

FEHÉR ÁGOTA

## AZ INSPIRÁCIÓ MINT A KREATIVITÁS HAJTÓEREJE

„Amikor valamilyen különleges terv inspirál, gondolataid szétszakítják a kötelékeket: elméd felülemelkedik a korlátokon, tudatosságod minden irányba kitágul, és egy új, hatalmas és csodálatos világban találsz magad. Szunnyadó erők, képességek és tehetségek élednek fel benned” (Williams, 2009, 5).

Az inspiráció élménye olyan lelkesítő új erőforrásokat hordoz mindannyiunk számára, amelyből jó volna időről időre közvetlenül is meríteni ahhoz, hogy feladataink könnyebbé válhassanak, segítségükkel pedig kitartsunk egy-egy nehezebb feladat mellett, s ezzel akár új, kreatív megoldásokat észrevegyünk azokban. Annak megsegítésére, hogy tudatosan is felfedezhessük az inspiráció élményét, a következőkben sokszínűségét és a fogalomkör izgalmas mélységeit foglalkozunk össze. Különleges sokrétűségére építve egyúttal a gyermekekkel foglalkozó pedagógusok és a számukra legjobbat adni törekvő szülők eszköztárát ugyancsak gazdagítani törekszünk mindazokkal a módszertani lehetőségekkel, amelyek segítséget jelenthetnek az inspiráció, s általa a kreatív látásmód fejlesztésében.

### AZ INSPIRÁCIÓ FOGALOMKÖRE

Az inspiráció kifejezése az alapjaiban lelkesítő, ösztönző, alkotó-teremtő sugalmazás megélését jelenti, egy

olyan érzelmi bevonódást, megérintődést, amely fontos segítséget nyújt mind a meglévő feladatainkban a kitartás lendületének megtapasztalásában, mind az új feladat eredményes megvalósítása, kibontakoztatása során. Az öröm élményét, az ihletre-ihletettségre való rátalálást nagyban segíti az adódó nehézségek mellett is, azáltal pedig, hogy megtartja lépéseinket a célhoz vezető úton, egyúttal a megoldásokra való rátalálás kreatív ötleteit is elérhetőbbé teszi.

Az inspiráció szó gyökere, azon túl, hogy a lelkesedés által a lélekhez kapcsolódik, további jelentéstartalmában a belelelésre is utal, ezzel is alátámasztva életünkben betöltött fontos szerepét, a lelkesedésre, lelkesítésre való szükségünket. Ha pedig az inspiráció mint belelelés kísérheti lépéseinket, akkor az alkotó teremtés megszületése a kielégülésnek tekinthető, vagyis „az inspiráció a teremtő önkifejezés és cselekvés előfutára” (Williams, 2009, 77).

Az inspirációnak fontos szerepe van a tevékenységekbe való könnyebb bevonódásban, a jelentősebb erőfeszítések nélküli előrehaladásban. Előnye, hogy húzóerővel bír különböző további belső, mentális folyamatokra – például a figyelem, a képzelet, az emlékezés, a tanulás folyamataira –, megindítja és egyesíti munkájukat, egyúttal az érzelmi töltés folyamatosan

mintegy vezet is mindezeket. Az inspiráció így különleges eredményhez vezet, amelyet a kísérő pozitív érzelmi állapot, könnyedség és a mentális folyamatok aktív bevonódása nélkül kérdéses, hogy el tudnánk-e érni. Az inspiráció által adott lelkesítő erő és érzelmi fellendülés nélkül az ember gyakran elveszíti érdeklődését, belső erejét és motivációját az adott tevékenység irányában, ezzel pedig a kreatív kibontakoztatás sem valósulhat meg.

