

# Myśleć kreatywnie, czyli jak?



**Myślenie kreatywne to umiejętność odrzucania gotowych schematów i poszukiwanie nowych rozwiązań. Bywa uważane za nielogiczne, niemożliwe do wdrożenia. Wymaga otwartości umysłu, a czasem odrzucenia myślenia krytycznego i skupienia się na zasobach intelektualnych, wyobraźni i radości poszukiwania.**

## Korzyści z kreatywnego myślenia

Jest ich wiele. Wśród nich – możliwość sprostania wyzwaniom, z którymi wcześniej nie mieliśmy możliwości się zetknąć, lub problemami, które w pierwszym momencie postrzegamy jako niemożliwe do rozwiązania. Kreatywne myślenie wpływa na ogląd świata i ludzi: doświadczenia stają się okazją do rozwoju, a spotkania z ludźmi o odmiennym sposobie myślenia – szansą na poszerzenie kompetencji komunikacyjnych i rozwijanie asertywności.

Osoby myślące w sposób kreatywny są twórcze, rozwijają się w różnych obszarach, co czyni je ważnymi dla pracodawców, ale także dla społeczeństwa. Nie poprzestają na tym, co jest, ale stale szukają możliwości, aby twórczo zmieniać rzeczywistość. Takie myślenie sprzyja także rozwijaniu kompetencji osobistych, w tym inteligencji emocjonalnej.

## Przeszkody w myśleniu kreatywnym

1. **Sztywne trzymanie się schematów** i utrwalonych strategii postępowania, które odbiera możliwość zobaczenia rzeczywistości w inny sposób.
2. **Przywiązanie do rzeczy już znanych** i opór przed wejściem w nowe, inne działania.
3. **Stres i przeciążenie obowiązkami**, gdyż wtedy wszystkie działania są nastawione na odzyskanie spokoju i równowagi.
4. **Obawa przed oceną**, krytyką zewnętrzną, związana albo z podległością służbową (np. gdy zwierzchnicy nie dopuszczają innego sposobu widzenia spraw; poczucie zagrożenia utratą pracy z powodu samodzielności w myśleniu) lub zależnością społeczną (np. dzieci czy nastolatki w rodzinach, gdzie wszelkie decyzje podejmuje rodzice bez uwzględniania ich potrzeb; uczniowie w szkole, gdzie edukacja oparta jest na schematach i metodach podawczych).

5. **Krytyka wewnętrzna** u osób, które nauczyły się, że kreatywność i twórczość przynoszą im raczej kłopoty niż zyski.
6. **Lęk przed porażką** czy popełnieniem błędu, szczególnie w przypadku osób z zaniżoną samooceną i poczuciem wartości, które postrzegają swoją wartość przez pryzmat osiągnięć i dokonań, a porażki i błędy są dla nich czymś wstydlivym.
7. **Pośpiech i presja czasu**, które powodują, że łatwiejsze stają się schematyczne rozwiązania.
8. **Przekonanie, że coś jest niemożliwe**, skłaniające do podejmowania różnych działań potwierdzających, przez co wchodzimy w mechanizm samosprawdzającej się przepowiedni, bo rzecz naprawdę staje się niemożliwa.



## Jak rozwijać kreatywne myślenie

1. Dbaj o swój dobrostan, czyli o tę strefę swojego życia, w której „ładujesz baterie”. To przede wszystkim dobry sen odpowiedniej długości (dla dorosłego ok. 7–9 godzin w zależności od wieku i kondycji zdrowotnej) i jakości (w fazie REM są przetwarzane i przechowywane emocje oraz wspomnienia, mózg utrwala informacje w pamięci, co wspiera proces uczenia się). Oprócz snu, który wpływa na rozwój, zdrowie i odporność, potrzebny jest czas, w którym zajmujesz się tym, co sprawia przyjemność: słuchanie muzyki, majsterkowanie, czytanie książek dla przyjemności, spacerowanie lub zabawa z psem, aktywność fizyczna itd. Takie codzienne działania „opiekuńcze” wobec siebie wpłyną na zmniejszenie stresu związanego np. z pracą zawodową.
2. Szukaj innych niż tylko zawodowe możliwości rozwoju: czytaj, korzystaj z wydarzeń kulturalnych, rozmawiaj z ludźmi o odmiennych sposobach myślenia i poglądach, angażuj się w każde działanie, przyjmuj doświadczenia życiowe jako okazje do rozwoju, zaakceptuj siebie. To daje niepowtarzalną możliwość uczenia się receptywnego, czyli takiego, w którym każde doświadczenie rozwija Twój potencjał.
3. Zaufaj intuicji. Jest związana z Twoimi doświadczeniami, które z jakiegoś powodu, w procesie analizowania konkretnej, wymagającej rozwiązania sytuacji, Twój mózg

uznał za mniej istotne od tych, które Ci podpowiadała. Intuicja opiera się na całych Twoich zasobach. Może się mylić, ale błędy także możesz wykorzystać twórczo.

4. Nie poprzestawaj na pierwszym dostępnym rozwiązaniu sytuacji, ale szukaj głębiej. Może oczywiście tak być, że pierwsze będzie najlepsze, ale nie przekonasz się o tym (ani nie rozwinięsz się twórczo), jeśli nie przeanalizujesz innych możliwości.
5. Myśląc o problemach, koncentruj się na pytaniu: „Jak mogę to rozwiązać?”.
6. Podczas notowania sięgaj po długopis i kredki, a nie po klawiaturę. Ręczne pisanie wpływa pozytywnie na pamięć, poprawia koncentrację, zdolność uczenia się i przyswajania nowych informacji. A może zaczniesz prowadzić dziennik? Pamiętnik? Na pewno możesz zacząć pisać listy do rodziny i przyjaciół, wysyłać kartki z życzeniami i pozdrowieniami.

## Przykładowe techniki kreatywnego myślenia

1. Jedną z najpopularniejszych technik jest chyba burza mózgów, która pozwala generować wiele pomysłów, na początek bez jakichkolwiek weryfikacji. A może by tak spróbować odwróconej burzy mózgów? Zamiast pytać o to, co można zrobić, zapytaj: „Czego nie da się zrobić w tej sytuacji?”. W ten sposób zmienia się ogłęd problemu, a w trakcie analizy może okazać się, że jednak coś da się zrobić.
2. Postaw się na miejscu innej osoby, która ma ten problem do rozwiązania. Co ona by zrobiła? Nie ograniczaj się do osób znanych Ci z codziennego życia. Może wyobraź sobie postępowanie np. Napoleona albo Einsteina?
3. W sytuacji, gdy postrzegasz coś, jako niemożliwe do wykonania, załóż, że jest możliwe i zacznij działać.
4. Lista gdybania: **gdyby...; załóżmy, że...; przypuśćmy, że...; na chwilę wyobraźmy sobie, że... Przykładowe pytanie: Gdyby to było możliwe, jak zadbałbyś o zlikwidowanie głodu na świecie? Przypuśćmy, że byłoby to realne, ale po zasoby dla głodującej ludności konieczna byłaby wyprawa do wnętrza Ziemi. Jak miałaby ona wyglądać? Gdybyś miał wyruszyć sam, jakie kroki musiałbyś podjąć?**
5. Trzy role Walta Disney'a: przyjrzyj się problemowi z pozycji krytyka, marzyciela i realisty.
6. Notuj graficznie: twórz mapy mentalne do różnych zagadnień.