

SZLAFKAI ÉVA
ÉLJ KREATÍVAN!

SZLAFKAI ÉVA

ÉLJ KREA TIVAN!

**ÖNMEGVALÓSÍTÁS
ÉS PROBLÉMA MEGOLDÁS
A MINDENNAPOKBAN**

© Szlafkai Éva, 2020
Illusztrációk © Nagy Norbert, 2020

Szerkesztette: Greff András
Borítóterv: Nagy Norbert

HVG Könyvek, Budapest, 2020

Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Haulitus Anikó
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978 963 304 861 0

Minden jog fenntartva.

Jelen könyvet vagy annak részét tilos publikálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel –
elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon –
a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt.,
az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesületének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Nagy Norbert
Nyomás: Generál Nyomda Kft.
Felelős vezető: Hunya Ágnes



*Amikor az emberek megtalálják
a nekik megfelelő közeget,
fölfedezik igazi kreatív potenciáljukat,
és önmagukra találnak.
Ha segítünk az embereknek
kapcsolatba kerülni saját kreatív
képességeikkel, felszabadíthatjuk bennük
a legjobbat, amit a világnak
nyújtani tudnak.¹*

Sir Ken Robinson

TARTALOM

ELŐSZÓ	10		
I. TEKINTS MÁS NÉZŐPONTBÓL A KREATIVÍTÁSRA!	13	IV. TALÁLD MEG A BELSŐ ÖSZTÖNZÓERŐD!	169
Mit jelent a kreativitás?	19	Mi motivál valójában?	173
Kiket nevezünk kreatívnek?	36	Szerelemprojektek	188
Miért fontos a kreativitás 21. századi életünkben?	48	Honnan érkezik az ihlet?	204
II. TEKINTS FEJLŐDÉSI SZEMLÉLETMÓDDAL AZ ÉLETEDRE!	71	V. VEDD KEZEDBE AZ ÉLETED IRÁNYÍTÁSÁT!	225
Hogyan formálnak a sikereid és kudarcaid?	75	Miért hajt a szabadságvágy?	229
Keretek: korlátoznak, vagy inkább kreatívvá tesznek?	91	Aszerint éled az életed, amiben hiszel?	243
Hogyan lehet másik szemüveget és különféle kalapokat felvenni?	110	Multipotenciális vagy?	256
III. LEGYÉL KÍVÁNCSI A VILÁGRA!	125	VI. HASS, ALKOSS, FEJLŐDJ!	271
Miért ne hagyd abba a kérdezést?	129	Hogyan gyakorolj hatást másokra az ötleteiddel?	274
Milyen ajtókat tár ki a nyitottság?	141	A kreatív folyamat szakaszai	289
Mit tegyél, ha félsz a változástól?	155	Fejlődés egy életen át	300
		VII. ÖSSZEGZÉS, KREATÍV MÓDSZEREK	317
		KÖSZÖNÖM MINDENKINEK...	346
		JEGYZETEK	349
		NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ	355

AKRÉ AT VIT AS

NÉZŐPONT
ÉLETENERGIA
LÉTSZEMLELET
ALKOTÓKÉSZSÉG
SZABAD ÖNKIFEJEZÉS

A kreativitás tanulható, fejleszthető, készségszintre emelhető. A kreativitás nemcsak a művészek és a tudósok sajátja, hanem a hétköznapi embereké is. Mindnyájan kreatívak vagyunk – csak másképp. A kreativitáshoz rugalmas hozzáállás és kíváncsiság, tudásvágy kell, hogy olyan nézőpontból láthassuk a világot és benne önmagunkat, amely révén kiszélesíthetjük az életterünket, bővíthetjük a lehetőségeinket, megnövelhetjük az életenergiánkat, és elégedettebbé tehetjük mindennapjainkat.

Ez a kreatív látásmód bárkinél, bármikor fejleszthető.

Akár nálunk.

Akár most!

ELŐSZÓ

A következő oldalak hozzásegítenek ahhoz, hogy áttörjük merev kereteinket, és felfedezzük a kreatív élet megéléséhez kapcsolódó területeket, ennek során pedig olyan kérdésekre keressük a válaszokat, mint például:

- Mit jelent egyáltalán a kreativitás, és miért fontos a 21. században?
- Miként lássuk meg a problémákban a lehetőséget?
- Merre visz bennünket a kíváncsiság, a tudásvágy?
- Hogyan tekintsünk az életünkre fejlődési szemléletmóddal?
- Milyen muníciót ad a hétköznapiakhoz az alkotási vágy?
- Miért vágyunk rá, hogy mi irányítsuk az életünket?
- Mennyire hatékony hajtóerőnk az önmotiváció?
- Miként találjuk meg és kommunikáljuk azt, amiben hiszünk?
- Hogyan győzzük le a változástól való félelmünket?

Menet közben pedig még olyan kérdésekre is válaszokat kapunk, mint „Hogyan tekintsek a kudarcra a fejlődésem részeként?”, „Milyen egyéb módokon oldhatom meg a problémáimat?”, „Hogyan lépjek ki a komfortzónámból?”, vagy „Miért fontos, hogy szenvedéllyel alkossak a munkámban?”. Ezenkívül érdekes feladatokkal eddük majd kreatív izmainkat.

Aki kreatív életet él, felszabadítja a benne szunnyadó alkotóerőt, ezáltal pedig kibontakoztathatja lehetőségeit. Ez a fajta szabad és friss gondolkodásmód az élet minden területén inspirál, segít rácsodálkozni a világra, tudatosabb döntéseket hozni, szabadnak lenni, folyamatosan tanulni, fejlődni és mindig kíváncsinak maradni.

Te kíváncsi vagy? Ha igen, akkor tekints erre a könyvre egyfajta térképként, amely utat mutat az életed kreatív átformálásához – amennyiben készen állsz rá.

