

Kreativita v psychoterapii a poradenství

Counselling, psychotherapy and creativity. In: Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy, Vol. 3(2), 2012, str. 1-7.

Volný překlad zpracovala Mgr. Bc. Barbora Francová

Kreativita neboli **tvořivost** (z lat. „*creare*“, spojující slova „*tvořit*“, „*konstruovat*“ „*tvarovat*“; a „*crescere*“, neboli „*růst*“ či „*nechat růst*“) je činnost, jejímž výsledkem je vytvoření něčeho nového a užitečného. Autoři článku konstatují, že kreativita, jedna ze základních esencí života, se přirozeně vyskytuje také v poradenství a psychoterapii. Její působnost můžeme spatřit například:

- v budování psychoterapeutického vztahu
- ve spoluutváření a uplatňování nových spekter náhledů a chování klienta
- při pojmenovávání emocí, nevědomých přání a konfliktů
- v získávání nové a užitečnější konstrukce reality.

Úvod

Dílčími prvky kreativity jsou: *talent, znalosti, dovednosti, motivace, osobnostní rysy a prostředí* (Csikszentmihalyi, 1997; Simonton, 2000).

Jednotlivé fáze kreativního procesu – *příprava, inkubace, osvětlení, realizace a ověření* - prošly podrobnými výzkumy (Dijksterhuis & Meurs, 2006; Sio & Ormerod, 2009). Ponoukají (Guilford), aby se i nadále pokračovalo v podrobnějším a hlubším studiu (viz Runco & Richards, 1997). Koncept kreativity získal na popularitě ve vzdělávání, v profesní sféře i v životním stylu.

Prostřednictvím článku jsou stručně představeny teoretické koncepty o kreativitě. S využitím integračního modelu uvádějí autoři pozitivní zisky, které tvořivá psychoterapeutická práce přináší.

Současné koncepty kreativity

Tvořivost můžeme chápat jako (re)kombinování informací způsobem, kdy výsledný produkt či myšlenka nabývají na užitečnosti (Amabile, 1996). Autoři (inspirováni poznatky Csikszentmihalyiho, 1997) konstatují, že dostatečně talentovaný, vzdělaný, motivovaný a odolný člověk má předpoklad kreativity, pokud mu bude umožněno pracovat ve slibném prostředí a za své výsledky získá odpovídající ohodnocení a uznání.

V psychoterapii a poradenství je v užívání kreativního smýšlení podstatné, aby nový náhled nebo nápad napomohl klientovi ke změně vedoucí ke zlepšení kvality života. Kreativita se dá rozdělit na všední a mimořádnou. Mimořádná kreativita vede k produktům, jejichž přínos je uznáván v konkrétních oborech. Poradenství a psychoterapie pracuje výhradně s "všední"

kreativitou, která přináší užitek konkrétní osobě nejbližšímu sociálnímu okolí (Beghetto & Kaufman, 2007).

V úspěšném poradenském/psychoterapeutickém procesu dochází ke spojení dvou nebo více osob za účelem stvoření nové reality – což je samo o sobě tvůrčí počín. Nastává průběh, ve kterém se zkušenosti, vzorce chování, významy a přesvědčení a psychodynamické a existenciální konflikty kombinují neotřelými a užitečnými způsoby. Zpočátku můžeme nabýt dojmu, že užitečnost klienta nepřesahuje. Změna ale postupně osloví A ovlivní i jeho nejbližší sociální okolí.

(Neuro-)biologické aspekty tvořivosti

Možek vytváří koherentní struktury z chaosu neuspořádaných emocí a vjemů a pak je opět rozptýluje (Toomey & Ecker, 2007). Mezi synchronizací a de-synchronizací nervové aktivity, která pravděpodobně podléhá principu koherence, existuje neustálá souhra (Singer, 1990). Pokud se informace zpracují do nové koherentní formy, výsledkem je vznik dalších mentálních reprezentací. Výsledky ukazují, že mozek je schopen rozlišovat mezi nekonzistentními (chaotickými) a koherentními (uspořádanými) stavy. Nové vhledy posilují koherenci a aktivují systém odměn v mozku (Andreasen, 2005). Kognitivní stavy koherence a emočního uspokojení ovšem překvapivě bývají často velmi krátké a nestabilní a mají tendenci být nahrazeny novými problémy, které přinášejí nepříjemné pocity. Tyto fáze procesu řešení problémů opět vedou ke znovuobnovení koherence. Zdá se, že v mozku existuje neustálý dynamický posun mezi stavy koherence a inkoherece, konstrukce a dekonstrukce a stability a nestability (Holm-Hadulla, v tisku).

