

Endel Hango

Koolitusekspressis, 07.08.2008

## **TAHAD ÕNNELIKUKS? ARENDA LOOVUST!**

**Loovust seostatakse enamasti loominguga ja loomeinimestega ning seda isegi vastandatakse korralikkuse, ratsionaalsuse ning elus hästi hakkamasaamisega. Tegelikult pole see aga nii – loovad võivad olla kõik inimesed. Samuti on uuritud, et loovamad inimesed on õnnelikumad. Loovaid ei innusta mitte lootus saada kuulsaks ning omandada rikkust, neid juhib pigem tahe teha neid asju, mis neile tõeliselt meeldivad. Asju, mis teevad neid õnnelikumaks.**

Õnneks on loovuse ja loomisega seoses vaid häid ja väga häid uudiseid. Hea uudis on see, et loovuse protsesse on teaduslikult piisavalt palju uuritud ning lõpuks hakkavad ka selginema selle keeruka nähtuse seaduspärad. Väga hea uudis on aga see, et loovust on võimalik arendada ning spetsiaalsete tehnikate abil on võimalik oma „loovat tootlikkust“ vähemalt kümnekordistada. Loovus on omane kõikidele inimestel. Mis aga veel tähtsam – enamiku inimeste jaoks on loovus või loomise protsess ise suureks õnnetunde allikaks, sest uut loovat potentsiaali kasutades oleme leidlikumad ning tulemuslikumad ka oma igapäevastes ja töistes tegemistes.

Loovus on olnud teadusliku psühholoogia huviorbiidis alates 1950ndatest, mil Ameerika psühholoogide assotsiatsiooni (APA) president J. P. Guilford oma läkituse just sellele teemale pühendas. Selle aja jooksul on jõutud mitmete oluliste tulemusteni.

Esiteks on loovus omane kõigile inimestele. Teiseks on loovus sõltumatu IQst. Kolmandaks on loovus arendatav. Neljandaks ei ole loovus valdkonnaspetsiifiline, kuigi mitmed uurijad usuvad ka seda. Enamuse uurijate arvamuse kohaselt võib inimene siiski olla ühtlasi loov nii kodukujundamises kui rutiinse tööülesande täitmisel. Viiendaks on selgelt tõestatud, et loovusel on oluline koht elusaatuse määramisel.

Tavamõistes seostatakse loovust ainult kunstiga, tegelikult on loovuse mõiste oluliselt laiem. Guilfordi ja Torrance'i populaarse käsitluse järgi koosneb loovus vähemalt viiest komponendist: probleemitundlikkusest ehk võimest märgata probleeme, küsitavusi ja vasturääkivusi; mõtlemise volavusest ehk ideede ja seoste hulgast, mis tekib vastusena mingile probleemile; mõtlemise paindlikkusest ehk võimest näha asju erinevatest vaatenurkadest; originaalsusest ehk ideede ja vastuste ebatavalisusest; ideede viimistlemise ja esitlemise võimest.

Tahad õnnelikuks? Arenda loovust!

Väites, et loovus on omane kõigile, tekib küsimus, miks siis osa inimesi on loovamad kui teised. Ühelt poolt võib selline arusaam olla tingitud sellest, et loovuse all mõeldakse tihti ainult originaalsust. Loov inimene oleks justkui keegi, kes teeb ainult asju, mille peale teised ei tule. Teisalt aga on selge see, et me ise pärtsime oma loovust. Me oleme õppinud

loovust pidurdama oma vanemate, kooli või laiemalt ühiskonna surve tõttu. Taotledes heakskiitu, tuleb esimese klassi katsetel joonistada maasikaid just nii, nagu on ette nähtud, mitte nii, nagu ise heaks arvab. Loomulikult on vaja lastele õpetada kohast käitumist ja selle käigus ebakohase käitumise pidurdamist, näiteks uue tapeedi peale käejälgede tegemine ei ole kohane käitumine, samas võib see olla väga loov. Loovuse seisukohalt muutub püüd käituda õigesti takistuseks siis, kui me jäämegi pidurdatuks ehk kardame proovida uusi asju, kuna reaalne on võimalus ka läbi kukkuda. Eesti kõrgkooli õppejõududelt kuuldu põhjal on meie seis väga kurb oma ideede esitlemise võime osas, sest seminaridel keegi ei räägi. Inimesed ei julge rääkida, sest võib ju olla, et ebaõnnestutakse. Midagi sarnast võib märgata ka ühiskonnas laiemalt ja kui sa soovid kellegi loovust pidurdada, siis: ole tähelepanematu, ära löö kaasa ehk hoiu kõrvale või suru ennast hoopis peale ja kamanda, ähvarda ja süüdistada, tee teiste kulul nalja, ära omista millelegi mingit tähendust ja väljenda lootusetust ning kindlasti ole ülimalt kriitiline.

