

ZA DUŠO IN TELO

KREATIVNOST SE LAHKO ZGODI TUDI VAM – ČE SI RES ŽELITE

Ljudje pogosto mislijo, da je kreativnost nekaj, kar se njim ne dogaja. Da oni lahko živijo samo po ustaljenih poteh in da se sami ne morejo spomniti ničesar novega, drugačnega, drznega. In prepričani so, da so ustvarjalni samo umetniki. Kaj pa inženirji, znanstveniki, finančniki, podjetniki ...?!

tekst: Nastja Muroj, trenerka sodelovalnega in ustvarjalnega razmišljanja

Pri ustvarjalnosti gre za spreminjanje zaznav, konceptov in idej. Umetniki pravzaprav niti niso najbolj ustvarjalni, samo največji med njimi so zares kaj spremenili, večinoma pa so samo ... stilisti.

Po drugi strani ljudje običajno menijo, da se ideje kar zgodijo. Da je treba samo čakati, da bodo prišle. Tako običajno tudi delamo, ko naletimo na problem: čakamo, počivamo, razmišljamo, gremo pod tuš, na rekreacijo, na razstavo in tam – 'eureka' – dočakamo svojo rešitev. Žal običajno samo prvo, samo eno. Kar ni ravno dovolj, saj je alternativ veliko. Veliko bolje je, da se potrudimo in jih zavestno iščemo. Ter tako tudi najdemo.

Prav tako velja prepričanje, da je ustvarjalnost odvisna od talenta – zelo pogosto in tradicionalno mnenje ter najpogostejši izgovor. Res so nekateri naravno bolj radovedni, drugi imajo bolj živahno domišljijo, tretji se bolj potrudijo spreminjati ustaljeno, toda za ustvarjalnost je potrebna le motivacija, kasneje pa disciplina pri upoštevanju orodij Lateralnega razmišljanja, nič več.

KDO JE USTVARJALEN?

Saj ste že slišali tisto o 99 % truda in samo 1 % talenta, kajne? In zato spodleti tudi predsodek, da so ustvarjalni samo umetniki. Uporniki so ustvarjalni, ker želijo biti drugačni, ker želijo izstopati. Danes, ko nam je

Edward de Bono pojasnil, kako samo-organizacijski informativni sistem (= naš razum) tvori vzorce in kako lahko te rutinske vzorce presekamo, smo lahko vsi ustvarjalni. Gre samo za željo po novih idejah – če je uporniki nimajo in če jo konformisti imajo, potem bodo konformisti celo bolj ustvarjalni!

Podobno temu je tudi mnenje, da je dovolj, če smo osvobojeni, sproščeni, celo pod vplivom substanc. Mislimo, da nismo ustvarjalni, ker imamo zavezane roke. Ljudi vzpodbujamo, naj se osvobodijo, naj bodo igrivi in otroški, kar najpogosteje omogočajo tehnike viharjenja možganov. Toda otroci so ustvarjalni samo zato, ker še nimajo vzpostavljenih veliko ustaljenih vzorcev razmišljanja. Če ne boste znali igrati violine, je ne boste igrali niti, če boste imeli odvezane roke. Sproščenost ni dovolj, potrebujete tudi znanje tehnike.

IDEJE PADAJO SAME OD SEBE?

Še en stereotip o ustvarjalnosti pa je, da orodja in tehnike omejujejo. Ta fraza izhaja iz prejšnje. Ljudje mislijo, da morajo biti samo igrivi, pa bodo ideje kar padale. Sistematične tehnike in metode se jim zdijo preozke. V resnici pa orodje poveča naše sposobnosti. Tako kot ključ poveča naše zmožnosti, da odidemo iz zaklenjene sobe.

Resnica je, da ne rabimo biti umetniki, uporniki, talentirani, otroci, ki smo pod vplivom



”

Ljudi vzpodbujamo, naj se osvobodijo, naj bodo igrivi in otroški, kar najpogosteje omogočajo tehnike viharjenja možganov.



drog in čakamo, da se ideja zgodi. Naši možgani so res narejeni za rutino, ko potrebujemo nove, sveže alternative, ideje, koncepte, pa jih lahko s tehnikami ukanimo tako, da do potrebnega tudi pridemo v velikih količinah.

