

GEDIMINAS BERESNEVIČIUS

Sukurk kroodilą



KŪRĖJO
IŠLAISVINIMO
IDĖJOS

TYTO ALBA

GEDIMINAS BERESNEVIČIUS

Sukurk kroodilą

KŪRĖJO IŠLAISVINIMO IDĖJOS

VILNIUS 2019

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

© Gediminas Beresnevičius, 2019

© „Tyto alba“, 2019

Iliustracijų autorė Agnė Simanavičiūtė

Arnoldo Kalniko piešiniai: p. 159, 211

Gedimino Beresnevičiaus fotografija: p. 124

ISBN 978-609-466-369-7

Plytos	16
Neurobika	38
Vaizduotės akrobatika	72
Kūrybinės varžytuvės	120
Modeliavimas	140
Atradimų išradimai	166
Žongliravimas žodžiais	188
Plunksnos smailinimas	198
Eskizai paraštėse	212
Nelaukiant įkvėpimo	240
Metodų ir pratimų autoriai ir šaltiniai	277
Nuorodos	284

1979 m. spalio 2 dieną su draugais įkūriau Vilniaus fantastų klubą. Žavėjausi fantastika nuo paauglystės ir apimtas jaunatviško maksimalizmo daugelį metų svarsčiau, ką reikėtų padaryti, kad Lietuvoje mokslinė fantastika pasiektų pasaulinį lygį. Šiuo tikslu ir pradėjau fantastikos mėgėjų veiklą. Būtent fantastų klube 1981 m. kilo mintis išsiuntinėti anketas žymiausiems Sovietų Sąjungos rašytojams fantastams. Vienas iš atsakiusiųjų buvo Henrikas Altsuleris, tarp fantastų žinomas Henriko Altovo vardu. Jis atsiuntė savo kartu su Pavelu Amneliu sukurtą išradėjų vaizduotės lavinimo metodiką.

Pritaikę šiuos metodus klube generavome fantastines idėjas. Kai kurie metodai buvo paskelbti keliuose 1984 metų „Jaunimo gretų“ žurnalo numeriuose – klubo skyrelyje „Aukštyn kojom“. Vėliau, 2002 m., šių autorių metodų pagrindu parengiau brošiūrą „Vaizduotės lavinimo metodika“.

Tad pirmiausia lenkiu galvą prieš visus fantastus už jų stulbinamas kosmines ir ateities vizijas, padariusias man neišdildomą įspūdį, o H. Altsuleris ir P. Amnelis gali būti laikomi jei ne bendraautoriais, tai knygos įkvėpėjais.

Palikęs veiklą fantastikos mėgėjų baruose ir susidomėjęs kūrybiškumo ugdymu ėmiau studijuoti literatūrą šia tema, o pradėjęs dėstyti Vilniaus universitete, ėmiau ieškoti naujų vaizduotės lavinimo ir

kūrybiškumo ugdymo metodų. Tiesą sakant, tokių metodų radau labai nedaug, nors perskaičiau per 70 knygų, daugybę straipsnių ir internetinių puslapių. Dauguma autorių kartoja Alexo Osborno smegenų šturmo ir Edwardo de Bono šešių mąstymo skrybėlių metodus, kurie yra labiau problemų sprendimo eigą reglamentuojantys būdai, o ne kūrybiškumo lavinimo metodai.

Tai, ką radau tinkama kūrybiškumui ugdytis, sudėjau į šią knygą. Metodų ir pratimų autorius nurodau knygos pabaigoje. Per daugelį darbo prie knygos metų galiu būti ką nors pamiršęs, tad dėkoju visiems įvardytiems ir neįvardytiems kūrėjams, kurie savo idėjomis prisidėjo prie šios knygos atsiradimo.