Loovuse arendamisel on neli põhisuunda, millest esimene ongi teadmiste andmine loovuse ja loomeprotsessi kohta. Teiseks on võimalik loovuse erinevaid komponente eraldi arendada. Kolmandaks on võimalik õppida loovaid probleemilahendamise tehnikaid, millest tuntuim on näiteks Osborne'i ajurünnak, mida küll enamasti valesi kasutatakse. Kõige lõpuks on võimalik loovust arendada, vabastades end personaalsetest piirangutest ja nii vallandades oma isiksuse spontaansust.

Üheks võimaluseks loovusesse ja ka laiemalt oma elusse suhtuda on see, et eestlased ongi sellised, kes pigem püüavad kohaneda kui kohandada ja ka rahvusvaheliselt tunnustatud uuringud on tõestanud, et eestlaste valdav emotsioon on viha ning nad on maailma rahvastest peaaegu kõige depressiivsemad jne. Lisaks on meid peetud orjuses, okupeeritud, jne – ühesõnaga kõik on väga halvasti.

Joriseamise, üldistamise (üldistele kalduvustele ja tendentsidele toetumise) asemel võiks igaüks tegeleda iseendaga. Veidi tundma õppida seda, kes ma selline olen ja kuidas minu loovus vallandub, pannes ka tähele seda, et mida tehes ma olen õnnelik. Siinkohal realistlik olles anname endale aru, et see ei saa kõigile tähendada 15ne aastast teraapiat, pikki enesearengukursusi ja eneseabi raamatute lugemist, vaid see võib tähendada ka seda, et rannas vedelede või metsas marju korjates võtame aega, et mõelda uusi mitte juba mõeldud mõtteid (on uuritud, et päevas mõeldud mõtetest on 95 protsenti juba mõeldud mõtteid). Kuna mõte on tegu, siis uute mõtetega kaasnevad tihti ka uued ja huvitavad tegevused. Õnnetunne on aga seotud just inimese jaoks huvitavate tegevustega. Loovad

Tahad õnnelikuks? Arenda loovust!

inimesed mitte ei tee uusi asju sellepärast, et nad on loovad, vaid vastupidi, nad on loovad sellepärast, et nad teevad uusi asju.

Ei loovust ega õnne saa väga hästi planeerida – parim viis kumbagi eraldi või mõlemat koos tabada on olla austav ja hooliv kaaskondsete vastu, sest tihti teeme asju teistega koos ning meie suhete kvaliteedist sõltub paljuski, kas tunneme end hästi või mitte. Lisaks on loovuse ja õnne tärgamiseks vaja veel julgust ja avatust. Mõlema enda juurde laskmiseks tuleb vahel loobuda hirmust näiteks hülgamise, väljanaermise, läbikukkumise ning ebaõnnestumise ees. Julgusele lisaks tuleb kasuks ka teatav annus uudishimu, mis teeb lihtsamaks uudse uurimise ning vahel ka vanast loobumise. Sobiva loova seisundi saavutamise üheks eelduseks on oskus olla siin ja praegu. Loovad mitte ainult ei „unusta ära“ oma stampe, vaid nad arvestavad siiski ka reaalse ruumi ja inimestega. Tõenäoliselt ei saa keegi nende omadust ja oskustega kunagi päris ideaalseks – alati on midagi veel arendada või veel mõni inimene / tegevus / jne, mida sallida ja proovida – ning õnneks on see nii. Loovus on omane kõigile inimestele, kasutatav kõigis inimtegevuse valdkondades ja arendatav. Tuleb lihtsalt leida üles oma loovuse allikad.