

Bożena Andrychowicz, Monika Piątek

Wyobraźnia w kreowaniu rozwoju osobistego

Wstęp

Każdy człowiek dąży do szczęścia, do poprawy jakości życia. Stan taki można między innymi osiągnąć poprzez osobisty rozwój. Wyobraźnia jest jednym z czynników inspirujących zmiany w życiu jednostki, co w konsekwencji prowadzi do rozwoju, czyli czegoś jakościowo lepszego niż stan obecny.

Większość osób jednak obawia się rozwoju, ponieważ zmiany wymagają wysiłku i budzą wiele emocji związanych z niepewnością przyszłych zdarzeń. Często oceny i przewidywania odnoszące się do przyszłości mogą być adekwatne, ale też zdarza się, że wyobraźnia działa w sposób utrudniający właściwą ocenę wydarzeń, które dopiero mają nastąpić. W znacznym stopniu zależy to od postawy wobec siebie i świata, ponieważ ma ona zdecydowany wpływ na funkcjonowanie wyobraźni, od której zależą możliwości rozwoju potencjału (szczególnie twórczego) człowieka.

W poniższych analizach podjęto refleksję nad możliwością wykorzystania zasobów wyobraźni do kreowania osobistego rozwoju. W tym celu dokonano przeglądu literatury i wyników badań naukowych w kontekście możliwych sposobów wykorzystania wyobraźni, przedstawiono istotę wyobraźni w ujęciu psychologicznym, jej rodzaje oraz czynniki kształtujące ją. Badania naukowe i rozważania teoretyczne mogą przybliżyć różne spojrzenia na zjawisko wyobraźni, pozwalając dostrzec jego wieloaspektowość i bogactwo.

Definicja i psychologiczne koncepcje wyobraźni

Rozumienie pojęcia wyobraźnia nie jest jednoznaczne. Twórcy, artyści często wiążą pojęcie wyobraźni z procesem tworzenia, iluminacją, odkrywaniem „nowego”, tworzeniem niekonwencjonalnej sztuki, malowaniem nowatorskich obrazów, które nie są skażone wcześniejszymi trendami, czy też tworzeniem muzyki o zdecydowanie odmiennym brzmieniu niż ta, której słuchano, czy pisano dotychczas. Wyobraźnia w takim ujęciu jest dana tylko twórcom, których dzieła nie mieszczą się w dotychczasowej konwencji (wyobraźnia twórcza).

Wyobraźnia szerzej rozumiana, to również umiejętność przewidywania skutków działań własnych, a także działań innych osób oraz przewidywania dynamiki zmian różnych stanów rzeczy¹. Wyobraźnia to umiejętność „zobaczenia” czegoś, co ma nastąpić (wyobraźnia antycypacyjna), albo może nastąpić, ale także możliwość „zobaczenia”, czyli wyobrażenia sobie czegoś, co nigdy nie zaistnieje w rzeczywistości. Proces wyobraźni może też być „umysłowym” przeglądem przeszłości (wyobraźnia odtwórcza)².

Wyobraźnia może być zarówno czystym fantazjowaniem lub opierać się na rzeczywistości. Przedmiotem wyobraźni mogą być istniejące realnie bądź nie różne obiekty, czy stany rzeczy. Wyobrażenia mogą być tylko fragmentem, częścią określonych obiektów lub częścią określonych stanów rzeczy. Poza tym mogą odnosić się do przestrzeni lub zbioru operacji potrzebnych do przebycia jakiejś przestrzeni oraz czynności³.

¹ W. Łukaszewski, Wodze wyobraźni, Charaktery 2002, nr 12, s. 26.

² A. S. Reber, E. S. Reber (red.), Słownik psychologii, Wydawnictwo SCHOLAR, s. 889.

³ W. Łukaszewski, Pragmatyczna strona wyobraźni, Przegląd Psychologiczny 2008, t. 51, nr 2, s. 181- 196.

Według Edwarda Nęcki, wyobrażenia to „... rodzaj reprezentacji poznawczej, wykazującej wobec obiektu reprezentowanego właściwości analogowe”⁴. Rozwijając tę myśl można stwierdzić, że wyobrażenia, to „zdolność umysłu ludzkiego do tworzenia wyobrażeń”, które nazwać można spostrzeżeniami, a właściwie zgodnie z Nęcką „niby- spostrzeżeniami”, ponieważ one w danym momencie, gdy działa wyobrażenia nie istnieją, gdyż dokonują się pod „nieobecność bodźca”⁵.

Podobnie stanowisko przedstawia Elżbieta Zdankiewicz- Ściagała i Tomasz Maruszewski, twierdząc, że „wyobrażenia jest procesem, albo grupą procesów odpowiedzialnych za tworzenie wyobrażeń”⁶. Wyobrażenia natomiast, to „...obrazy przedmiotów, scen czy zjawisk..”, które istnieją, czyli mają swój odpowiednik w rzeczywistości lub nie istnieją i są tylko wytworem wyobraźni. Psychologowie próbują określić zależności pojęć wyobrażenia, fantazjowanie i wyobrażenie. Według badaczy najszerszym z nich jest pojęcie wyobrażenia, a najwęższym wyobrażenie.⁷ Natomiast podstawą funkcjonowania wyobraźni są wyobrażenia. Tomasz Maruszewski powołując się na Thomasa, wskazuje na możliwe rozumienie wyobraźni, jako pola, na którym tworzą się, czy pojawiają wyobrażenia.⁸

Dyskusja na temat wyobraźni koncentruje się również wokół problemu, czy wyobrażenia stanowi „trwały element strukturalny” i idąc tym tokiem rozumowania możemy ją uznać za „zdolność”, czy raczej jest procesem psychicznym? Istnieje również uzasadniona koncepcja, aby uznać wyobrażnię jednocześnie zarówno za trwałą strukturę jak i proces psychiczny. Zainteresowania w związku ze strukturą wyobraźni koncentrują

⁴ E. Nęcka, Psychologia twórczości, GWP, Gdańsk, 2001, s. 61.

⁵ Tamże, s. 61.

⁶ E. Zdankiewicz – Ściagała, T. Maruszewski, Wyobrażenia jako pierwsza forma doświadczenia generowanego przez jednostkę, [w:] J. Strelau (red.), Psychologia, t. II, GWP, Gdańsk 2004, s. 202.

⁷ Tamże, s. 182.

⁸ T. Maruszewski, Psychologia poznania, GWP, Gdańsk 2001, s. 252.

się wokół pytań o relację wyobraźni z innymi procesami psychicznymi, a także o istnienie „niezależnych obrazopodobnych reprezentacji poznawczych” i samą strukturę wyobraźni.⁹

W literaturze psychologicznej pojawiły się dwa stanowiska, dotyczące poglądu na rolę wyobraźni w tworzeniu reprezentacji umysłowych. Jednym z nich jest pogląd, że wyobrażenia odzwierciedlają rzeczywistość, są „reprezentacjami analogowymi i holistycznymi, oddającymi ciągłą naturę rzeczywistości”.¹⁰ Stanowisko takie jest stanowiskiem obrazowym. Stanowisko abstrakcyjne natomiast, „przyjmuje, że reprezentacja zbudowana jest z sądów, których zespoły tworzą pojęcia. Z sądów tych mogą być tworzone wyobrażenia, które stanowią epifenomeny zjawisk na poziomie głębokim.”¹¹ Na podstawie dotychczasowych badań nie da się jednoznacznie stwierdzić, czy stanowisko abstrakcyjne, czy obrazowe jest właściwe w analizowaniu roli wyobraźni w tworzeniu reprezentacji. „Teoria podwójnego kodowania”¹² pozwala na uznanie za prawdziwe dwa systemy reprezentacji poznawczej, zarówno werbalnej, jak i pozawerbalnej.