Kol knyga dar nebuvo pasirodžiusi, tuometinę jos versiją daviau savo studentams, kad savarankiškai ugdytų savo kūrybiškumą. Semestro pabaigoje paprašiau refleksijų. Gintarė Bačinskaitė, Austėja Bačiūnaitė, Karolina Bimbaitė, Gabrielius Borta, Viktorija Danisevičiūtė, Indrė Grigonytė, Simona Grinytė, Justina Jančiūtė, Aistė Janulevičiūtė, Darius Jarašūnas, Jorė, Karolina K., Deimantė Karpavičiūtė, Algima Karvelytė, Indrė Kubiliūtė, Elena Krinicylaitė, Milda Leonavičiūtė, Lina Liebutė, Jovita Marčiulaitytė, Damilė Martinaitytė, Meda Mitkutė, Gabrielė Narbutytė, Salomėja Pajarskaitė, Šarūnė Petrovičiūtė, Greta Povilėnaitė, Džiuginta Gabrielė Radavičiūtė, Viktorija Repšytė, Agnė Simanavičiūtė, Silvija Smolskaitė, Irmantas Augustinas Šaltis, Sandra Ščerbo, Evelina Valeckaitė pateikė įdomių savo ugdymosi patirties aprašymų. Juos rasite prie atitinkamų metodų kaip jų taikymo iliustracijas.

Studentės Ema Patricija Banaitytė, Brigita Linkevičiūtė, Meda Mitkutė, Rusnė Tamošaitytė, Sandra Ščerbo sugalvojo originalių kūrybiškumo ugdymosi būdų. Kai kurių metodų aprašymus papildžiau Kamilės Dausaitės bei Rasos Usavičiūtės idėjomis. Vertingų pastabų



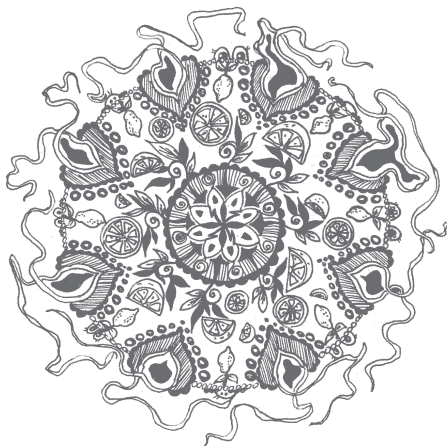
ir pasiūlymų, kaip patobulinti knygą, pateikė Ema Patricija Banaitytė, Viktorija Danisevičiūtė, Brigita Linkevičiūtė, Greta Povilėnaitė.

Dėkoju visiems studentams, klubo nariams ir kitiems žmonėms, tiesiogiai ir netiesiogiai prisidėjusiems prie knygos pasirodymo. Ačiū Dianai Lencevičienei, redagavusiai kai kuriuos mano tekstus, Gediminui ir Linai Kulikauskams už paskatinimą išleisti šią knygą.

Esu labai dėkingas Klaipėdos universiteto profesorei Rūtai Girdziauskienei už pokalbius, išvalgas ir vertingas pastabas.

Taip pat dėkoju savo žmonai Danguolei, palaikančiai mane ir leidžiančiai didumą laisvalaikio praleisti ne su ja, o prie rašomojo stalo.

Nuoširdžiai tariau ačiū leidyklai „Tyto alba“ bei projektų vadovei Jurgitai Ludavičienei, patikėjusiai, kad kroodilas gali pralįsti pro spaudos mašiną. Kuo jis tapo, kai pralindo, žiūrėkite toliau. Arba arčiau – į savo fantazijų gelmes.



Kaip nenaudojamas metalas rūdija, kaip stovintis vanduo šaltyje virsta į ledą, – taip ir mūsų protas išaikvojamas veltui, jeigu mes jo nelaviname.