**KÉSZEN
ÁLLSZ?**



I.
**TEKINTS
MÁS
NÉZŐPONTBÓL
A
KREATIVÍTÁSRA!**

Embernek lenni annyi, mint kreatívnak lenni.¹

Csikszentmihályi Mihály



„Ez a kislány nem tud megülni egy helyben, szófogadatlan, csaponganak a gondolatai, nem azt csinálja, amit mondanak neki, szemtelen, felesel, mindig visszakérdez és rosszakodik, mint egy fiú” – néha így jellemezték engem a felnőttek. De beszéltek rólam úgy is, hogy „ez a kislány képtelen unatkozni, aktív, kreatív, cserfes, bátor, kíváncsi, tudni és alkotni vágyó, lelkes és szabadelvű”. Mindkettő ugyanarra a viselkedésre, ugyanolyan tulajdonságokra vonatkozott, utóbbinak mégis egészen más üzenete van: egy kis átkeretezéssel igazán hasznos műníciónvá alakul, kiváló táptalajt nyújt a bontakozó ambícióknak. Hálás vagyok, hogy szüleim is inkább ezt látták a viselkedésemben, éppen ezért hagyták, hogy bátran és aktívan kibontakoztassam gyermeki önmagam. Így váltam olyan felnőtté, aki folyton igyekszik meglátni a lehetőségeket, elfogad másokat és más nézőpontokat, megőrizte a szabad gondolkodás, a tudásvágy és a lelkes tenni akarás képességét – vagyis egy olyan szemléletet, amellyel nem volt zökkenőmentes felnőni, de ma már sokat segít az utamon.

Általában kilógtam a sorból. Sosem fértem a bőrömbbe. Szét-feszítettem a kereteket. Szerettem mindenféle véleményt képviselni, ezzel is megmutatni, hogy nem csak egy igazság létezik, és szerettem feszegetni a határokat. Renitens szemléletemmel nem feleltem meg a hagyományos iskolai elvárásoknak, ám ha úgy döntöttem, akkor kiválóan tanultam, ezzel pedig kivívtam a tanárok elfogadását, és lazíthattam kicsit a rendszeren. Ha én alkothattam meg a saját kereteimet, akkor útjelzőül szolgáltak, ha mások, akkor rácsokká alakultak. Ez azóta sem változott: mindennap tapasztalom az életemben ennek igazságát.

Közgazdászdiplomámmal a kreatív szakmában kötöttem ki: dolgoztam reklámügynökségnél és nyomdánál is, ültem megbízói és kivitelezői oldalon. Belekóstoltam a marketing területének több szegletébe, és az évek során olyan készségekre, szaktudásra tettem szert, amely hozzájárult a későbbi állóképességemhez, ami a szabadúszói létnél elengedhetetlen. Magazin-, blog- és weboldalakat szerkesztek, blogokat vezettek, offline és online cikkeket írok, események tartalmait menedzselem, cégekkel működöm együtt az online tartalmaik kitalálásában és összeállításában, három fontos szerelem-projektem pedig a Szikra magazinblog, a Nők az úton podcast és a Womenspiration reggeli és workshopsorozat. Évek óta igyekszem a kreativitás témájában egyre jobban elmélyülni, ennek révén pedig misszióm a kreatív szemléletmód életünkre és munkánkra gyakorolt fejlesztő hatásainak átadása, amit cikkekkkel, letölthető anyagokkal, workshopokkal, előadásokkal és legfőképpen ezzel a könyvvel képviselek.

Sosem akartam a világot megváltani, nem voltak hatalmas ambícióim, és sosem hajtott a másoknak való megfelelés, a pozíciók vágya, az emelkedés a ranglétrán, a tökéletességre törekvés. Azt tartottam fontosnak, hogy amivel foglalkozom, azt élvezzem, hogy érdekeljen, és értékteremtő legyen. Talán ennek köszönhető, hogy még ma is gyermeki kíváncsiságot, lelkes tenni akarást érzek sok projektnél. Pontosan olyat, mint amikor megtanultam írni, és ébredező tudásomat egyből gyakorlatba ültetve belefogtam egy regény megírásába. Nem szavakat gyakorolgattam: egy regény érdekesebb kihívás volt.

Az évek során egyre több képzésen, előadáson, konferencián, szakembereknél, könyvben, tanulmányban kezdtem felfigyelni arra a közös fogalomra, amely rezonált az életemmel. Mintegy megmagyarázta, illetve legitimizálta a viselkedésemet, annak mozgatórugóit. Ez a fogalom pedig a kreativitás. Nem a tudományos élet vagy a művész zsenik kreativitása, hanem a hétköznapi életben jelen lévő kreativitás, ami a te életedben is megjelenik. Az a rugalmasságot igénylő, szélsőségeket magába olvasztó, újszerű értelmezésre sarkalló, létrehozási vágyba feszülő mentális energia, amely működteti a dolgainkat, és úgy formálja hozzáállásunkat az élethez, hogy utunk értékes legyen. Mert minden ettől függ. A nézőpontunktól – attól, ahogy a világot és az életünket szemléljük. Tőlünk függ, hogyan látjuk mindazt, ami körbevesz, ahogy az is, hogy mit teszünk, hogy elégedetten tudjunk élni. Éppen ezért lesz a kreativitás nagyon fontos az előttünk álló, minden bizonnyal kihívásokkal teli években. Ezért kezdtem el 2016-ban

a blogomat, a Szikra magazinblogot (@365letszikra), amelyben szerettem volna színvonalas és gondolatébresztő tartalmak formájában megosztani mindazt a felfedezést, amit hallok, olvasok, tanulok, tapasztalok, gondolok a kreatív szemléletről, hogy mások is meríthessenek belőle. Meríthessenek – és tovább szórhassák a szikrákat. Ezért írom most ezt a könyvet is, hogy neked is megmutassam, miként lehet másként nézni és értelmezni a világot kreatív szemüvegen keresztül.

