

Lisa

Polna dobrih idej!

100 STRANI NAJBOLJE VSEBINE!



BLIŽA SE ZIMA IN ŽE DIŠI PO
ČOKOLADI IN ŠARKLJIH
+ 7 receptov z mletim mesom

GROZDJE

SADJE, KI PRINAŠA
SREČO IN ZDRAVJE

10 TRIKOV ZA VEC
**IZŽAREVANJA
IN KARIZME**

TEMA TEDNA

*Kaj je dobro vedeti o
vzajemnih skladih?*

10 % LJUDI NA SVETU JE

LEVIČARJEV



MAG. NASTJA MULEJ
Kreativnost je danes
na vsakem koraku



TOMAŽ DVOŘÁK
Varčnost Slovencev je
bolj fama kot resnica



ALMÍNA
MODNA KOLUMNA
Življenje v telesu JÁBOLKA!

9 771 581 476003 >

Tanja iz
Ljubljane

4 STRANI IDEJ
ZA NAJBOLJO
ČAROVNIŠKO
ZABAVO

KAJINA
KOLUMN
SO RES
moški z
MARSA IN
ŽENSKE Z
VENERE?

+ PRILOGI

*Sodobna
mama*

*Zdravstveni
turizem*

ZAŽIVITE BOJ
ZDRAVO
Tako vam bo
igranje uspelo



Ali boš preklinjal, ker ti neka pa boš našel svojo pot

MAG. NASTJA MULEJ je edina licencirana trenerka metod kreativnega razmišljanja po dr. Edwardu de Bonu v Sloveniji, obenem je tudi magistra komunikologije, univerzitetna diplomirana ekonomistka in univerzitetna diplomirana sociologinja s pestrimi izkušnjami, ki ji zadnjih deset let še kako pridejo prav za uspešno reševanje težav, ustvarjalno soočenje z izzivi, učinkovito vodenje ljudi, sestankov in projektov, timsko sodelovanje, vodenje krožkov in delavnic ... Zastopa mnenje, da ti kreativno razmišljanje omogoča, da si svoboden, samostojen človek, ki prevzema odgovornost za svoje življenje.

Tekst **Suzana Golubov** Foto **Goran Antley**

Kako ste se zapletli s kreativnostjo?

Nastja: Vedno sem iskala kreativnost, bila sem neverjetno srečna, ko me je leta 2000 našel Dragan Sakan, ko je bil na vrhu kreativnosti vzhodne Evrope. Iskal je osebo, ki bi spodbujala kreativnost v okviru njegovih desetih oglaševalskih agencij in njihovih zaposlenih. Izbral je mene, zaradi česa sem bila najbolj srečen človek na svetu. Res lep občutek, ko nekdo hoče tebe. Sem pa že prej bila kreativna.

Nam predstavite svojo pot?

Nastja: Najprej sem študirala ekonomijo, bazične finance, in ugotovila,

"Leta 1990 je bilo v znanstvenih revijah le 1 odstotek tekstov o kreativnosti, 26 let za tem je kreativnost prisotna na vsakem koraku."



ni šlo, in iskal krivca ali OZIROMA REŠITEV

da nisem za to. Imam drugo stopnjo marketinga, kjer je že prisotna kreativnost, nakar sem šla na sociologijo, da ljudi razumem. Prisluhnila sem nasvetu, da ne grem na psihologijo, da ne bi stalno jokala. Psihologija v devetdesetih je zajemala še samo patopsihologijo, če bi se učila pozitivno psihologijo, ki sem jo odkrila zdaj, bi mi bilo drugače. Če pogledam za nazaj, se mi ta pot zdi logična: študirala sem marketing, ostala na fakulteti in ugotovila, da to ni to, in šla na sociologijo, ki sem jo tudi končala. Super študij, da lažje razumeš svet. Ko sem že delala v oglaševalski agenciji, mi je direktor ponudil možnost, da študiram v tujini. Šla sem ter doštudirala.

Si niste še pred študijem izkušnje nabirali pri očetu?

Nastja: Oče je dvojni doktor znanosti, profesor na ekonomiji. Sam si je izmislil predmet dialektična teorija sistemov, ki ga je predaval tudi na Fakulteti za šport.

Vas je oče 'okužil' s kreativnim načinom razmišljanja?

Nastja: V srednji šoli sem pretipkovala očetove tekste in končala tudi strojepisni tečaj ter od tega v srednji šoli živila. Z njim sem hodila tudi na konference po svetu. Od tod tudi ta moja 'okuženost' in privzgojenost.

