



Ucieczka OD RUTYNY

TEKST: ANNA JASIŃSKA



Dr Aneta Chybicka
psycholog, trenerka
kreatywności

Cokolwiek robisz, zrób to co jakiś czas inaczej!
Rutyna sprawia, że stoisz w miejscu. **Odejdźcie od schematu ożywia umysł i pomaga rozwiązać sprawy**, z którymi sobie nie radzisz – przekonuje dr Aneta Chybicka, psycholog, coach i autorka książek o tym, jak wykorzystywać twórcze techniki w pokonywaniu problemów.

Twój STYL: Kreatywności można się nauczyć?

Aneta Chybicka: Bez wątpienia każdy może ją w sobie rozwinąć. Ale wciąż robi to niewiele osób, bo wydaje się nam, że dostęp do kreatywności mają tylko twórcy, ludzie o wielkich talentach. A dziś wiemy, że twórczym można być również w życiu codziennym, w sprawach osobistych, w podejściu do siebie, bliskich, współpracowników, w planowaniu kariery. To nie tyle dar dla wybrańców, co życiowa postawa, która zwiększa nasze możliwości.

TS: Dlaczego unikamy twórczego myślenia?

AC: Umysł z natury skłania nas do wyboru utartych ścieżek, nawet jeśli boleśnie i wielokrotnie doświadczamy tego, że prowadzą donikąd. Stare koleiny wydają się bezpieczne, bo znane. Taka postawa to przeżytek z czasów jaskiniowych. Wtedy zwiększała szanse na przetrwanie, dziś jest ograniczeniem. Ale instynktowny mechanizm, nakazujący nam trzymać się za wszelką cenę znanych rozwiązań, dominuje w naszych mózgach. Dlatego często po kreatywne rozwiązanie sięgamy dopiero, gdy dochodzimy do ściany. Dopóki jakoś tam funkcjonujemy, nawet gdy coś nas gniecie, frustruje, zatrzuwa, mówimy sobie: „Po co zmieniać? Ryzykować?”. Wiele osób latami snuje marzenia, jak pięknie byłoby coś zmienić, a jednocześnie wmawiają sobie, że „zmiana jest niemożliwa”. Takie myśli to pułapka, którą na siebie zastawiamy. Bo gdy tylko stwierdzamy, że coś jest „niemożliwe”, zatrzasujemy drzwi przed swoją kreatywnością, która mogłaby nam podsunąć oryginalny pomysł na rozwiązanie problemu. To tak, jakbyśmy wysłali do umysłu polecenie: „Przestań zajmować się szukaniem rozwiązania tej sprawy! Ma zostać tak, jak jest!”. Nic dziwnego, że sytuacja, z której jesteśmy niezadowoleni, się nie zmienia.

TS: Myśli typu: „Moje małżeństwo nie daje mi satysfakcji, ale nic się z tym nie da zrobić”, „Źle czuję się w swojej pracy, ale nigdzie nie jest idealnie, więc muszę to znosić”, sprawiają, że pomysły, na które nasz umysł mógłby wpaść, by uzdrowić sytuację, nie przychodzą nam do głowy?

AC: Można tak to opisać. Gdy wmawiamy sobie, że możliwość zmiany to fikcja, blokujemy swoje zdolności twórcze. Paradoks polega na tym, że nie ma więk-

szej fikcji od stwierdzenia: „nic się nie da zrobić”. Bo zawsze da się zmienić coś. A badania wykazują, że gdy uruchamiamy w sobie myślenie twórcze, często możliwa jest zmiana dużo większa, niż początkowo zakładaliśmy. Dlatego pierwszą zasadą twórczego podejścia do życia jest właśnie to, by nie zakładać, że coś jest niemożliwe. O tym mówi podstawowa zasada kreatywnego myślenia, nazywana „odroczonego wartościowaniem”.

TS: Na czym może polegać jej zastosowanie w praktyce? Mamy problem, co robimy?

