

Innováció, alkotókészség, kreativitás

„Olyan korban, amikor mind a konstruktív, mind a destruktív tudás a leghihetlenebb ugrásokkal halad előre, és egy hihetetlen atomkorszakba torkollik, az igazán kreatív adaptáció tűnik az egyetlen lehetőségnek arra, hogy az ember lépést tudjon tartani a világban kaleidoszkópszerű változásokkal.”
(Rogers)

2009 az EU-ban a kreativitás és innováció éve. De vajon mire is gondolunk, ha kreativitásról beszélünk?

Kreativitás alatt szűkebb értelemben alkotó gondolkodást, tehát kifejezetten intellektuális kognitív folyamatot értünk, tágabb értelemben azonban magában foglalja mindazokat a tényezőket, melyek képessé teszik az embert arra, hogy rugalmasan gondolkodjon, értékes produktumot hozzon létre, és megoldja a kihívásokat, melyekkel napról napra szembesül. Minden egyén válhat alkotóvá, és minden élethelyzetben létezik kreativitás.

A kreativitás merészséget jelent: minden új, bizonytalan szokatlan. Az egyén belső szabadsága és környezetének biztonsága szükséges ahhoz, hogy az ember a biztos, ismert világból a bizonytalanba merészkedjen. Amikor tehát nem lehetünk kreatívak, akkor vagy a belső szabadság felismerésének hiánya vagy a külső viszonyok biztonsága hiányzik. A külvilág iránti kíváncsiság, a megismerés vágya nyitottá tesz, a belső szabadság pedig megteremti a tapasztalatok élménnyé szervezését. Ha a dolgok vagy önmagunk megcsontosodott képéhez túlságosan ragaszkodunk, túl nagy jelentőséget tulajdonítunk a megrögzött mintáknak, akkor a felfedezés közbeni természetes kudarcok útját állják a kreativitásunknak. Ez lényegében ahhoz vezet, hogy tudást, tapasztalatot gyűjtögetünk, felkészítjük magunkat a múltból, de nem foglalkozunk a jövő problémáival.

A kreatív személyiség

Ha kreatív emberekre gondolunk, hajlamosak vagyunk arra, hogy a kreatívat egyúttal különlegesnek is tartsuk. Kócos, vibráló tekintetű tudósok, lánglelkű extravagáns művészek sejlenek fel a fantáziánkban, holott a kreatív csúcsteljesítményeket létrehozó emberek igen gyakran unalmasak, nagyban különböznek az „eredetiről” alkotott képünktől. Leonardo da Vinci például, akit általában az egyik legkreatívabb történelmi személyiségként emlegetnek, gyakorlatilag egész életét visszavonult remeteként töltötte esténként magán-nyilvánartásba jegyezve fel minden fillért, amit aznap költött. A másik nagy sztereotípa a kreatív személyiséggel kapcsolatban az, hogy aki kiemelkedően kreatív, biztosan „őrült”, „mániás/mániákus” vagy „depressziós”. A kreativitás és a mentális betegségek (főként a bipoláris depresszió) közötti összefüggést ez ideig nem sikerült pontosan tisztázni. Számos esetet elemezve (pl. Brahms, Schumann, József Attila) feltételezzük, hogy összefüggés fedezhető fel a magas szintű kreativitás és a mentális betegségek között, ugyanakkor rengeteg olyan mentálisan beteg ember van, aki egyáltalán nem mutatja átlagon felüli kreativitás jelét.

Valamennyien képesek vagyunk kreatívan működni, azonban abban igencsak különbözünk, hogy milyen mértékű a kreativitásuk. Guilford beszélt elsőként a kreatív ember személyiségjegyeiről és adottságairól. Szerinte a kreatív ember jellemzői:

- 1 a könnyedség (fluency): szellemi tevékenységünk könnyedsége, gyorsasága, folyékonysága,
- 2 hajlékonyság, mozgékonyosság (flexibility): képesség arra, hogy a meglévő tudásunkat, információinkat átalakítsuk spontán módon vagy valamilyen rendszernek alárendelve,

- 3 kidolgozottság (elaboration): képességünk arra, hogy a részleteket kidolgozzuk, azokból struktúrákat építsünk fel,
- 4 eredetiség, (originality): képesség arra, hogy a dolgokat másképp lássuk, új szempontok szerint, új szemüvegen keresztül nézzük.
- 5 érzékenység (sensitivity) : nyitottság, a problémák megragadásának képessége,
- 6 és a problémák újrafogalmazásának képessége (redefinition): az a képességünk, hogy valamit másképp fogjunk fel, másképp interpretáljunk, másképp értelmezzünk és értékeljünk mint korábban.

Barron tudósok önjellemzéseit felhasználva a Guilford vonásait a következőkkel egészítette ki:

- 1 A kreatív egyének előnyben részesítik a komplexitást.
- 2 A kreatív egyének lelki folyamatai differenciáltabbak és összetettebbek.
- 3 A kreatív egyének ítéletei függetlenebbek.
- 4 A kreatív egyének általában öntudatosabbak és dominánsabbak.
- 5 A kreatív egyének védekeznek az elnyomás és korlátozás ellen.

A kreativitás személyiségjegyeit még számos kutató és szerző bővítette, így egy igen bő lista áll rendelkezésünkre azokból a személyiségjegyekből, melyeket a kreativitással kapcsolatba hozhatunk.