Rodzaje wyobraźni i wyobrażeń

W literaturze psychologicznej przedmiotu wyróżnia się przede wszystkim wyobraźnię kierowaną i marzenia, a także wyobraźnię dowolną i mimowolną. Wyobraźnia kierowana obejmuje tworzenie wyobrażeń twórczych oraz planowanie celu i przebiegu działania ukierunkowanego na realizację tego celu¹³.

⁹ E. Zdankiewicz – Ścigała, T. Maruszewski, Wyobrażenia jako ... , s. 185.

¹⁰ T. Maruszewski, Psychologia ... , s. 257.

¹¹ E. Zdankiewicz – Ścigała, T. Maruszewski, Wyobrażenia jako ... , s. 189.

¹² Tamże, s. 202.

¹³ S. Gertsman, Psychologia, PZWS, Warszawa 1969, s. 94-97.

Najbardziej powszechny w literaturze psychologicznej jest jednak podział na wyobraźnię twórczą i wyobraźnię odtwórczą.¹⁴ Wyobraźnia odtwórcza jest tym rodzajem wyobraźni, który towarzyszy nam, na co dzień, jest dostępna każdemu. Pozwala skutecznie radzić sobie w różnych życiowych sytuacjach. Wyobraźnia umożliwia ocenę możliwości działań, przewidywanie ich efektów, poszukiwanie rozwiązań, planowanie. Bez udziału wyobraźni odtwórczej nie bylibyśmy w stanie przewidzieć skutków podejmowanych przez nas działań, wyobrazić sobie, co będziemy robić jutro, stawiać realistycznych celów, jak również wyobrazić sobie drogi do ich realizacji, a także nie umielibyśmy przewidzieć możliwości występowania ewentualnych trudności. Wyobrażenia odtwórcze bardzo przypominają spostrzeżenia, z tą różnicą, że wyobrażenia możemy przywoływać kiedykolwiek mamy na to ochotę i bez względu na to, czy wyobrażany obiekt istnieje realnie.¹⁵ Wyobraźnia, która bazuje na konkretach określana jest także jako wyobraźnia analogiczna (aby wyobrazić sobie coś, najpierw wyobrazić musimy sobie coś innego)¹⁶. Natomiast wyobraźnia twórcza jest zdolnością do wyobrażania sobie tego, czego nie doświadczyliśmy, co wykracza poza nasze dotychczasowe doświadczenie. Wyobraźnia odtwórcza ma charakter wspomnieniowy, to znaczy działa w oparciu o dotychczasowe doświadczenia, twórcza - nie ma swojego odpowiednika w przeszłości.¹⁷

Wyobraźnia, która wspomaga proces dokonywania zmian w życiu człowieka, które nie mają swojego odpowiednika w przeszłości, która pomaga malarzom, poetom i wynalazcom, to wyobraźnia twórcza, która pozwala wyjść poza schemat i stereotyp w kreowaniu zmian, pozwala tworzyć nowe niestandardowe dzieła. Wyobraźnia twórcza umożliwia

¹⁴ E. Nęcka, Psychologia ..., s.61

¹⁵ E. Zdankiewicz – Ścigała, T. Maruszewski, Wyobrażenia jako ..., s. 186.

¹⁶ M. Laszczak, Wyobraźnia w myśleniu strategicznym, Przegląd Organizacji 2010, nr 2, s. 7-8.

¹⁷ E. Zdankiewicz – Ścigała, T. Maruszewski, Wyobrażenia jako ..., s. 183.

doświadczonym sytuacjom, poznanym przedmiotom - nadać nowe znaczenie, zmienić schemat ich postrzegania, znaleźć nowe możliwości, nietypowe rozwiązania, poradzić sobie z ograniczeniami, a także wyjść poza standardy. Wyobraźnia odtwórcza bazuje na znanych sposobach postrzegania i manipulowania sytuacjami, przedmiotami i zdarzeniami.

Tradycyjny pogląd zakładający podział na wyobraźnię twórczą i odtwórczą staje się powoli nieaktualny. Wiąże się to ze zmianą sposobu rozumienia samego procesu spostrzegania, który jest ściśle związany z wyobraźnią. Proces spostrzegania był traktowany, jako proces odtwórczy, natomiast obecnie przyjmuje się, że jest to proces konstrukcyjny.¹⁸

Biorąc pod uwagę treści wyobrażeń, można wyodrębnić również te, które dotyczą sfery osobistej oraz poza osobistej. Częściej występują wyobrażenia dotyczące sfery osobistej niż poza osobistej, ponieważ dotyczą one konkretnych wydarzeń i mają określony ładunek emocjonalny (najczęściej dodatni). Na przykład łatwiej i szybciej można sobie wyobrazić narodziny własnego dziecka niż podróż w inną galaktykę¹⁹.

Istota wyobraźni, zgodnie ze współczesną psychologią poznawczą, odnosi się do zdolności generowania wyobrażeń zmysłowych, czyli reprezentacji obiektów, które znajdują się poza zasięgiem zmysłów²⁰. Człowiek korzysta z kilku modalności zmysłowych, dlatego wyobrażenia odnoszą się do różnego rodzaju doświadczeń zmysłowych: wzrokowych, słuchowych, dotykowych, smakowych, kinestetycznych. W tym samym czasie można mieć wyobrażenia wielozmysłowe, np. wzrokowo – słuchowe

¹⁸ T. Maruszewski, Psychologia poznania, GWP, Gdańsk 2001, s. 254.

¹⁹ A. Dominiak, Cz. S. Nosal, Rola mechanizmu temporalnej integracji poznawczej, afektu i wyobraźni w procesie przewidywania zdarzeń przyszłych, Przegląd Psychologiczny 2008, t. 51, nr 2, s. 215- 233.

²⁰ P. Francuz, Teoria wyobraźni Stephena Kosslyna. Próba reinterpretacji, [w:] P. Francuz (red.), Obrazy w umyśle, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2007, s. 149 – 189.

lub jednomodalne. Obrazy wyobraźni mogą być bardzo wyraźne lub zamazane czy ledwo czytelne.

Wybrane czynniki wpływające na kształtowanie się wyobraźni

Do podstawowych czynników sprzyjających rozwojowi wyobraźni należy wiedza (lub jej brak), doświadczenie oraz cechy osobowości, aktywność własna, ale także w pewnym stopniu wyposażenie biologiczne (predyspozycje genetyczne, budowa mózgu), czynniki środowiskowe i kultura²¹.

Sposób, w jaki postrzega się świat i siebie jest zdeterminowany przebiegiem życia danej osoby. Zdecydowane znaczenie dla sposobu widzenia siebie i świata ma dzieciństwo. Relacje dziecka z rodzicami, dorosłymi, opiekunami, później zaś z rówieśnikami, decydują o nadaniu wartości sobie i światu, co z kolei warunkuje jakość i możliwości twórczego życia²².

Osoba o bogatej wyobraźni posiada pewien „zestaw” cech: otwartość, niezależność, wytrwałość oraz kreatywność. Otwartość dotyczy wychodzenia poza swoją dziedzinę zainteresowań, to też tolerancja na informacje sprzeczne z posiadaną wiedzą i przyjmowanie informacji dwuznacznych. Dzięki otwartości pewna doza niepewności i niewiadomej sprzyja wyobraźni.

