



Anna Przybyło Anna Hildebrandt-Mrozek Roman Leppert

Wrocław, 26.10.2023

Szczęście w Szkole: inspiracje-badania-praktyki

Seminarium 3 w cyklu Szczęście w Szkole: Humor- optymizm-szczęście a kreatywność – dekonspiracja pewnego mitu, prof. dr hab. Krzysztof J. Szmidt, 23.10.2023

Tematem spotkania była kreatywność i wyjaśnienie, czy właśnie dekonspiracja pewnego mitu z nią związanego. Seminarium zgromadziło prawie 50 osób.

Jeszcze zanim powitaliśmy profesora Krzysztofa J. Szmidta, przedstawiliśmy definicje kreatywności, które znalazły się w najnowszej książce naszego gościa pt.: „Kreatywność na 33 sposoby. Odkryj swój twórczy potencjał”, wydanej aktualnie nakładem Wydawnictwa Onepress.

„Kreatywność nie jest pojedynczą umiejętnością, zdolnością czy kompetencją, lecz złożoną postawą życiową czy nawet całościową. Może też być rozumiana jako cecha osobowości (charakteru), ale nieograniczająca się do jakiegoś jednego tajemniczego czynnika „k” („c” — jak „creativity”) na podobieństwo czynnika „g”, jak to było przez dziesięciolecia w przypadku inteligencji. Żaden pojedynczy czynnik nie decyduje o wysokim czy niskim poziomie kreatywności. (...)

Kreatywność nie sprowadza się tylko do wymyślania nowych i cennych pomysłów, choć twórcza pomysłowość stanowi jej rdzeń. Nie ma kreatywności bez pomysłowości i ktoś, kto nie generuje nowych i wartościowych pomysłów, nie zasługuje na miano kreatywnego (twórczego). W postawę twórczą, będącą emanacją kreatywności, włącza się sfera emocjonalno-motywacyjna z zamiłowaniem do nowości, odwagą, wytrwałością i uporem, zaangażowaniem w zadanie twórcze i protwórczą motywacją, która działa nawet wtedy, gdy twórca nie oczekuje nagrody.

Kreatywność ujawnia się również poprzez zaradność i dzielność, zwłaszcza w sytuacjach niepewności i braku środków oraz ryzyka, czyli właśnie dzisiaj. To trzecia sfera postawy twórczej — działaniowa.”

Zachęciliśmy uczestników do krótkiej refleksji na ten temat i padł ważny głos z ust jednej z nauczycielek **Szkoły Podstawowej w Tuchomiu, Anny Bakker**: „**dla mnie kreatywność wiąże się z odwagą i radością tworzenia. (...) Już od pewnego czasu organizujemy w naszej szkole Kreatywne Piątki.**”

Podkreślano troskę o bezpieczeństwo emocjonalne, które uwalnia do kreatywności.



Profesor Krzysztof J. Szmidt rozpoczął wykład od mitu cierpiącego, szalonego twórcy. „Mówi on, że prawdziwie wielka twórczość bierze się, a nawet wprost wymaga, cierpienia twórcy; jest jego wynikiem; rodzi się z bólu i w bólu powstaje – wtedy staje się wybitna; twórczość bez cierpienia, kryzysów psychicznych i egzystencjalnych, bólu istnienia i załamania kondycji psychicznej jest błaha i nie zawiera głębszych treści. (...) Zachowania twórcze są często postrzegane jako forma lub skutek zaburzeń psychicznych. Typowy obraz twórcy to postać dziwaka, ekscentryka, neurotyka, wręcz wariata (np. Van Gogh, Edward Stachura), którzy cierpią męki twórcze, są nieprzystosowani do środowiska, samotni i niezrozumiani przez społeczeństwo.”

Wskazywał na polemikę, która toczy się między dwoma stanowiskami: Istnieje ścisły związek między depresją i schizofrenią a kreatywnością. Kreatywność, również wybitna, i choroby psychiczne nie mają nic wspólnego. Gdzie leży prawda?

Przedstawił dwie słynne propagatorki teorii związku twórczości z szaleństwem: Nancy Andreasen – psychiatrę, która uznaje, że pisarze mają wyższy wskaźnik schorzeń psychicznych (chorób dwubiegunowych i zaburzeń afektywnych) oraz Kay Redfield Jamison, też psychiatrę, która uważa, że wśród pisarzy, zwłaszcza kobiet, choroby psychiczne, zaburzenia nastroju i lęk są częstsze niż w populacji generalnej.

Pokazał jednak inne stanowisko, Judith Schlesinger, która zadaje pytanie: „Dlaczego tak wielu ludzi jest tak bardzo zaangażowanych w patologizowanie tych spośród nas, którzy są obdarzeni wyjątkowym talentem?”

Wybitni twórcy w kulturze masowej to m.in.: Beksińscy – ojciec i syn, Vincent van Gogh, John Nash, Sylvia Plath, Chet Baker i inni, borykający się z wieloma trudnościami natury psychicznej.