A kreatív személyiség tulajdonságai	
A kognitív szférában	Mentális egészség, megismerési vágy, kíváncsiság, érdeklődés, dús fantázia, intellektuális aktivitás és hatékonyság, jó megfigyelőkészség, függetlenség a gondolkodásban és véleménynyilvánításban.
Az intellektuális és gyakorlati cselekvésben	Kísérletező és kutató hajlam, új utak keresése, a dolgok tökéletesítésére i, probléma- és feladatorientáltság.
A motivációs szférában	Az önmegvalósítás vágya, az önérvényesítés motívuma, a meglévő megváltoztatására és tökéletesítésére irányuló szándék.
A környezethez való viszonyban	Nyitottság, előítélet- mentesség, több szempontú és komplex megközelítések, feszültségek és ambivalenciák tűrése és keresése, paradoxonok iránti fogékonyság, irracionális tolerálása, kuriózumok kedvelése, játékosság, bohémság, humorérzék.
Az interperszonális kapcsolatokban	Konstruktív nonkonformizmus, tárgyilagosság, csoportonkívüliség és magánytűrés, csoportaktivitásban való részvétel esetén egyensúlytartás és irányítás, elnyomás elleni védekezés, mások véleményétől való függetlenedés, a korlátok, kötöttségek és konvenciók elutasítása.
Az személy önmagához való viszonyában	Magas énerő, magabiztosság, önbizalom, személyes energia, önelfogadás, pozitív

	énkép, ugyanakkor önmagával szembeni elvárások, a személyiség szabadságába vetett hit, pszichológiai biztonság a kockázat, a veszély vállalásában.
A személy egészére jellemzően	Nem feltétlenül harmonikus személyiségfejlődés, lehetnek elmaradt területek, de a személyek ezt a diszharmóniát jól viselik.

A tulajdonságcsoportok egyénileg változó strukturális szerveződése és funkcionális kölcsönhatások érvényesülése adja a személyiség arculatát, egységes egész jellegét. A kreatív személyekre jellemző karakterjegyek nagy száma és olykor ellentmondásos volta rámutat, hogy a kreatív személyiségnek képessé kell válnia ellentétes vonások belső összhangjának megteremtésére.

Kreativitás és intelligencia

„Az űrhajózó emberiségnek a kreativitás olyan létkérdéssé válhat, mint a jégkorszak ősemberének az intelligencia.”
(Mérei Ferenc)

A guilfordi személyiségjegyek kérdéseket vetnek fel a kreativitás és az intelligencia kapcsolatára vonatkozóan. A produktív szellemi tevékenységek kettéválaszthatók. Az egyikhez azok a feladatok tartoznak, amelyeknek egyetlen helyes megoldásuk van, a gondolkodás munkáját egy bizonyos ponton egyetlen irányba terelik, konvergálják. Vannak viszont olyan feladatok, amelyek a konvergens gondolkodással szemben a gondolkodást egyidejűleg különböző irányba terelik, divergálják, mivel a feladatnak több – elvileg egyaránt értékes – megoldása lehet. Bár az igazán összetett problémamegoldás mindkét gondolkodásra épít, a kreativitás legszembetűnőbb mutatói a megszokott keretektől fokozottan kilépő divergens gondolkodással függenek össze, míg az intelligenciatesztek zömében a reprodukív képzeletet, kapcsolatok megértését, tárgyak elnevezését, fogalmi elrendezést igénylő konvergens feladatokból állnak. A szokatlan dolgok minél többféle használatát, rejtett formák érzékelését, történetek értékelését, egymástól távol eső szóasszociációkat, mondatok többféle befejezését követelő feladatokból összeállított kreativitástesztek a szemléletmód flexibilitásán, a beszéd és gondolkodás gazdagságán és könnyedségén és az eredeti megoldásokon keresztül a divergens gondolkodást mérik. A kreativitás és az intelligencia egyéni kapcsolódása igen változatos lehet. Egyértelműnek tűnik a két jelenség kapcsolata, azonban a kapcsolat minősége sok kutatás tárgyát képezte. A kutatások abba az irányba mutattak, hogy a kreativitáshoz kell egy bizonyos szintű intelligencia, azonban nem minden intelligens ember kreatív. Semmiképpen sem jogos az intelligenciával élesen szembeállított kreativitást önmagában megtenni minden jó, az összes kívánatos pszichológiai kvalitás hordozójának. Elkülöníthetők olyan egyének, akikben mindkét intellektuális tulajdonság-együttes igen fejlett, illetve mindkettő igen alacsony szintű, valamint olyanok, akik kiválóak az egyikben, de gyengébbek a másikban. Legsokoldalúbb és legizgalmasabb teljesítmény természetesen a kreativitásban és intelligenciában egyaránt kiemelkedőktől várható.

Kreativitás és magány

A kreatívak magányáról számos híres- hírhedt példa juthat eszünkbe: a nagy magyar festő Csontvári koldusként halt meg, Rembrandt öregkorában ugyancsak nyomorgott, Van Gogh

életében való sikertelensége legendás. Dante, Balassi futók voltak. Boticellit évszázadokon keresztül durva festőnek tartották, nőalakjait – például a Vénusz születésében- „*betegesnek*”, „*idétlennek*” minősítették.