LEONARDO DA VINCI¹

Neturiu nė mažiausios nuovokos, kas tas kroodilas ir kaip jis atrodo. Gal jis raudonas ir išbertas mėlynais žiedeliais, gal panašus į bobausį ar jūrų arkliuką, gal jis šokinėja lyg plieno spyruoklė ir kvatoja naktimis it pamišėlis? O gal jis yra nauja dedukcinės logikos abstrakcija ar dar neatrasta elementarioji dalelė? Taip fantazuoti, nors atrodo kvailai, yra rimtas kūrybinės vaizduotės lavinimo pratimas.

Kas žino, gal paprastas žaidimas vaizduotėje duos impulsą tikram kūrybos procesui? Ar ne nuo poros raidžių pakeitimo prasidėjo didžioji „Žiedų valdovo“ epopėja, kai Johnas Ronaldas Reuelis Tolkienas savo kambario kilime pamatė skylę ir užrašė sakinį „Giliai po žeme, oloje, gyvena hobitas“. Žodis „hobitas“ neabejotinai kilo nuo žodžio „kiškis“ (*rabbit*). Skylė priminė olą, ola – kiškį, o žodis *rabbit* buvo transformuotas į dabar beveik visiems žinomą naujadarą *hobbit*.

Panašių pratimų rasite knygoje. Kviečiu prisiminti vaikystę ir smagiai pažaišti vaizduotės smėlio dėžėje. Jūsų laukia kūrybiškumą provokuojantys iššūkiai, pratimai, metodai, patarimai. Kūrybiškumo saviugdą idėjos suskirstytos pagal pobūdį į skyrius. Nuo kurio pradėsite – nėra svarbu. Mokykloje esame įpratinti gauti aiškiai apibrėžtas, konkrečias ir nedviprasmiškas užduotis. Tai kūrybiškumo neugdo. Tad pasistengiau, kad būtų kuo daugiau neapibrėžtumo. Trumpai

aprašytus pasiūlymus jums reikės paversti ugdymosi pratimais. Toks darbas – taip pat kūrybiškumą skatinanti veikla. Atsirinkite labiausiai patinkančias idėjas. Jas galite laisvai keisti, perdaryti, perkurti. Ar viską apversti aukštyn kojom!

Tik atlikę pratimus ir keldami sau vis didesnius reikalavimus galite ugdyti savąjį kūrybiškumą – gebėjimą kurti ką nors nauja. Kaip žinoma, mūsų smegenys primena raumenį, tad treniruotė didina jų pajėgumą. Knygoje pateikti pratimai yra ganėtinai lengvi, ir jei norite ugdyti savo vaizduotę, turite užduotis pasunkinti, nes tik įveikdami „neįveikiamas“ kliūtis galime augintis vaizduotės „raumenis“. Lengvas apšilimas gali palaikyti „formą“, bet ne auginti kūrybinį potencialą.

Užduotį pasunkinsite padidinę kūrybos proceso trukmę ir ėmę iš savęs reikalauti sukurti kuo daugiau naujo objekto ar modeliuojamo pasaulio detalių, užsibrėždami rasti kuo daugiau problemos sprendimo variantų ar stengdamiesi sukonstruoti kuo vertingesnę idėją.

Nereikėtų nusivilti, jei kas nesiseka. Atkaklumas anksčiau ar vėliau duoda vaisių. Neskubinkite rezultato. Atsisakykite pirmųjų vaizdinių ir siekite tobulesnių. Pratimų tikslas – ugdyti gebėjimus ir išmokti sąmoningai sukelti kūrybinę būseną nelaukiant įkvėpimo.

Užduočių nedarykite per jėgą. Dauguma jų yra kūrybinės, o kūryba, kaip žinoma, yra alergiška bet kokiai prievartai. Saviugdą geriau paversti linksmu žaidimu. Tuomet galėsite atsipalaiduoti ir džiaugtis mažomis pergalėmis.

