

Skąd biorą się pomysły i jak się za nie zabrać

1.

Skąd biorą się pomysły? Dlaczego niektórzy wydają się mieć ich nieskończoną ilość, a niektórzy w ogóle? Dlaczego wiele z nich przychodzi nam do głowy pod prysznicem i w toalecie? A najrzadziej, gdy działamy w stresie, pod presją czasu lub w zmęczeniu? Dlaczego uważa się, że najbardziej pomysłowi są ludzie młodzi, w szczególności małe dzieci? I wreszcie, co można zrobić, aby zwiększyć ilość i jakość swoich pomysłów?

Nie możemy zmusić się do nowego pomysłu,

ale możemy zadbać o to,

aby zwiększyć szansę jego pojawienia się.

Nie licz na gwarancję, licz szanse.

Pomysł to nowy sposób pomyślenia o tym samym. Szansa na nowe pomyślenie zależy od co najmniej kilku rzeczy. Na szczęście z każdą z nich możemy coś zrobić.

Po pierwsze, nie może nam zbyt na tym zależeć. Moja mama wierzyła, że jak bardzo zależało jej na upieczeniu dobrego ciasta, to właśnie wtedy nie wychodziło mimo największych starań, a kiedy robiła to od niechcenia, to wtedy owszem, proszę bardzo. Tak samo jest z dobrymi pomysłami. Przychoǳą z łatwością, rzucane z rękawa nie wiadomo jak. I odwrotnie, jeśli jest w nas za dużo napięcia i obaw, to łatwiej nam robi się i myśli, to co już znamy i mamy sprawdzone. To bardzo rozsądne dla naszego poczucia bezpieczeństwa, ale nie zawsze skuteczne. Czy macie wśród znajomych osoby, które rzucają pomysłami jak z rękawa i poza tym nic więcej nie robią, tzw „zdolni lenie”? Być może robią tak z nadwyżki czasu i przestrzeni. Nowe pomyślenie ma szansę, gdy jest na nie miejsce i moment, długi moment. Choć samo pomyślenie zajmuje chwilę, to dojrzewanie do niego może być długie i nigdy nie ma gwarancji, że zaowocuje.

Sytuacja „w nas samych”, w jakiej pojawia się nowy pomysł jest zbudowana z naszego dotychczasowego doświadczenia, naszej wiedzy i umiejętności. Jeśli jest ich mało jak u małych dzieci, wtedy każdy kolejny dzień jest odkryciem, niesłychaną przygodą pełną pomysłów, jak umieścić kwadratowy klocek w okrągłym otworze czy jak dostać się do

ulubionej zabawki, choć nie umiemy jeszcze raczkować. Z drugiej strony, fachowcy w swoich dziedzinach wpadają na pomysły, których jakość ściga się w swym wyrafinowaniu i finezji z pomysłami konkurentów. Rosnąca jakość zastępuje malejącą ilość? Co mamy zrobić w wieku 20-30 kilku lat, kiedy zaczynamy nabierać pewności, co się sprawdza, a co nie i chcemy, aby lata nauki zaczęły nareszcie przynosić owoce?

Odpowiedzią jest ciało, to ono jest twórcą wszelkiego myślenia i wszystkich pomysłów. Zdaniem Feldenkraisa, twórcy Metody nazwanej jego nazwiskiem, każde ludzkie działanie składa się z aspektu ruchowego, spostrzeżenia, emocji i wreszcie myśli. Z czasem wypracowujemy swoje indywidualne sposoby działania, które zmieniamy w nawyki. Dlatego, aby zmienić nawyki myślenia czy odczuwania emocji, można zmieniać nawyki ruchowe. Te ostatnie są najbardziej konkretne, uchwytnie i możliwe do kontrolowania. Jeśli dodamy to tego zmianę otoczenia i ludzi, to zwiększamy szansę.

Aby zmienić nawyki ruchowe, a w konsekwencji sposoby myślenia, musimy najpierw je sobie uświadomić. Dlatego też, ruszamy się w sposób uważny, wystawiamy się na próby, eksperymentujemy i sprawdzamy, czy robimy rzeczywiście to, co chcemy robić. Wracamy do ruchów niemowlęcych, których nauczyliśmy się jako pierwszych, aby zmienić podstawy, na których nadbudowaliśmy kolejne nauki. Po raz pierwszy od lat kilkunastu czy kilkudziesięciu ponownie ruszamy kręgosłupem i całym sobą w niezwykle, niecodzienny sposób, tym razem w pełni świadomie. Owa niecodziennosc jest właśnie szansą, bramą, przez którą może wyjść na wierzch pomysł.

2.

Ludzie dzielą się na tych, co mają pomysły i na tych, co je realizują. Wspomnieliśmy już o „zdolnych leniach”. Czy byłeś na wspólnym szkoleniu, po którym czułeś się jak nowy człowiek, a potem mijały dni i tygodnie codzienności, której siła rozpuszczała to, co nowe w mgliste wspomnienie?

Do realizacji pomysłów i marzeń trzeba charakteru, czyli

optymizmu, odwagi i konsekwencji,

ale oprócz siły woli, także inteligencji,

przede wszystkim wrodzonej inteligencji ciała.