Számos kutató arra a megállapításra jutott, hogy a kreativitás és a közösségi élet egymásnak ellentmond, egymást kizárja, együtt nem valósítható meg. „*A társak nyomása, a csoporthatások olyan helyzetbe hozzák a kreatívokat, hogy feladni kényszerülnek kreativitásukat, vagy a csoport kivetíti magából őket.*”(Torrance); „... *a kreatív személyek viselkedésükben, magatartásukban eltérnek a nemi szerepek normáitól... a társak, barátok elidegenednek tőlük, tehát elszigetelődnek, magányosak lesznek. Ezt elősegíti az is, hogy nonkonformisták.*” (Barron); „*a kreatív személyek társas kapcsolatai alacsony intenzitásúak, mivel érdeklődésük tárgy és nem emberközpontú.*” (Roe). Még sok hasonló állítást idézhetnék a kreatívok társas kapcsolati készségének fogyatékoságáról, azonban az utóbbi évek kutatásai inkább afelé mutatnak, hogy a helyzet korántsem ilyen lehangoló. Kétségkívül vannak magányos remeteként élő kreatív emberek, azonban megfelelő közösségben a kreatív tag igen jó pozícióba tud kerülni. A kreativitás pozitív összefüggésben van a közösséggel, de csak amennyiben a kreatív valóban kreatív a közösség pedig valóban közösség. Ez alatt azt értjük, hogy a kreatív egyén természetesen nem konformista, hiszen folyamatosan változtatni, tökéletesíteni kívánja a körülötte lévő világot, mely által kénytelen felvállalni a világgal való a szembekerülés veszélyét, azonban törekvései konstruktívak, nem deviánsak. Fejleszteni, alakítani akar- nem (csak) rombolni. A közösségi ember szintén nem feltétlenül konformista, hiszen az alkalmazkodási és beilleszkedési készség nem egyenlő a konformizmussal. A közösség igényli és méltányolja az egyén gondolatait, ötleteit, tevékenységét.

A kreatív emberek tudnak közösségek lenni és szükségük is van a közösségre, hiszen ha gondolataik, alkotásaik nem találnak támogatókra, nem sokat ér az alkotókészségük. Bizonyos értelemben minden nagy újító annak a kornak és közösségnek is köszönheti sikerét, amely mellé állt. Galilei alapozta meg a kísérleti fizikát, Freud a pszichológiát, a Wright fivérek alkották meg az első működő repülőgépet- ehhez azonban kellett, hogy a rokonterületek képviselőinek egy csoportja felismerje új gondolataik érvényességét és azonosuljon az elképzeléseikkel. Galilei estében a filozófusok, csillagászok és matematikusok álltak az új tudomány, a fizika mellé, a Wright fivéreknek az autó és kerékpár- mechanika adta a pártfogókat, Freud követői elsősorban az orvosok voltak.

Miért vagyunk kreatívok?

A kreativitáskutatásban központi kérdés a motiváció, azaz mi készítet bennünket arra, hogy kreatív módon működjünk? Erre vonatkozóan a különféle pszichológiai iskolák más- más válaszokat adnak:

- 1 A „redukciós elméletek” arra utalnak, hogy a kreativitás gyökere a feszültség, melyet elutasított és kielégítetlen múltbeli impulzusok tartanak fenn. Ezeket a teóriákat Freud alapozta meg, aki szerint „*a szexuális izgalmakat... a kreativitás által szublimáljuk, vagyis szexuális céljaitól eltérítjük és szociálisan magasabban álló, már nem szexuális célok felé irányítjuk.*”. Freud szerint az egyén egyfelől ösztönei, másfelől az ezek kielégítését gátló külvilág elől húzódik vissza belső világába, ahol megteremti a kreatív produktumot. A kreativitást a pszichoanalitikus elméletek tehát a belső konfliktusból származtatják. A kreatív folyamat a felgyülemlett érzelmek levezetődése, mely szabad asszociációk útján valósul meg, és amelyet a fantázia, az álmodozás és a gyermeki játék tükröz. A kreatív egyén képes elfogadni és feldolgozni az asszociációkat, míg a nem kreatív elfojtja ezeket.
- 2 Az egzisztencialista elméletek az önmegvalósítás motivációját hangsúlyozzák. Ennek

alapja az egyén intenzív és naiv külvilág iránti nyitottsága. Rolo May szerint az önmegvalósítás a külvilággal való találkozás során következik be, a kreativitás fokát pedig e találkozás intenzitása határozza meg. Maslow a kreativitás során jelentkező csúcstapasztalatot mint az „*az értelmet eltorzító félelemtől való megszabadulást*” és „*tudatos valóságélményt*” írta le. Az önmegvalósításhoz vezető lépcsőket Maslow a következőkben jelöli meg:

3 *Úgy éld az életedet, mint a gyerek, teljes elmélyedéssel és összpontosítással!*

4 *Inkább új dolgokat próbálj ki, mintsem ragaszkodj a biztos módszerekhez!*

5 *Az érzéseidre hallgass, ne pedig a tekintély vagy a többség hangjára tapasztalataid értékelésében!*

6 *Légy őszinte: kerüld a színlelést és a szerepjátszást!*

7 *Készülj fel rá, hogy nem leszel népszerű, ha nézeteid nem egyeznek meg a többségével!*

8 *Vállalj felelősséget!*

9 *Ami eldöntöttél, hogy megteszed, vidd véghez!*

Maslow szerint ezeket az elveket követve az önmegvalósításunk fejleszthető, képessé válunk a „csúcstapasztalat” elérésére. A csúcstapasztalat olyan élmény, amelyet boldogság és kielégültség jellemez, a cél elérésének egy időleges, nem mások ellen irányuló és nem éncentrikus állapota. A Maslow- féle önmegvalósítás a szépség- jószág- igazság körét felölelő teljesség- élmény, amelyet életünk kiemelkedő pillanataiban élünk át.

