnost soustředění, říká se tomu „pohroužení do problému“. Nezbytná je také otevřenost podnětům zvenčí a samozřejmě motivace. Originální nápady je třeba spojovat s touhou uskutečnit je v praxi.

Definice kreativity: Kreativita (= tvořivost) je schopnost vytváření nových kulturních, technických, duchovních i materiálních hodnot ve všech oborech lidské činnosti. Tvořivost je aktivita, která přináší dosud neznámé a současně společensky hodnotné výtvořky.



Cvičení

Mezi základní (elementární) intelektuální schopnosti spojené s kreativitou patří např. slovní a vyjadřovací plynulost. Udělejte si nyní malou intelektuální rozcvičku:

- ▶ Zkuste napsat co nejvíce slov začínajících písmenem „v“. Za 2 minuty jich napíšete jistě nejméně dvacet.
- ▶ Druhý, těžší úkol: Napište co nejvíce slov končících koncovkou -ař nebo -ář. Pak si spočítejte, kolik slov jste vymysleli za 3 minuty. (*Ukázka utříděných slov s touto koncovkou je v Příloze.*) Trochu obtížnější a také méně frekventovaná slova jsou s koncovkou -ent. Na kolik si vzpomenete? Až je napíšete, odložte seznam



a počkejte do rána. Určitě potom doplníte další. Obdobná úloha je s koncovkou -ace. *(Výsledky jsou opět uvedeny v Příloze.)*

Jiná je metoda pro cvičení asociační pohotovosti. Můžeme ji cvičit např. uváděním synonym, tj. slov, která mají stejný nebo podobný význam:

- ▶ Zkuste ke každému z uvedených hesel vymyslet alespoň 4 synonyma. Nemusíte tolik spěchat jako v předchozích úlohách, ale pro zajímavost si změřte čas. Hesla jsou tato: seznam – často – vstřícný – dobrota – postoj – ulehčit – manažer – systém – spolek – fakt. *(Některá synonyma jsou v Příloze. Vy možná máte další nebo úplně jiná.)*

Pomocí slovní pohotovosti nacvičujeme rychlé a zajímavé vyjadřování, asociační pohotovost usnadňuje výběr vhodných slov. Ale existuje i myšlenková a vyjadřovací pohotovost. Vztahu mezi myšlením a jazykem se budeme věnovat v následující kapitole. Obecně platí, že lidé, kteří tvořivě myslí, se také zajímavě vyjadřují. A naopak lidé, kteří poutavě hovoří, jsou přemýšliví, mnoho znají a dovedou znalosti neobvyklým způsobem spojit.

Zajímavá je kniha Dale Carnegieho „How to stop worrying and start living“, která vyšla v českém překladu pod názvem „Úspěch jsi ty“: *„Jedním z největších problémů v životě jsou starosti. Každý má starost o práci, zdraví, peníze, rodinu nebo o svůj vztah k druhým lidem.“* Carnegieho kniha učí, jak překonat tento zvyk dřív, než nás starosti utrápí. Autor ukazuje, jak byly starosti překonány tisíci lidmi, slavnými, ale i zcela obyčejnými. Uvádí praktická doporučení a techniky, jak vést pozitivní a radostný život. Je to kniha pro vitální lidi a může zcela změnit směr našeho života. V úvodu autor vysvětluje, jak byla kniha napsána a proč. Byl nešťastný ve svém zaměstnání, a proto se rozhodl učit na večerní škole, aby přes den mohl číst a psát. Učil v kurzech YMCA, kde bylo potřeba mít ihned viditelné výsledky. Nechodili tam lidé, kteří chtěli mít univerzitní diplom nebo dosáhnout společenské prestiže. Chodili tam lidé, kteří potřebovali vyřešit svůj problém. Chtěli stát na vlastních nohou, chtěli se naučit říci pár slov na obchodních poradách, aniž by museli bojovat s trémou. Chtěli si vypracovat sebedůvěru. Chtěli být úspěšní v obchodě nebo v jiném podnikání.