Wydawać by się mogło, że to całkiem inne jakości niż świeżość i spokój sprzyjające pomysłom. To dlatego tak daleko wydaje się od pomysłu do jego realizacji. Jest jednak sposób, aby ten dystans zmniejszyć. Każde nasze działanie jest wynikiem motywacji, większa część z motywacji pozostaje nieuświadomiona. Co więcej, duża część działań jest wynikiem i wypadkową sprzecznych motywacji. Na przykład, kiedy rano wstajesz (lub nie wstajesz) z łóżka z poczuciem obowiązku, że powinieneś iść do pracy i jednocześnie poczuciem niewyspania. Wszystko jedno, czy wybierasz działanie czy niedziałanie, czy pójdziesz do pracy czy pozostaniesz w łóżku. W obu przypadkach towarzyszyć Ci będą dwie sprzeczne motywacje (i zapewne jeszcze kilka innych), a owa sprzeczność będzie tworzyć poczucie wewnętrznego oporu, który osłabi moc działania, tj. wejścia do biura (bo byś jeszcze pospała) lub odpoczynku na wagarach (bo później będzie więcej pracy do zrobienia). To jak powożenie zaprzęgiem sześciu koni, z których każdy chce biec w inną stronę.

Tak samo jest z realizacją pomysłów. Póki pozostają one w naszym umyśle, są idealne i zbyt często czekamy na podobnie idealny nastrój do ich realizacji. Czy Ty też musiałaś posprzątać cały pokój zanim zaczęłaś uczyć się do egzaminów? Co więcej, gdy w pracy nad pomysłem pojawią się pierwsze rysy i problemy praktyki, nasze zakochanie pomysłem pryska, bo nie tak przecież miało być. Zapał zmienia się w słomiany.

Co można zrobić z tym romantycznym idealizmem? Uczynić pracę zabawą i procesem twórczym. W realizacji pomysłu nie robimy nic innego, jak nie przestajemy wymyślać go wciąż na nowo, coraz bardziej obszernie, skomplikowanie i finezyjnie. Każdy problem na drodze, to jego wzbogacenie nowym rozwiązaniem i wzrostem naszej pewności, że potrafimy „powodzić tym zaprzęgiem sześciu koni”. To jednak wciąż dopiero początek...

Twój układ nerwowy jest stworzony do rozwoju i nauki nowych rzeczy, on uwielbia trudności, ale podane w rozsądnej kolejności, dawce i tempie, aby mógł je "przełknąć" i przyswoić. On dąży do opanowania sytuacji i do swojego komfortu, ale Ty musisz pamiętać, aby go inspirować nowością. Z drugiej strony, jak z jedzeniem, jeśli przesadzisz z ilością on wpada w stres i sparaliżowany nie może nic zrobić wprowadzając Twoje ciało w sztywność. Nauka nowego i wędrówka na szczyty możliwości przypominają jazdę na sportowym motorze, najpierw nie wiesz, co się dzieje i wolisz, aby lepiej już się skończyło, więc zwalniasz. następnie zaczynasz to powoli łapać i kontrolować, także swoje uczucie ucisku w brzuchu, czujesz się coraz pewniej i przyśpieszasz. To zaczyna sprawiać Ci przyjemność. Wtedy jest moment

ryzyka, kiedy już myślisz, że umiesz, że już jesteś dobry, "pewniaczysz"; to najczęściej moment kiedy upadasz; no, ale bez upadków nie wiesz jak ważna jest równowaga między pewnością siebie, a uważnością. To dla niektórych ciąg dalszy nauki, dla innych jej koniec. Dlatego ważne jest, jak reagujesz na tzw. porażki, one są nieodłączne i konieczne. Jeśli bierzesz je zbyt personalnie i do siebie, to są za duże, aby spoza nich dojrzeć sposób na lepszą jazdę następnym razem. Ktoś kiedyś mi powiedział, że najlepszą rzeczą jaką możesz zrobić, gdy spadniesz z konia, jest ponownie wsiąść na niego. Jeśli nie zrobisz tego teraz, upływający czas będzie zmieniał upadek w porażkę całej osoby. Bądź konkretny i precyzyjny, bierz rzeczy takimi jakie są, póki są małe, nie zostawiaj ich wyobraźni, która je wyolbrzymia.

Co do tego wszystkiego ma praca z ciałem? Każdy wewnętrzny opór i ucisk w brzuchu to nie metafory, ale konkretne zjawiska somatyczne, z którymi pracujesz poprzez ruch. Bez końca uważność i zrozumienie przez doświadczenie, eksperyment i nauka nowego, niezdarne próby na początku i szlifowanie swobodnego ruchu. Zaczynaj od położenia się na plecach, zacznij robić miednicą kółka na podłodze, potem dodaj do tego głowę, a następnie zmień kierunek ruchu głowy na przeciwny do ruchu miednicy. Jeśli to będzie dla Ciebie zbyt łatwe, dodaj do tego oczy w ruchu po okręgu w tą samą stronę, co głowa, aby potem zmienić na ruch w tą samą stronę co miednica i przeciwną, co głowa. Jeśli ruch jest na początku niezdarny, rób go powoli i uważnie, stopniowo przyspieszając jak w jeździe na motorze. Do zobaczenia na podłodze i na drodze.

21.05.2014