MOŽGANI SO NEKREATIVNI

Zveni neverjetno, a dokaz je že knjiga *The Mechanism of Mind* avtorja dr. Edwarda de Bona (1969). V njej je pokazal, da so naši možgani narejeni za rutino. Da so nekreativni. Da delujejo v skladu z vzorci in izkušnjami. Zamislite si, da se zjutraj zbudite in se morate obleči. Na voljo imate 11 kosov oblačil. Na koliko različnih načinov se lahko oblečete? Enajst možnosti za prvo oblačilo, deset možnosti za drugo, devet možnosti za tretje in tako naprej. Na voljo imate 13.916.800 načinov, kako se lahko oblečete, če izbirate med 11 kosi. Če bi se vse svoje budno življenje oblečeli v vsako od različic samo eno minuto, bi potrebovali 76 let življenja. Če bi možgani delovali tako, bi bili neuporabni. Zato moramo biti hvaležni, da so možgani nekreativni. Naš razum vsako vhodno informacijo organizira v rutinski vzorec. Zato se zjutraj oblečete in pomislite: »Tako se ponavadi oblečim.« Oblečete se in odhitite v službo.

ČE HOČETE BITI KREATIVNI

Kaj naredite, kadar hočete biti kreativni? Tudi če ne poznate

čisto nobene tehnike kreativnega razmišljanja, boste prišli veliko dlje, če se držite treh preprostih pravil:

- Svinčnik in papir (ne pa sprehodi in debate)
- Količinska in časovna norma (ne pa čakanje na pr(a)vo idejo)

PRAVILO 3P

1. IN 2.

Sčasoma, kot boste sčasoma dobro (ne pa nujno odlično) igrali tenis – če ga boste vadili vsak dan po 20 minut. Če se boste vsak dan usedli in si rekli: danes pa se želim spomniti (s svinčnikom v roki) 10 načinov, kako lahko še uporabljamo obehalsnik, jutri 12 načinov, kako lahko uporabljamo palčko za čiščenje ušes, in pojutrišnjem 15 načinov, kako lahko uporabljamo vilice, boste nekoč veliko manj okamnili, ko boste morali na hitro poiskati množico različnih alternativ resničnega problema. V določenem času (največ 10 minut) si zastavite določeno količino možnih idej, ki se jih želite spomniti. Število alternativ je odvisno od teže izziva – če boste iskali novo ime za konferenčni center, je lahko to število tudi 20, če boste iskali nove načine za prodajo sira v vaši trgovini, je lahko 10. Količinska norma mora biti malce nad stopnjo izvedljivosti – da se ja potrudite.

3.

In kaj je pravilo 3P? Pravilo, ki vam bo omogočilo generirati veliko število možnih idej v

timu. Kajti – iskreno: tim kot sinergičen seštevček posameznikov ve veliko več kot vi sami, a če se teh 3P ne držite, nikoli ne pridete do sinergije ...

PRVI P JE ZA POZITIVNO.

Jemljite vsak predlog in vsako zamisel, ki jo slišite, kot dobro namerno, kot pozitivno. Ne ocenjujte, ne kritizirajte, ne ubijajte idej, kajti s tem ubijate njihovega avtorja. Ko se gremo divergentno razmišljanje (v širino), ni čas za konvergentno (ocenjevanje). In obratno.

DRUGI P JE ZA PLODNO.