Patarčiau nešokinėti nuo pratimo prie pratimo, geriau ką nors atlikti iki galo, o ne mesti nebaigus. Nesigriebkite pernelyg daug. Jei per vienas pratybas nepasiekėte norimo rezultato, kitą kartą geriau pabaikite pradėtąjį pratimą, o ne imkitės naujo. Ir jokių būdu

nedarykite vadinamojo „multitaskingo“! Jei darote pratimus, darote tik juos! Išjunkite mobiliojo garsą, užsidarykite kambaryje, išeikite į lauką ar dar kaip nors izoliuokite save nuo išorinių dirgiklių. Susitelkite!

Pradėję eiti tobulėjimo keliu galite manyti, jog greitai pakilsite į aukštesnį kūrybiškumo lygį ar kas nors iš esmės pasikeis jūsų gyvenime. Deja, didelės viltys neretai priveda prie didelio nusivylimo. Tad jei tik pastebėsite, jog turite didelių lūkesčių, derėtų juos kuo skubiau sumažinti.

Puikiai žinau, jog pasiryžimas ką nors daryti greitai nuslopsta, tad patartina pirmyn eiti mažais žingsniais, kad nereikėtų verstis per galvą ir laužyti nusistovėjusio gyvenimo būdo. Arba susikurkite jus motyvuojančią sistemą. Arba susiraskite bendraminčių, su kuriais kartu ugdytės kūrybinius gebėjimus.

Per pratybas jums gali kilti gera idėja, tačiau jai įgyvendinti vien kūrybiškumo neužteks. Tikslui pasiekti dar būtina skirti laiko, turėti pakankamai atkaklumo, ryžto, drąsos, entuziazmo, aplinkinių palai-kymo, tinkamų sąlygų, gal net laimingo sutapimo.

Daugelyje kūrybiškumo ugdymui skirtų knygų kažkodėl daugiausia kalbama ne apie kūrybiškumo ugdymą, o apie įvairius asmenybės aspektus. Nutariau eiti kitu keliu – į vieną vietą surinkti efektyviausius kūrybiškumo ugdymo pratimus. Tiesa, pirmuose dviejuose ir paskutiniame skyriuje pateikiu platesnio pobūdžio patarimų bei užduočių.

Knygoje rasite keletą nedidelių kūrybinių iššūkių. Jei užduotis atrodo absurdiška ar neįveikiama – turite „nuleisti ją ant žemės“ ir įveikti! Prie kai kurių pratimų pateikiu savo studentų patirčių kaip kūrybiškumo saviugdos iliustracijas.

Užduotis galite pritaikyti ir ugdydami vaikų kūrybiškumą. Sudominti šiuolaikinius vaikus kūryba – sudėtinga. Nukonkuruoti teletubiškus filmukus darosi vis sunkiau, o pasiūlyti ką nors įdomesnio už dėmesį pritraukiantį žaidimuką – misija neįmanoma. Tačiau turint sumanumo, ryžto ir laiko – įmanoma atlikti ir neįmanomą misiją. Labai tikiuosi, jog ši knyga padės jums tą padaryti.

Gali kilti klausimas, kodėl reikia ugdytis kūrybiškumą, jei neketinate tapti menininku, išradėju ar mokslininku. Atsakymų į šį klausimą gali būti daug. Štai keletas: protingų mašinų konkurencija darbo rinkoje jau nebėra fantazija, tad nurungti robotus galime tik savo kūrybine galia; rasti genialių įsisenėjusių ir nuolat kylančių problemų sprendimų gali padėti kūrybiškumas; įrodyta, kad kūrybinė veikla yra gydomoji priemonė; patenkinę būtiniausius materialinius poreikius būties pilnatvę galime pasiekti kūrybinėje saviraiškoje. Pokyčiai, kuriuos pajusite daug kartų atlikę užduotis, yra savęs pažinimo ir savojo gyvenimo kūrimo prielaida.