AC: Bierzymy kartkę i precyzyjnie ten problem definiujemy. Powiedzmy, że ktoś napisze: „Fatalnie układają się moje relacje z szefem, męczę się przez to w pracy”. Drugim krokiem będzie postawienie umysłowi celu, który chcemy osiągnąć, tak by skłonić go do podsuwania nam ak-

Zawsze można coś zmienić. Gdy uruchomimy twórcze myślenie, realne okazuje się to, co nie mieściło ci się w głowie. Dlatego zapomnij o słowie „niemożliwe”.

tywnych zadań. Pytania zaczynające się od „jak” to dobry kierunek. Powinny być sformułowane bez zaprzeczeń, bo umysł nie radzi sobie z poleceniami zawierającymi słowo „nie”. Zamiast: „Co mogłabym zrobić, by nie męczyć się w pracy?”, lepiej napisać: „Jak mogę sprawić, by dobrze się czuć w biurze?”. A potem zapisujemy wszystkie rozwiązania, które przyjdą nam na myśl – nawet pozornie głupie i nieodpowiedzialne, typu: „nigdy więcej już się tam nie pojawić” czy „zamordować szefa”. Tworząc listę pomysłów, nie myślimy o kredycie ani dzieciach na utrzymaniu, bo na tym poziomie nie chodzi o podejmowanie decyzji, tylko o uwolnienie umysłu od nawyku podsuwania nam ogranych, rutynowych rozwiązań. Otwarcie go.

TS: Jaki sens ma umieszczenie na naszej liście pomysłów w stylu „zamordować szefa”, skoro wiem, że tego nie zrobię?

AC: Nie chodzi o dosłowne traktowanie pomysłów, tylko o potencjał, jaki płynie z ich zderzenia ze sobą. Badacze kreatywności odkryli, że oryginalne i pragmatyczne pomysły przychodzą nam do głowy nie

za pierwszym, drugim czy nawet piątym skojarzeniem, ale dopiero gdzieś za siódmym, dziesiątym. Jeśli wyobrazimy sobie, że problem, który rozwiązujemy, to pień drzewa, nowym i dającym szansę na zmianę sytuacji pomysłem nie będzie pierwsza wyrastająca z tego pnia gałąź, tylko dopiero siódma albo ósma jej odnoga. Jest prawdopodobne, że po zakończeniu naszej giełdy pomysłów wiele pierwszych „gałęzi” zakwalifikujemy jako nierokujące, ale one są niezbędne, bo właśnie z nich rodzą się sensowne i nowatorskie scenariusze, które wcześniej „nie mieściły nam się w głowie”. Może nas to śmieszyć, ale tak funkcjonuje nasz umysł. Zamiast walczyć z tym mechanizmem, lepiej z niego świadomie korzystać.

TS: Czyli szukając rozwiązań problemu, na wstępnym etapie świadomie niczego

nie eliminujemy i nie używamy sformułowań typu: „to głupie”, „bez sensu”, „niemożliwe”, „niewykonalne”.

AC: Takie sformułowania psychologowie nazywają „kilerami kreatywności”. Zamiast ich używać, warto pamiętać, że tzw. głupie pomysły pełnią ważną funkcję w procesie twórczym: ożywiają umysł. Gdy od czasu do czasu pozwalamy sobie bez autocenzury na wymyślanie „dziwnych rzeczy”, sprawiamy, że w mózgu powstają nowe połączenia neuronowe, bo umysł zaczyna łączyć ze sobą informacje z obszarów, których dotąd ze sobą nie kojarzył. Właśnie tak rodzą się genialne pomysły! I nie dotyczy to tylko noblistów. Trening kreatywności często sprawia, że zaczynamy zaskakiwać samych siebie. Obserwuję to często wśród uczestników moich warsztatów. W tym sensie pomysł, by „zamordować szefa”, może nakierować nas na myślenie o tym, jak zamordować go nie fizycznie jako osobę, ale unicestwić to, co sprawia, że czujemy przy nim lęk, że dajemy mu się upokarzać itp. Stąd już krok do sensownych i pragmatycznych decyzji, >

< by np. przepracować tę relację na terapii albo zacząć stawiać przelozonemu granice. Pamiętam kobietę, która miała problem z mężem uzależnionym od telewizji. I podczas tworzenia swojej giełdy pomysłów na rozwiązanie tego problemu rzuciła hasło „zamordować męża!”. Potem rozwinęła ten pomysł w „zamordować telewizor!” i zaczęła rozważać, jak go unicestwić. A w końcu doszła do wniosku, że mogłaby „pokonać telewizor”, wyciągając męża wieczorami na spacer, na rower, do knajpy, do kina, do łóżka.