„Musel jsem udělat každé setkání tak inspirativní, aby moji studenti chtěli pokračovat,“ říká Carnegie. Nejprve učil mluvení na veřejnosti, ale věděl, že lidé potřebují získat přátele. Protože marně pátral po nějaké učebnici, napsal si ji sám. Ale tato knížka nebyla napsána běžným způsobem. Vznikala a vyvíjela se zároveň se zkušenostmi při výuce. Carnegie si uvědomil, že největším problémem dospělých lidí jsou starosti. Knížka, která vznikla, je praktická. Naučí, jak tvůrčím způsobem překonávat starosti a řešit problémy.

Myšlení a jazyk

Navážeme na tzv. elementární intelektuální schopnosti, o nichž jsme si uvedli, že jsou předpokladem tvůrčího myšlení. Začali jsme je také procvičovat.

„Učme lidi tak, aby o tom nevěděli.“
(Dale Carnegie)

Člověka nelze naučit nic, pokud sám nechce. Měl by být sám aktivním účastníkem výukového procesu, nejen pasivně přijímat předkládané poznatky. Nejjednodušší definice věty říká, že věta je myšlenka vyjádřená slovy. Už v tom je vyjádřen vztah myšlení a jazyka. Myšlení je definováno jako nejvyšší typ poznávacího procesu, aktivní forma odrazu toho, co vnímáme vlastními smysly, je to nejvyšší forma psychické činnosti. Jazyk umožňuje zprostředkované poznání.

Důležitost jazykového vyjadřování pro poznání a myšlení vynikne například z následujícího skutečného příběhu syna naší vynikající lékařky MUDr. Vlasty Kálalové, zakladatelky první nemocnice v Bagdádu. V prvních letech života jejího syna na něj mluvili pět nebo šest jazyků. Matka česky, otec italsky, chůva a kuchařka arabsky, arménsky nebo turecky, návštěvy anglicky nebo francouzsky. Chlapec si vybíral z každé řeči nejjednodušší slova. Chlapec nebyl schopen ani v deseti letech zvládnout



učivo první třídy. „*Po týdnech marných a úmorných pokusů se učitel vzdal snahy přimět chlapce k logickému myšlení. Ale na kloub té záhadě přece přišel: zmatení jazyků. Člověk potřebuje jeden mateřský jazyk, soudil učitel. Potřebuje ho nejen k dorozumívání s ostatními, ale i k utřídění pojmů, k základu pro vlastní myšlení a jeho uspořádání.*“ Tento příběh vypráví autorka Ilona Borská v knize „Doktorka z domu Trubačů“.



Cvičení

Přejdeme však ke cvičení. Procvičíme si tzv. vyjadřovací a myšlenkovou pohotovost.

- ▶ Jednoduchou úlohou je např. napsat několik tříslovných vět, kde první slovo začíná písmenem „k“, druhé písmenem „b“ a třetí písmenem „n“. Jednou použitý výraz se nesmí v další větě opakovat. Mohou vzniknout např. tyto věty: Kdo bude následující? Kritika budoucího návrhu. Kriteria byla nezbytná. Obdobná cvičení si jistě vymyslíte sami.
- ▶ Druhé, náročnější cvičení se zaměřuje na myšlenkovou pohotovost. Je to schopnost vytvářet ideje, myšlenky v situaci, která umožňuje rozhodování v mnoha směrech. Jedna z technik je tzv. test neobvyklých použití. Vymyslete co nejvíce neobvyklých použití sklenice. Sklenice se může kromě své obvyklé funkce nádobí, ze které se pije, používat v případě potřeby ještě např.: jako váza, jako forma na vykrajování, jako šablona na narýsování kruhu, jako podstavec, ... Napište si u každého z dalších předmětů tolik použití, kolik si vymyslíte: láhev – volejbalový míč – hřebík dlouhý 20 cm. Je-li váš seznam menší než 10 použití u každého předmětu, můžete se pokusit jej doplnit a zaznamenat si čas, který jste k tomu potřebovali.
- ▶ Obměna této úlohy: Vymyslete originální řešení předmětů tak, aby plnily mnohé další funkce třeba automaticky. Např. deštník se zabudovaným osvětlením pro použití v noci, deštník otevírající se automaticky při počátku deště atd. Fantazii se meze nekladou.
- ▶ Originalita myšlení se testuje na vymýšlení následných událostí: Co by se stalo, kdyby lidé získali schopnost procházet zdí? Např.: zvětšil by se počet krádeží, vzrůstal by policejní aparát, výroba zámků by ztratila smysl, žáci z posledních řad by chodili za školu. Nebo: Co by se stalo, kdyby veškerá odborná literatura byla psána jediným jazykem, například tzv. vědeckým esperantem? Budete-li