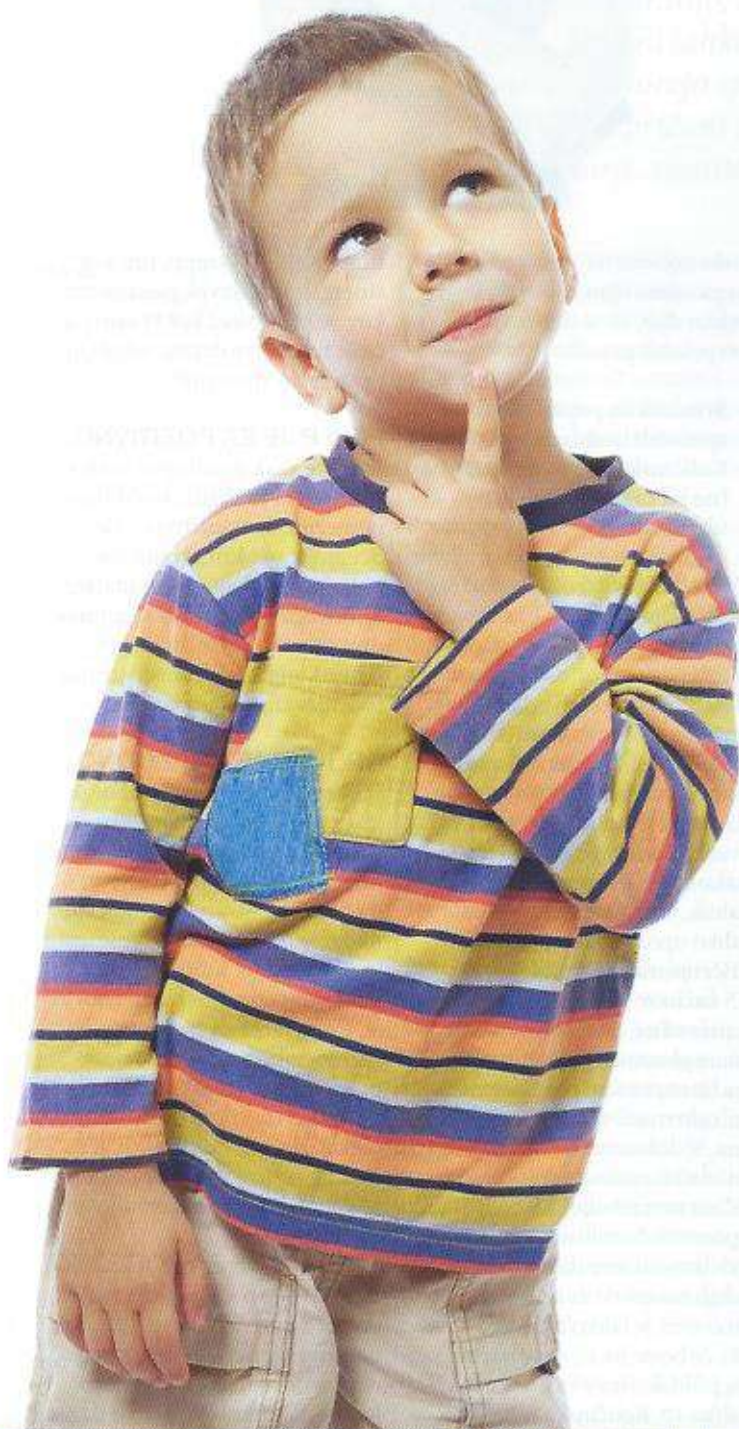
Poskusite generirati kolikor se le da idej v določenem času. Čim več, tem bolje. Ne skrivajte idej in omogočajte avtorjem, da jih ne bo strah. Omogočajte nadgradnjo, dopolnjevanje in asociiranje. Kajti: ni težko najti slabosti v novi ideji (nova je, torej neznana in obeta sprememba), a s tem se ne pokažete kot veliki mislec. Pokažite, da znate razmišljati ustvarjalno in domiselno, ter najdite rešitve v ideji, za katero se vam zdi, da je neizvedljiva!

TRETJI P JE ZA POREDNO.

Šele ko vam bodo ljudje verjeli, da res lahko delijo vse, kar jim pade na pamet (ko je čas za generiranje idej in divergentno/lateralno razmišljanje), in da ste »Ja, ampak ...« preimenovali v »Ja, in ...«, si bodo upali podajati tudi ideje, ki so nespodobne, nepraktične, nemogoče ... Nove! ■

Veliko užitka pri tem vam želim!

CELOLETNI PROGRAMI UČENJA IN TRENIRANJA RAZMIŠLJANJA



ZA OTROKE: Šest klobukov razmišljanja za otroke

(idealno za stare od 10 do 12 let). Naučimo otroke razmišljati učinkovito, ustvarjalno in osredotočeno z metodo Šest klobukov razmišljanja!