Soha nem voltam annyira elememben, mint az elmúlt években, amikor a megannyi kihívás mellett gyakorlatban formálódhatott az a szemlélet, amit képviselek. Ez az út közel sem egyenes, inkább hegyeken és völgyeken át vezető, kalandos szerpentinre hasonlít, ami döcögős és kanyarokkal teli, ráadásul nem is mindig könnyű, hiszen mi magunk hordjuk a követ, de mi alakítjuk az irányát, választjuk meg pihenőhelyeit és céljait is. Néha nehéz és fárasztó, ám annál örömtelibb és önazonosabb. Előnyeit pedig nemcsak a saját, hanem a családom életében is tapasztalom, a különböző platformokról az olvasók, hallgatók, követők visszajelzései pedig azt mutatják, hogy jóval messzebbre is eljutnak a szikrák. Ez a legjobb benne: valami, ami tőlünk kezdődik, de túlmutat rajtunk, és hatunk vele a környezetünkre, inspirálunk másokat, ahogy így tesznek majd ők is ezután.

Kíváncsi vagy, milyen változásokat indíthat be az életedben a kreatív szemléletváltás, és hogyan lesz az általa hatással másokra? Miután a Szikratöltőpontok kihívásaival együtt elolvastad a könyvet, megtapasztalhatod a gyakorlatban...

MIT JELENT A KREATIVITÁS?

A kreativitást sokan sokféleképpen igyekeznek megfogalmazni. „Számomra újszerű és innovatív problémamegoldást és világlátást jelent. Sokféleképpen fejeződhet ki: akár a tudományon, akár a művészeteken, vagy éppen a gondolkodáson keresztül. A kreativitás ugyanakkor megfoghatatlan és feltérképezhetetlen dolog”² – mondja például Scott Belsky, a Behance megalapítója és *A megvalósítás* című könyv szerzője. Számodra mit jelent a kreativitás? Fogalmazd meg bátran a saját definíciódat!

A kreativitás komplex fogalom, így sok értelmezés belefér, nem véletlen, hogy a mai napig sincs általánosan elfogadott definíciója. A szó latin eredetű, a *creare* (létrehozni) igéből származik, és azt a képességet jelöli, amikor a már létező elemeket újfajta, hasznos formában képzeljük el. A kreativitás képesség arra, hogy rugalmasan gondolkodjunk, alkalmazkodjunk a kihívásokhoz, újszerűen oldjunk meg problémákat, értékes és egyedi dolgokat hozunk létre.

Ez a témakör számos szakértőt foglalkoztat vagy foglalkoztatott a flow atyjaként ismert magyar származású pszichológustól, Csíkszentmihályi Mihálytól kezdve a laterális

gondolkodás elméletét megfogalmazó Edward de Bonon és a kreativitáskutató Michael Michalkón át az oktatásfejlesztés iránt elkötelezett Sir Ken Robinsonig, vagy a kreativitást és a hatékonyságot kutató Harvard Egyetem professzoráig, Teresa Amabile-ig. A legtöbb szakember egyetért abban, hogy a kreativitás egyfajta mentális energia. Ez az energia kitörhet művészi kvalitásokban, a tudományokban és hétköznapi szinten is. Ezért hívjuk ebben a könyvben a kreativitást inkább kreatív szemléletmódnak.

Általánosságban megkülönböztetünk alkotó és tudományos kreativitást. Előbbi alatt a képzeletet, a fantáziát, a realitástól elszakadni tudó gondolkodást értjük, míg utóbbi a problémamegoldáshoz, a feltaláláshoz kapcsolódik, amihez az alkotóerőn kívül szükségesek különféle ismeretek és az adott területen való jártasság is. Ennél viszont árnyaltabb és komplexebb a kép: közel 60-féle definíció létezik a kreativitásra, és ha jobban át szeretnénk látni ezeket a meghatározásokat, akkor hat jól körülhatárolható csoportba sorolhatjuk ezeket.³ A gestalt típusúak az ötletek újrakombinálására helyezik a hangsúlyt, a végtermékorientált valami új dolog, alkotás, produktum létrehozására, míg az esztétikai definíciók az önkifejezésre koncentrálnak. A pszichoanalitikus megközelítések az ego és a szuperego kölcsönhatásából eredeztetik a kreativitást, a problémamegoldó gondolkodásra koncentráló meghatározások pedig magára a gondolkodás folyamatára figyelnek. És persze vannak olyan – szerintem igazán figyelemreméltó – definíciók, amelyek nem illeszkednek egyikbe sem: az övék az „egyéb” csoport.

Kreativitás négy nézőpontból

A kreativitást legalább négy aspektusból vizsgálhatjuk:⁴ a környezet, a produktum, a folyamat és a személy felől.

Környezet alatt azt a közeget, helyet vagy helyzetet értjük, melyben a kreatív energia felszínre tör. Ideális esetben ez a környezet tele van ingerekkel, felfedezésre bátorító, nyitott, támogató emberekkel, inspiráló gondolatokkal, megvalósítást segítő eszközökkel és lehetőségekkel. A valóság ezzel szemben árnyaltabb. Csíkszentmihályi szerint⁵ a kreativitás három rendszer összefüggéseként értelmezhető: egyik a tartományé, amely a szabályok rendszere (tartomány például ebben a megközelítésben a matematika vagy a kubista festészet), a másik komponens a tartományok úgynevezett kapuőrei, vagyis a szakértői kör alkotja, amely eldönti, hogy mi kerülhet be a tartományba. A harmadik komponens pedig maga az egyén, aki valamely tartományban létrehoz valami új produktumot.

A posztimpresszionista Van Gogh különleges képeket festett, ez volt az ő produktuma. Vajon alkotásaival zseninek vagy egy fura fickónak tűnt a kortársai, vagyis a művészet akkori kapuőrei szemében? És a mai kor szakértőinek szemében? A kreativitás tehát nem értelmezhető a környezet megítélése nélkül.

A kreativitás ugyanakkor a produktum, az alkotómunka eredménye felől is meghatározható. A produktum lehet valamilyen ötlet, elképzelés, művészi alkotás vagy tudományos elmélet is. Irving Taylor pszichológus szerint⁶ a produktum alapján ötféle kreativitásról beszélhetünk: kifejező, alkotó, feltaláló, újtó és teremtő kreativitásról.

1. A kifejező kreativitás lényege a spontaneitás: idetartozhat minden önkifejezési mód, amely spontán – függetlenül attól, hogy milyen minőségű, értékű, eredetiségű. Jó példa rá a gyerekrajz.

