

Jak myslet kreativně

Marie Königová



psychologie pro každého

KREATIVNÍ KOMUNIKACE

BARIÉRY TVOŘIVOSTI A JEJICH ROZPOZNÁNÍ

JAK BOJOVAT S VNITŘNÍMI KONFLIKTY

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Mediální partner publikace



prof. PhDr. Marie Königová, CSc.

JAK MYSLET KREATIVNĚ

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2634. publikaci

Odpovědný redaktor Ing. Jiří Smrž
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 128
Vydání 1., 2006
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

Recenzovala:
doc. PhDr. Alena Vališová, CSc.

© Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1626-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6190-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

O AUTORCE	7
ÚVOD	8
I. VÝCHOVA K TVOŘIVOSTI	10
Jak nám pomáhá kreativita	10
Začínám znovu	13
Kreativní pohyb aneb Doteková komunikace	16
Předsudky – jedna z bariér tvořivosti	22
Naše rituály	30
Jak tvořili géniové	35
II. POHYB V KREATIVITĚ, KREATIVITA V POHYBU	42
Důležité a naléhavé	47
Kondice	52
Tvůrčí rodinná diskuse	56
Ostatní a my = psychologické bezpečí	62
Kreativita a cyberspace	66
III. KREATIVNÍ CESTA ANEB JEDNOU BUDEM DÁL	71
Umění klást otázky	71
Úspěchy a porážky	75
Memoatletika	78
Vše je v mozku	81
Zítřek začíná už dnes	86
Emoční inteligence	91
IV. KREATIVITOU PROTI KONFLIKTŮM	98
Je čas naším vládcem?	98
Tvůrčí přístup k životním cyklům	102
Tvořivé a něžné porozumění	104
Co znamená rozumět lidem?	108
Diagonální myšlení jako cesta ke kreativitě	109
Kreativní přístup ke komunikaci	114
Kreativitou proti vnitřním konfliktům	119
LITERATURA	123

Věnování

Tuto knížku připisuji všem, kteří svou kreativitou přispívají k šíření obecného blaha. Jsou to velice skromní lidé, ale výsledky jejich činnosti jsou stejně geniální jako je geniální lidský mozek.

Zejména pak bych tuto publikaci chtěla věnovat ženám, které v mnohdy nelehkých podmínkách dokazují, jakých úspěchů může kreativita dosáhnout v oblasti vědy, kultury, pedagogiky, managementu a v dalších oborech lidské činnosti.

Jim vděčím za inspiraci a i za tuto knihu.



O AUTORCE

Prof. PhDr. Marie Königová, CSc. (*6. 8. 1931 v Praze) studovala Matematicko-fyzikální fakultu Univerzity Karlovy, vysokoškolského titulu PhDr. dosáhla na Filozofické fakultě UK v roce 1976. Docentská habilitace *Aplikace matematických metod v oboru vědecké informace a knihovnictví* proběhla v roce 1991.

Profesorskou habilitací na téma *Dnešní pojetí bibliometrických metod* v roce 1993 se stala první ženou profesorkou v informační vědě. Od roku 1994 do roku 2000 zastávala funkci proděkanky FF UK.

Od roku 1977 učí na Ústavu informačních studií a knihovnictví FF UK. Kromě svých hlavních předmětů, tj. matematických a výzkumných metod, teorie informačních systémů a úvodu do informační vědy, se zabývá také kreativitou. V rámci Rozhlasové akademie třetího věku připravila a přednesla řadu přednášek a seminářů na téma Lidská tvořivost = kreativita. Rozšířením této tematiky vznikla knížka, kterou vám předkládáme. Cyklus o kreativitě se setkal s mimořádným zájmem mezi posluchači filozofické fakulty i rozhlasu.

Dagmar Francová, redaktorka Rozhlasové akademie třetího věku, požádala autorku této knížky o rozhovor pro časopis Vitalita. Prof. Königová na závěr řekla:

„Nikdy nic nevzdávejte! Nikdy není pozdě začít na sobě pracovat. Zkuste změnit svoje životní stereotypy. Jedna z cest je aktivně vyhledávat pozitivní a příjemné jevy. Jednou z nejcennějších věcí pro každou lidskou bytost je tvořivost. Nemusíte být zrovna členy vlády, starosty města, staviteli nebo spisovateli. Můžete mnoho udělat právě tam, kde jste.“



ÚVOD

*„Když něčemu věnujete patřičnou pozornost,
může se z každé činnosti stát okno do vesmíru a dveře k porozumění.
Díky takovým okamžikům si udržujete duševní zdraví.“*

Roberta Fulghum (*Možná, možná ne*)

Rozvoj všech vědních oblastí, včetně pedagogiky, je prudce akcelero-
ván rozvojem výpočetní techniky. Na nových pedagogických pracovnících
se požaduje, aby i ty nejsložitější jevy uměli vysvětlovat srozumitelným ja-
zykem. Manager, právě tak jako kantor, už nebude „velitelem“ v původním
slova smyslu, ale bude vizionářem, který svou schopností vidět do budouc-
na bude povolán nadchnout a motivovat žáky a posluchače. Bude muset
být především komunikátorem, protože i ta nejdokonalejší vize zůstane
jako maják beze světla, pokud jí lidé neporozumí.