Ennek az érzelmi hullámnak és húzóerejének megtapasztalása egyúttal azt is jelenti, hogy a személy motivált, közvetlenül érdekli az, ami körülveszi, érzelmi elégedettséget él át ennek nyomán. Érdemes mégis pontosítani, hogy az inspiráció több mozzanatban más is, mint a motiváció. A motiváció alapjaiban a hiány megéléséből gyökerezik és annak irányában segíti a korrekciót, valamint ellenállóképeséget éreztet, míg az inspiráció a könnyedség és egyúttal az izgalom érzését hordozza. A motiváció nagyban segíti a személyt célja elérésében, ösztönzi őt, az inspiráció azonban a közvetlen kreatív megvalósítást is elérhetőbbé teszi. Az inspiráció lelkesítő ereje kitart, amíg el nem érjük a célt, hiszen annak forrása egy mély vágy, ami bennünk jön létre, s a lendület impulzusa is spontán, ami ugyancsak a belső

elköteleződést és kitartást segíti annak irányában.

### AZ INSPIRÁCIÓ FORRÁSA

Ahhoz, hogy inspiráltak lehessünk, fontos felfedeznünk, mi lelkesít bennünket. A világ rengeteg inspiráló szépséget hordoz, érdemes megfigyelnünk, mi hogyan van hatással ránk, a lelkünkre. Mindez abban is megmutatkozik, ahogyan bizonyos dolgokat eleve könnyebben észreveszünk, kíváncsiságot ébresztenek bennünk. Fontos követnünk ezt a *belső megszólítódást* és meghitt kapcsolatot építeni velük. Ha tudatosan is törekszünk időről időre kapcsolatba lépni az ihletettségünk forrásával, ami jó érzést kelt, megerősít, az egyúttal lelkünket emelkedett állapotban tartja, és új ötleteket is segít észrevenni (Williams, 2009, 24).

Az inspirációnk forrásához való visszatérésen túl fontos az életünk aktuális pillanataiban előforduló új lehetséges inspirációk irányában is figyelemmel lennünk. Ha követjük a jelenben éppen zajló történéseket, az apró mozzanatok, egyúttal a hatást is, amelyet magunkban érzünk a velük való találkozás során, az mind magában hordozhat új töltekezési lehetőségeket is számunkra. Ha érdekesnek találjuk, felkelti kíváncsiságunkat, vagyis belső megérintődést, megszólítódást tapasztalunk, azzal rátalálhatunk újabb lelkesítő erőforrásokra.

Ez a folyamatos *jelenvalóság* azért is különösen izgalmas, mert ahogyan mi magunk is folyamatosan formálódunk a velünk történtek hatására, úgy a *személyiségünk változásával* összhangban egy idő után észreveszünk olyan dolgokat is a világban, amelyeket addig nem is láttunk meg. Az inspiráció forrása sokkal inkább van bennünk, mint a világban, közvetlenül meghatározza azt a szemüveget, amelyen keresztül a világot szemléljük, s az egyre újabb felfedezéseinkkel járul hozzá ahhoz is, hogy idővel észrevegyünk új megoldásokat akár nehezebb helyzetekben is, vagy kreatív válaszokat találunk megfogalmazódó kérdésekre. Mindez tehát leginkább azzal függ össze, hogy kellően *nyitottak és befogadóak* vagyunk-e a világ felfedezésére, közel engedjük-e azokat magunkhoz, elmélyülünk-e az irányukban. „Ahhoz, hogy felébredjünk magunkban az inspirációt, meg kell nyitni magunkat a többi ember ajándékai, tehetsége, álmai, bátorság és szeretete előtt.

Szükségünk van minden inspirációra, amit a természettől, minden szeretetre és barátságra, amit az emberektől, és minden bölcsességre és erőre, amit Istentől kaphatunk” (Williams, 2009, 28–29).

Tudjuk jól, milyen fontos az, hogy ne mások külső irányítására, hanem inkább *belülről* érezzük a megszólítódást, ez hosszabb ideig tartja figyelmünket az adott terület irányában, így segít észrevenni olyan mozzanatait is, amelyek a felszínnél mélyebben válnak csak láthatóvá, megélhetővé. Az inspiráció ilyen belső hajtóerőt ad, amely az öröm átélésén túl megsegíti saját bevonódásunkat, általa pedig további újszerű megoldásokhoz, kreativitásunk további megmutatkozásához vezet az adott feladat irányában.