2. Az alkotó kreativitás esetében a hangsúly nem a spontaneitáson, hanem a képességen van. Ismeretekre épül, és hasznosítható produktum születik belőle. Ez lehet egy szakdolgozat, egy vállalkozási ötlet kidolgozása, művészeti szabályokon nyugvó alkotások stb.

3. A feltaláló kreativitás esetén a tudás birtokában megjelenő alkotási folyamat kerül előtérbe, amely tele van asszociációs lehetőségekkel. Célja a már meglévő dolgok újszerű felhasználása, a korábban nem összefüggő részek között újszerű kapcsolatok meglátása, felfedezése. Remek példa rá az újrahasznosítás minden formája.

4. Az újító kreativitás célja az alapelvek, meglévő szabályrendszerek módosítása, továbbfejlesztése, megújítása, hogy ezáltal tartományokat (például valamely művészeti vagy tudományos ágat) megváltoztassanak.

5. A teremtő kreativitás a teremtőképesség magas fokú kifejeződése, zsenialitás, amely megváltoztatja, új irányba tereli a világunkat vagy világnézetünket. Történelmünk olyan nagy zsenijei tartoznak ide, mint Leonardo da Vinci,

Picasso, Freud, vagy éppen a 21. század lángelméi, mint Steve Jobs és Elon Musk.

A kreativitást megvizsgálhatjuk az alkotófolyamat felől is, amely során létrejön valami. Lehet ez egy problémamegoldó vagy éppen egy művészi folyamat. A kreatív folyamat egyik leg-egyszerűbb modellje⁷ szerint az első lépés az ötlet, a második lépés pedig az ötlet megvalósítása. Ennél részletesebb folyamatot mutat be Wallas⁸ modellje, mely szerint először az információ-előkészítés fázisáról beszélhetünk, majd az inkubáció, az ötlet lappangásának ideje következik, azután pedig a megvilágosodás, illetve az igazolás. Az én kedvenc folyamatleírásom azonban Csíkszentmihályitól származik,⁹ aki tovább árnyalta és kibővítette még egy lépéssel. Ebben az olvasatban úgy néz ki a kreatív folyamat, hogy van egy probléma, ami foglalkoztat (előkészítés), majd nem gondolkodom tovább rajta, hanem pihentetem, hagyom érni a válaszokat tudat alatt (inkubáció), amelynek hatására megérkezik a nagy ötlet (ahaélmény), amit elkezdek megvizsgálni, hogy valóban megvalósítható-e (értékelés), és ha igen, akkor gyakorlatba ültetem (megvalósítás). Biztosan emlékszel te is olyan esetekre, amikor utazás, vezetés, zuhanyzás, sportolás közben szuper ötleteid támadtak, és segítettek egy probléma megoldásában, ami már egy ideje foglalkoztatott. Mi volt a legutóbbi ilyen helyzet és ötlet? Erről a folyamatról bővebben is szó lesz a *Hass, alkoss, fejlődj!* című fejezetben (lásd 271. o.).

Végül a kreatív személy felől is meghatározhatjuk a kreativitást. Ő az a kíváncsi, lelkes, önálló, inspiráló, öntörvényű, paradox személyiségjegyekben bővelkedő személy, aki létrehoz valamit. Vele bővebben a Kiket nevezünk kreatívnak? alfejezetben foglalkozunk (lásd 36. o.).

Mi gátolhatja a kreativitást?

A képességek, amelyek a kreatív teljesítményhez szükségesek, velünk születettek, ám felnőttkorunkra egyre halványodnak, amiért nem az agy anatómiai fejlődési folyamata felelős; a tanult nem kreatív viselkedés eredménye.¹⁰ Számos dolog gátolhatja a kreatív kibontakozást, amelyeknek köze van a neveltetésünkhöz, a balagyféltke-centrikus oktatáshoz, a tapasztalatainkhoz, a szociális hálónkhoz, a kialakított szokásrendszerünkhöz – és egyéb környezeti tényezők is közrejátszhatnak.

Az önismeret kiemelt jelentőségű annak érdekében, hogy felfedezzük, megértsük, és jó esetben lebontsuk saját gátjainkat. A kreativitás gátja lehet például a félelem a kudarctól – miközben a hibázás a fejlődés velejárója. Nem hibázol, gyakorolsz!

NEM HIBÁZOL,
GYAKOROLSZ!

Van, aki fél az ismeretlentől, és nem kutat még több információ után, hogy közelebb kerüljön a megértéshez. Akadályozhat bennünket a maximalizmusunk is, ami miatt nem merünk belekezdeni valamibe, vagy ha megtesszük is, görcsösen ragaszkodunk a szabályokhoz, a maximalisták „ez csak így lehet jó!” jelszavához. Nagy gátja a kreativitásnak a mások véleményétől való félelem, az alternatív lehetőségek meglátásának elbagatellizálása, vagy éppen a halogatás, miközben csak bele kellene kezdenünk a dolgokba, a többit pedig rábízni a kíváncsiságunkra.

Csíkszentmihályi írja,¹¹ hogy potenciálisan minden emberben megvan a kreatív élet vezetéséhez szükséges energia, vannak azonban akadályok, amelyek a fejlődésünk útjában állnak. Valakiket például kimerítenek a túlzott követelmények, így nem tudják kihasználni a lelki energiájukat. Sokaknak könnyen elkalandozik a figyelmük, ezért nem tudják megfelelően becsatornázni a kreatív energiát. Probléma lehet a szorgalom és a fegyelem hiánya is. Gondot okozhat, ha tanácstalanok és ezért dologtalanok vagyunk, mert nem tudjuk, mit kezdjünk az értékes energiáinkkal. Tipikus kreativitásgyilkos jelenség a tettvágy hiánya, hogy nincs mit lépünk, alkotnunk, ha semmi nem érdekel minket, így nem is kezdünk bele semmibe. A túlgondolás egy másik csapda: amikor azért nem kezdünk bele valamibe, mert kiszámíthatatlannak tűnik, komplexnek; túl- agyaljuk, beleragadunk a számos pró és kontra érvbe ahelyett, hogy struktúrába rendeznénk, nem pedig egyben akarnánk le- tudni az egész feladatot. A túlaggódás ugyanilyen kreativitás-

gyilkos érzés, hiszen ha a félelmet választjuk a kreativitásunk helyett, akkor szintén nem kezdünk bele semmibe, mert rette-günk az általunk ismert, stabil világ elvesztésétől, a biztonság illúziójának elillanásától.