Kar se pa same kreativnosti tiče, sem leta 2000 začela delati pri Sakanu, kot sem že omenila, pri guruju kreativnosti v najbolj kreativni agenciji New Moment – New Ideas Company. Vse je bilo super. Imela sem celo odprte roke in se mi ni bilo treba ukvarjati s potrošniškimi projekti. Sicer pa mi že v devetdesetih ni bilo v redu, da delam za Coca Cola, ker sem se počutila krivo, da prodajam strup. Tako sem spodbujal naše h kreativnosti, se pravi, da sem delala na projektih, ki niso na prvi pogled delali denarja, na drugi pogled pa smo imeli galerijo, knjige, revijo, dogodke, ki sem jih urejala in organizirala. Čudovite stvari.

Se je to obneslo?

Nastja: Ker sem 'avstroogrška', sistematična, strukturirana, sem zelo trpela, ko sem šla v Beograd za teden dni in tam ostala tri tedne, ker nikakor ni bilo konca. Malo tu, malo tam, malo tipaš, preizkušaš ... Po mojih izkušnjah se je v tistih časih v oglaševalskih agencijah kreativni direktor spomnil treh idej in bil car, medtem ko se drugi niso ničesar spomnili. Potem se je zgodilo, da je kreativni direktor prišel z eno idejo, vodja projektov z drugo in sta si ta dva ustvarila vsak svoj tabor znotraj agencije tako, da je na koncu šlo za to, kdo ima več zaveznikov. Zelo sem bila nesrečna znotraj tega. Mislila sem, da je to tisto, kar hočem, saj me je vse drugo, kar sem preizkušala, še bolj onesrečevalo. Tako smo leta 2003 na Ideas Campusu v Piranu gostili dr. Edwarda de Bona, zdravnika in psihologa, ki je vodilna svetovna avtoriteta na področju kreativnega razmišljanja in neposrednega poučevanja razmišljanja kot spretnosti.

Kako ste prišli do njega?

Nastja: Šlo je za čudež vseh čudežev, saj je prišel po šestih mesecih moledovanja, in to brezplačno. Imel je predavanje v takrat na novo odprttem piranskem gledališču. Takrat so se mi stvari končno postavile na svoje mesto – da sem lahko kreativna na sistematičen in strukturiran način, ki se ga naučiš.

Vam je srečanje z dr. Edwardom de Bonom spremenilo življenje?

Nastja: Zdaj sem že deset let licencirana trenerka de Bonovih metod razmišljanja v Sloveniji, na Hrvaskem, v BiH, Srbiji, Črni gori, Makedoniji, Albaniji in Bolgariji. Prevajam pa tudi njegove knjige. Ravno imam skupino učiteljev iz

tujine, s katerimi smo začeli tako, da so se razporedili v tri skupine s štirimi člani. Da vidijo, da se da delati tudi drugače, sem jim rekla, naj skupini dajo ime. V klasičnem svetu bi se začeli pogovarjati o imenu, najglasnejši bi predlagal kakšno ime in še kdo z močnim egom, nakar bi za to, da izberejo ime, ki polovici skupine ne bi bilo všeč, porabili 20 minut. Mi pa smo k izbiri imena

Pomagam ljudem, da izkoristijo priložnost, ki jo življenje ponuja. Pokažem jim, da se da tudi drugače, nisem pa tista, ki jim povem, kako.

jim bila najbolj všeč. V dveh skupinah od treh je eno ime dobilo tri ali štiri pikice in je bilo v petih minutah dogovorjeno. Na takšen način nismo nikogar povozili, pa še vsi so bili vključeni.

Kako pa je s kreativnim razmišljanjem ob povsem navadnih opravilih?

Nastja: Proces kreativnosti je že, ko si recimo gredo ženske kupovat škornje ali karkoli drugega. Po navadi vedo, s kakšnim ciljem gredo v trgovino. Ubesedijo si svoj cilj s tem, ko ubesedijo, za kakšen namen bodo škornje uporabljale. Poznajo modne podatke oziroma katere dejavnike morajo upoštevati: kakšne barve naj bodo, iz kakšnega materiala, s kakšno peto, za katero priložnost bi jih naj nosile, v katerem cenovnem razredu bi naj bile. Poznajo tudi stališča bližnjih, vedo, kaj je všeč možu in kaj ni všeč hčerki. Ko pa poznaajo cilje in imajo naštete podatke, gredo v trgovino. Morda se ženske zaljubijo v škornje v prvi trgovini, ampak jih ne kupijo takoj, ker so si za nakup

škornjev namenile dve uri in gredo še naprej po trgovinah ter se na koncu morda celo res vrnejo v prvo trgovino po škornje in jih mirno kupijo, ker vedo, kakšna je izbira, in so ti škornji v skladu z njihovimi cilji, dejavniki in stališči drugih. Če pa se ne morejo odločiti, ker so jim všeč dva ali trije pari škornjev, se odločijo v skladu s prioritetami, ki so v skladu s tistim, kar jim je bližje, ljubše ali bolj potrebno. Če pa se še vedno ne morejo odločiti, pogledajo posledice in nadaljevanja ter razmisljajo, kaj pomeni, če bodo te ali tiste druge škornje nosile še naslednje leto. Če se še vedno ne morejo odločiti, pogledajo na negativne in pozitivne plati škornjev,

se pravi prednosti in pomanjkljivosti. To pomeni, da gredo čez celotni postopek kreativnega razmišljanja pri banalnem opravku oziroma pri nakupu škornjev, se pravi čez fokus, cilje, vhodne podatke, alternative, vrednotenje, odločitev ...