Princip koherence funguje přednostně v kognici i v emocích. Neurobiologické objevy dokazují, že psychologické konflikty souvisejí s nízkým stupněm koherence (Carhart-Harris & Friston, 2010). Vysoký stupeň nervové konektivity naopak prokazuje souvislost s psychickou pohodou (Meyer-Lindenberg, 2010). Tato zjištění rezonují s dalšími studiemi, které demonstrují, že „pocit koherence“ (Antonovsky, 1987) a „mentalizace“ (Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2005) je pro psychické zdraví zásadní. Z těchto poznatků vyvstává apel, aby se v terapii a poradenství kladl důraz na kognitivně-emocionální strukturování chaotických úzkostí.

Je neurologicky dokázáno, že patogenní podněty spojené se strachem, vycházející z korpusové amygdaly, jsou redukovány, když se v příslušných paměťových systémech vytvoří neuronální propojení. Nezakotvená úzkost a další chaotické informace ztrácejí své patogenní účinky, pokud se propojí do smysluplných nervových systémů (Meyer-Lindenberg, 2010). V kontextu kreativity je zajímavým zjištěním (Holm-Hadulla, Roussel & Hofmann, 2010), že určitý stupeň úzkosti a depresivní nálady může tvůrčí proces posílit.

Psychologie tvořivosti

Předpokladem kreativity je obecná inteligence, členěná na krystalickou a fluidní (Cattell, 1971). Krystalická inteligence se skládá z dobře naučených dovedností a znalostí, zatímco fluidní inteligence efektivně obtoží v řešení problémů, které vyžadují nový vhled a přístup. Guilford (1950) vymezuje zásadnost rozdílu mezi konvergentním a

divergentním myšlením. Konvergentní myšlení je sbíhavé, obnáší koncentraci a soustředěnost. Divergentní myšlení je rozbíhavé, asociativní, vyžaduje méně soustředění a pracuje s větším rozptylem informací. Schopnost divergentního myšlení je považována za potenciál tvořivosti (Runco, 2008), protože divergentní myšlení umožňuje vytvářet škálu rozmanitých možností řešení. Tvůrčí proces lze označit jako souhru konvergentního a divergentního myšlení a krystalické a fluidní inteligence. Nové možnosti řešení (divergentní/fluidní složka) vyžadují zhodnocení a vhodný výběr (konvergentní/krystalická složka), aby byly v životě efektivně uplatněny (Holm-Hadulla, v tisku). Psychická nepohoda a duševní onemocnění značně omezují možnosti divergentního i konvergentního myšlení a následkem jsou obtíže při vytváření nových kognitivních náhledů (Hofmann, 2010). V takovém případě může poradce/psychoterapeut podporovat klienty/pacienty ve výběru způsobu, jak řešit své problémy a zároveň přinášet i další nápady.

Kreativita využívá principu, kdy z dříve nabytých poznatků vytváří nové originální produkty. Paralelou je i vyprávění příběhu, jakožto vysoce tvůrčí činnost, která vede k ucelení emocí a poznatků (Carhart-Harris & Friston, 2010). Právě rekonstrukce životního příběhu je základním principem psychotherapeutické i poradenské praxe (Holm-Hadulla, 2004) a přispívá ke zvládnutí úzkosti a duševní dezorganizace (Clarkin, Levy, Lenzenweger, & Kernberg, 2007). Podobně Fonagy a kol. (2005) zjistili, že pokud pracujeme na souvislé mentalizaci chaotických emocí, kognicí a reprezentací vztahů, dochází k oslabení jejich patogenního dopadu na klienta.

Tvůrčí úspěch je podpořen vnitřním přáním člověka stát se kreativním. Sternberg (2002) tento princip „*rozhodnutí být kreativním*“ vnímá jako zásadní. Mezi další klíčové faktory kreativity patří *vnitřní zájem, motivace ponořit se do činnosti a hravost a explorační* (Csikszentmihalyi, 1997). Důležitá je také míra podpory, kterou poskytuje sociokulturní zázemí člověka. Předpokladem je například získání dobrého vzdělání a pozice v takové instituci, která kreativní práci podporuje. Důležité je také omezit kontakt s prostředím, které kreativitu brzdí nebo jí škodí.