²¹ D. Ackerman, *Alchemia umysłu*, Jacek Santorski Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2005, s. 87. W książce zamieszczone są refleksje dotyczący naukowo – literackich rozważań nad źródłem geniuszu: „Mózg Einsteina był jednak wyjątkowy: brakowało w nim bruzdy Sylwiusza biegnącej zazwyczaj przez płyty ciemieniowe. ... Einstein twierdził, że jego umysłowe dynamo działało bez udziału słów i że myślał obrazami Czyżby jego przenikliwość była wynikiem anatomicznego błędu umożliwiając lepsze połączenia między neuronami?... A może wszystko było bardziej skomplikowane? Może wpływało z chemicznego wyposażenia jego mózgu, z bogactwa niezwyklej doświadczeń i unoszącego się wokół Einsteina ducha czasu?”

²² R. Vasta, M. M. Haith, S. A. Miller, *Psychologia dziecka*, WSiP, Warszawa 1995, s. 373-387.

Niezależność z kolei ujawnia się w wewnątrzsterowności i nonkonformizmie, a wytrwałość pozwala na odraczanie gratyfikacji²³. Z kolei kreatywność, np. według Edwarda Nęckiego „przejawia się ... w ... formie zachowania, polegającego na produkcji nowych i wartościowych wytworów ... przy czym niekiedy wytworem może być samo zachowanie...”²⁴. Przy czym Nęcka brał pod uwagę zachowania związane z pewną formą sztuki. Uznać jednak można zachowanie za twórcze, kiedy człowiek pracujący nad poprawą swoich relacji ze światem poszukuje nowych, skutecznych zachowań (np. w relacji z terapeutą), które wpłyną pozytywnie na jego dalsze życie. Student uczący się negocjacji, poszukuje nowych zachowań w oparciu o pewną bazę teoretyczną, które pozwolą mu być skutecznym w negocjacjach, bądź mediacjach.

Dyskusja wśród psychologów zajmującym się twórczością toczy się wokół podejścia elitarnego i egalitarnego do twórczości, jako cechy osoby. Niektórzy twierdzą, że możliwości twórcze posiadają tylko jednostki, inni zaś twierdzą, że możliwości twórcze posiada każdy człowiek - różni się jedynie stopniem twórczości.²⁵ Obserwacje osób, w stosunku, do których podjęto oddziaływanie psychologiczne - terapeutyczne, bądź szkoleniowe polegające na pracy w kierunku rozwijania kreatywności potwierdzają raczej stanowisko egalitarne. Według Carola S. Micklusa twórcy programu edukacyjnego, którego celem jest rozwijanie twórczego myślenia, proces twórczy wiąże się z zastosowaniem wiedzy wyniesionej z uprzedniego doświadczenia „do konstruowania nowych kombinacji i zestawień”²⁶. Można

²³ I. Majewska – Opiełka, Umysł lidera, Wydawnictwo MEDIUM, 1998, ibidem.

²⁴ E. Nęcka, Psychologia ..., s. 19.

²⁵ Tamże, s. 19.

²⁶ W. Dobrołowicz, M. Karwowski, W stronę kreatywności, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2002, str.132

więc rozwijać kreatywność, ponieważ możliwości twórcze - to określona umiejętność, a nie cecha wrodzona²⁷.

Aktywność własna w analizowanym obszarze obejmuje świadome poszukiwanie nowości, podejmowanie inicjatyw i ryzyka, ale też czytanie, obcowanie ze sztuką i różnymi ciekawymi osobami czy uczestniczenie w różnych warsztatach poświęconych rozwijaniu wyobraźni czy kreatywności. Dzięki wprawie realnie można zwiększyć swoje umiejętności w tej dziedzinie²⁸.

Przyswajanie dorobku kultury, np. sztuki (literatury, filmu, malarstwa) stwarza okazję przeżywania takich sytuacji i zdarzeń, które nigdy nie pojawią się w świecie realnym lub będą doświadczane w wieku późniejszym. Kultura zawiera szereg wyobrażeń na temat tego co wartościowe, piękne i dobre. Pomaga poprzez narzędzia symboliczne jakimi posługuje się opracowywać i nadawać strukturę doświadczeniom²⁹.

Stany chorobowe, takie jak psychoza maniakalno- depresyjna także dodatkowo korelują z bogatą wyobraźnią i twórczością: „cierpiący na manię mają niezwykle bogatą wyobraźnię i nadają duże znaczenie mało istotnym wydarzeniom”³⁰. Według analiz około 17 % artystów i 13 % poetów cierpiało na tą chorobę, podczas gdy wśród naukowców liczba ta wynosi mniej niż 1 % w ogólnej populacji. Do znanych artystów należy Vincent Van Gogh, Ernest Hemingway, Honoriusz Balzac, George Handel, Virginia Woolf i wiele innych osób³¹. Niewielkie nasilenie manii jest stanem przyjemnym i twórczym, dlatego niektórzy artyści unikają leczenia z obawy, że pozbawieni zostaną zdolności twórczych. Przy w pełni rozwiniętym stanie

²⁷ Tamże, s. 132.

²⁸ Por. M. Paszkowski, *Odkryj w sobie kreatywność*, Difin, Warszawa 2008, ibidem.

²⁹ M. Tyszką, *Rola kultury w rozwoju psychicznym jednostki* [w:] M. Przetacznik – Gierowska, M. Tyszkowa (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, PWN, Warszawa 1996, s. 102-123.

³⁰ R. Meyer, *Psychopatologia*, GWP, Gdańsk 2003, s. 164.

³¹ Tamże, s. 159- 160.

chorobowym pojawiają się takie m. in. objawy jak: poczucie euforii, podwyższony nastrój, energia, moc, czy przyspieszony tok myślenia³².

Kontrowersyjne może wydawać się zwrócenie uwagi na związek wyobraźni z substancjami psychoaktywnymi. Jednym z objawów i skutków uzależnienia od alkoholu są psychozy alkoholowe obejmujące przerażające wyobrażenia mylone z rzeczywistością³³. Dodatkowo mechanizm iluzji i zaprzeczeń powoduje, że alkoholik oszukuje samego siebie: „Potrafi czynić to z ścią mistrzowską, patologiczną fantazją, która zdecydowanie przekracza wyobraźnię ludzi zrównoważonych psychicznie. Z tego właśnie względu alkoholicy mają niezwykle łatwość w oszukiwaniu nie tylko samych siebie, ale także w manipulowaniu innymi ludźmi”³⁴. Z kolei używanie środków halucynogennych daje efekty w postaci percepcyjnych realnych doświadczeń, ale bez normalnych dla danej modalności zmysłowej bodźców fizycznych i w przeciwieństwie do psychozy alkoholowej wyobrażenia mogą tworzyć barwne wizje. Jedną z przyczyn ponownego zażycia środka mogą być niezwykle doznania określane jako synestezje polegające na tym, że doznania jednego zmysłu przechodzą w doznania innego zmysłu (np. promienie słońca przechodzą w szum rzeki)³⁵.

Twórczą wyobraźnię ma niewiele osób. Przyczyną takiego stanu rzeczy są między innymi ograniczenia poznawcze i emocjonalne oraz społeczne, a także techniczne.

Ograniczenia poznawcze obejmują między innymi stawianie świadomych lub nieświadomych hipotez na temat danej osoby, sytuacji czy wydarzenia wyobrażanego. Dane słuszne z hipotezą są wyolbrzymiane, a

³² H. Sęk, Psychologia zaburzeń afektywnych, [w:] H. Sęk (red.), Psychologia kliniczna, PWN, Warszawa 2007, s. 100 – 119.