Mar ni lažje nakupovati kot biti dejansko kreativen?

Nastja: Pri nakupovanju je lažje, ker je že nekdo drug narusal in zašil ter postavljal ta kos v trgovino, mi pa smo tisti, ki samo izbiramo. In tega smo se priučili. Pri idejah nam je težje, ker se nismo priučili najprej generirati dvesto idej, med katerimi izbiramo, sploh pa otropnemo, ko se moramo česa spomniti.

Res?

Nastja: Če se že česa spomnijo, se spomnijo česa starega. Če pa od ljudi zahtevaš recimo 200 idej, si začnejo izmišljati tudi nekaj, česar niso še nikoli slišali. Za kreativnost v resnici potrebuješ postopek in rada se pohecaml, da je generiranje idej le najboljši, najlepši del sendviča. Ampak na začetku procesa morajo biti cilj in vhodni podatki, na koncu pa mora biti selekcija, vrednotenje in izvedba. Generiranje idej lahko poteka prek 'brainstorminga', ki ga večinoma ne znamo delati, tudi v večini primerov ne zadošča, ker se spomnimo le starih zadev. Dobro bi bilo uporabljati še tehnikе, metode kreativnega razmišljanja, ki jih je malo morje.

Psiholog radi dajo ljudi v kvadratke, de Bono pa pravi, da si, kakršen si. Če se želiš spremeniti, imaš orodja, če pa si ne želiš sprememb, pač ne. Vsak pa si lahko pomaga, če hoče, seveda pa za spremembe potrebuje notranjo motivacijo.

To pomeni, da umetnost ni le stvar navdih, kreativnega prebliska?

Nastja: Magnifico vedno reče, da gre vsako jutro ob devetih zjutraj v studio, prav tako reče Desa Muck, da vsak dan piše. To pomeni, da verjameta v kvantiteto, iz katere pride kvaliteta, kar pomeni, da potrebuješ 200 idej, da najdeš eno. S tem, ko si aktiven, se tudi ves čas učiš, ostriš svoj um, vežbaš, vadiš.

V resnici se umetnost po De Bonu dela z rdečim klobukom, ker izražam svoja čustva. Ustvarjalnost pa je, da ustvarim nekaj, česar še ni bilo. V tem smislu je Maksim Gaspari ustvaril nekaj, česar še ni bilo, še eno sliko. Ampak ta slika je

v popolnoma istem slogu, kot je prejšnja. Če izhajamo iz tega, so ustvarjalci tisti, ki ustvarajo, niso pa lateralni misleci, temveč stilisti, ker ustvarjajo v svojem slogu. The Beatles niso spremenili svojega sloga od prve plošče dalje, pravzaprav jih tudi trg ne bi dovolil, da bi bili dosti drugačni. V tem smislu de Bono loči ustvarjalnost od lateralnega razmišljanja, ki te pripelje do alternative

izven ustaljenega, ko greš skozi bolj zavesten proces, saj ne delaš še ene različice, ampak nekaj drugega, da bi dosegel cilj. Tako so tisti umetniki, ki so naredili kaj prelomnega, seveda ustvarjalci, drugi pa stilisti.

Se kreativnosti lahko naučimo?

Nastja: Po desetih letih ukvarjanja z De Bonovo metodo, lahko rečem, da so tisti, ki so z mano trenirali in še naprej trenirajo sami, bolj kreativni, kot so bili.

Je kreativnost veština?

Nastja: Ja, je veština. V bistvu se borimo s pogledi na svet, človeka in življenje, ki so stari več 100 let in zaradi tega uveljavljeni. Tudi pisanje in branje sta veštini, kakor je tudi matematično računanje v resnici veština, le da se otroci z njo ukvarjajo in jo vadijo s seštevanjem. Če dosti seštevaš in imaš malo talenta za seštevanje, ti bo šlo še lažje. Zato otroci štiri leta vsak dan seštevajo, odštevajo,

"Udeležencem delavnic rečem, da gre kreativen človek tudi z glavo skozi zid. Verjetno bo krvav, s tem, da se bo tistem, ki bo šel za njim skozi luknjo, pot zdelala super."