Nagyon fontos az inspiráló erőforrások eredményességének megtapasztalásához az is, hogy *hinni* tudjunk a cél elérésében, *bízni* az oda vezető út kérdései ellenére is előre vezetésében. A célok tudatos követése, az elköteleződés azok irányában kiemelt a belső hajtóerő hasznosulásában. Megnevezett céljaink egyúttal kreatív ötletek, új megoldások forrásaira való rátalálásunk segítőivé is válnak, mindezek pedig személyiségfejlődésünknek támogató erőforrásai, egyúttal kreatív meggazdagítói.

Az inspiráció nagyban segíti az ún. *növekedésorientált gondolkodásmód* (Dweck, 2012, In: Kő – Pajor – Szabó, 2017, 343) megerősödését, vagyis hogy adódó feladatainkat örömmel fogadjuk, kitaratsunk azokban a nehézségek ellenére is, hogy tanuljunk, fejlődünk és új inspirációként tekintünk küldetéseinkre.

Ha megtaláljuk a lelkesítő erőforrásainkat, az formálja is a gondolatokat, *értelmet ad* a világlátásunkban. Általa új összefüggéseket fedezhetünk fel, a látásmód pedig abban is megsegít, hogy *tegyünk* azok irányában. Így nem problémákat, hanem lehetőségeket láthatunk meg, ami azt is megsegíti, hogy „lehetőséget lássunk embertársaink szolgálatára ... Segítünk egy új világnak a bennünk munkáló szeretet, jóindulat, intelligencia és kreativitás révén megszületni” (Williams, 2009, 39).

Az inspirált emberek fontos jellemzője, hogy nem várnak, hanem tudják, érzik azt, hogy az inspiráció közvetlenül kíséri a munkavégzést. Éppen az *úton való lelkes előrehaladás* közben gazdagítja egyik ötlet a másikat.

„Ahhoz, hogy az inspiráció meginduljon, néha valami olyasmire van szükség, mint a hittel teli ugrás” (Williams, 2009, 33). Ahogyan egy író mindezt megosztotta: „Nem tudom, honnan jön az ihlet, de azt tudom, hogy az asztalomhoz érkezik, és ha nem vagyok ott, hogy fogadjam, megint elmegy” (Williams, 2009, 33).

Szükség van egy inspiráló *közösségre* is. Felemelő élmény egy olyan közösség részének lenni, ahová tartozónak érezhetjük magunkat, ami megerősít, és amelyben mindenki ugyanilyen hatással lehet a többiekre. Akiknek fontosak vagyunk, akik figyelemmel kísérik a céljaink megvalósítását, az útjainkon való előrehaladás lépéseit, visszajelzéseikkel, gondolataikkal akár közvetlenül is meggazdagítják látásmódunkat. Új szemléletet adhatnak, további útirányokkal gyarapítják a kreatív megvalósítást, egyúttal olyan érzelmi támasztékhoz segítenek, amely további belső erőforrásokat is megerősít.

### AZ INSPIRÁCIÓ ÉS A KREATÍV ALKOTÁSOK ÖSSZEFÜGGÉSEI

Egy lelkesítő útirányra rátalálva nem kérdés, hogy mindenki szívesen vonódik be, hosszabb távon is kitart abban. Egyre újabb kérdéseket felvetve a *kreatív látásmód is gyarapszik*, azonban nem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy mint létünk megannyi területén, úgy az inspirációval való találkozás sem önmagában pozitív előrehaladást jelent: a személyiségben hordozott kétségek, ellenállások, félelmek is megmutatkozhatnak egy-egy útszakaszon. Azok, akik megélik az inspirációt, ezt a félelmet fejlődési lehetőségnek tekintik, így nem válnak alárendeltjévé, hanem készek lesznek újabb kreatív megoldásokat találni vele szemben is, ezáltal újabb erőforrássá teszik. Szembenézve az élménnyel megértik annak hátterét, s ezzel is előnyükké fordítják – fontos tehát, hogy hasonló negatív ellenállásainkat ne kitorolni akarjuk, hanem azáltal is, hogy törődünk velük, további újabb rálátást és megoldásmódokat fedezhetünk fel.