³³ I. Niewiadomska, P. Stanisławczyk, Narkotyki, Gaudium, Lublin 2004, s. 55-62;

³⁴ M. Dziewiecki, Nowoczesna profilaktyka uzależnień, Jedność, Kielce 2000, s. 53-54.

dane sprzeczne z nią są ignorowane³⁶. Zwraca się uwagę na to, że łatwiej jest odrzucić sprzeczne informacje lub zmienić ich treść niż przeformułować lub zmienić swoje przekonania (hipotezy).

Emocjonalne ograniczenia twórczej wyobraźni mogą na przykład dotyczyć wyparcia ze świadomości doświadczeń przykrych, intelektualne mogą dotyczyć słabej dostępności niektórych doświadczeń, a społeczne związane są z normami kulturowymi czy moralnymi³⁷.

Technika zaś daje gotowe odpowiedzi, obrazy, scenariusze, gdy tymczasem wielcy geniusze, tacy jak Albert Einstein czy Ludwik van Beethoven tworzyli zaskakujące dzieła szukając pomysłów wewnątrz siebie.

Możliwości praktycznego wykorzystania wyobraźni

Rozważając znaczenie wyobraźni w życiu człowieka nasuwa się pytanie: czy wyobraźnia służy lepszemu przystosowaniu bądź polepsza jakość życia? Czy „bujanie w obłokach” dla ludzi odpowiedzialnych i dojrzałych nie jest tylko stratą czasu?

Analizując literaturę przedmiotu można przekonać się, że wyobraźnia odgrywa znaczną rolę w procesach poznawczych, takich jak spostrzeganie i pamięć, myślenie, szczególnie w procesach twórczych i rozwiązywaniu problemów.³⁸ Ma ona również znaczenie w emocjonalnym, społecznym, osobowościowym, moralnym czy religijnym funkcjonowaniu człowieka. Coraz częściej jest doceniana w profilaktyce zdrowia i terapii.

Wyobraźnia, wyobrażenia pełnią niezwykle ważną funkcję w procesie zapamiętywania. Wyobraźnia ułatwia przebieg procesu zapamiętywania.

³⁶Por. B. Wojciszke, Człowiek wśród ludzi, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2002, s. 128-130.

³⁷ M. Olczak, Trening Twórczości. Współczesna i efektywna forma wychowania przez sztukę, IMPULS, Kraków 2010, s. 240- 248.

Wiedzę na temat roli wyobraźni w procesie zapamiętywania wykorzystuje się w praktyce, przy opracowywaniu technik szybkiego uczenia się i zapamiętywania. Wyobraźnia ma istotne znaczenie w organizowaniu materiału, który mamy zapamiętać, a także kojarzeniu bodźców zapamiętywanych z wyobrażonymi sytuacjami. Metody zapamiętywania oparte na wyobrażeniach (np. metoda słów – wieszaków, metoda miejsc, metoda wyobrażeń interakcyjnych) nie tylko ułatwiają zapamiętywanie, ale również wpływają na trwałość przechowywania i rozpoznawanie informacji³⁹.

Wyniki prac badawczych potwierdzają również obserwacje codziennego życia, z których wynika, że wyobraźnia i wyobrażenia pozwalają na rozwiązywanie problemów. W rozwiązywaniu niektórych problemów większe znaczenie ma kod wzrokowy, niż werbalny. Rysunek na przykład, rozrysowanie tego, co mamy do rozwiązania, stanowi często wyraz naszego wyobrażenia i pełni pomocniczą rolę w rozwiązywaniu problemów⁴⁰.

Niezwykle istotną rolę, obok analogii, skojarzeń i innych mechanizmów pełni wyobraźnia w procesie twórczym. Wyobrażenia są w stanie uruchomić przetwarzanie informacji w taki sposób, aby doprowadzić do nowego efektu. Technika stosowana często przy poszukiwaniu nowych, twórczych pomysłów- technika „burzy mózgów” bazuje na wyobrażeniach, które są uruchamiane przy wyszukiwaniu różnych rozwiązań i uruchamianiu serii skojarzeń, które w konsekwencji prowadzą do nowych wyobrażeń, a te z kolei pozwalają osiągnąć oczekiwany efekt⁴¹.

³⁹ T. Tomaszewski, Pamięć jako podstawowy mechanizm przechowywania doświadczenia, [w:] J. Strelau (red.), Psychologia, s. 158 – 163.

⁴⁰ T. Maruszewski, Psychologia..., s. 287.

⁴¹ T. Proctor, Twórcze rozwiązywanie problemów, GWP, Gdańsk 2003, s. 23.

Jednym z procesów poznawczych jest podejmowanie decyzji. Wiedzę o tym, że wyobrażenia odgrywają w tym procesie bardzo ważną rolę wykorzystuje reklama, która ukierunkowuje wyobraźnię osób korzystających z telewizji czy Internetu na posiadanie i czerpanie pozytywnych uczuć z nabycia określonych produktów. Wyobrażanie sobie siebie jako właściciela określonych dóbr zwiększa prawdopodobieństwo ich nabycia⁴². Mechanizm ten tłumaczy także heurystyka dostępności, która skłania do korzystania z tych elementów naszego doświadczenia, do których mamy najłatwiejszy i najszybszy dostęp, których doświadczamy często, a przez to mamy wobec nich określone emocje i doświadczenia te są bardziej wyraziste od innych⁴³. Dlatego też zdarzenia o pozytywnym ładunku emocjonalnym łatwiej sobie wyobrazić. Jeśli nie jest to manipulacja, to zjawisko to możemy uznać za pozytywne, wspierające proces decyzyjny.

Wyobraźnia może również pełnić rolę kompensacyjną w sytuacjach deficytów percepcyjnych powodowanych procesem chorobowym bądź uszkodzeniem organicznym. Na przykład osoby z defektami wzroku wypełniają brakujące obrazy czy informacje tzw. wyobrażeniami surogatowymi. Powstają one dzięki werbalnym opisom tych aspektów rzeczywistości, które dostępne są wyłącznie poznaniu poprzez spostrzeganie wzrokowe (np. kolory). Tylko dzięki wyobraźni można kojarzyć kolor z barwą dźwięku⁴⁴. Umiejętność taką mają osoby posługujące się analogiami i metaforami. Zestawiają i porównują ze sobą odległe bądź różne fakty oraz

⁴² J. Chwaszcz, M. Pietruszka, ks. D. Sikorski, *Media*, Wydawnictwo „Gaudium”, Lublin 2005, s. 86-87.

⁴³ B. Wojciszke, *Człowiek ...*, s. 80-82.

⁴⁴ W. Pilecka, *Dzieci niepełnosprawne*, [w:] W. Pilecka, G. Rudkowska i L. Wrona (red.), *Podstawy psychologii*, Wyd. Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2005, s. 364 – 358.

informacje i wyciągają określone wnioski⁴⁵. Przenoszą też znaczenie jednego ze słów na inne⁴⁶.