- 3 A kommunikációs elméletek kreativitás hátterében a kíváncsiságot sejtik. A kíváncsiság, a kutatási késztetés arra vezethető vissza, hogy a lehető legtöbbet akarjuk felfogni a külvilágból. A világ helyzeteket állít eléünk, felszólításokat tartalmaz, melyek minduntalan új- és új stratégiákat kívánnak meg tőlünk. Ebben a folyamatban a kreativitás öröme magában a tevékenységben van, nem a létrejött produktumban, vagy az azért járó szociális elismerésben. A kommunikációs elmélet kutatói feltárták, hogy a kreatív egyéneknek általában jóval intenzívebb kommunikációs igényük van, mint a nem kreatívoknak, ami nemcsak a külvilággal való kapcsolatukban jelenik meg, hanem saját belső világukkal való viszonyukban is. A külvilágot képesek újból és újból megújulva átélni, aktívan keresik a kapcsolódás élményét, saját maguk kifejezését, megélését ebben a kapcsolatban. Ezek az egyének a modernet, a primitívet, az érzéket előnyben részesítik az arisztokratikussal, a tradicionálissal és az érzelmivel szemben, míg nem kreatív társaik, akik a környezettel szemben állandó védekezésben élnek, a jólneveltséget, az udvariasságot a vallást és a tekintélyt helyezik előtérbe.

A kreatív folyamat

A kreativitás szó eredete a latin 'creare' szó, amelynek jelentése: *szülni, nemzeni, alkotni, teremteni*. A kreativitás tehát olyan folyamat, amely saját magát „szüli”, teremti meg, bontakoztatja ki, eredetét és célját is önmagában hordozva.

Guilford a kreatív folyamatot szakaszokra bontja, az egyes szakaszokat a kreatív mentális műveletekkel és az egyén jellemző lelkiállapotának meghatározásával járja körül. A folyamat első szakasza az ismeretek gyűjtésének ideje. Jellemzője a külvilág felfogásában megnyilvánuló érzékenység és elfogulatlanság. Ebben a szakaszban a gondolkodás divergens, szerteágazó, minél szélesebb körű. Nem mérlegel, hanem befogad. Megteremti azt a széles bázist, amin a későbbi kreatív folyamat kibontakozhat. A konvergens, célra tartó gondolkodásra későbbi szakaszokban van szükség. A lappangási fázisban a probléma nem fókuszált mérlegelése zajlik. A probléma egyfajta „szabadon lebegő- állapotban” létezik a tudat szintjei között. A probléma pihentetésének

szakasza, amelyben más feladatokat végzünk, más problémákon gondolkozunk, azaz „Alszunk rá egyet!”. Gyakran egy nehéz kérdés várva várt megoldása akkor jut az ember eszébe, amikor valami egészen mást csinál. Gutenberg, a könyvnyomtatás feltalálója egy szüreti mulatságon vett részt, és a szőlőprés működésében meglátta a betűk egyenletes nyomtatásának lehetőségét. Kekuléről pedig azt tartják, álmában saját farkába harapó kígyót látott, s így fedezte fel a hat szénatombból álló, gyűrűs szerkezetű benzolt. (Fontos megemlítenünk, hogy az álom és az álmodozás is egyfajta kreatív gondolkodásnak tekinthető.) A belátási fázis az „aha” vagy a „heuréka”- élménnyel jellemezhető. Önkéntes mozzanat, amelyben az inkubációs fázis anyaga világos, értelmes felismeréssé áll össze. A folyamatot az igazolási fázis zárja, amelyben az új felismerést, teszteljük, körüljárjuk, kidolgozzuk, addig alakítjuk, míg a belső és külső elvárásoknak megfelelő formáját eléri.

Szakaszok		Vezető mentális műveletek	Az egyénre jellemző lelkiállapotok
Előkészület	Probléma megfogalmazása, információk gyűjtése, felkészülés,	Megértés, emlékezet	Feszültség, izgatottság
Lappangás, Inkubáció	Különböző megoldási lehetőségek keresése	Divergens gondolkodás	Frustráció
Belátás, Ihlet,	Aha-élmény, hirtelen megvilágosodás révén a megoldás felbukkanása	Konvergens gondolkodás	Megkönnyebbülés, Teljesség- élmény, Öröm
Igazolás, Kidolgozás	Visszacsatolás, a megoldás ellenőrzése, tesztelése	Értékelés	Koncentráció

A kreatív folyamat kétségkívül legizgalmasabb mozzanata a belátás, melyben felvillan a megoldáshoz vezető ötlet, képzet vagy maga a megoldás. Ez az alkotás csúcspontja, itt rendeződnek az ismeretek, ami homályos volt, az hirtelen kitisztul. „Az ember belsejéből fakadó sugallat.”- írta Goethe. A felismerés készként, egészként nyilvánul meg, noha nem tudjuk kitalálni, hogyan, milyen módon jött létre bennünk ez a tartalom.

A belátás sikere a lappangási fázis történésein múlik. Ha a lappangási fázisban a tapasztalatok merev, sztereotíp kategóriákba ragadnak, akkor az átrendeződés nem lehetséges. Freud idézi Schillert, aki egy barátjának ihlethiánya kapcsán arról írt, hogy túlságosan hagyta magában eluralkodni az intellektust, ami megakadályozza a kreatív munkát. Az intellektusnak, a logikus gondolkodásnak a kreatív folyamatban tehát el kell távolodnia, hogy a különböző elképzelések, fantáziák beáramolhassanak a tudatba. Egyfajta gyermeki állapot ez, regresszió, amelyben az én átadja magát a feladatnak, ahelyett, hogy uralni akarná azt.