To víme a respektujeme, a přesto se stavíme k této problematice zády.
Víme, že v oblasti výpočtů předčily počítače lidský mozek v rychlosti více
než milionkrát. To platí i o dalších mechanických procesech, jako je třídění,
uspokojování informačních potřeb, hledání matematických a pravděpo-
dobnostních závislostí, modelování v chemii či v jiných vědách. To vše
počítače dovedou lépe než lidský mozek a jejich rychlost se neustále kaž-
dodenně zvyšuje.

Na druhé straně počítače nejsou schopné jediného primitivního soudu,
pokud se nedá matematicky definovat nebo vyjádřit. Mají-li nám být tech-
nické vymoženosti v budoucnosti k něčemu, je třeba, aby byly využívány
kreativním způsobem, který jediný v minulosti garantoval pokrok a který
tuto funkci bude zajišťovat i v budoucnosti.

Hovoříme-li o kreativitě, je třeba si uvědomit, že se jedná o fenomén,
který je naprosto individuální pro každého lidského jedince a pokud máme
na Zemi přibližně 5,5 miliard myslících lidí, potom máme stejný počet růz-



ných typů a forem kreativity. To je základ, ve kterém můžeme spatřovat jistotu lidského pokroku i lidské společnosti.

Nejen to: ze samého základu lidské kreativity vyplývá, že spojením kreativity dvou osobností, ať úmyslným či neuvědomělým, vzniká další, kvalitativně nový typ kreativity, který bývá efektivnější, než jen součet kreativit, ze kterých vznikl. Je to nikdy nevysychající zdroj technického i sociálního pokroku. V psychologii kreativity se tomu říká „nabalování nápadů“.

Ale abychom se vrátili: zatímco o výpočetní technice je sepsáno množství publikací a věnuje se jí pozornost na všech školách od základní po vysoké (a je to správně, protože na maximálním využití možností počítačů je závislý další „trvale udržitelný“ rozvoj celé Země), kreativita je ponechávána svému osudu a přirozeným schopnostem či spíše neschopnostem těch, kteří jsou jejími nositeli. O některých jejích částech se již ví i mezi pedagogy – například že lze systematicky zvyšovat kapacitu paměti, schopnost soustředění, cvičit pozitivní formu vnitřní řeči, řešit konflikty vnější, ale i konflikty sama se sebou a další.

Tato knížka je v podstatě o tom, co bychom měli minimálně vědět o kreativním myšlení, abychom ho mohli účinněji využívat.



I. VÝCHOVA K TVOŘIVOSTI

Jak nám pomáhá kreativita

*„Nemůžeme šířit lásku,
pokud se nám lásky nedostává.“*

Tvorba je také, mimo jiné, jistým způsobem sebepoznání. Například Alfred Hitchcock se jednou přiznal, že tvoří své horory, aby si ozřejmil, jak by se sám zachoval v neobvyklých, přímo hrůzných situacích. Kreativní přístupy lze aplikovat kdekoli a mimo jiné i v rodinné terapii. Děti se orientují ve většině životních situací podle rodičů. I v dospělosti, když zakládají své rodiny a vychovávají své děti, přetrvávají u nich modely chování z původních rodin, a to v pozitivním i negativním smyslu. Snažme se proto dávat dobré příklady a podněty. Výchova sama je tvůrčím procesem a lze při ní využívat poznání o etapách tvořivosti.

Staré čínské přísloví říká: „Cesta dlouhá tisíc mil začíná prvním krokem.“ Tím, že studujete, jste na své cestě osobního růstu udělali právě ten první krok. Je třeba si uvědomit, že dosáhnout úspěchu není těžší než prohrát. My už dnes víme, že klíčovou úlohou je úloha podvědomí. Podvědomí nás bezpodmínečně poslouchá. Dáváme-li mu pozitivní příkazy, začíná je plnit.