Te tapasztaltad már valamelyik kreativitásgyilkos ténye-zőt saját vagy a környezeted életében, esetleg tudnád még folytatni a sort? Bizonyára így van, de annyi már ebből is lát-szik, hogy bőven vannak olyan helyzetek, jellemvonások, be-rögződések, viselkedési minták, amelyek gátolják, hogy ki tud-junk bontakozni.

Hogy miként tudjuk kikerülni az ehhez hasonló akadá-lyokat és felszabadítani a bennünk fortogó kreatív potenci-ált, hogy az életünket alkotó energiává alakítsuk, vélhetőleg e könyv izgalmas felfedezése lesz.

Intelligencia és kreativitás

A kreativitás feltételezi egy bizonyos intelligenciaszint meglé-tét, de a kettő nem függ szorosan össze. Az intelligencia nagy-jából a 120-as küszöbértékig együtt jár a kreatív gondolkodási képességekkel, afelett pedig függetlenedik egymástól. Joy Paul Guilford pszichológus, a kreativitástesztetek atyja úgy vélte,¹² hogy a kreativitás mérhető, noha nem intelligenciateszttekkel, mert ezek a tesztek nem érzékenyek a kreativitáshoz szükséges adottságokra. A kreativitás másfajta gondolkodást igényel: di-vergenst, hiszen különféle irányokba ágazik el, több megoldást

kínál egy problémára, míg az IQ-tesztetek egyetlen válaszhoz kötődő, konvergens gondolkodást mérnek. Az intelligencia és a kreativitás kapcsolatát Guilford óta is folyamatosan kutatják.

A körülmények és a kreativitás

Milyen körülmény ingerelheti vagy épp akadályozhatja a krea-tív kibontakozást? Az általános álláspont szerint a kedvező környezet hozzájárul a kreatív teljesítményhez, vagyis ha in-gergazdag, empatikus, lelki szabadságot biztosító, követendő példát felállító, felfedezést bátorító, mindehhez eszközöket biztosító, nyitott és a fiziológiai szükségleteket is megfele-lően kielégítő környezetben nő fel az ember. Ez így nagyon jól hangzik – de vajon hogyan kerülünk a kreativitás kívánalmai közé tartozó, problémamegoldást igénylő helyzetek elé egy kényelmes környezetben?

Évekig tartó interjúsorozatával¹³ Csíkszentmihályi Mihály érdekes következtetésre jutott. Tudósok, szakemberek, mű-vészek, kutatók meséltek neki gyermekkori élményeiről. A legtöbb interjúalany vagy sok támogatást, követendő mintá-kat, az oktatásban kellő segítséget kapott, vagy épp ellenkező-leg, sokat nélkülözött, sok kihívással szembesült, elvált szülők gyereke volt, vagy éppen szegényebb családból származott. A középút szinte teljesen hiányzott a meginterjúvolt, kreatív személyek életútjának elejéről.

Nehezebb körülmények között is kibontakoztatható tehát a kreativitás? Igen, a kreativitáshoz elengedhetetlen rugalmasság néha nehéz, küzdelmes körülmények között fejlődik. Aki hosszú időn át tapasztal nehézséget, elutasítást vagy épp bizonytalanságot az életében, jobban hozzáedződhet a folyamatosan változó helyzetekhez, vagyis rugalmassá válik. Gondolj csak Einsteinre vagy bármelyik híres tudósra, akit elutasítottak, megkérdőjeleztek, bíráltak a látásmódjáért, a természetéért, az újító gondolataiért! Ugyanez igaz a kultúrára is. Vajon miért pont abban a kicsi, hatalmilag gyenge, mocsaras Firenzében született meg a reneszánsz, ahol gyakori volt a malária, a pestis, a tüzesetek, az áradások, a kosz és mocsok? Vajon mi az oka, hogy a világ azon részein, ahol addig szörnyű körülmények uralkodtak, egyszer csak aranykor tombol, és áramlik a kreatív alkotóerő? Mialatt Eric Weiner világszerte bejárta a zsenialitás bölcsőit, azt a következtetést vont le *A zsenialitás földrajza (The Geography of Genius)*¹⁴ című könyvében, hogy a rossz körülmények, a bizonytalanság és a káosz a kreativitás táptalaja lehet. Persze a nehéz körülmények nem feltétlenül csak a káoszban, mocsokban élést, vagy éppen egy elmaradott területen, szegénységben felnövést jelenthetik. Rugalmasabb szemléletet igényel az is, ha valaki depressziós szülő mellett nő fel, ha megkülönböztetés éri az iskolában, hátráltató tényezőkkel találkozik a munkahelyén, vagy épp egyet nem értő családban kell egyensúlyoznia, ahol a szülők merőben mást vallanak a gyereknevelés kérdéseiben. Utóbbi egy húsz évet átfogó kutatás¹⁵ is megerősíti, ahol több száz kétszülős, óvo-

dáskorú gyerek körülményeit vizsgálták, majd évekkel később tesztekkel mérték közülük hetvenöt felnőtt személy kreativitását. Az eredmények szerint azok teljesítettek legjobban, akik családjában a szülők között konfliktusok voltak. Vajon miért? Mert ezek a gyerekek úgy nőttek fel, hogy mivel nem érkezett egységes ítélet a környezetükből, és gyakran egymásnak ellentmondó véleményekkel találkoztak, kialakították a saját mércéjüket, ami fontos az alkotókészséghez. Ők már idejekorán megtapasztalták, hogy nem csak egyféle nézőpont létezik az életben.