pracovat ve skupině, pak největší počet bodů obdrží odpověď, která se vyskytne pouze jednou. Testujeme originalitu.

- ▶ Nebo cvičíme argumentaci: Jaké nedostatky má současná výuka na vysokých školách? Jak vést mládež ke slušnému chování? Jak zlepšit vztahy mezi lidmi? Umíme vyslechnout druhého?

Rozvoj tvůrčího myšlení závisí však na dalších vlastnostech osobnosti, jako je např. intelektuální aktivita a energie, houževnatost a neúnavnost, například vydržet 3 až 4 hodiny nevstat z místa, potřeba dovést tvorbu do konce, schopnost intenzivně pracovat, vitální síla zaměřená na překonání těžkostí, nezávislost, intelektuální smělost atd. O některých předpokladech se zmíníme v dalších kapitolách.

Podívejme se opět do knížky Dala Carnegieho „Úspěch jsi ty“. Autor se zabývá mimo jiné otázkou, jak vytěsnit starosti ze své mysli. Říká: „*Návod je jednoduchý. Nemít na starosti čas. Plně zaměstnat svou mysl, dělat něco, co vyžaduje plné soustředění a přemýšlení – pak nezbude čas na starosti.*“ Zde je odpověď Winstona Churchilla, když se ho za války, kdy pracoval 18 hodin denně, ptali, nedělá-li mu starost jeho obrovská odpovědnost: „*Jsem příliš zaměstnán. Nemám na starosti čas.*“ Byl příliš absorbovaný svou prací, aby měl starosti. Velký vědec Louis Pasteur hovořil „*o klidu a míru, který nachází v knihovnách a laboratořích*“. Proč tam lze nalézt klid? Protože lidé v knihovnách a laboratořích jsou příliš pohrouženi do svých úkolů, než aby se starali o druhé. Výzkumníci a tvořiví lidé se málokdy hroučí. Nemají na takový přepych čas.

Psychologie odhalila zákon, že lidská mysl, jakkoli vynikající, není schopna se soustředit na víc než jednu věc v daném okamžiku. Zkuste si to. Nemůžete dělat něco nadšeně a zároveň být spoutáni starostmi. Jeden druh emoce vytlačuje druhý. To byl ten jednoduchý objev, který za druhé světové války umožnil válečným psychiatrům dělat takové zázraky. Když vojáci vyšli z bitvy tak otřesení, že to bylo možné označit za psychoneurózu, vojenští lékaři naordinovali jednoduchou terapii: „*Udržujte je stále zaměstnané.*“ Každá minuta těchto nervově otřesených lidí byla naplněna aktivitou – většinou v přírodě. „Pracovní terapie“ je termín, který se dnes užívá. Metoda není nová, byla užívána lékaři již v 5. století př. n. l.



Ale hodiny po práci jsou nebezpečné. V tomto čase o sobě začínáme pochybovat. A proto je tu psychologie kreativity, aby nás naučila principu maximálního pohroužení do konstruktivního, pozitivního myšlení, aby nezbyl čas na starosti a problémy.

Bariéry tvořivosti

Seznámíme se s překážkami neboli bariérami tvořivosti a především s tím, jak tyto bariéry překonávat. Kreativita, jak jsme si řekli v úvodní části, je aktivita vytvářející něco nového, neobvyklého a užitečného. Kreativita je tedy výrazně aktivní činnost. Ale kupodivu – může být i kreativita pasivní. Ta spočívá v umění rozpoznat nové, pochopit je a umět se za neobvyklé řešení postavit. Pasivní kreativita je důležitá zejména u vedoucích pracovníků, kteří by měli být schopni tvůrčí náměty, i když nejsou jejich vlastní, zavést do praxe.