TS: Kolejne odnogi gałęzi wydają się coraz bardziej sensowne...

AC: O to chodzi. W trakcie zabawy w skojarzenia dotarło do tej kobiety, że ślęczenie męża przed telewizorem może wynikać i z tego, że ich związek tkwi w marazmie i z zbyt wiele w nim rutyny. Pomysł na inne spędzanie wieczorów niż przez dotychczasowe 20 lat małżeństwa to też przejaw twórczości. Zwłaszcza że gdy już wchodzimy na ścieżkę twórczego myślenia, zaczyna ono sprawiać nam radość. Każdy z nowych pomysłów na wspólne wieczory też można oryginalnie rozwinąć i np. spacerować z mężem zawsze inną drogą. Świadomie stosowana kreatywność może pomóc w wielu codziennych sprawach, które szczególnie często jesteśmy skłonni załatwiać „tak jak zawsze”, czyli rutynowo. A podstawowa zasada twórczego myślenia brzmi: „cokolwiek robisz, zrób to odwrotnie”.

TS: Cieszysz mnie to, co słyszę, bo do naszej rozmowy skłonił mnie epizod z własnego życia, który był moją próbą ucieczki od rutyny. Nie mogłam doprosić się córki, by zrobiła w pokoju porządek. Nie pamiętam, ile razy przeprowadzałam na ten temat rozmowy coraz bardziej surowym tonem i... nic. Jedynym efektem były awantury.

AC: Czyli klasyka: jak coś nam nie wychodzi, robimy to samo tylko bardziej. (Śmiech)

TS: No właśnie. Aż któregoś dnia napisałam do niej „odleciany” liścik z królikiem, który w dymku jak z komiksu oznajmiał, że jest sposób na upierdliwą matkę: odtąd on będzie robić porządki w jej pokoju za drobną

opłatą. Obok była taryfa: ścielenie łóżka pięć złotych, zbieranie ciuchów i śmieci z podłogi – dziesięć itd. Wszystko pobierane z jej kieszonkowego. Córka dała mi do zrozumienia, że to żaloszny pomysł, ale... posprzątała pokój! I nie było kłótni.

AC: To fajny przykład na innowacyjne podejście do codziennych spraw. Kreatywność można jednak wykorzystać nie tylko do działań interwencyjnych i sprytniejszego osiągania celów, ale też do głębszego przeobrażenia całej sytuacji. Tu polecałabym „technikę zmiany kontekstu”. Zwykle bałaganienie dziecka uznajemy za coś negatywnego, bo o takim jego zachowaniu myślimy: „Nie szanuje moich wysiłków, by w naszym domu panował ład”, „Lekceważy mnie”, „Nie angażuje się w domowe obowiązki”. Technika zmiany kontekstu polega na tym, by znaleźć inne tło irytującego nas zjawiska, które sprawi, że będziemy mogli dostrzec w nim coś pozytywnego. Można zobaczyć w niesprzątaniu np. buntowniczość dorastającego nastolatka, która jest oznaką jego rodzącej się niezależności. W przyszłości taka cecha może sprawić, że gdy ktoś będzie zmuszał nasze dziecko do robienia czegoś, z czym ono się nie zgadza, będzie umiało się przeciwstawić. Jeśli kogoś taki kontekst nie przekonuje, może poszukać innego i zobaczyć, że domowy bałagan jest też konsekwencją tego, że w ogóle mamy bliskich, z którymi żyjemy pod jednym dachem. Zamiast wiecznie się zżymać, że domownicy bałaganią, możemy pomyśleć odwrotnie niż dotąd i zapytać siebie: „Gdy-

bym mieszkała sama, na pewno miałabym nieskazitelnie czyste mieszkanie, ale czy to znaczy, że wolałabym, by nie było przy mnie bliskich? Czy nie lepiej, że są, choć bałaganiami?”.

TS: Domyślam się, że takie ćwiczenie nie wyklucza ustalenia nowego harmonogramu porządków, który uświadomiłby dzieciom, że powinny zaangażować się w ogarnianie domu?

AC: Oczywiście. Ale „odwrotne” spojrzenie na napiętą sytuację pozwala zobaczyć jej głębszy sens i zazwyczaj też spuszcza z niej powietrze. Gdy uznamy, że bałagan w pokoju

dziecka to też wyraz jego rodzącej się niezależności, która manifestuje się oporem wobec naszych próśb, niepościelone łóżko wywoła w nas raczej wzruszenie ramion czy uśmiech niż furię. Tak może wyglądać twórcze przeobrażenie problemu na głębszym poziomie.