Co jednak mówi nauka? Krzysztof J. Szmidt prezentował następujące stanowisko:

„Wśród pisarzy i artystów prawdopodobieństwo wystąpienia depresji jest 10-krotnie większe niż w populacji ogólnej, a zaburzenia maniako-depresyjne i skłonności samobójcze występują prawie 20-krotnie częściej.

Większość jednak twórczych osób nie wykazuje znamion patologii, podobnie jak większość osób zaburzonych nie jest twórcza. Przecenia się rolę obłąkania w twórczości (media, tania sensacja).

Zaburzenia z dziedziny schizofrenii występują w populacji wybitnych twórców nieco częściej niż w populacji ogólnej. Zaburzenia zachowania mogą być zarówno przyczyną, jak i skutkiem twórczości.

Skoncentrowanie uwagi na ciekawostkach z życia twórców oraz na twórcach rzeczywiście zaburzonych fałszuje ogólny obraz, że większość twórców to zdrowi na ciele i umyśle osobnicy, a twórcy zaburzeni stanowią niewielki procent twórców w ogóle.”

Elizabeth Gilbert w swej książce „Wielka magia. Odważ się żyć kreatywnie” pyta: „Od kiedy to twórczość jest konkursem na głębię cierpienia?” i szczerze mówi: „(...) prawie nikt nie ośmiela się głośno mówić o radości tworzenia, żeby nie zostać posądzonym, iż nie jest prawdziwym artystą”.



Jakie dla nas konkluzje pedagogiczne?

Krzysztof J. Szmidt: „Zły nastrój, depresja, choroba psychiczna lub inna nie powodują erupcji kreatywności. Co więcej, okazuje się, że to dobry nastrój, humor i nastawienie optymistyczne do życia bardziej sprzyjają tworzeniu niż trauma.

Gdyby było inaczej, poradnie zdrowia psychicznego, szpitale psychiatryczne i gabinety psychoterapeutów byłyby pełne wybitnych twórców. A nie są!

Wciąż większość twórców, również geniuszy, to zdrowi na ciele i umyśle ludzie, w dodatku bardzo często szczęśliwi i o pogodnym charakterze.”

Ilona Boniwell podsumowuje wiele badań na temat związku kreatywności z poczuciem szczęścia i optymizmem, które przytaczał prof. Szmidt:

„Okazuje się, że szczęście, podobnie jak pozytywny afekt, stymuluje generowanie nowych pomysłów. Nowe badania wykazały również, że szczęśliwi ludzie są w stanie dłużej wytrwać przy zadaniu, które samo w sobie nie jest przyjemne (...), lepiej radzą sobie z wielozadaniowością, są bardziej systematyczni i uważni” (I. Boniwell i A.D. Tunariu, 2022, Positive Psychology. Theory, research and applications, Open University Press).

Inne badania, zebrane w najnowszej książce profesora, wskazują na to, że:

„W **atmosferze ludycznej**, w dobrym nastroju i poczuciu zadowolenia większość ludzi wykazuje się: podwyższoną płynnością, giętkością i oryginalnością myślenia – mają więcej dobrych i niebanalnych pomysłów; mniejszym lękiem przed porażką i obawą przed krytyką innych osób; większą śmiałością w zgłaszaniu nawet „dzikich” pomysłów; większą chęcią do współpracy przy rozwiązywaniu nawet trudnych problemów.”

Istnieje więc ścisły związek pomiędzy humorem, zadowoleniem, optymizmem i twórczością. Humor może być postrzegany zarówno jako forma (dziedzina) twórczości, jak i „generator” twórczych idei.

„(...) w klimacie i konwencji zabawy wszystko staje się łatwiejsze, bowiem nawet najbardziej niezwykła i absurdalna skojarzenie ma swój sens i swoją wartość, podobnie jak myślenie życzeniowe” (prof. dr hab. Edward Nęcka).

Krzysztof J. Szmidt wskazywał na następujące funkcje humoru i zabawy w procesie twórczym:

- „Pozwalają nam przyjąć treści niezwykłe i pozornie niemożliwe – jest to prostą konsekwencją typowego dla zabawy braku odpowiedzialności za wynik końcowy (np. spekulacje myślowe typu: „Co by było, gdyby ...?” , „Co się stanie, jeśli ...?”).
- Są zaprzeczeniem nudy, rozczarowania, znużenia i braku energii, mogą więc służyć jako czynnik energetyzujący w wypadku kryzysu inwencji twórczej.



- Zabawa nie wymaga żadnych zewnętrznych nagród ani dodatkowych, poza sobą samą, uzasadnień, wobec czego twórczość wykonywana jako bawienie się pojęciami i ideami jest automatycznie aktywnością motywowaną wewnątrznie.
- Pojęcie zabawy oznacza głębokie i całkowite pogrążenie się w aktywności, która wobec tego jest wykonywana płynnie, bez wysiłku i wbrew przeszkodom, a więc w stanie określanym przez Mihaly Csikszentmihali'ego jako „przepływu”.