Kreativně lze přistoupit k jakékoli činnosti. Třeba ke čtení knížky, k poslechu hudby, k naslouchání druhým, k napsání dopisu, ke studiu. Z těchto příkladů doporučuji četbu s tužkou v ruce. Nejen sledovat četbu, ale zajímavé myšlenky si vypsát, eventuálně doplnit vlastním obdobným příkladem nebo rozvinutím tématu. V psychologii kreativity se tomu říká „nabalování námětů“. Totéž platí o tvůrčím poslechu hudby. Zachytit a vyjádřit náladu, pocit, asociace. Kreativní přístup k životu, k problémům, ke starostem – to je způsob, jak překonat pocit beznaděje, samoty nebo opuštěnosti.

Ale vraťme se k bariérám kreativity. Můžeme je rozdělit na vnitřní (bloky u nás) a vnější, které nám klade okolí.

Vnitřní bariéry

- Co tedy vadí tvořivosti z hlediska našeho vnitřního přístupu? Vadí vnitřní konflikty, nejistota, velké starosti. Pocit nedostatku času na



řešení vede ke stresům a k neurotizaci. Tvůrčí myšlení se zablokuje, už nejsme schopni na nic nového přijít. Je proto potřeba pracovat s určitým časovým předstihem, aby čas nebyl naší největší bariérou. Vadí také „rozkouskování“ času: návštěvy, porady, telefony, všechno co ruší klid a soustředění. Už samo soustředění a přípravná fáze trvá několik hodin. Je-li přerušena, musíme začít od začátku. Vadí samozřejmě únava, nedostatek spánku i pohybu.

- ▶ Tvůrčím lidem vyhovuje samota, ale nikoli izolace. Tvůrčí lidé potřebují otevřené sociální vztahy, demokratické a láskyplné vedení. Vyhovují jim neformální styky s odborníky nejen ve vlastním oboru, ale i z oborů vzdálených. Tyto kontakty pro ně bývají inspirující.
- ▶ Další vnitřní bariérou je nejistota ve vztahu k okolí. Tvůrčí člověk může selhat, jeho řešení se nerealizuje, to vše ohrožuje jeho postavení. Proto musí mít jistotu, že ho spolupracovníci nebo rodina podpoří. Tvořivosti kupodivu také vadí příliš velký pocit odpovědnosti. Někdo si na určitá rozhodnutí netroufá. Budeme-li si těchto bariér vědomi, je možné je překonat.

Vnější bariéry

- ▶ K vnějším bariérám patří zejména prostředí, v němž pracujeme nebo žijeme. Tvořivosti vadí malé a tmavé místnosti, nesmírně vadí hluk. Ten je skutečným nepřítelem každé práce, tvořivé zvláště. Také není vhodné užívat ostrých barev pro malbu interiérů, ruší a odvádějí pozornost.
- ▶ Na tvořivého člověka dobře působí pobyt v přírodě, ticho či vhodně zvolená tlumená hudba. Interiér má být pokud možno individualizovaný, to znamená – jedinec si ho zařídí podle svého vkusu. Tvořivost stimuluje daleké výhledy, jsou inspirativní.

Tvořiví jedinci by si měli pečlivě uvážit a utvořit svůj individuální pracovní režim. Pokud možno nebýt vázán pevnou pracovní dobou. Někteří lidé



jsou tzv. „noční ptáci“, nejlépe se jim myslí, když všichni spí. Ale pak od nich nelze očekávat, že ráno, třeba v sedm hodin, nastoupí do práce. Hlavním kritériem úspěšnosti je počet vyřešených úkolů, nikoli čas strávený na pracovišti. Dále je důležitý přístup k informacím. Dnes už je podstatně méně pracné jakoukoli odbornou informaci vyhledat. Internet vnesl do této činnosti naprosto novou dimenzi. Umožňuje listovat v časopisech nebo i v plných textech knih.