Kreativní procesy v integrativním poradenství a psychoterapii

Tvořivost působí na **klienta, poradce/psychoterapeuta** a celý **proces**. Pokud bychom se na psychické potíže a onemocnění podívali z hlediska kreativity, můžeme je popsat jako **potlačenou tvořivost**. Poradenství a psychoterapie mají za úkol jedinci pomoci, aby mohl znovu využít svůj tvůrčí potenciál k překonávání překážek, které brání jeho produktivnímu formování života.

V poradenství a psychoterapii dochází k formování zážitků, motivů a konfliktů. Souvislosti ve vyprávění inspirují a přetváří zdánlivě bezvýznamné události v důležité zážitky a ty následně integrují do klientova osobního životního příběhu. Prostřednictvím této integrace tvůrčí formování příběhu naplňuje základní lidskou potřebu smysluplnosti. Výsledkem je akt „sebeutváření“, který pozitivně formuje osobní blaho klienta (Rothenberg, 2006). Kreativní přístup poradců nebo terapeutů umožňuje budování neotřelého a užitečného přístupu k porozumění kognici, emocím a zkušenostem. Pochopení a interpretace vyplývají ze společného práce a procesu mezi klientem a terapeutem (Holm-Hadulla, 2004).

Terapie/poradenství má nabídnout bezpečný prostor, podporující kreativitu klienta. Usnadňuje vstřebávání nových emocí a myšlenek (Bollas, 1992 nebo Carson a Becker, 2004). V takovémto prostoru může docházet k objevování skrytých možností užitečných řešení. Tvůrčí seberealizace nepečuje pouze o klienta samotného. Větší uvědomění sebe sama a svých tvůrčích schopností usnadňuje i utváření mezilidských vztahů a závazků.

Holm-Hadulla, Hofmann, a Sperth (2011) navrhli integrační model kreativity, který napomáhá vzniku klíčového „spojenectví“ mezi klienty/pacienty a poradci/terapeuty:

- **Vztah.** pevné a podpůrné spojenectví podporuje exploraci problémů a konfliktů. To často vede k novým a užitečným poznatkům a emočnímu uvědomění.
- **Chování.** Klienti jsou povzbuzováni k činnostem podporujícím tvořivost a celkově k novým a užitečným aktivitám. Terapeut/poradce nabízí konkrétní návody, jak začít, jak kreativitu posílit a jak omezit dysfunkční vzorce.
- **Kognice.** Tvořivost je chápána jako výsledek souhry konvergentního a divergentního myšlení. Rozvíjí nové postoje, zpochybňuje stará přesvědčení a vytváří alternativy.
- **Dynamika.** Konfrontace s nevědomými konflikty a odbourání vnitřních obran může uvolnit energii, kterou lze následně použít k čerpání tvůrčích zdrojů v životě. Kreativita má místo také v práci se sny, fantaziemi a převáděním zážitků do slov, která – například pomocí metafor – získávají další význam. Tvůrčí výzvou je rovněž zkušenost s přenosem a jeho interpretace.
- **Existenciální rozměr.** Přání učinit svou existenci smysluplnější a produktivnější, je v poradenském/psychoterapeutickém procesu častou zakázkou. Posílení tvůrčích potenciálů může pomoci vyplnit „existenciální vakuum“ (Keshen, 2006) a učinit život autentičtější. Pokud přijmeme na vědomí, že život je nekonečný vývojový proces, celkový účinek nabude na síle.

Závěr

Důvěra, respekt a empatie jsou základními aspekty poradenství a psychoterapie. Umožňují klientům kreativně řešit jejich problémy a psychické potíže. Síla terapeutické podpory a soucítění podporuje vznik „*tvůrčího prostoru*“, ve kterém je umožněna konfrontace s osobními obtížemi, a to bez rizika bezprostředního následku v soukromém a profesním životě. Tato cesta vede ke kreativnímu uchopení a pojmenování problémů a konfliktů. Právě verbalizace bývá často prvním krokem ke zlepšení kognitivní a emoční soudržnosti. Klienti tak získávají nové zkušenosti a mohou využít své tvůrčí zdroje k nastolení změn ve svém životním příběhu. Díky tvořivosti získávají podporu a doprovázení na poli emocí, kognice, chování i v existenciální a dynamické perspektivě.