Egy mindennapi kreatív folyamat: az álmodozás

„A valóság nem olyan egyszerű dolog, mint ahogyan azt gyakran gondoljuk, hiszen felöleli az ember fantáziáját is, s mindent, amit a fantázia megteremt...”
(Lázár Ervin)

Egy olyan kultúrában, ami megszállottja a hatékonyságnak, az ábrándozást gyakran lustálkodásnak, vagy fegyelmetlenségnek könyvelik el, korántsem a termelékenység jelének tekintik, mindazonáltal a tudósok napjainkban egyre inkább hangsúlyozzák, hogy ez korántsem így van. Bebizonyították, hogy az ábrándozás alapvető sajátossága az emberi agynak, számos tudós érvel emellett, hogy az ábránd a kreativitás kulcsfontosságú eszköze, gondolatfolyamat, amely lehetővé teszi, hogy új társításokat és kapcsolatokat hozzunk létre. Minden alkalommal, mikor észrevétlenül ábrándozunk, az agyi területek meghatározott részei aktiválódnak. Ahelyett, hogy a közvetlen környezetére összpontosítana, az ábrándozásban elmerült elme szabadon bonyolódhat elvont gondolatokba és fantáziadús kalandozásokba. Ennek eredményeként, képesek leszünk olyan dolgokat elképzelni, amelyek valójában nem léteznek. Jonathan Schooler azt találta, hogy azok, akik több álmodozásba bocsátkoztak, rendkívüli összefüggéseket kreálhatnak, amely által alkotóképességük növekszik, hiszen az álmodozás magában foglal egy, az átalagosnál jóval ellazultabb gondolkodási módot, melyben az emberek hajlamosak fontolóra venni olyan ötleteket, amelyek a kritikus ész számára elsősorban butaságnak, vagy túlzónak tűnnek. Mindazonáltal, nem minden ábránd ad ihletet az alkotóképességnek. Schooler a kísérletében az álmodozás két típusa között tesz különbséget. Az egyik típus olyan embereknél figyelhető meg, akik csak akkor vették észre, hogy elkalandoztak, amikor a kutatók arra rákérdeztek. A másik típusba tartoztak azonban azok a kísérleti alanyok, akik saját maguk érték tetten álmodozásukat, anélkül, hogy arra egy külső szemlélőnek rá kellett volna kérdeznie. Schooler szerint azok az egyének, akik észre sem vették, hogy álmodoznak, nem mutattak fokozott kreativitást, míg azok, akik „tudatosan álmodoztak”, igen. Fontos tehát, hogy amikor elábrándozunk, képesek legyünk figyelni az álmainkra, vegyük észre azokat a pillanatokat, amikor az ábrándból használható ötletek szülehetnek.

A kreativitás szintjei

A kreatív folyamatban létrejött produktum értéke azzal mérhető, hogy mennyire új illetve milyen „hatáskörű”. A kreatív termék lehet csupán az egyén tapasztalatvilága szempontjából, szubjektíven új, azonban lehet, hogy a társadalom gondolkodása szempontjából nyit új kaput a világra. A különböző kreatív szinteket a következőképp írhatjuk körül:

1. **Expresszív, kifejező kreativitás szintje**, a kreativitás legalapvetőbb formája, mely a spontaneitással és a szabadsággal jellemezhető. Amikor a kisgyerek tudását, véleményét, érzésvilágát a legkülönbözőbb tevékenységi formákban kinyilvánítja szóban, írásban, rajzban, feladatok megoldásában, játékosan, kötöttségek nélkül, akkor ezen az alapvető, későbbi kreativitást megalapozó szinten cselekszik.
2. **Produktív kreativitás** szintjén a spontaneitás és szabadság háttérbe szorul és a készségek, technikák és ismeretek megszerzése és elmélyítése zajlik.
3. **Feltaláló kreativitás** szintjét a kitalálás és felfedezés jellemzi. Legfontosabb eleme a hajlékonyság, vagyis az új és szokatlan kapcsolatok, szempontok meglátása a régi dolgok, tudások, tapasztalatok között.
4. **Újító (innovatív) kreativitás** szintjén a személy a meglévő produktumba újat visz, vagy esetleg egészen másként, új módon old meg feladatokat, problémákat, s ezzel túlmutat a régi megoldási módokon. A problémakör alapvető elveinek mély megértését foglalja

magában.

5. Teremtő kreativitás az alkotás legmagasabb szintje, melyet csak kevesen érnek el. A tapasztalatok gyökeres átstrukturálását, iskolateremtést, szemléletváltást jelent. (Ennek kapcsán a fizikában Einsteinre, a pszichológiában Freudra, a vallásban Lutherre gondolhatunk.)

A kreativitás gátlása

Bár negyedik és az ötödik szintet csak kevesen érik el, mindannyiunkban megvan a kreativitás csírája. Az első szintnek alapként kell megjelennie, a spontaneitás, szabadság, őszinteség gátlása a kreativitás korai elfojtásához vezet. (A kreativitás elfojtása sok esetben a kora gyermekkori évekre nyúlik vissza.) Torrance összegyűjtötte azokat a jellegzetes gátló tényezőket, amelyek útját állják a kreatív fejlődésnek:

- 1 A sikerorientált ember csak azt meri tenni, ami biztos sikert biztosít. Ha valaki a saját értékességét a sikerein keresztül méri, akkor hamar megtanulja, hogy a kudarc veszélyes, így el fogja kerülni a kétes kimenetelű bizonytalan helyzeteket. Ezek a egyének a kudarcot saját énjükre vonatkoztatva élik meg, önsajnálással, önmaguk lebecsülésével. Ha az egészségtelen versenyszellem túlzottan eluralkodik, az egyfelől a siker- kudarc dichotómiában való gondolkodást hozza magával, másrészt kedvez a sablonszerű- biztos sikert hozó- megoldások kialakulásának.
- 2 A társakhoz való igazodás azt jelenti, hogy az ember konformistán viselkedik, nem merészel eltérni a csoportnormától. Amikor a vezető állandó összehasonlításokat végez a beosztottak között, ezt a norma irányába való eltolódást erőlteti. A kreatív emberek sokszor nem igazodtak a társaikhoz.
- 3 A kérdés tilalma gátolja a fantáziát. A „ha hallgattál volna, bölcs maradtál volna”-jellegű lekezelés arra késztet, hogy folyton „pedánsan” viselkedjünk, sose kérdezzünk közbe, ne szakítsuk meg a másikat, csöndben és türelmesen várjunk, amíg kérdeznek. Így azonban le kell mondanunk a felfedezés örömeiről, arról, hogy saját, önálló elméleteket, gondolatokat gyárthatunk a világra vonatkozóan.
- 4 Az eltérések abnormalitásként kezelése. Ha minduntalan abba ütközünk, hogy a „mátság” abnormalis (pl. gyanús, aki vegetariánus, homoszexuális vagy ódivatú), akkor törekedni fogunk az egyéniségük kordában tartására, a többiekhez való állandó, kényszerű és gyanakvó igazodásra.
- 5 A szűk időkorlátok gyakori használata arra késztet, hogy a már meglévő sablonokat gyorsan, készségszinten alkalmazzuk, és ne gondolkozzunk el új megoldásokon, új technikákon, hiszen a gondolkodás időigényes folyamat és aki túl sokat töpreng, az időnyomásos feladatokban háttérbe szorul.
- 6 Folyamatos túlzottan nehéz feladatokkal való leterhelés. Az ember nem szívesen foglalkozik kitartóan olyasmivel, ami minduntalan meghaladja a képességeit. Részsikerek, önmagunk erősségeinek megélése kell ahhoz, hogy nekivágjunk az ismeretlennek, vállaljuk az esetleges kudarcok kockázatát.
- 7 A rombolás megbélyegzése. Picasso egy helyen így fogalmaz saját művészetével kapcsolatban: „Csinálok egy képet, és aztán szétrombolom. De végső soron semmi sem ment veszendőbe: a piros, amit az egyik helyről elvettem, másutt ismét felbukkan.”. Az alkotás és a rombolás mindig egymást feltételező folyamatok..
- 8 Az eltúlzott, pedáns rend gátolja a szabadságot. A kreativitás mindig ott kezdődik, ahol megbomlik az addig érvényes rend és egy az elemekből egy addig ismeretlen, új rend születhet.

- 9 A munka- szórakozás kettősség túlhangsúlyozása arra készíti, hogy szórakozni jó, dolgozni pedig rossz, a szórakozás a szabadság a munka a kényszer. Amikor diákkorunkban a „komoly, intelligens” előnyt élvez a „játékos, szeleburdi, kreatívval” szemben, a tanár azt közvetíti, hogy a gyerekek megtanulják, hogy ne vegyék komolyan az olyan „munkát”, amit élveznek is. A játékra a mindennapokban általában úgy gondolunk, mint az egyik leginkább felesleges és legillékonyabb emberi megnyilvánulásra, mégis a játék az a kultúrtevékenység, amely ősiségében egyedül állítható a művészet mellé. Huizinga egyenesen azt írja, hogy a művészi tevékenységben a költészet megelőzi a prózát, a játéktevékenység pedig magát a művészetet. *„Minden, ami költészet, játékból lett: az istentisztelet szent játékaiból, a leánykérés ünnepi játékaiból, a verseny harci játékaiból, a dicsekvésből, az ócsárlásból és a gúnyból; az ügyesség és az ész játékaiból”*. A játék az egyéniség szabad megnyilatkozási területe. A játékos tevékenység csak az egyén bizonyos szabadsága mellett képzelhető el, amely szabadság lehetővé teszi, hogy a játékos átmenetileg kívül helyezze magát a valós világ keretein és saját, maga szabta renddel és törvénnyel rendelkező világot hozzon létre. A játékban létrehozott világ racionalitása képes arra, hogy ellentételezze a valós világ racionalitását.

A kreativitás serkentése

A kreativitást mint az emberi természetben adottat tételezzük fel, így a legfontosabb lépés, hogy olyan környezetet teremtsünk, melyben szabadon (szabadabban) a felszínre törhet. A kreativitáshoz végső soron három feltételt kell megteremteni: a pszichológiai biztonságot, a pszichológiai szabadságot és az én megerősítést.

A pszichológiai biztonság a személy elfogadását jelenti, értékeivel, lelki állapotaival együtt. Beleélő megértést feltételez, amelyben a másik tudja, hogy olyannak fogadjuk el, amilyen, és képzeletvilágába beleéljük magunkat. Ez lehetőséget kínál számára, hogy feltárja énjét, ami által újrafogalmazza külvilághoz fűződő kapcsolatait. A pszichológiai szabadság azt jelenti, hogy az egyénnek a szimbolikus kifejezés teljes szabadságát biztosítjuk, ezáltal arra ösztönözzük, hogy spontán és játékos módon kezelje és dolgozza fel benyomásait, érzelmeit. A pszichológia biztonság és szabadság légkörében az én megerősödik, az egyén önbizalomra tesz szert. Az én kontrolláló funkciójának átmeneti feladása lehetőséget nyújt számára énje újjászervezésére, megerősítésére. Ha képesek vagyunk a másikon olyan szabadságot és biztonságot teremteni, amelyben spontán és merész lehet, az esetleges kudarcok nem fogják elrettenteni a kreatív problémamegoldástól.