Wyobraźnia odgrywa znaczącą rolę w sytuacjach społecznych, gdzie człowiek analizuje sytuacje, w których się znajduje lub które sobie wyobraża i w oparciu o dotychczasowe doświadczenia - nadaje im określony, emocjonalny charakter. Na podstawie wyobrażeń może określić, czy dana sytuacja może być dla niego bezpieczna czy niebezpieczna, przyjemna czy nie. Na bazie przeszłych doświadczeń, wyobrażenia z nimi związane wywierają wpływ na funkcjonowanie człowieka w obecnej sytuacji.⁴⁷ Negatywne emocje, odczucia, takie jak: lęk, niskie poczucie własnej wartości, a także urazy z dzieciństwa, utrwalone schematy rozwiązań powodują, że wyobrażenia dotyczące przyszłości hamują twórcze działanie, a czasami wszelkie działanie. U osób, których aktywność w dzieciństwie, przeszłości, kończyła się brakiem sukcesu- wyobrażenia o przyszłości stanowią traumatyczną wizję opartą na schematach i stereotypach, wywołujących lęk. Wyobraźnia przekłada się wówczas na działania odtwórcze, stereotypowe, ale jednocześnie bezpieczne. W sytuacji, kiedy nie mamy pełnej informacji na temat zjawisk społecznych, czy przeżyć psychicznych, nasza wyobraźnia uzupełnia te braki opierając się właśnie o dotychczasowe doświadczenia, nierzadko wprowadzając w błąd. Rzeczywistość często okazuje się inna niż wyobrażenia o niej (np. sielankowe wyobrażenie młodej dziewczyny o małżeństwie). Trudno czasem oddzielić wyobrażenia od rzeczywistości i to stanowi nieraz poważne zagrożenie dla skutecznego funkcjonowania człowieka.

⁴⁵ Por. definicje analogii, M. Szymczak (red.), Słownik języka polskiego, PWN, Warszawa 1992, t. 2, s. 828.

⁴⁶ Por. definicje metafory, R. Łąkowski (red.), Encyklopedia powszechna, PWN, Warszawa, 1985, t. 3, s. 788.

⁴⁷ T. Maruszewski, Psychologia ..., s. 28.

Wyobraźnia ma swój udział w kształtowaniu się empatii. Bez wyobraźni, samymi zmysłami nie można byłoby odebrać tego, co czuje druga osoba. Wyobraźnia pomaga doświadczyć w pewnym stopniu przeżyć innych osób, co stanowi nie tylko ubogacenie emocjonalne, ale przede wszystkim pozwala zrozumieć i akceptować innych⁴⁸.

W jednej z najnowszych koncepcji osobowości – koncepcji dialogowego „JA”⁴⁹, dla którego wyobraźnia jest przestrzenią, podkreśla się w osobowości wagę systemu znaczeń osobistych i umiejętność interpretowania doświadczeń z różnych punktów widzenia. Możliwe jest to dzięki tworzeniu różnych głosów wewnętrznych i prowadzeniu między nimi dialogu: „System znaczeń osobistych staje się wówczas złożoną, polifoniczną całością, gdzie napięcia pomiędzy poszczególnymi ośrodkami narracji przyczyniają się do przepracowywania doświadczeń i mogą być źródłem mądrości i twórczych pomysłów”⁵⁰. Prowadzenie wewnętrznych dialogów z wyobrażonym rozmówcą może dawać wsparcie, być substytutem prawdziwych relacji, może być drogą poszukiwania nowych doświadczeń i samodoskonalenia (np. karcenie siebie), może rodzić poczucie zrozumienia, dawać wgląd w siebie (np. pozwala nabrać dystansu do problemu) czy motywować do działania⁵¹. Istnieją zapisane dowody na to, że wyimaginowane dialogi prowadzili ludzie wybitni, tacy jak Galileusz, Jung, Machiavelli⁵².

Wyobraźnia może też pełnić negatywne funkcje w życiu człowieka. Potocznie uważa się, że zanim ktoś popełni przestępstwo najpierw wyobraża

⁴⁸ J. Rembowski, *Empatia*, PWN, Warszawa 1989.

⁴⁹ „JA” oznacza zarówno podmiot poznający siebie jak i przedmiot tego poznania.

⁵⁰ P. Oleś, *Rozwój osobowości*, [w:] B. Harwas – Napierała i J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, t.3, PWN, Warszawa 2002, s. 166-168.

⁵¹ M. Puchalska – Wasyl, *Wyobrażeni rozmówcy – typy i funkcje*, *Przegląd Psychologiczny* 2005, t. 48, nr 1, s. 109 – 123.

⁵² M. Puchalska – Wasyl, E. Chmielnicka – Kuter, T. Jankowski, W. Bąk, *Wyobraźnia jako przestrzeń dla wewnętrznego dialogu*, *Przegląd Psychologiczny* 2008, t. 51, nr 2, s. 196 – 123 - 214.

sobie siebie w takiej sytuacji. Ma to na celu oswojenie się z myślą o zakazanym czynie, służy też przekroczeniu pewnego progu wrażliwości moralnej. Potoczne tezy mają odzwierciedlenie w wynikach badań eksperymentalnych Weigl. Ujawniły one, że dzieci, które wyobrażały sobie, że okłamują rodziców i powiedzą o pozytywnej zamiast negatywnej ocenie w szkole, w sytuacji pokusy częściej kłamały niż dzieci, które wyobrażały sobie scenariusz zakończony prawdą⁵³.

Życie duchowe człowieka jest również niemożliwe bez wyobraźni. Dla wielu osób wiara w Boga opiera się między innymi na wyobrażeniach Jego atrybutów. Bóg nie jest widzialny, dostępny za pomocą zmysłów. Człowiek będąc istotą zmysłową próbuje stworzyć Jego obraz, próbuje na drodze poznania poprzez swoją wyobraźnię, symbole, język wyrazić to, co nie jest poznawalne i wyrażalne bezpośrednio. Od wieków ludzie tworzyli obrazy (przede wszystkim w swojej wyobraźni) Boga, aniołów czy nieba, piekła opierając się na swoich religijnych doświadczeniach i wykorzystując swoją wyobraźnię⁵⁴. Wyobrażenia o treści religijnej, np. posiadany obraz Boga, realnie wpływają na życie osób wierzących, np. jeśli Bóg jest najważniejszy w życiu danej osoby, to jej decyzje będą silnie związane z zaufaniem do Niego⁵⁵.

Psychoterapia wykorzystuje wyobraźnię, jako narzędzie diagnostyczne i terapeutyczne. W praktyce terapeutycznej stosuje się liczne techniki terapeutyczne lub poprawiające jakość życia. Należą do nich m. in. skojarzenia obrazowe, przesadne wchodzenie w rolę, obrazowanie

⁵³ Za: W. Łukaszewski, *Wodze wyobraźni*, Charaktery 2002, nr 12, s. 26.

⁵⁴ Cz. Walesa, *Rozwój religijności człowieka*, t. 1, Wydawnictwo KUL, Lublin 2005, s. 14-17.

⁵⁵ M. Piątek, *Wpływ obrazu Boga na podejmowanie decyzji życiowo doniosłych przez mężczyzn*, [w] A. Różyło (red.), *Bóg w językach, tekstach artystycznych i narracjach*, Sandomierz 2006, s. 166-167.

negatywne, technika połączenia, technika następnego kroku, wyidealizowany autoportret⁵⁶.

Praca metodami aktywnymi na warsztatach psychologicznych pomaga weryfikować wyobrażenia o sobie i rzeczywistości⁵⁷. Szczególnie pomaga w obniżaniu poziomu lęku, który hamuje wyobraźnię, albo kieruje nią w sposób ograniczający twórczy rozwój, tworzenie nowych jakości. Za pomocą aktywnych metod uczenia się, można wpływać na rozwój wyobraźni człowieka, jego twórczość, poszerzyć jego możliwości i umiejętności poszukiwania nowych rozwiązań w życiu, umożliwić odejście od stereotypowych zachowań. Pewna destabilizacja utrwalonych schematów działania pozwala dokonać zmian.