A keretek és a kreativitás

A keretek lehetnek túl szűkek: ilyenkor úgy érezzük, nincs elég mozgásterünk, nincs lehetőségünk megvalósítani bármit is; de lehetnek túl tágak is: így a túl sok lehetőség között elveszünk, s csak bolyongunk a rengetegben. Ám ha jól állítjuk fel őket, a keretek, a korlátok segíthetnek becsatornázni a kreatív energiákat.

A keretek – mondjuk, bizonyos erőforrások hiányai – igencsak leleményessé tehetnek bennünket. Emlékezzünk csak a gyermekkorunkra, amikor okostelefon híján a kezünkben lévő egyszerű bot a képzelőerőnk segítségével varázspálca, toll vagy épp számszám képeben kötött le minket órákig. Az időtényező is keretet jelent, melyek fókuszáltabbá tehetnek bennünket. Gondoljunk arra, amikor utolsó pillanatban kell beadnunk egy házi dolgozatot, befejeznünk egy projektet, vagy felkészülnünk egy meetingre.

Remek példa az időtényező állította keretre az Apolló-13 légénységének sürgető esete, a kreatív problémamegoldás egyik legbravúrosabb helyzete, amikor a rögzült mintákat pillanatok alatt kellett megváltoztatniuk. Az Apollo-13-program az Egyesült Államok holdprogramjának küldetése volt 1970-ben, amelynek célja a harmadik holdra szállás volt, egy baleset miatt azonban a fő cél az űrhajósok megmentése lett. A kiszolgálóegység egyik oxigéntartályának elektromos rendszere zárlatos lett és felrobbant, ami egy sor további kárt okozott: az űrhajó például letért a biztonságos visszatérést jelentő pályáról, meghibásodtak a műszerek, de az egyik legsúlyosabb következmény az volt, hogy nem termelődött áram a berendezések működéséhez, és a légénységnek fogytán volt a levegője. Az egyetlen kiutat az jelentette, ha minél hamarabb megoldanak egy lehetetlennek tűnő feladatot: összeillesztenek két, amúgy nem összeillő berendezést. Azonnal kellett szemléletet váltani és sutba dobni minden régi példát, korábban sikeres esettanulmányt, betanult helyzeteket, szimulációkat. Szerencsére jól végződött a projekt, az oxigénellátás is megoldódott: sikerült a parancsnoki modul négy-szögletes szűrőit a holdkomp kerek foglalataihoz légmentesen csatlakoztatni pár percen belül, így megmenekült a légénység, amely végül épségben visszatért a Földre. Az űrhajósok többek között elkészítették saját életfenntartó berendezésüket is. Hogy mi kellett hozzá? Két karhosszúságú szigetelőszalag-darab, az egyik kézikönyv borítója (kartonpapír helyett) és egy régi zokni. Gyors szemléletváltással és szokatlan ötletek egyedi kombinációival megbirkóztak a megbirkózhatatlannal.

A te életedben is volt már példa hasonlóan kreatív, a megszokottól eltérő problémamegoldásra, amit az idő szűkössége hívott elő?

A keretek témaköre izgalmas szegmense a kreativitásnak, éppen ezért egy külön, a *Keretek: korlátoznak, vagy inkább kreatívvá tesznek?* alfejezetben (lásd 91. o.) bővebben is olvashatsz még róla.

Hogyan fejleszthető a kreativitás?

A kreatív teljesítményhez szükséges készségek kellő munkával, elkötelezettséggel, nyitottsággal és kíváncsisággal fejleszthetők. A kulcs mindehhez a rugalmas gondolkodás, de úgy is mondhatjuk, hogy aki fejlődési szemléletmóddal tekint az életre, nyitott az új útvonalakra, átveheti az irányítást az események felett, és kibontakoztathatja lehetőségeit.

A kreatív gondolkodáshoz rugalmasság, felszabadultság és széles körű tájékozottság kell. A kreatív gondolkodás alapja a figyelem, a memória és a kapcsolatképzés, vagyis hogy különböző módokon tudd megfigyelni a téged körülvevő világot, majd megjegyezni belőle információkat – amikor pedig előhívod azokat, fontos, hogy hozzá tudd kapcsolni más, már elraktározott tudáselemekhez. Mindezt olyan módszerekkel, gyakorlatokkal, helyzetekkel fejlesztheted, amelyek abban segítenek, hogy képes légy a különféle nézőpontok között váltani, egyedi megközelítéseket alkalmazni, szabadon, ám kriti-

kusan gondolkodni, és letérni a rutinggondolkodás ösvényéről, hogy szárnyaló képzeleted új utak felé tereljen. A kreativitás készség: a sablonokon túllépés készsége. És mint minden készség, úgy ez is fejleszthető.

A könyvben rengeteg módszer, tanács, feladat, kérdés, szakemberek tanácsai és könyvajánló szolgálja azt a célt, hogy fejleszthesd a kreativitásod, és eljuthass oda, hogy a gondolkodásod, az életed részévé váljon. Hiszen a hétköznapi kreativitás végső soron szemléletmód kérdése.

SOKFÉLE
NEZŐPONT
LÉTEZIK
NEZŐPONT
NEZŐPONT
NEZŐPONT

SZIKRATÖLTŐPONT

A Szikratöltőpontok közelebb hozzák a témát, hogy minél inkább hasznosítható tudást kapj. Érdekes a kérdésekre, feladatokra írásban válaszolni. Ehhez nyújt segítséget a www.elj kreativan.hu oldalról ingyenesen letölthető munkafüzet. Az alábbi kérdések finoman árnyalják a kreativitásról és önmagad kreatív oldaláról alkotott elképzeléseidet.

- Mit jelent számodra a kreativitás? Hogyan definiálnád?
- A definíciód szerint te kreatív életet élsz?
- A környezet, amelyben felnőttél, hogyan serkentette vagy gátolta a kreativitásodat?
- Milyen helyzetekben, szituációkban, helyszíneken, cselekvések közben támadnak ötleteid?
- Milyen ötletet ültettél át legutóbb a gyakorlatba?
- Milyen módokon szereted kifejezni önmagad? Festesz, írsz, startupokat menedzsel, előadsz, weboldalakat tervezel?
- Mit vársz ettől a könyvtől? Miért fogtad a kezvedbe?