TS: Na pewno przetestuję! Jestem ciekawa, jak to może zadziałać.

AC: Może się okazać, że zastosowanie techniki „zmiany kontekstu” przyniesie jeszcze inne ciekawe „efekty uboczne”. Zamiast myśleć o sobie z frustracją: „Ależ ze mnie beznadziejna matka, nie udało mi się nauczyć dziecka nawet ścielenia łóżka!”, może pani, patrząc na to łóżko, pomyśleć np.: „Byłam na tyle wrażliwą i świadomą matką, że nie wpoiliam dziecku pruskiego modelu posłuszeństwa”. Zastosowanie techniki „zmiany kontekstu” nie wyklucza pisania zabawnych liścików z królikiem. Twórcze techniki można kreatywnie łączyć, a zabawa zawsze sprzyja nowatorskim pomysłom. Badania nad kreatywnością dowodzą, że poczucie humoru ma znacznie większy potencjał rozwiązania problemu niż kolejne zasadnicze próby postawienia na swoim. Gdy jesteśmy radośni, rozbawieni, pracują obszary mózgu, które są nieaktywne, gdy jesteśmy w stresie. Jeśli ktoś chciałby podnieść poziom kreatywności w swoim zespole, zdecydowanie powinien zadbać o radosną atmosferę. Wiele kreatywnych metod bazuje na zabawie i zasadzie ludyczności, która m.in. zakłada, że podczas poszukiwania pomys-

słów na rozwiązanie problemu powinniśmy się bawić, mimo że sprawa sama w sobie jest poważna, a nawet szczególnie wtedy! Bo jeśli z trudną sytuacją połączymy kompletnie inny niż dotąd nastrój, to też w pewien sposób wybijamy umysł z utartej koleiny. Gdy np. humorem rozbroimy konfliktową sytuację w domu, łatwiej będzie nam zasiać do rodzinnej burzy mózgów. A to kolejna przydatna technika, z której rzadko korzystamy w prywatnym życiu.

TS: W jednej z redakcji, gdzie pracowałam, zorganizowano dla dziennikarzy trening kreatywności. Do dziś pamiętam ćwiczenie, gdy w minutę mieliśmy wymyślić wszelkie możliwe zastosowania gwoździa. Jedna osoba miała na liście średnio kilka, kilkanaście punktów. Gdy połączyliśmy się w czteroosobową grupę, po usunięciu pomysłów, które się powtarzały, mieliśmy około 60 nowych zastosowań gwoździa! A po dwóch kolejnych minutach dyskusji ich liczba wzrosła do ponad 80!

AC: Przy burzy mózgów pula pomysłów i ich oryginalność jest nieograniczona. A odmienne doświadczenia każdego z członków grupy pomagają łączyć idee z odległych obszarów, co też sprzyja kreatywności. Pamiętam mężczyznę, wielbiaciela samochodów terenowych, który podczas rodzinnej burzy mózgów poświęconej konfliktom o bałagan zaproponował, by wprowadzić w domu system 4 x 4 (tak opisuje się w motoryzacji napęd na cztery koła w autach terenowych – przyp. red.). Skoro miesiąc to mniej więcej cztery tygodnie, a rodzina liczy czworo członków, niech każdy przez tydzień odpowiada za to, by w domu był porządek. Dzieci miały ubaw, pouczając matkę: „W tym tygodniu twój dyżur, a naczynia w zlewie niepozmywane”, albo przyłapując ojca, że zapomniał odkurzyć, choć to jego czas w grafiku. A kiedy przychodził ich dyżur, poczuwały się do większej odpowiedzialności za stan domu niż wcześniej, bo podchwyciły nową dorosłą rolę. Równie fantastyczną co burza mózgów techniką rozwiązywania codziennych spraw może okazać się też antyburza mózgów, która wykorzystuje nasz nawyk narzekania.

TS: Brzmi ciekawie, bo w narzekaniu bywamy spontanicznie kreatywni. Na czym polega „antyburza mózgów”?