A *kreativitás mint teremtető* az inspiráció hatására nemcsak a megszokott dolgok egyedi látásmódjához segít közelebb, hanem általa az alkotóerő tovább nő, s létrehozhatunk egészen új alkotásokat is: „lényegében egy útra vágyunk, amelyen keresztül szeretetünket ki tudjuk terjeszteni a világra” (Williams, 2009, 78). Ha az

egyen tehetsége nem marad megszólítódás nélkül, hanem kifejezhető, produktumba fordítható, az hasonlóan meggazdagító, gyarapító erővel bír. Mégis, kiemelendő, hogy az alkotó leginkább eszköz, s nem kiváltó, ami alázatossá is kell tegyen mindannyiunkat. „Alkotóerőnk belőlünk árad, de nem tőlünk ered, hanem arról a helyről, ahol az isteni és az emberi találkoznak bennünk” (Williams, 2009, 82).

A kreativitás megmutatkozásához fontos, hogy az *alkotás kedvéért* alkossunk, és ne az eredmény bekövetkezéséért önmagában. Ha megtapasztalható maga az út és az azt kísérő lelkesedés forrása, sokat segít, ha időről időre közvetlenül is átélhetővé válik, ha találkozni lehet vele, a közelében lenni. Engedjünk szabadságot is az alkotás útjának kibontakoztatásában, hogy minél inkább rátalálhassunk izgalmas megoldásokra, ehhez pedig engedjünk közel sokszínű, látszólag nem illeszkedő lelkesítő erőforrásokat is. A kreatív felfedezések gyakran éppen ilyesmi távoli asszociációkkal kísért megérintődésekből merítkeznek.

Egyes képességeinket, tehetségeinket leginkább az inspiráció segít megtalálni, *felszabadítani*, hiszen miközben kifejezzük a bennünk lévő készségeket, azok meg is erősítenek abban, hogy valóban rendelkezünk velük. Ezzel olyan további helyzetekhez vezetnek, amelyekben új tapasztalásaink által további erőforrások szabadulnak fel, s miközben járjuk az adott utat, felfedezhetünk új megoldásokat is.

Az inspiráció hatására *egyre jobbaká* is törekszünk válni. Ehhez készségeket és módszert kell magunkban találni, adódó nehézségből is tanulni, értékes lehetőségként tekinteni rá, fejlődni általa is. Ha követjük azt az utat, amit szeretünk, amelynek irányában elhívást érzünk, akkor az is hozzásegít a jobbá váláshoz. Felfedezve a magunkban rejlő tehetséget, megoszthatjuk másokkal, ezáltal pedig ugyancsak a jobbá válás élményét tapasztalhatjuk, meg is sokszorozhatjuk azt.

Alkotó és teremtő létünket mindemellett ki kell egészítse a *csend*, a *nyugalom élménye* is. „Az inspirált emberek a csendben megnyugvásra és megújulásra lelnek, és nem félnek önmagukba nézni, mert tudják, hogy jóságot találnak belül. A csend nem a semmi, hanem az összes potenciális lehetőség: a forrás, amely mindig feltör majd, ha ezen a helyen keressük.” (Williams, 2009, 147) A csend vezet

el igazán az útjainkhoz, a kérdéseinkre adható válaszokhoz, egy újfajta rálátáshoz, a kreatív kibontakozáshoz egyaránt.

### A PEDAGÓGUSOK SZEREPE AZ INSPIRÁCIÓ TÁMOGATÁSÁBAN

„Ha kimondod, hogy örömet lelsz a munkában, azzal közelebb hozod magadhoz az ihletet. ... Az ihlet megérzi az örömet, és még több ötletet fog az ajtód elé helyezni jutalmul a lelkesedésért és a hűségért.” Elizabeth M. Gilbert szavai rámutatnak arra, hogy a kreativitás és háttérben az inspiráció lelkesítő ereje leginkább *pozitív érzésekkel* kapcsolódik össze. *Örömteli élmények* kisgyermekként még alapvetően megtapasztalhatók a szabad játék felfedezései által, ám sajnos az iskolák helyszínéhez már kevésbé fűződnek, pedig az ismeretekkel és a készségekkel történő gazdagodás alapjaiban hordoz(hat)ná mindezt.