Myslíte si, že nemáte dost **energie**? Chce to však pouze nepatrný impuls, jiskru, aby uvolnila netušené zdroje energie dřímající v každém člověku. Máme v sobě obrovskou potenciální energii, jde o to jen ji probudit. Jednou kreativní vlastností, kterou lze bez váhání nadřadit nad talent a dokonce i nad genialitu, je vytrvalost. A tou jistě disponujete. Na druhé straně strach z neúspěchu může být svazující, protože úzkost ochromuje. Nedostatek sebedůvěry je posilován všeobecným pesimismem. Dívejte se proto s důvěrou na tento den a na tento svět.



Robert Fulghum říká ve svém příspěvku ve sborníku *Kniha nejen pro duši* toto: Čím jsem starší, tím více zjišťuji, jak důležité je aktivně používat jednotlivé dimenze vlastního těla, duše, mysli a srdce. Všechny tyto aspekty dohromady mi dávají pocit celistvosti. Chci být celistvá bytost a ne jen někdo, kdo kulhá po jedné noze, protože nevím jak má používat ostatní části svého těla. Intelektuální, emocionální a fyzické činnosti nejsou odděleny. Jsou to spíš různé dimenze jedné lidské bytosti.“

Znalost technik a teorie kreativity pomáhá každému: vedoucím pracovníkům, jejich podřízeným, pracovním týmům, všem, kteří „pracují hlavou“, těm, kteří se vzdělávají, i těm, kteří jsou vzděláváni, samozřejmě rodičům, protože výchova v rodině probíhá 24 hodin denně. Dále pomáhá těm, kteří si chtějí udělat jasněji v sobě i ve svých vztazích.

Čtyři základní typy učení, které rozvíjejí každého člověka jsou:

- ▶ učit se poznávat,
- ▶ učit se jednat,
- ▶ učit se žít společně,
- ▶ učit se být, tzn. rozvíjet všechny kvality osobnosti, umožňující každému plnou realizaci včetně tvořivosti a svobody myšlení.

Kreativita pracuje v našem mozku „zprava“ i „zleva“, vychází z racionální levé poloviny naší mysli a pracuje také s intuitivní – pravou polovinou. Pomůže proto jak manažerovi, tak duchovnímu člověku k úspěšnějšímu začlenění do reality dnešní doby.

Z hlediska skupin (pracovní týmy, rodiny, přátelská setkání, ale i firmy a instituce) nabízí teorie kreativity možnost získání společné sumy vědomostí a znalostí využitelných při každé činnosti. Základním tématem tvořivosti je osobní růst, ať jsme v jakémkoli věku. Je to cesta osobní celistvosti a zde snad není jedinec, kterého by se tento pojem netýkal. Proto, jestliže cítíte nespokojenost v kterékoli oblasti svého života (vztahy, zdraví, práce...), je nácvik kreativity určen i vám.



Kreativní přístupy lze cvičit, jak jsme již řekli, v rodině, například při rodinných diskusích, kdy by měla být komunikace otevřená, protože své potřeby a cíle nacházíme především v rodině a nejbližším okolí. Pečujeme proto o kvalitu svých rodinných vztahů. Velmi užitečné je udělat si přehled svých silných i slabých stránek a zkusit si určit, kolik procent přínosu pro rodinu mají ty silné a co stojí ty slabé. U každé své silné stránky zkuste najít způsob, jak ji zvýraznit nebo lépe uplatnit. I u každé slabé stránky se lze zamyslet nad tím, jak by mohla být někomu užitečná. Při konfliktu se snažme na situaci podívat z hlediska nezaujatého pozorovatele, tedy třetí osoby. Jak situaci vidí on.

Zkuste si zmapovat své silné stránky. Vyberte alespoň tři nejdůležitější, například z oblasti:

- ▶ tělesných vlastností,
- ▶ duševních vlastností,
- ▶ životních úspěchů,
- ▶ zájmů v minulosti,
- ▶ zájmů v přítomnosti.

Víte o věcech, které vám dělají radost a které vám naopak přinášejí trvalé trápení? Jaké podněty změni vaši náladu? Jste vyhledávaným partnerem a společníkem? Chválíte, když se ostatním daří?

Kreativita přispívá k tomu, že se rozdáváme. Ale je třeba si uvědomit, že nemůžeme šířit lásku, pokud se nám lásky nedostává. Naše schopnost lásku přijímat je založena na naší schopnosti cítit, neboť jen díky svým pocitům dokážeme přijímat podporu a mít motivaci podporovat druhé.

Závěrem: Jak nám kreativita pomáhá:

1. V první řadě nám dodává nové poznatky, například o psychologii kreativity, o pozitivním myšlení a jeho síle, o možnostech různých aktivit a cvičení,
2. zvyšuje naše sebevědomí,
3. umožňuje sebepoznání,