Jedną z ciekawych technik rozwojowo - terapeutycznych jest wizualizacja. Podstawowe założenie na którym się opiera dotyczy przekonania, że wyobrażenia o sobie samych wbudowane są w naszą jaźń i traktowane są jak prawda⁵⁸. W sytuacji, kiedy te wyobrażenia są negatywne i przynoszą realne negatywne skutki w życiu konkretnej osoby, można za pomocą wizualizacji wpływać na swoje myśli, emocje i zachowanie. Precyzując, zjawisko wizualizacji polega na uruchamianiu (ponownym przeżyciu) doświadczeń zmysłowych i emocjonalnych w celu wykorzystania ich do planowania i realizacji własnych celów⁵⁹.

Wizualizacja jest także procesem naturalnym, występującym w codziennym życiu. Większość osób wyobraża sobie nowe sytuacje zanim będzie w nich uczestniczyć. Szczególnie jest to charakterystyczne dla okresu adolescencji, gdzie wizualizacja siebie - prezentacja swojego ciała czy

⁵⁶ A. Lazarus, Wyobrażenia w psychoterapii, GWP, Gdańsk, 2000, ibidem.

⁵⁷ Metody aktywne, to działania edukacyjne, które bazują na aktywności i działaniu uczestników szkolenia. Osoba prowadząca szkolenie metodami aktywnymi, kieruje procesem.

⁵⁸ M. Maltz, Psychocybernetyka, AIGIS, Łódź 1992, s. 4, 11.

⁵⁹ F. J. Paul – Cavallier, Wizualizacja. Od obrazu do działania, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2001, s. 62.

swoich argumentów przed wyobrażonymi osobami została wyodrębniona i nazwana zjawiskiem wyimaginowanej publiczności⁶⁰. Wyobraźnia pomaga przejść z okresu dzieciństwa do okresu dorosłości. Pomaga w poznaniu samego siebie, ale też i w poznaniu świata zewnętrznego. Sprawdzanie swojej atrakcyjności, swoich umiejętności w wyobraźni jest bezpieczne i dodaje pewności siebie w sytuacjach realnych. Dotyczy to na przykład zachowań seksualnych. Owoce wyobraźni młodzieńczej przejawiają się również w oryginalnych pomysłach ułatwiających codzienne życie, np. dotyczących własnego wyglądu bądź sposobu żywienia.

Można również zauważyć, że w okresie dorastania i okresie młodzieńczym bogata wyobraźnia ujawnia się w marzeniach i twórczości młodzieńczej. Obie te formy aktywności mogą kreować działanie młodego człowieka, ale też mogą być ucieczką przed trudną rzeczywistością bądź mogą kompensować niezaspokojone potrzeby, pragnienia czy ambicje⁶¹.

Wiele narzędzi diagnostycznych opartych jest na wykorzystaniu wyobraźni – należą one do technik projekcyjnych. W wielu sytuacjach i w stosunku do niektórych osób tylko one mogą być wykorzystane, np. w badaniu małych dzieci, analfabetów, osób upośledzonych czy osób z bardzo silnym oporem w kontakcie terapeutycznym. Najczęściej jednak stanowią one tylko uzupełniającą technikę badania. Mają m. in. zastosowanie w badaniu osobowości i jej zaburzeń, lęków i innych stanów emocjonalnych, relacji międzyludzkich, mechanizmów obronnych czy postaw wobec siebie i różnych aspektów rzeczywistości⁶².

Analizując rozwój człowieka można przypuszczać, że wyobraźni sprzyja poza bogactwem doświadczeń, szczególnie trudnych (większość

⁶⁰ I. Obuchowska, *Adolescencja*, [w:] B. Harwas – Napierała i J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, PWN, Warszawa 2002, s. 174.

⁶¹ I. Obuchowska, *Drogi dorastania*, WSiP, Warszawa 1996, s. 58.

⁶² E. Jarosz, E. Wysocka, *Diagnoza psychopedagogiczna*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2006, s. 324.

wielkich ludzi nie miała łatwego życia), sprzyja refleksyjność, która wymaga ćwiczenia i warunków do zaistnienia, wolnego czasu i samotności. Stąd w dorosłości naturalny wpływ wyobraźni na codzienne życie maleje. Osoby dorosłe są również bardziej pragmatyczne i częściej wybierają rozwiązania, które są łatwiejsze do zastosowania czy sprawdzone⁶³. Wyobraźnia jest raczej intensywnie eksploatowana przez niektóre osoby przy korzystaniu z Internetu i gier komputerowych, na przykład do tworzenia własnego wirtualnego wizerunku⁶⁴.

Dopiero wtórnie, na specjalnych treningach czy terapii świadomie czerpie się z wyobraźni korzyści. Poprzez odpowiednie wyobrażenia można wpływać na poprawę leczenia czy stanu zdrowia. Na przykład coraz częściej w rehabilitacji ruchowej stosuje się ruch wyobrażony, tzw. ruch akinetyczny. Mechanizm rehabilitacji mimo braku realnej aktywności polega na stymulacji układu nerwowego i mięśniowego. Osoby stosujące wyobrażony spacer szybciej i mniej boleśnie odzyskują zdrowie niż pacjenci nie stosujący technik wizualizacyjnych⁶⁵.

Badania dowodzą, że osoby, które mają wizje swojego życia, wyobrażają sobie jakiś konkretny cel, efekt swojego działania, a także szczegóły tego działania zwiększają własną skuteczność. Prawdopodobnie przyjemne emocje towarzyszące wyobrażeniom sukcesu, jak i uzmysłowienie sobie przeszkód w trakcie własnych działań lepiej przygotowują do rzeczywistych zachowań. Znaczenie fantazji, marzeń w tworzeniu wizji doceniają niektóre firmy organizując celowo spotkania kadry menadżerskiej w ciekawych, nietypowych warunkach, np. na spływie kajakowym (ukrytym celem jest pobudzenie wyobraźni, która stworzy nowe cele i plany działania

⁶³ R. E. Franken, Psychologia motywacji, GWP, Gdańsk, 2006, s. 458-459.

⁶⁴ P. Wallace, Psychologia Internetu, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2004, s. 42 -44.

⁶⁵ F. J. Paul – Cavallier, Wizualizacja. ..., s. 71.

dla przedsiębiorstwa)⁶⁶. Powyższą myśl potwierdzają wynik badań eksperymentalnych „... nowicjusz potrzebuje racjonalności analitycznej, doświadczony decydent z racjonalności analitycznej korzysta w dalszym planie; ekspert natomiast podejmuje decyzje dzięki intuicji i wyobraźni, strateg zaś dzięki wyobraźni przenika przez mglistą zasłonę przyszłości i jest w stanie przewidywać rynkowe zdarzenia”⁶⁷.

Wyobraźnia ma ścisły związek z możliwością wprowadzaniem zmian, które z kolei umożliwiają rozwój osoby, jak również grupy, systemu, organizacji, itd. Otwartość na zmianę warunkuje rozwój. Wyobraźnia ma zdecydowany wpływ na możliwość rozwoju twórczych działań człowieka. Wyobraźnia decyduje o twórczości, a ta z kolei ma wpływ na wprowadzanie w życie zmian.

Nawet jeśli niewiele osób wykorzystuje wyobraźnię do procesów wyżej opisanych, to zawsze pozostaje możliwość tworzenia nieograniczonych stanów rzeczy w wyobraźni i czerpania z tego satysfakcji, co i tak pośrednio poprzez pozytywny stan emocjonalny może wpłynąć na efektywność funkcjonowania.