A kreatív munka feltételeit Torrance a következőkben összegzi:

- 1 Kíváncsiságban, csodálkozásban, kérdésekben megnyilvánuló saját kezdeményezések támogatása, elősegítése. Egy jó kérdés gyakran már magában hordozza a probléma megoldását.
- 2 Az önálló problémafeldolgozás, a szigorú értékeléstől mentes atmoszféra lehetőséget nyújt a kísérletezésre, a kudarcok feszültségmentes átélésére.
- 3 A kreativitáshoz szükség van reagáló külvilágra, amely adekvát visszajelzésekkel bátorít. A visszajelzéseknek elsősorban a pozitív kezdeményezésekre kell irányulnia, sem a fantázia visszaszorítása, sem a visszatartás, a tiltás nem kedvez a kreativitásnak.

Az emberi erőforrás- menedzsment technikák direkten is célozzák a munkatársakban még meglévő kreatív erőforrások fejlesztését. A legelterjedtebb kreativitás- technika a brainstorming, azaz „ötletbörze”. Erika Landau egyenesen „átnevelés a kreativitásra” alcím alatt tárgyalja ezt a módszert, mivel úgy véli, ebben a módszerben a kreativitást fejlesztő feltételek maximálisan jelen vannak. Az ötletbörze technikájának kialakításában a kreatív problémamegoldás fázisai köszönnek

vissza, az ötletbörze hat szakasza:

1. A probléma vázolósa és megbeszélése
2. A probléma újravázolósa
3. Az újravázolt problémák közül a legmegfelelőbb kiválasztása, és a „*Hányféleképpen tudunk...?*”- kérdés megfogalmazása
4. Bemelegítés
5. Ötletbörze
6. A legvadabb ötletek körüjárása

Még mielőtt a csoportmunka elkezdődne a vezető néhány olyan alapelvre hívja fel a résztvevők figyelmét, amelyek elmulasztása lehetetlenné tenné a kreatív légkör megteremtését. Ezek az alapelvek a következők:

1. Függesszük fel az ítélezést, ne minősítsük se a magunk, se a másik ötleteit!
2. Engedjük el magunkat, igyekezzünk megszabadulni gátlásainktól, korlátainktól, merjünk elábrándozni a problémán!
3. A lényeg nem a minőségre, hanem a mennyiségre törekvés! Minden ötlet elfogadható!
4. Ne féljünk egymás ötleteit átvenni és továbbgondolni! Tegyük félre az udvariasságot és ne várjunk arra, hogy a másik fejlessze tökélyre saját gondolatát!

A szabályok tisztázását követően a probléma rövid vázolásának és megbeszélésének szakasza következik- ez megfelel a kreatív problémamegoldás előkészületi fázisának-, amelyben azonban vigyázni kell nehogy a túl sok információ a későbbiekben legátolja az ötletalkotást. A kb. 10 perces problémafelvetési szakaszt az újravázolás követi- a kreatív gondolkodás kereteinek meghatározása-. Ebben a résztvevők a „*Hogyan lehetne...?*”- kezdetű kérdéssel új vetületeket keresnek. Ha megfelelő számú- minimum húsz- újravázolást gyűjtöttünk, ki kell választani azt az egy- két meghatározást, amellyel elindulhatunk az ötletbörzére. A valódi ötletbörze- ahol tehát már nem a megfelelő kérdést, hanem a megoldást keressük- egy bemelegítő játékkal kezdődik. Ennek a játéknak kettős funkciója van, egyrészt megvalósítja az inkubációt, azaz az eredeti probléma félretevésének fázisát, másrészt intuitív, divergens gondolkodásra készít elő. A bemelegítésben általában a csoportvezető valamilyen hétköznapi tárgy szokásostól eltérő felhasználási lehetőségeinek kitalálására szólítja fel a résztvevőket. (pl.: *Mire tudjuk még használni a gémkapcsot/ radírt/ monitort?*) Az ötletbörze szakaszának elején a vezető felolvassa a felírt probléma- meghatározást és kéri az ötleteket. Fontos, hogy a vezető minden ötletet felírjon, és látható helyre kifüggeszzen a teremben, egyrészt hogy a résztvevők tudják, hogy mi hangzott már el, másrészt, hogy a többiek ötletei segítsenek neki az asszociálásban. Ha az ötletek apadni kezdenek, vagy a résztvevők leragadnak egy adott gondolatnál a vezető egy újabb inkubációs fázist iktathat be, az „egyperces csend” gyakorlatát, ami alatt a résztvevők nem generálnak új ötleteket, hanem magukban végigolvassák az addigiak listáját. Amikor az ötletek már valóban elapadnak, a résztvevők elfáradnak, szellemi erőforrásaik kimerülőben vannak, a találkozó a „legörültebb ötletek”- gyakorlattal ér véget. Figyelve Shakespeare tanácsára- „*Csodálatos, hogy gyakran az örültség eltalálja, mit az értelem, s a józan ész nem bírna oly szerencsésen megoldani.*”- elővesszük az ötletbörze során felmerült legvadabb vagy leghaszontalanabb ötletet, és megpróbáljuk addig forgatni, amíg valami használhatót nem csiszolunk belőle. A problémamegoldás utolsó szakasza, az értékelés az ötletbörzét 1-2 nappal követő tevékenység, nem a kreatív, hanem az analitikus gondolkodás terepe. Lehetséges az egész csoport bevonásával elvégezni, vagy választhatjuk a kiscsoportos módszert, a lényeg a használhatatlan ötletek kiszzelektálása, illetve a maradékból a legjobb kiválasztása.