A szülők és a gyermekeket kísérő pedagógusok egyaránt sokat segíthetnek tehát a pozitív élmények támogatásában, megerősítésében. Ha együtt örülnek a gyermekekkel, amikor ő egy számára érdekes témában elmélyül, új ismereteket gyűjt, fedez fel és oszt meg, máris megsokszorozzák az inspirációhoz kapcsolódó kellemes érzéseket. A gyermekben megfogalmazódó kérdésekre közösen is megkereshetők a válaszok, ami további örömteli élményeken túl egyúttal a *valakihez tartozás* kellemes érzését is megtámogatja. Ha megélhető a *közössé tétel*, az önmagában is lelkesít új gondolatok felfedezésére, megosztására, s ezzel mindezek egymásnak is teremtőivé válnak.

További fontos segítséget jelent az inspiráció megtapasztalásában, ha a gyermekek *szabadon elmélyülhetnek* azoknak a tartalmaknak mentén, amelyek felkeltik érdeklődésüket, melyek irányából belső megszólítódást éreznek. Ahhoz, hogy rátalálhassanak saját megérintődésükre, szükséges a *csend* is, hiszen a külső iránymutatások, új ingerek akár meg is nehezíthetik az inspiráció felfedezését. Nyugalmas környezetben, a kívülről érkező hatások csendesedésével lehetőségünk kínálkozik a kisebb mozzanatok észrevételére, alaposabb megvizsgálására, s az önmagunkban megszületett kapcsolódás megélésére is. Az inspiráció lelkesítő ereje leginkább ezekben az apróságokban, a velük való találkozás elmélyült szakaszaiban rejlik, s ha sikerül rátalálni, akkor az hosszabb távon

is kapaszkodót és további lelkesítő erőforrásokat nyújthat. Csíkszentmihályi (2015) nyomán a kíváncsiság, a rácsodálkozás a világ dolgaira és az érdeklődés azok működése iránt mind új felismerések hordozója, ezzel pedig új ihlető lendület forrása is. Ha a gyermekek támogatást kaphatnak nyitottságuk, befogadókészségük szabad követésében, az nagy előnyt jelent további felfedezések születésében, s ezáltal a kreativitás kifejeződésében egyaránt.

Természetesen a csendesebb szakaszokat is fontos, hogy a társakkal közös *megosztás* követhesse, hiszen szavakká formálva tudatosabbá is válhatnak a belső élmények, ami további segítséget jelent a lelkesítő felfedezések mentén való kitartásban és az egyéni értelmezés megfogalmazódásában. A kreativitás tehát „nem pusztán az emberek fejében jelenik meg, hanem az emberek gondolatainak és környezetének interakciójában” (Csíkszentmihályi, 2015, 30). A kötődés, a bizalom ereje, a közösség tétel új rálátást ad, egyúttal az érzelmeknek is formálója, így a lelkesedést ugyancsak megerősíti. Nehezebb küldetéseken segít megállítani a feladás késztetését, s az újabb alkotásban való könnyebb kibontakozásnak is megsegítőjévé válik. Mindemellett bizonyos, hogy ahogyan a társas kapcsolatok általában, úgy a gyermekek és nevelőik kapcsolódása is csak kölcsönös, egymásra irányuló érzékeny figyelem által bontakozhat ki igazán, amely egymás lelkesítésének forrásaként is megragadható, így a nevelésnek különleges meggazdagító-jává válhat. Kerecsi Nemere szavaival: „A tanítás a tanulással párhuzamosan, a kölcsönös inspiráció jegyében történik, ... állandó oda-vissza ható folyamat tanár és diák között.”

### FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Csíkszentmihályi Mihály (2015): *Kreativitás: a flow és a felfedezés, avagy a találatekonyság pszichológiája*. Budapest, Akadémiai Kiadó, ISBN: 978-963-05-8746-4.
- Kő Natasa – Pajor Gabriella – Szabó Mónika (2017): *Motiváció*. In: N. Kollár Katalin – Szabó Éva (szerk.): *Pszichológia pedagógusoknak*. Budapest, Osiris Kiadó, 303–347., ISBN: 978-963-276-280-7.
- Williams, Nick (2009): *Az inspiráció ereje*. Budapest, Amritana Kiadó, ISBN: 978-963-88127-2-8.