Je ovšem nutné si uvědomit, že existuje neustálý rozpor mezi naším přirozeným konzervatismem a požadavky na nové změny. Na jedné straně se domáháme stále nových automobilů, léků, ledniček, počítačů, počítačových sítí a na druhé straně zcela přirozeně preferujeme vše, co je staré, poznané a známé. U toho totiž nevzniká pocit neznáma a nejistoty. Protože to, co známe, dokážeme předvídat, nové nikoli. Přečtěte si, co o tom říká Desmond Morris ve své knize „Nahá opice“:

„Při každém výzkumném chování, ať už jde o umění nebo vědu, zuří v nás neustále bitva mezi podněty neofobickými a neofilickými. Neofobický (neofobický = bojím se nového) nás zadržují, nutí nás, abychom konzervativně spoléhali jenom na věci známé. Neofilický (neofilický = miluji nové) nás pudí k novým zkušenostem, vzbuzují v nás touhu po novinkách. Neustále kolísáme mezi přitažlivostí nových a vzrušujících a starých, důvěrně známých podnětů. Kdybychom ztratili zálibu v novinkách, ustrnuli bychom, kdybychom ztratili odpor ke změnám, řídili bychom se střemhlav do zkázy. Tento rozpor nezavíhá jenom zřejmou nestálost mód a koníčků, proměnlivost účesů a šatů, nábytku a aut, je také příčinou našeho celkového kulturního pokroku. Hledáme a pátráme, dosažené poznatky zkoumáme a ověřujeme. Krok za krokem rozšiřujeme své vědomosti, stále lépe rozumíme sobě samým a světu, v němž žijeme.“

A to je také cílem této knížky o tvořivosti. Vést čtenáře k vlastnímu sebe porozumění, k rozvoji vlastních sil a schopností, k umění dosáhnout svých cílů. Vlastní růst posiluje člověka a ovlivňuje celé okolí. „Znám pár lidí, kteří vydávají spoustu světla. Je to tím, že sami hodně světla vstřebali,“ píše Robert Fulghum ve své knížce „Ach jo“. Člověk, který rozumí svým silám, se zbaví nemoci, nadváhy, slabosti, nespavosti, bolesti a nervozity, je



vyrovnaný. Tvořivý přístup k životu přivádí každý projekt, podnik, každou činnost ke zdaru.

Jak překonávat bariéry tvořivosti

1. Přesně a jasně definovat problém, nalézt jeho skutečnou podstatu. Je-li dobře formulována otázka, polovina problému je vyřešena. Nesmíme však řešit příliš široký problém, který je ve svém rozsahu neřešitelný.
2. Přesně definovat cíl. Známe-li cíl, známe i podstatu toho, co nás trápí.
3. Zjistit, které cesty vedou k cíli: nestačí určit jednu, ale pokusit se jich nalézt víc, a co nejrůznějších.
4. Ověřit, zda se cíle nedá dosáhnout tzv. „okružní cestou“, tj. řešením jiné úlohy.
5. Formulovat ve svých představách konečný stav, naprostý ideál. Co by bylo dobré dosáhnout danou cestou v ideálním případě. To stimuluje fantazii, nutí nás to vykročit z hranic běžného myšlení, které je omezeno možnostmi i nemožnostmi řešení.
6. Zjistit, co vadí dosažení tohoto ideálního cíle, jaké jsou překážky.
7. Zjistit, v čem překážky spočívají, co je jejich skutečnou příčinou.
8. Uvažovat o změně podmínek. Uvažovat o postupu „přesně naopak“. Když jsme to pokaždé dělali vždycky takto, nelze to nyní řešit obráceně?
9. Nepostupovat při řešení příliš rigidně, tedy jednoznačně, pouze jediným postupem, hledat co nejvíce nápadů a možností, nedržet se pouze jednoho směru.
10. Nečekat, že se řešení objeví ihned, na počkání. Může se vynořit kdykoli, i ve spánku. Nechat věci dozrát, nechat se inspirovat jinými obdobnými řešeními. Probíhá tzv. fáze inkubace, kdy na problém myslíme stále, naše nevědomí pracuje za nás. Pak může nastat náhlé osvětlení, tzv. iluminace, kdy se nám všechny poznatky spojí a najednou jasně vidíme cestu k řešení.