Jak każda rzeczywistość, wyobraźnia ma również swoje ciemne strony i nie zawsze służy rozwojowi człowieka. Niezwykła wyobraźnia cechuje nie tylko artystów, ale również i ludzi chorych psychicznie, szczególnie schizofreników i osoby z depresją maniacką. Niezwykła wyobraźnia może też cechować psychopatów czy ludzi z zaburzoną osobowością.

Wyobrażenia mogą budzić lęk, wstręt, pesymizm, poczucie winy czy wstydu. Nawet sny, które są wytworem wyobraźni potrafią dręczyć bardzo długo i niekiedy wymagają interwencji terapeutycznej.

⁶⁶ I. Majewska – Opiełka, *Umysł lidera*, Wydawnictwo MEDIUM, 1998, s. 58-61.

⁶⁷Za: T. Szapiro, *Co decyduje o decyzji*, PWN, Warszawa 1993, s. 65.

Zdarza się, że zbyt wyidealizowany obraz siebie osłabia motywację do działania. Być może osoby o zbyt wygórowanych wyobrażeniach na temat siebie zachowują się tak, jakby miały to na czym im zależy i dlatego nie muszą się starać, są bierne⁶⁸. Być może zbyt idealne wyobrażenia na temat swojego współmałżonka czy dziecka są przyczyną konfliktów rodzinnych i subiektywnej porażki, ponieważ zamiast życia z kochaną osobą żyje się z wyobrażeniem o tej osobie.

Jeśli wyobrażenia, marzenia czy fantazje będą dominowały w życiu człowieka, to również mogą zagrażać jego przystosowaniu i rozwojowi. Zwykle świat wymyślony jest światem wyidealizowanym lub rzadziej demonizowanym⁶⁹. Może to wyjaśnić mechanizm polaryzacji afektywnej polegającej na ujednoczeniu pozytywnym lub negatywnym reprezentacji (także wyobrażeń) różnych osób czy sytuacji. Wyobrażenia stają się czarno – białe, proste, a zatem to co było złe w rzeczywistości w wyobraźni jest jeszcze gorsze, a to co było dobre w rzeczywistości w wyobraźni jest jeszcze lepsze. Przykładem jest scena z filmu *Noce i dnie*, kiedy to główna bohaterka wielokrotnie wyobrażała sobie siebie w sposób bardzo korzystny z dawnym adoratorem (miała pozytywne wspomnienia, które wydobywane po latach z pamięci stawały się jeszcze lepsze).

Twórczość jako szczególny przejaw wyobraźni

Od wyobraźni zależą możliwości twórcze człowieka. W wyobraźni można tworzyć wizerunek przedmiotu, sytuacji, zjawiska, którego realny odpowiednik jeszcze nie istnieje. Mając wyobrażenie przedmiotu, sytuacji, czy zjawiska- możemy dążyć do jego realizacji w rzeczywistości.

⁶⁸ E. Trzebińska, *Wymyślanie siebie*, *Charaktery* 2002, nr 12, s. 229-30.

⁶⁹ T. Maruszewski, *Niby-życie w niby-świecie*, *Charaktery* 2002, nr 12, s. 27-28..

Wyobrażenia nasze związane z najbardziej nawet nowatorskimi rozwiązaniami, wynikają jednak z naszego ubiegłego doświadczenia. Nie jesteśmy w stanie wymyślić niczego, czego w jakikolwiek sposób i w jakiegokolwiek formie nie doświadczyliśmy. Percepcja świata i siebie dostarcza nam informacji, które pod wpływem wyobraźni i procesów twórczej transformacji dają efekt, który w takiej formie jak w wyobraźni, nie miał odpowiednika w realnym świecie, ale bazą do jego powstania, były doświadczenia twórcy. Edward Nęcka twierdzi, że „w empirycznie obserwowalnej rzeczywistości nie ma rzeczy absolutnie nowych...”, „każdy nowy wytwór- dzieło sztuki, odkrycie, teoria naukowa, wynalazek- zawiera pierwiastek tego, co było wcześniej”⁷⁰.

Czym jest twórczość? Jaka jest jej struktura? Jaki jest przebieg twórczej aktywności człowieka? Jak określać efekt aktywności człowieka, czyli jego dzieło? Kiedy dzieło jest twórcze?⁷¹

Definicji twórczości jest bardzo wiele. M. Partyka przytacza definicję Strzałeckiego: „twórczość określić można jako proces lub wytwór, można ją także analizować w kontekście cech osobowości osób twórczych lub warunków zewnętrznych wpływających na proces twórczy”⁷².

Nurt psychologiczny zwany asocjacionizmem wskazuje na tworzenie połączeń, skojarzeń między elementami posiadanej wiedzy, elementami spostrzeżeń. Nowatorskie połączenia, tworzące nowe jakości, są przejawem twórczości, której podstawą jest wyobraźnia⁷³. W asocjacionizmie podkreśla się znaczenie przypadku w procesie twórczym i uzyskaniu twórczego efektu. Wręcz uznaje się, że przypadkowe połączenie elementów stanowi moment rozpoczęcia procesu twórczego. Odmienne psychologowie postaci zwracają

⁷⁰ E. Nęcka, Psychologia ..., s. 13.

⁷¹ Tamże, s. 12-13.

⁷² M. Partyka, Zdolni, utalentowani, twórczy, CMPP-P MEN, Warszawa 1999.

⁷³ A. Chybicka, Psychologia twórczości grupowej, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 20.

uwagę na pewną etapowość procesu twórczego, odrzucając przypadkowość asocjacji. Proces twórczy polega tu na dokonywaniu zmian, które mają udoskonalić strukturę czegoś, na lepiej zorganizowaną. Jedną z propozycji etapów w procesie twórczym jest koncepcja Rossmana, według której w początkowej fazie tworzenia musi pojawić się potrzeba, prowadząca do sformułowania problemu.⁷⁴ Przyjmuje się, że problem prawidłowo sformułowany jest warunkiem jego rozwiązania⁷⁵. W tym momencie procesu twórczego ważne jest zebranie jak największej ilości informacji, które mogą nam pomóc w rozwiązaniu problemu. Następnie poszukuje się rozwiązań, weryfikuje ich wartość, szuka się nowych pomysłów, wdraża i ocenia ich wartość.⁷⁶

Podejście behawiorystyczne podkreśla wartość pozytywnych wzmocnień w procesie twórczym, jak również atmosfery tworzenia w warunkach humoru, akceptacji, bez presji -na przykład czasu. Wzmocnienie twórczych zachowań pobudza tendencję do ich rozwoju. Można dyskutować z tym stanowiskiem, gdyż wzmocnianie pewnych tendencji twórczych daje w konsekwencji pewnego rodzaju sztywność, wejście w pewien schemat reagowania. Koncepcje asocjacji, psychologów postaci, czy behawiorystów, opierały proces twórczych na informacjach dopływających z zewnątrz. Psychoanaliza zwraca uwagę na wykorzystanie potencjału twórczego wewnętrznych konfliktów człowieka. Nieświadome konflikty wewnętrzne, wyrażają się w sposób symboliczny w dziełach twórcy. Istotne w podejściu psychologii humanistycznej jest to, że każdy człowiek jest twórczy i w określonych warunkach jest w stanie dokonać twórczych działań. Współczesne koncepcje poznawcze dążą do wyjaśnienia procesu twórczego,

⁷⁴ Tamże, s. 21- 25.