Jakie wnioski z tego dyskursu płyną dla pedagogów, wg Krzysztofa J. Szmida?

- „Znaczenie cierpienia dla twórczości jest przeceniane i stanowi popkulturowy mit – nie serwujemy uczniom zgrzyoty i bólu istnienia,
- Humor i dobry nastrój są środkami pomagającymi uczynić zajęcia twórcze interesującymi i absorbującymi, a także łatwiejszymi,
- Warunkiem konstruktywnej kreatywności jest zdolność do zabawy elementami i pojęciami. Bawmy się z uczniami mądrze, stymulując życzliwe poczucie humoru.”

Po wykładzie rozpoczęliśmy dyskusję. Pierwsze pytanie do profesora dotyczyło **atmosfery ludycznej**, która daje szansę na rozwój kreatywności. Czym ona jest?

To spotkanie **bez ocen, bez krytyki i bez obserwacji**. Wartościowe stają się **motywujące zadania otwarte z humorem**: „Co by było, gdyby...?” Życzliwe poczucie humoru to zabawa z uczniami, nie z uczniów. Czy wiemy, co to jest „pamparatulka”? Wymyślone słowa, znaczenia, które możemy narysować albo zaśpiewać.

Pani Agnieszka Janiszewska napisała: „Serdecznie dziękuję za ciekawy wykład 😊 Ja mam taką luźną refleksję, że kategorią-pomostem między szaleństwem / zaburzeniami psychicznymi itp. a twórczością może być wrażliwość – wysoka wrażliwość, nadwrażliwość mówiąc potocznie. Może się ona manifestować poprzez wyrafinowane dzieła sztuki, które są tak wyrafinowane / wybitne, ponieważ właśnie wynikają z wrażliwości czyli zdolności do dostrzegania głębokich niuansów życia, szczegółów a może prowadzić do stanów skrajnych, kiedy ta ciągle wyostrzona percepcja sprawia, że zwykłe uczestnictwo w życiu bywa nie do zniesienia. Takie mam też wnioski czytając Sylwii Plath / oglądając filmy na jej temat, ta postać mocno mnie porusza, choć też odstręcza tym właśnie swoim psychicznym rozchwianiem. Dziękuję 😊”

Pani Alicja Lisiecka zauważyła: „Kiedy pytam moich studentów, z czym kojarzą im się zajęcia kreatywne, często odpowiadają, że z zabawą, dobrym nastrojem i twórczością artystyczną. Trudniej ich przekonać, że kreatywność to także proces, który może wymagać czasu, wysiłku i silnej motywacji wewnętrznej (jeżeli cel jest odpowiednio ambitny).”

W trakcie dyskusji padło ciekawe pytanie, **czy cyfryzacja spłyca czy wzmacnia kreatywność?** Profesor Szmida wskazał tu znaną książkę Manfreda Spitzera „Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci” i podkreślał, że dziecko rozwija się, gdy: manipuluje, jest aktywne, działa i bawi się, pracuje w zespole. Potrzebujemy zadbać o swobodną twórczość „w realu”.

Doskonałym przykładem jest wszelki ruch, taniec, który nas pobudza, mobilizuje, uwalnia umysł.



Profesor Szmidt powiedział: „**Ludzi, którzy nie tańczą, nie należy brać poważnie.**” I niech to będzie nasza puenta 😊

Literatura:

- Andreassen N. C., 2005, *The Creating Brain – The Neuroscience of Genius*, T.H.E. Dana Press.
- Boniwell I., 2022, *Psychologia pozytywna w pigułce*, Wydawnictwo Zwierciadło.
- Boniwell I. i Tunariu A. D., 2022, *Positive Psychology. Theory, research and applications*, Open University Press.
- Gilbert E., 2019, *Wielka magia. Odważ się żyć kreatywnie*, Dom Wydawniczy Rebis.
- Gralewski J., 2022, *Niedostrzegana kreatywność. Trafność ocen kreatywności uczniów dokonywanych przez nauczycieli liceów i jej uwarunkowania*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.
- Janiszewska-Szczepanik A., 2020, *Księżycowa woda*, Wydawnictwo Novae Res.
- Kaufman J. C., 2011, *Kreatywność*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Spitzer M., 2013, *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Wydawnictwo Dobra Literatura.
- Redfield J. K., 1996, *Touched With Fire*, Harper Collins Publishers.
- Szmidt K. J., 2023, „*Kreatywność na 33 sposoby. Odkryj swój twórczy potencjał*”, Wydawnictwo Onepress.
- Szmidt K. J., *Humor - optymizm - szczęście a kreatywność: dekonspiracja pewnego mitu, prezentacja na seminarium naukowe: Szczęście w Szkole: inspiracje-badania-praktyki, 23.10.2023.*
- Sternberg R. J. i Gluck J., 2023, *Mądrość. Psychologia mądrych myśli, słów i czynów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Wiseman R., 2010, *Dziwnologia*, Wydawnictwo WAB.