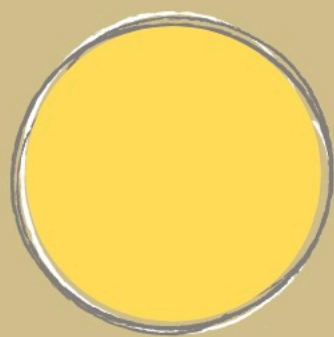




CZYM JEST TWÓRCZOŚĆ I JAK JĄ ROZWIJAĆ?



Joanna Kwaśniewska

Rozwiń twórcze skrzydła!

Czy każdy człowiek jest kreatywny?

Z kreatywnością jest jak z pogodą. Ludzie często popełniają błąd mówiąc, że pogody nie ma, albo pogoda jest. A tak naprawdę pogoda jest przecież zawsze, tylko czasami bywa lepsza, a czasami gorsza. Podobnie jest z kreatywnością – ludzie są kreatywni w mniejszym albo w większym stopniu, ale każdy z nas nosi w sobie potencjał do rozwoju tej cechy. Często kreatywność jest w nas zablokowana przez ograniczające przekonania, przez niesprzyjające środowisko. To, czy zrealizujemy nasz kreatywny potencjał zależy głównie od nas – od ciężkiej pracy nad treścią swojej twórczości, ale też od niemniej ciężkiej pracy nad świadomością siebie i rozwojem osobistym.

Czym się różni kreatywność od twórczości?

Kreatywność to tylko potencjał. Twórczość to coś więcej. To wykorzystany potencjał. Twórczość ma miejsce wtedy, gdy nasze działania przynoszą efekty w postaci określonych dzieł.



Jak można zdefiniować twórczość?

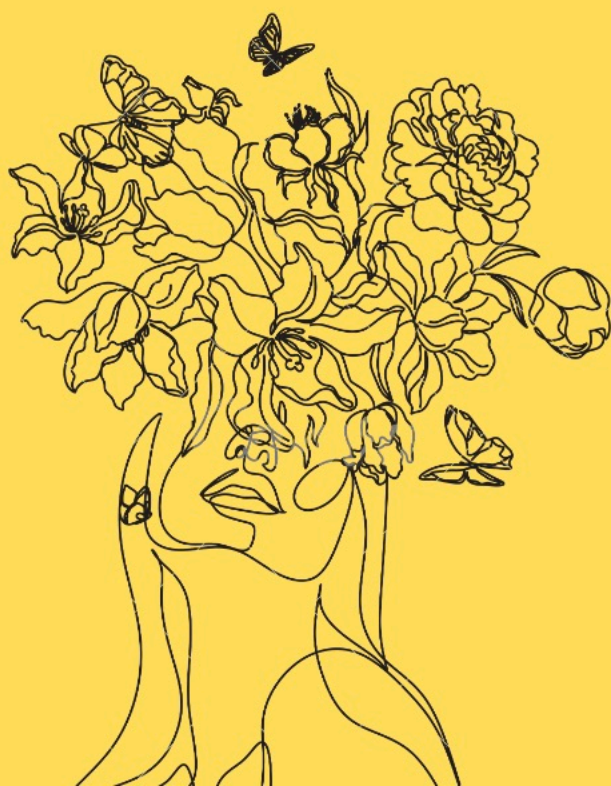
To ciężki orzech do zgryzienia. Jest tyle dyscyplin i dziedzin twórczości. Tyle stylów w ramach każdej dziedziny. A w ramach każdego stylu tyle wariantów! Co jest więc twórcze? Psychologowie definiują kreatywność i twórczość, używając dwóch kryteriów: nowości i wartości.

Nie wystarczy wymyślenie lub stworzenie czegoś, co jest oryginalne, niezwykle i nietypowe. Ważne jest też, aby pomysł lub dzieło było jednocześnie wartościowe, niosło w sobie jakąś jakość. Z drugiej strony, nie możemy też powiedzieć, że coś jest twórcze w sytuacji, kiedy jest wartościowe, ale stanowi powielenie istniejących już wzorców, schematów.