Izobraževanje bo potekalo na 7 igrivih srečanjih vsak ponedeljek od 7. 9. do 19. 10. od 17.10 do 18.20 v Ljubljani. Cena za 7 srečanj: 70 eur

ZA OTROKE: Šola za razmišljanje za otroke (idealno za stare od 10 do 12 let)

12 srečanj po eno uro (orodja CoRT-a 1 – pozornost, osredotočenost, širina, ustvarjalnost, sodelovalnost) v Višnji Gori: vsak drugi četrtek od 15.30 do 16.25, od 12. 11. do 14. 4. 2016 in

v Celju (ali Velenju) vsak drugi torek od 15.30 do 16.25
Cena: 10 eur na srečanje, na katerem spoznamo in vadimo eno učno enoto – skupaj 120 eur

ZA DIJAKE: Šola za razmišljanje za mladostnike (od 14 do 18 let).

Naučimo najstnike razmišljati bolj sistematično in ustvarjalno po de Bonovem globalno uspešnem programu CoRT 1 in CoRT 4.

Izobraževanje bo potekalo 23-krat, vsak ponedeljek od 28. 9. 2015 do 18. 4. 2016 od 16.00 do 17.00 v Ljubljani. Cena za 23 srečanj: 230 eur

ZA STARŠE: Naučite svojega otroka razmišljati

Izobraževanje po knjigi Naučite svojega otroka razmišljati. Sistematično bomo predelali vsa poglavja, spoznali in vadili vse metode in tehnike ter rešili vse vaje, ki spremljajo vsako opisano orodje.

Izobraževanje bo potekalo celo leto (33 srečanj!), vsak ponedeljek od 18.40 do 19.50, od 14. 9. 2015 do 20. 6. 2016 v Ljubljani. Cena za 33 srečanj: 330 eur

ZA UČITELJE: Usposabljanje za poučevanje razmišljanja na svoji šoli.

Celoletno usposabljanje za poučevanje razmišljanja in vodenje krožka za razmišljanje (CoRT 1 in 4) bo potekalo tudi v šolskem letu 2015/16 (12 srečanj po 4 pedagoške ure):

z mag. Nastjo Mulej v Višnji Gori (na pol poti med Ljubljano in Novim mestom): vsak drugi četrtek od 16.30 do 19.30, od 12. 11. do 14. 4. 2016) in
z mag. Bojano Tancer v Celju (ali Velenju) vsak drugi torek od 16.30 do 19.30

Cena: 25 eur na triurno srečanje, na katerem spoznamo in vadimo dve učni enoti – skupaj 300 eur

ZA ODRASLE: Šola za razmišljanje I. letnik

Laterarno razmišljanje I in II za namerno generiranje čim večjega števila čim bolj novih idej.

Laterarno razmišljanje I: 14., 21. in 28. 11. od 9.00 do 13.00 v Ljubljani

Laterarno razmišljanje II: 9., 16. in 23. 1. 2016 od 9.00 do 13.00 v Ljubljani

Cena posameznega modula z licenciranim in prevedenim gradivom ter diplomom: 210 eur

ZA ODRASLE: Šola za razmišljanje II. letnik

Moč zaznavanja za osredotočeno, celovito in ustvarjalno razmišljanje in Enostavnost za namerno poenostavljanje pretirane kompleksnosti in kompliciranja poslovnega in osebnega življenja.

Moč zaznavanja: vsak ponedeljek od 2. 11. do 1. 2. 2016 od 17.10 do 18.30 v Ljubljani

Enostavnost: vsak ponedeljek od 29. 2. do 13. 6. 2016 od 17.10 do 18.30 v Ljubljani

Cena posameznega modula z licenciranim in prevedenim gradivom ter diplomom: 200 eur

NASTJA MULEJ,
EDINA LICENCIRANA TRENERKA USTVARJALNOSTI IN
SODELOVALNOSTI PO DE BONU PRI NAS:
WWW.DEBONO.SI