NÉZŐPONT

Dr. Porkoláb Imre ezredes, a NATO stratégiai parancsnokának képviselője a Pentagonban, a *Szolgájlj, hogy vezethess és A stratégia művészete* című könyvek szerzője

Szerintem a kreativitás az egyik legfontosabb fejleszthető készség, amely kiemelt figyelmet érdemel manapság. Egyéni szinten azért van szükség a fejlesztésére, mert a kreativitás segít a váratlanul jelentkező problémák megoldásában, így kifejezetten hasznos a mai VUCA-környezetben. Szervezeti szinten pedig a hosszú távú versenyképesség egyik alapfeltétele, hiszen csak azok a vállalatok lesznek képesek talpon maradni, amelyek képesek a folyamatos megújulásra, ehhez pedig olyan rendszerekre van szükség, amelyek támogatják a pszichológiai biztonságot, a szervezeti tanulást és a kreatív ötletek megvalósítását.

Szörnyi Krisztina, a HVG Extra Magazinok főszerkesztője, TEDxYouth@Budapest, TEDxBudapest kurátora, coach

A kreativitásnak valamiféleképpen az alkotáshoz van köze – legyen szó akár szellemi, akár fizikai alkotófolyamatról. Nekem leginkább egy mondat megszületése jut róla eszembe. A betűk, a szavak léteznek, megismerhetők, megtanulhatók, a belőlük össze-

állított mondat azonban jóval több, mint a betűk és szavak összessége. Hogyan következnek egymás után, milyen új formát, többletjelentést és értelmet kölcsönöznek egymásnak – ez rajtam áll. A mondat, amit létrehozok, már egy új identitás egy korábban még nem létező értelemmel. A kreativitás az az állapot, amikor hagyom magam úgy gondolkodni és cselekedni, ahogy csak én tudok. Így tehát a kreativitás szikrája mindenkiben benne él.

KIKET NEVEZÜNK KREATÍVNAK?

A kreatív embereket hajtja a szabadság-, a tudás- és a tettvágy, és egymásnak ellentmondó tulajdonságok feszülnek bennük. Megkérdőjelezzük a szabályokat, magabiztosak, kiállnak az ötleteik mellett, fontos számukra az önmegvalósítás, nehezen viselik a kötöttségeket, belső ösztönzőerőt éreznek az alkotásra, önkifejezésre. Mindenki bennük ott van a kreativitás csírája, csak míg valakinél burjánzik, másnál gondos ápolást, fényt, friss levegőt, szabad utat igényelne, hogy kibontakozhasson. Egy bizonyos, a kreativitást mindenki bennük táplálni kell, különben elveszik.

Hogy jobban átláthassuk a kreatív emberek tulajdonságait, érdemes kategóriákat felállítani. Csíkszentmihályi a *briliáns*, az *egyéni*leg kreatív és a *kreatív* jelzőkkel¹⁶ különbözteti meg egymástól a kreatív embereket. Én viszont tőle inspirálódva a még könnyebb elkülönítés és az egyértelműség kedvéért az alábbi jelzős szerkezeteket használom: inspiráló emberek, alkotó emberek és kreatív zsenik.

Az **inspiráló emberek** érdekesek, ösztönzően hatnak másokra, széles látókörűek, tájékozottak, és fejlődő szemléletmód jellemzi őket. Gondolataikkal hatással vannak sok mindenkire,

de nem alkotnak maradandót. Inspiráló ember bárki lehet a környezetünkben, ismeretségi körünkben, például a szomszéd néni, az edzőnk, egy szimpatikus blogger, az egyik motivációs tréner valamelyik előadásáról, a munkatársunk, az édesanyánk.

Nekünk ki jut egyből eszünkbe? Miért pont ő, miben van ránk hatással? A személyisége, a vele való beszélgetés lehetősége, a gondolatai, a vonzereje számít?

Az **alkotó emberek** újszerűen fogják fel a világot, eredetien gondolkodnak, mindig törik valamin a fejüket, mernek új dolgokba fogni, kíváncsiak, szabadon értelmeznek, és létrehoznak valamit, aminek haszna van, ami hatással van másokra. Van a környezetünkben olyan ember, aki szerelemprojekteket visz, vagyis szenvedélyből, alkotóvágytól energikusan valósít meg ötleteket, felel meg kihívásoknak, indít be vállalkozásokat vagy egyéb projekteket? Esetleg mi magunk vagyunk ilyenek? Kik azok az emberek az ismeretségi körünkben, akiket alkotó embereknek neveznénk?

A legszűkebb, ám annál fontosabb kategória a **kreatív zseni**, melybe olyan zseniális elmék sorolhatók, akik megváltoztatták a kultúránkat (Einsteintől Picassón át Steve Jobsig).

Mindenki kreatív, a fenti kategóriákat használva pedig azt mondhatjuk, hogy az első kettő tanulható, fejleszthető, a harmadikra pedig születni kell. Ebben a könyvben főleg az inspiráló és az alkotó emberek jellemzőire, illetve gondolkodásmódjára, világlátására koncentrálunk.

A kreatív emberek személyiségjegyei

A kreativitással foglalkozó neves pszichológus, Erika Landau szerint¹⁷ mindenben megvannak a kreatív emberekre jellemző tulajdonságok, csak nem mindenki olyan merész, hogy felszabadítsa magában. A kreatív személyek erélyesebbek, önértékesítőbbek, kevésbé hagyománytisztelők, mint mások. Motiváltak, építően kritikusak, sokoldalúak, széles az érdeklődési körük, nyitottak, bátran kifejezik az érzelmeiket. Különösen érzékenyek a környezet szokatlan ingereire, nem kedvelik a kötöttséget, és védekeznek a korlátozások ellen. Mérei Ferenc pszichológus és hálózatkutató szerint a „kreatív emberek nem alkalmazkodnak, hanem létrehoznak, nem megtanulnak, hanem rátalálnak és kitalálnak”,¹⁸ vagyis ők fektetik le a jövő építőköveit.