⁷⁵ K. J. Szmidt, *Elementarz twórczego życia*, Intra, Warszawa 1997, s. 23

⁷⁶ A. Chybicka, *Psychologia ...*, s. 25.

zwracają uwagę na rolę dostrzeżenia problemu i przetwarzanie dostępnych informacji, a także transfer umiejętności.⁷⁷

Proces twórczy przebiega przy udziale wyobraźni. Niewątpliwie każdy proces tworzenia wymaga działań intelektualnych, ale również emocjonalnych. Jaką rolę pełni tu wyobraźnia?

W podejmowaniu działań ważne są nasze doświadczenia, nabyte w ciągu życia. Często jednak, te nasze doświadczenia hamują twórczość i rozwój, powodując, że zachowujemy się stereotypowo i schematycznie. Wyobrażenia bazują na doświadczeniu, na tym, co istota ludzka przeżyła i czego doświadczyła. Wyobraźnia nie „wytwarza” niczego, czego nie doświadczyliśmy, ale nadaje tym doświadczeniom często nowego, osobistego, subiektywnego znaczenia. Wyobraźnia wpływa na proces twórczy- stymulująco lub hamująco, a to zależy, od jakości doświadczeń, szczególnie tych wczesnych, które miały miejsce w dzieciństwie. Wydarzenia, sukcesy i porażki mające miejsce w początkowych latach życia człowieka odgrywają znaczącą rolę w decydowaniu się na aktywność, gotowości podejmowania ryzyka, również tego związanego z twórczością, jak również w otwartości na nowe, nieznanne. Wyobraźnia twórcza, która pomaga w dokonywaniu zmian, tworzeniu nowych wartości wymaga pewnej gotowości intelektualnej i emocjonalnej. Możliwości intelektualne i funkcjonowanie emocjonalne człowieka mają wpływ na jego kreatywność, czyli zdolność do tworzenia nowego. Rozwijanie kreatywności jest możliwe i pozwala na poszerzenie możliwości umysłowych⁷⁸.

Efektom procesu twórczego jest produkt, który może dotyczyć sfery intelektualnej, artystycznej, materialnej. Problem stanowi to, jaki produkt możemy zakwalifikować jako twórczy, nowy.

⁷⁷ Tamże, s. 25-33.

⁷⁸ G.I. Nierenberg, Sztuka kreatywnego myślenia, Studio EMKA, Warszawa 1982, s. 14-20.

Edward Nęcka podaje dwie cechy produktu, który można uznać za twórczy- nowość i wartość. Bardzo trudno określić jest jednak, gdzie leży granica nowości i wartości. Ocena jest zawsze subiektywna⁷⁹. Kryteria ocen produktu dotyczą posiadanych przez niego wartości poznawczych, estetycznych, pragmatycznych i etycznych⁸⁰. Wartość poznawcza może być oceniana w oparciu o kryterium prawdy, na ile dzieło twórcze jest prawdziwe, na ile zawiera prawdziwe treści. Podobnie istotne jest kryterium estetyczne. Prowadząc tego typu rozważania musimy być świadomi, że kryterium prawdy dotyczy głównie produktów związanych z badaniami naukowymi, natomiast estetyczne- produktów artystów- malarzy, rzeźbiarzy, twórców muzyki, poetów. Kryterium pragmatyczne dotyczy tych produktów, które służą, czy mają służyć człowiekowi w jego codziennym życiu, czyli wynalazków. Kryterium etyczne, to kryterium związane z czynieniem dobra, nie przekraczaniem granic drugiego człowieka.⁸¹ Nasuwa się tutaj okrutny eksperyment „twórcy”, którego dzieło polegało na pokazaniu widowni śmierci zagłodzonego psa, przykutego do ściany. Tego typu dzieła wskazują raczej na patologię twórcy i konformizm widzów. Wydaje się ważne określenie, jakie dzieło jest oryginalne, a jakie tak naprawdę bezsensowne. Gorzej, jeśli jest to dzieło dodatkowo bezsensownie okrutne.

Edward Nęcka przytacza definicję Steina, która określa twórczość, jako „...proces prowadzący do nowego wytworu, który jest akceptowany, jako użyteczny lub do przyjęcia dla pewnej grupy w pewnym okresie”⁸². Oczywiście definicja budzi szereg kontrowersji, nie jest jednak możliwe definitywne i obiektywne przyznanie większości dzieł absolutnego określenia, że są to dzieła twórcze. Obserwujemy często sytuacje, że dzieła

⁷⁹ E. Nęcka, Psychologia ..., s. 12-13.

⁸⁰ Tamże, s. 14-15.

⁸¹ E. Nęcka, Psychologia twórczości, GWP, Gdańsk, 2001, s. 14-15.

⁸² Tamże, s. 17.

twórców nie zachwycały im współczesnych, a obecnie są uznane, te zaś, które cieszyły się akceptacją i uznaniem, dzisiaj są zapomniane. Różnice kulturowe powodują, że to samo dzieło w jednym zakątku świata będzie uznane za dzieło sztuki, a w innym wręcz za dzieło obrazoburcze.

Wnioski

Rozwój osobisty to wysiłek i aktywność. Transformacja bierności w aktywność wymaga rozwoju wyobraźni, twórczości, gotowości do wprowadzania zmian w różnych aspektach życia. Wprowadzanie zmian, odwaga twórczych zachowań, otworzenie siebie na wieloaspektowość zjawisk, sytuacji, zdarzeń, poszerzenie możliwości przekraczania własnych ograniczeń i odwaga zmierzenia się z nowym, zależy od wielu czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Na większość z nich można jednak w sposób zamierzony oddziaływać.

Metody aktywne stosowane w praktyce psychologicznej i działalności szkoleniowej- treningi twórczości, treningi psychologiczne, interpersonalne, różnorodne warsztaty, pomagają w uruchamianiu aktywności twórczej człowieka i rozwijają jego wyobraźnię. Poprzez stawianie człowieka wobec niekonwencjonalnych sytuacji i wyzwań, poprzez stawianie go w sytuacjach zadaniowych wymagających osobistego zaangażowania w przebieg szkolenia, dostarczając bodźce konieczne do poszukiwania nowych rozwiązań uruchamiają jego potencjał i możliwości twórcze. Bazą tego typu działań jest wyobraźnia, a efektem dalszym jej rozwój. Formy aktywności człowieka, w których wykorzystuje się zasoby wyobraźni są bardzo bogate i dotyczą zarówno sfery intelektualnej, emocjonalnej, społecznej jak i duchowej. Z tego powodu również warto uświadomić sobie znaczenie wyobraźni w kreowaniu siebie i zadbać o jej rozwój.

Podsumowując analizowane aspekty wyobraźni interesujący wydaje się obszar badań zmierzający do określania zależności między pojęciami wyobraźni, rozwoju, możliwości i ograniczeń wprowadzania zmian, a właściwie tworzenia przestrzeni do otwierania się człowieka na „nowe”. Brak doświadczeń w danym obszarze działań, przy odpowiednim poziomie intelektualnym może uruchomić twórcze zmiany, które spowodują odchodzenie od schematów. Warto podjąć próbę zbliżania się do ukonkretniania odpowiedzi na pytanie, jakie działania edukacyjne i terapeutyczne mogą wesprzeć rozwój człowieka w kierunku „otwierania się” na nowe, twórcze działania, na odejście od standardowych rozwiązań. Na ile konieczna jest równowaga doświadczeń i nowych rozwiązań. A może bardziej potrzebny jest kompromis, właściwe proporcje między twórczymi a zachowawczymi rozwiązaniami, po to, aby umieć korzystać z jednych i drugich nie wpadając w rutynę, ale jednocześnie nie tracąc kontaktu z rzeczywistością.