AC: Gdy mamy problem, stawiamy sobie za cel wypisanie wszystkiego, co moglibyśmy zrobić, by go jeszcze pogłębić. Wyjaśnię na przykładzie. Partnerzy, którzy sporo się kłócą, mogliby zrobić burzę mózgów pod hasłem „Co każde z nas mogłoby zrobić, żebyśmy kłócili się jeszcze częściej i żeby w ogóle nie dało się już wytrzymać w domu?”. Jak mąż napisze: „Mógłbym bardziej cię krytykować, częściej nie dotrzymywać obietnic, być bardziej opryskliwy...”, a żona: „Mogłabym częściej mówić ci, że jesteś nieudacznikiem, i odpychać cię, gdy mnie przytulasz”, to zareczam, że przemówi to do nich dobitniej niż najbardziej racjonalne i uzasadnione wyrzuty współmałżonka. Zabawa z antyburzą mózgów nie kończy się jednak na samym wypisaniu negatywnych pomysłów. Do każdego

Potrzebna jest pokora! Wiara, że nawet dziecko może podsunąć dobry sposób rozwiązania problemu. Osoby autorytarne odcinają się od swojej kreatywności.

punktu z listy warto poszukać jego przeciwieństw. Jeśli na liście żony pojawiło się zdanie „mogłabym cię częściej poniżyć”, jego przeciwieństwem będzie „mogłabym cię częściej doceniać, mówić ci komplementy, podziwiać, dostrzegać pozytyw w tym, co robisz itd.” Paradoksalnie antyburza mózgów, wychodząc od negatywów, uczy nas dostrzegać jasne strony sytuacji. Tą techniką nie da się też ponieść porażki, bo snuć czarne scenariusze i narzekać potrafią wszyscy. Ale by ją zastosować, trzeba mieć poczucie humoru oraz trochę dystansu – i do siebie, i do problemu. Ważnym warunkiem kreatywności jest też pokora.

TS: Czyli dopuszczenie myśli, że nie zawsze wszystko wiem najlepiej, że istnieją inne niż moje spojrzenia na problem?

AC: Albo że np. dziecko może podsunąć ciekawe rozwiązanie sprawy, na które ja, dorosła osoba, dotąd nie wpadłam. Brak takiej pokory sprawia, że osoby autorytarne, dogmatyczne, uprzedzone czy z góry wszystko wartościujące są odcięte od swojej kreatywności.

TS: Gdy raz wkroczymy na ścieżkę kreatywnego myślenia, ta umiejętność zaczyna się w nas już samoistnie rozwijać?

AC: Zdecydowanie. Kreatywność nie jest niczym innym jak po prostu nauką elastyczności w myśleniu. Czasem oznacza to również umiejętność odpuszczenia i przyznanie przed sobą, że coś, co uznawaliśmy dotąd za dogmat, mogło być błędnym założeniem. Największym wrogiem kreatywności jest lęk. Jeśli ktoś powtarza „Nic się nie da zrobić”, to prawdopodobnie czegoś się boi, a lęk paraliżuje jego twórcze myślenie.

TS: Dlaczego akurat lęk? Myślałam, że w obliczu niebezpieczeństwa mózg podłany adrenaliną myśli szybciej i efektywniej.

AC: Może i szybciej, ale zazwyczaj schematycznie. Gdy w pracy jesteśmy zmuszeni rozwiązać problem pod presją czasu,

a jednocześnie zastrasza się nas negatywnymi konsekwencjami potencjalnej porażki, nasza kreatywność natychmiast się obniża. W takiej sytuacji umysł ma skłonność, by zaproponować rozwiązanie jak najszybciej i przestać odczuwać lęk i napięcie. Tylko że rozwiązania tworzone natychmiast rzadko są innowacyjne. Badania dowodzą, że kreatywność najlepiej rozkwita w ciepłe i akceptacji. Dlatego osobom, które mają kłopot z dostrzeżeniem nowych możliwości, proponuję, by zadały sobie pytanie „Co bym zrobił, gdybym się nie bał?”, które odblokowuje kreatywność. Dlaczego by nie od razu po przeczytaniu tego artykułu? (*śmiech*)

Rozmawiała ANNA JASINSKA



Dr Aneta Chybicka uczy kreatywności w swoich książkach i na warsztatach innowacyjnego myślenia organizowanych przez Instytut Miasta (www.instytutmiasta.pl).