Brian R. Little professzor, nemzetközileg elismert tudós így vélekedik a kreatív emberekről: „A kiemelkedően ötletgazdag embereket nem annyira a tények, mint inkább azok jelentése, jelentősége és összefüggései érdeklik. Magányos fák helyett buja erdőket látnak, és mesterien értenek ahhoz, hogy mindezt formába is öntsék. Idegenkednek a hagyományos és módfelett szabályozott tevékenységektől. A részletek olykor felbószítik őket. Érdeklődési köreik alapján gondolkodásuk rugalmas, kifejezőmódjuk kifinomult, és szellemük kíváncsi. Nem szeretik kordában tartani a saját indulataikat, ötleteiket, és másokét sem.”¹⁹

Több kreativitáskutató, többek között Csíkszentmihályi szerint²⁰ a kreatív emberek tele vannak paradoxonokkal, egymásnak homlokegyenest ellentmondó szélsőségeket olvasztanak magukba. Képesek olyan viselkedési módokat ötvözni, amelyek máskülönben inkább elkülönülnek egymástól. Ilyen például, hogy miközben játékosak, fantáziadúsak, felelőtlenek, egyúttal fegyelmezettek, realisták és felelősségvállalók is. Nem véletlenül: sok új, eredeti ötlet kitalálásához játékoság, divergens (sokrétű, sokfelé ágazó) gondolkodásmód és képzelőerő kell – de a megfelelő ötlet kiválasztásához és megvalósításához már kemény és kitartó munka szükséges, illetve az, hogy egy célra tudjanak koncentrálni. Sok kreatív ember gondtalannak tűnik, ám késő éjszakáig képes dolgozni, illetve kitartani akkor is, amikor sokan már feladnák. A kemény munka sok fáradságot jelent, de folyamatos örömeztetést nyújt. A kreatív emberek egyszerre okosak és naivak. Miközben bizonyos helyzetekben introvertáltan viselkednek, és általában nagyon fontos számukra az egyedüllét – hiszen az elmélyült gondolkodáshoz, a gyakorláshoz és a koncentrációhoz ez szükséges –, ugyanilyen fontosnak tartják, hogy tapasztalatot, eszmét cseréljenek, megismerjék más gondolkodásmódját, nézőpontját. A hagyománytisztelést és a lázadás kettőse is ott bujkálhat bennük, hiszen miközben tisztában vannak a határokat alkotó szabályokkal, forrong bennük a kockázatvállalási hajlandóság is, hogy elszakadjanak a biztostól, a megszokottól, a hagyományostól. A mi személyiségünkben vajon milyen ellentétpárok bújnak meg?

A kreatív személyiségek tehát az emberi lehetőségek egész tárházát hordozzák magukban, ami kiváló muníció, hiszen egy olyan komplex korban, amilyen a 21. század, komplex gondolkodásmód kell a túléléshez. Kár, hogy mire felnövünk, a kreativitásunk nagyobb részét elveszítjük.

Kreativitás gyermekkorban

Azok a képességek, amelyek a kreatív teljesítményhez szükségesek, velünk születettek. Legalábbis óvodáskorunkig csordultig vagyunk velük. Több teszt – köztük a NASA kreativitás-tesztje – bebizonyította, hogy kreativitásszintünk 98%-ról 2%-ra hanyatlik, mire munkába állunk.²¹

Vagyis miközben kisgyermekként még tele voltunk felfedezési és alkotási vágygal, mire kiléptünk az egyetem kapuján, a kreativitásunk nagy részét elveszítettük, ha nem tápláltuk tudatosan, például bátor véleménynyilvánítással, ötletek megvalósításával, szabad önkifejezéssel, különféle nézőpontok és ingergazdag helyzetek keresésével, komfortzónánkon túllökő kihívásokkal, turistautakról letérő kalandozásokkal, szorgalom és szenvedély kettősét edző projektekkel.

De mit veszítünk el pontosan, ha nem táplálják bennünk, és mi sem őrizzük meg magunkban? A kreatív gyerek állandóan kérdez, nagyon kíváncsi, ami lehet bosszantó is, az állandó megkérdőjelezés pedig tűnhet szemtelenségnek, ám mégis így alakulhat ki egy problémakeresésre épülő attitűd. Felnőve a jó

kérdések feltevésével találhatunk megfelelő válaszokat, a felfedező szellem pedig új ajtókat nyithat meg addig ismeretlen területek, megoldások felé. A kreatív gyerek fizikailag vagy mentálisan olykor tán túlságosan aktív, ám egyúttal kísérletező kedvű is, aki mindig belefog valamibe, és sosem unatkozik – én például nem emlékszem rá, hogy valaha is unatkoztam volna –; könnyen elfoglalja magát anélkül, hogy feladatot kapna, és még jól is szórakozik közben. Mindez később átfordulhat szenvedélyes, örömteli, kitartó munkavégzésbe, egy multipotenciális személyiség megformálásába és sikeres önmenedzselésbe, ami egyenes út lehet például a szabadúszóvá váláshoz is. A kreatív gyerekeknek mindenről eszébe jut valami teljesen más, fantáziaviláguk szerteágazó, gondolataik csaponganak, és ezek legtöbbször ki is mondják. Mindez okot adhat rá, hogy társaik furcsának találják őket, ám éppen ez segíti hozzá a gyerekeket a későbbi önkifejezéshez, hogy keressék és megtalálják azt a hivatást, alkotási formát, amelyben kibontakozhatnak. A kreatív gyerek nem tart a megfeddéstől, bátran képviseli az álláspontját, nem érdekli, hogy mások mit gondolnak róla, feszegeti a határait – ami által később is könnyebben hagyja el a komfortzónáját, vállal kihívásokat, sikeresen érvel vitákban és mer új, járatlan utakra lépni, vagyis különbségét innovatív módon és célokra használja fel.

Ha tehát megőrződ a kreatív képességek kibontakoztatásának bátorságát, felnőttként igencsak hasznodra válhat, főleg, mivel örült ütemben halad a technológiai fejlődés, tovább duzzad az információtenger, és olyan mértékű és léptékű változás