Moim zdaniem twórczy może być człowiek, który doświadcza spójności ze sobą i jest jednocześnie wytrwały w swojej pracy. Nad jedną i drugą kwestią można pracować podczas coachingu twórczości.

Co można zrobić, aby stać się bardziej twórczym?

Można zrobić całkiem sporo! Trzeba zacząć od wiary w to, że można. Człowiek, który uważa, że „jest, jaki jest” będzie trwał w swoim skostnieniu. Trochę jakby był martwy za życia. Człowiek, który wierzy, że może się rozwijać i że każdego dnia może być ciut lepszą wersją siebie ma w sobie witalność. Rozwijanie się nie oznacza pasma sukcesów – wręcz przeciwnie. Wychodzenie ze swojej strefy komfortu zawsze wiąże się z ryzykiem. Niektórzy trwają w nieszczęśliwym dla siebie położeniu, ponieważ bardzo obawiają się tego ryzyka. Warto przyjrzeć się temu, skąd bierze się ten lęk.



W co zainwestować swoją energię, by twórczo się rozwijać?



Intensywnie pracuj nad doskonaleniem umiejętności i wiedzy w zakresie dziedziny, która Cię interesuje i jest Ci najbliższa. Przykładowo, jeżeli chcemy być twórczymi w dziedzinie fotografii, musimy mieć umiejętności techniczne z zakresu obsługi aparatu, jak najwięcej praktykować, warto oglądać fotografie innych, znać się na kompozycji. Takie umiejętności i doświadczenia stanowią ważną bazę, bez której nie da się stworzyć żadnego twórczego dzieła.

W co zainwestować swoją energię, by twórczo się rozwijać?

2

Istotne jest też, żeby mieć w sobie kreatywność rozumianą jako zdolność do generowania niebanalnych pomysłów, zauważania trafnych analogii, przełamywania schematów. W tym obszarze bardzo przydatne są szkolenia z zakresu kreatywności, treningi twórczości i znajomość technik kreatywnych. Niemniej ważna jest też odwaga, by być sobą pomimo różnych nacisków i presji. Kreatywność rozwija się, gdy jesteś swoim najlepszym przyjacielem!

W co zainwestować swoją energię, by twórczo się rozwijać?

3

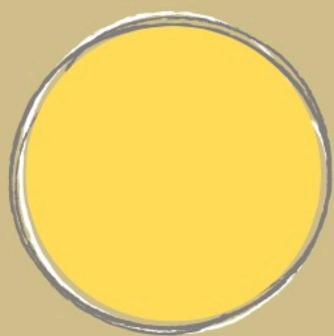
Trzeci filar twórczości - równie ważny jak dwa poprzednie - to motywacja. Może się bowiem zdarzyć, że dana osoba charakteryzuje się bardzo wysokim poziomem kreatywności i posiada doskonale rozwinięte umiejętności w określonej dziedzinie, natomiast brak jej odpowiedniej motywacji do działania, co nie pozwala jej zrealizować własnego potencjału. Motywacja jest prawdopodobnie najważniejszym czynnikiem, ponieważ dzięki niej można nadrobić braki we wcześniej omawianych obszarach. Liczne badania pokazują, że najbardziej sprzyjająca twórczości jest tzw. motywacja wewnętrzna.

Czy kluczem do twórczości może być pasja?

Pasja to ogromna energia i wielka radość! Jeśli odczuwasz przyjemność z działania, znajdziesz też motywację do tego, żeby wytrwale się uczyć i wciąż doskonalić umiejętności w Twojej dziedzinie. Przyjemnością może być fakt, że robisz postępy, że zbliżasz się do wymarzonych celów. Może to też być czysta radość z „tu i teraz”. Warto przyjrzeć się sobie – co motywuje Cię do twórczości. Co Cię blokuje? Czego się obawiasz? To bardzo mocno przekłada się na jakość wykonywanej pracy i jej styl.



Zapraszam na indywidualne sesje
coachingowe i grupowe treningi twórczości.
Pomogę Ci osiągnąć Twoje twórcze cele!



joannakwasniewska.com

Rozwiń twórcze skrzydła!