množijo, delijo in se učijo poštovanke na pamet, ker tako vadijo matematične veštine. V šoli bi morali uvesti le še veštino kreativnega razmišljanja, ker ko si enkrat odrasel človek, je sicer dobro, da znaš izračunati in sešteeti svoje stroške v trgovini in svoje obresti v banki, ampak je tudi v redu, da veš, katere možnosti so, kako zaslužiti več denarja, ali katere so možnosti, da znaš preživeti v okviru denarja, ki ga imaš. Se pravi, da se moraš od malega učiti, da obstaja več različnih možnosti, da potem, ko si odrasel, ne okamniš ob nepredvidljivi situaciji. Ta vpogled sem dobila, ko mi je 16-letna dijakinja povedala, da po obiskovanju



mojega krožka za razmišljanje, ve, da ko se ji ena vrata zaprejo, ni hudega, ker si zna odpreti deset drugih.

Jih pri svojem krožku in na delavnicah spodbujate, da so aktivni, da iščejo rešitev?

Nastja: Če bi vsi otroci šli skozi to, kot odrasli ne bi jamrali, se pritoževali, kritizirali, čakali, bili pasivni, ker bi razmišljali, da se jim nekaj ni izšlo, ampak bi se iz tega naučili, česa več ne potrebujejo in kaj ne deluje, ter poskusili poiskati rešitev še na drugačen način. Ker pa ljudje tega ne vedo in poznajo le en način, kako naj bi delovalo in ko ne deluje, poskušajo to še bolj močno in

glasno. Jasno, osredotočeno, ustvarjalno, konstruktivno razmišljanje je veščina, ki jo vadiš.

Znamo razmišljati kritično, analitično, kategorično, ampak to je enako, kot da bi pri tenisu obvladali odlično le bekend, preostalih udarcev pa ne poznamo. Tako ni možno, da zmagaš. Moraš poznati vse udarce. Tisti, ki redno trenira in v to res iskreno verjame, napreduje, ker to vidim pri svojih otrocih in udeležencih, ki se vračajo. Je pa tako, da najprej potrebuješ motivacijo in šele potem poznavanje orodij. Ker gre za veščino, se moraš zavedati, da potrebuješ čas, da veščine usvojiš, saj gre za večstopenjski proces.

Potem kreativnost ni le domena umetnikov?

Nastja: To je življenje. Če ne gre tako, gre pa tako. Ali boš preklinjal, ker ti nekaj ni šlo, in iskal krivca ali pa boš našel svojo pot oziroma rešitev.

Ti potem ne more nič do živega?

Nastja: Vsi, ki se jim omeni razmišljanje, mislijo, da moramo biti roboti. Ljudje mislijo, da so recimo člani uprave racionalna bitja. Po de Bonovi metodi upoštevamo, da imamo ljudje različna čustva. Vsi načini razmišljanja so pomembni, pomembne so informacije, kritično razmišljanje, čustva, ampak vse ob svojem času. In pomembno je vedeti, da obstaja množica alternativ in se ni treba boriti le za tisto eno rešitev, ki ti je padla na pamet. To, da znaš kreativno razmišljati, ti omogoča, da si svoboden, samostojen človek, ki prevzema odgovornost za svoje življenje. Je pa v to treba nekaj vložiti.

Iz vsake svoje izkušnje se lahko kaj naučiš in vzameš življenje v svoje roke. Zakaj bi bil koleričen, če s tem ničesar ne rešiš. Zakaj bi bil tiho, lepo, da poslušaš druge, in ko je čas, tudi ti poveš svoje, ker sodelujemo. Zakaj bi se počutil slab, če si nekaj ustvaril.

Imate v mislih samospoštovanje?

Nastja: Samospoštovanje dosežemo, ko nekaj ustvarimo, dosežemo zastavljeni cilj. Če otroku omogočiš, da si sam naredi svoj sendvič, namesto da mu ga daš, da sam postavi mizo, se bo počutil veliko bolje med odrasčanjem, saj je svoje cilje dosegal sam.

Je na tej poti vse predvidljivo?

Nastja: Seveda ni, ampak če se naučiš odzivati v nepredvidljivih okoliščinah, je to le še korak naprej, do cilja lahko prideš takoj ali drugače. Seveda za to potrebuješ tudi pogum. O tem pripoveduje tudi zgodba o žabi, ki je z drugimi žabami padla v mleko. Večina jih je obupala, ta žaba pa je toliko brcala, da je nastalo maslo.

Temu, da smo različni, se ne moremo izogniti.

Nastja: Danes moramo upoštevati, da so ljudje različni in v tem smislu je dobro vsakomur omogočiti, da najde tisto, kar hoče, v čemer je dober, ker bo tam najboljši. Gre za osvobajanje družbe, ki pa gre neverjetno počasi, saj so ljudje, ki bi radi izkoristili druge ljudi in se temu zoperstavlajo.