Míg a brainstorming direkt technika a kreatív produktum létrehozására, addig az analógiák

használata inkább a kreativitás általános szinten tartását célozza. Az analógiák használata azért fontos a kreatív folyamatokban, mert az új megoldások gyakran korábbi sikerekre, vagy figyelmen kívül hagyott, más területeken már megfogalmazott eredményekre épülnek (pl.: Gutenberg nyomtatója és a szőlőprés!).

További recept lehet a kreativitáshoz az anomáliák, a szabályszerűtől való eltérések, rendellenességek megfigyelése. Az anomáliák a megszokott megoldásoknak ellentmondó utakat jelölnek ki, sokszor azt sem könnyű eldönteni, hogy pusztán hibával állunk szemben, vagy nagyszerű, új megoldást sikerült találnunk. Előfordul, hogy új utakat nyit meg a gondolkodásunkban, ha a megbízhatónak tartott szabály bizonyos esetekben nem működik. Kreativitás-ösztönző technika az ún. „kényszerkapcsolatok” módszere. Ebben viszonyokat, kapcsolatokat hozunk létre olyan tárgyak, entitások között, melyek általában nem kötődnek egymáshoz. Ha ezeket a fura viszonyokat körbejárjuk, új ötleteket kaphatunk a probléma megoldására vonatkozóan. Tulajdonképpen kilépünk a régi sablonok kötelékéből. Ha a csoport például az új iroda berendezésén gondolkodik, feltehetjük a kérdést: „*Milyen ötletet kaphatnánk egy gyerektől/ oroszlántól/ bűvártól...stb?*”. A kényszerkapcsolatok kialakításánál felhasználható bármely tárgy vagy szituáció, mely normális körülmények között nem áll kapcsolatban a problémával.

Kreativitás alatt eddig mindvégig olyan folyamatot sejtettem, amely valamilyen produktumban végződik, és nem esett szó a befogadói kreatitásról, amelyben valamilyen mű élvezete közben az egyén belső élményvilágában játszódik le a kreatív folyamat. Amikor az ember színdarabot néz, verset hallgat, kiállításon szemlélődik, éppúgy kreatív folyamatok zajlanak benne, mint amikor maghoz létre verset, képet vagy színházat, hiszen új élményre tesz szert, a tapasztalatot önmagára vonatkoztatja, élményvilága, belső univerzuma épül. A kisgyermek expresszív befogadói hozzáállásában saját tapasztalatai, asszociációi, érzelmei és gondolatai gátlástalanul törnek a felszínre és kapcsolódnak a műalkotás sugalmazásaihoz. A kreativitás megőrzésének egyik kulcsa ennek az expresszív, nyers hozzáállásnak a megtartása az információk megtanulása mellett.

Összegzés helyett: egy kis kreativitás- serkentő

A következő fejtörő feladatot Pietrasinski említi: „*Ajándékba vásárolok egy hosszú nyakláncot, amely többször körbetekerhető a nyakon. A nyakláncban váltakozva fehér és fekete üvegyöngyök sorakoznak egymás mellett. Utolsó pillanatban fedezem fel, hogy egy helyen, nyilván véletlenül, a fehér gyöngy helyett feketét fűztek fel, így három fekete gyöngy került egymás mellé. A látvány nagyon zavar, megbontja az egyenletességet. A gyöngysort nem akarom a szépséghibával átadni, ám az időm fogytán, nem tudok már új ajándékot venni, vagy a láncot becserélni, újrafűzésre sem telik az időmből. A problémát azonban meg kell oldanom...*”

Ahhoz, hogy problémamegoldó kreatitásunkat a felszínre engedjük a következő tanácsokat érdemes megfogadnunk:

- 1 Halasszuk el az ötletek értékelését és kerüljünk el minden negatív gondolatot!
- 2 Hozzunk létre annyi megoldást, amennyit csak tudunk!
- 3 Keverjük össze a probléma részeit, próbálkozzunk különböző kombinációkkal!
- 4 Használjunk analógiákat, tegyük „furcsává” az ismerőst!
- 5 Gondolkozzunk arról, amiről elsőre azt mondanánk: lehetetlen!

A szerző megoldása: Vegyünk egy kemény tárgyat és törjünk össze vele két fekete gyöngyöt! A megoldás elég egyszerű és drasztikus, ám mégis viszonylag kevés embernek jut eszébe.

Felhasznált irodalom:

- Dr. Gerencsik Eszter: *Kreativitás és közösség*, Tankönyvkiadó, Bp. 1987.
- „*Hogyan profitálhatunk az álmodozásból?*”, in: hvg.hu; 2008. szeptember 22.
- Kiss Kinga: *Kreativitás, játék, terápia*, PTE BTK belső anyag, 2007.
- Landau, Erika: *A kreativitás pszichológiája*, Tankönyvkiadó, Budapest 1974.
- Magyar Beck István (szerk): *A kreativitáskutatás új útjai*, MTA, Bp. 1989.
- Pietrasinski, Zbigniew: *A helyes gondolkodás pszichológiája*, Gondolat, Bp. 1967.
- Rogers, Carl: *Valakivé válni, A személyiség születése*, Edge 2000, Budapest 2003.