Cvičení

Napište stručně v bodech problém nebo otázku, kterou jste v poslední době museli řešit. Jak jste k problému přistupovali, na co jste narazili, a jak jste si s tím poradili? Úlohu můžete nazvat například „Tvůrčí přístup k řešení problému“. Mohou to být úlohy typu: Jak nebýt sám. Jak se rychle učit. Chci být lepší. Jak zlepšit byt. Jak si přivydělat.

Jak dobře mluvit

V této kapitole se seznámíme s tím, čemu se lze naučit při vyjadřování. Není to kurz o rétorice. Je to pouze několik postřehů, které nám pomohou při komunikaci, a které nám umožní zbavit se trémy.

„Důkazem vysokého vzdělání je schopnost mluvit o největších věcech nejjednodušším způsobem.“
(Richard Emerson)

Právě tak jako ostatní složky kreativity je i otázka dobrého mluveného projevu otázkou cviku a ne vrozenou schopností. Některé zásady shrneme stručně v bodech:

1. Nebýt extrémem – ani nemlouvou, ani mluvkou.
2. Zajímavě hovořit znamená mnoho znát. Naučte se proto číst s tužkou v ruce, pořizujte si výpisky, zaznamenávejte si průběžně i neutříděné nápady, nejlépe na kartičky nebo přímo do počítače.
3. Nové vnímejte s cílem předávat je dál, vyprávět o tom, vzít si z toho poučení.
4. Sílu hlasu volte úměrně. Mluvíme-li příliš tiše, vzbuzuje to dojem, že si nedůvěřujeme, příliš hlasitý projev vyvolává dojem útočnosti.
5. Záměrně si rozšiřujte slovní zásobu. Vyjadřujte se přesně.



6. Volte správnou délku vět. Dlouhé věty jsou v mluveném projevu nesrozumitelné, krátké působí monotónně.
7. Vynechávejte nepodstatné podrobnosti a snažte se upoutat už v prvních větách, navázat kontakt s posluchačem.
8. Gesta jsou neverbální komunikací a mají vhodně doplňovat mluvené slovo. Musí být proto úměrná projevu, ne přehnaná.

Mluvený projev má svá specifika, jimiž se liší od textu psaného. Základní charakteristikou je pochopitelně požadavek srozumitelnosti. Nesmíme v mluveném projevu zapomínat dělat tečky. Máme někdy tendenci mluvit v jedné dlouhé větě. Neměli bychom používat matoucí a těžko srozumitelné zápory, jako například: „Není nemožné neříci...“ Mluvené slovo by mělo mít logickou výstavbu a jednoznačnost. Měli bychom řadit argumenty tak, aby na sebe navazovaly a jeden z druhého vyplýval. Krátkost sdělení je vždy vítána. Mluvme proto tehdy, máme-li co říci. Zde platí: Méně je více. V diskusi bychom měli povzbuzovat k aktivitě i posluchače plaché, zeptat se na jejich názor. Vytvořit otevřenou atmosféru a tlumit konflikty. Samozřejmostí by měla být věcnost, neodbíhání od tématu a vyžadování věcnosti i od ostatních.

Čemu bychom se měli naučit? V první řadě naslouchání. V napjaté situaci mluvmě krátce. Přením nepřesvědčíme, ale asertivně, tj. jednoznačně, trvejme na svém. Hlasitě říkat „ty“ a „vy“, šeptat „já“. Většinou to děláme naopak. Ale tajemství úspěchu, jak získávat přátele, je hluboce a upřímně se o ně zajímat. Být taktní a nepoučovat. Zbavit se ostýchavosti. Záměrně se cvičit v projevu, trému překonávat hlubokým dechem, mluvit pomalu, předem si sdělení promyslet. Dát příležitost druhým. A nestěžovat si! Učit se logicky a věcně argumentovat a přitom se vžít do stanoviska druhého, podívat se na věc jeho očima (říká se tomu empatie neboli vcítění).



Cvičení

Před každým tvůrčím úkolem je dobré se rozcvičit – jak fyzicky, tak mentálně. Hluboký dech, pár pohybů, uvolnit napětí, které je v nás.