Ir pagaliau – kūrybiškumo ugdymasis gali tapti smagiu užsiėmimu! Perskaitykite skyrelį, padėkite knygą į šalį ir kurkite, galvokite, spėliokite. Knygoje palikta tuščių vietų ir nebaigtų piešinių, kad turėtumėte kur pasireikšti kaip kūrėjai – piešti, užsirašyti idėjas, žymėtis pastabas. Netgi tuščias lapas gali tapti dideliu kūrybiniu iššūkiu. Tad nuo jo ir pradėsime. Štai jums pirmoji kūrybinė užduotis. Atverskite kitą lapą ir...

Ir būtinai ką nors sukurkite šiame puslapyje.

Tai gali būti:

- naujas žodis
- haiku
- ornamentas
- draugiškas šaržas
- natos muzikos kūriniai
- svajonių namo planas
- jūsų saviugdų programa
- tiesiog keverzonė, nupiešta užsimerkus

PlytOS

Mūsų viduje esantys vaizdiniai yra tarsi statybiniai blokeliai, iš kurių statomi nauji namai. Kuo daugiau vaizdinių turime, kuo jie įvairresni – tuo prašmatnesnį rūmą iš jų galime pastatyti. Žinoma, dar turime išmokti dėlioti tas plytas, kad statinys būtų ne šiaip statybinių medžiagų krūva, o architektūros šedevras.

Šiame skyriuje pateikiami metodai skirti vaizdiniams – kūrybos statybinėms plytom – sukaupti. Be to, šie metodai ir pratimai lavinami atmintį, ugdo pastabumą, aštrina pojūčius, moko sutelkti dėmesį. Visi šie gebėjimai yra būtini kūrybos metu.

Ekspedicija
Fotografavimas akimis
Šerloko Holmsio mokykla
Kolekcionavimas
Dėmesio sutelkimas
Atkūrimas
Atgal į praeitį
Knygų skaitymas
Stebėjimas
Esmė
1-1-1
Vakaro mintys
Emocijų termometras
Du laiko baseinai

Žymus psichologas Levas Vygotskis² teigė, jog vaikystėje patirti įspūdžiai, įgytos žinios yra pirminė medžiaga fantazijai. Kuo turtin- gesnė atmintis – tuo didesnis kūrybinis potencialas. Tad kiekvienas kūrėjas pirmiausia turėtų sukaupti didžiulį vaizdinių bagažą. Tam pa- deda knygų skaitymas, parodų, koncertų, spektaklių, filmų, muziejų lankymas, kelionės, bendravimas su įvairiais žmonėmis.

Atminties saugykla bus pildoma veiksmingiau, jei įspūdžiai bus kaupiami aktyviai, sąmoningai tam nusiteikus. Taip daryti patarė Leo- nardo da Vinci: „Vaikščiodamas po laukus elkis taip, kad tavo atidus žvilgsnis kryptų į įvairius objektus, pamažu apžiūrėk vieną daiktą, paskui kitą ir kaupk visus savo įspūdžius, juos atrinkdamas ir atskir- damas nuo mažiau įdomių.“³

Kaupti galite ne vien vaizdus, bet ir garsus, kvapus, lytėjimo ir skonio pojūčius. XIX a. kompozitorius Robertas Schumannas manė, kad muzikinė klausą gali būti ugdoma klausantis ir kasdienių garsų. Muzikos mokiniams jis rašė: „Stenkitės atskirti tonus. Varpas, lango stiklas, gegutė – siekite nustatyti, kokius tonus jie sukuria.“⁴ Kompozitorius Jaredas Diamondas daug laiko praleido klausydamasis paukščių čiulbėjimo ir stengdamasis atpažinti įvai- rias jų melodijas. Paukščių stebėtojai lavina savo klausą daugybę kartų leisdami įrašus, kol įstengia atskirti subtiliausius paukščių bal-

sų niuansus.⁵ Viena archeologė tvirtina, jog ji gali datuoti bet kuri Romos akveduką pagal mūro gabaliuko skonį, nes visus juos yra paragavusi.⁶

Išmokti atskirti sūrio, šokolado, kavos ar vyno rūšis vien iš kvapo – ganėtinai sunki užduotis. Įsidėmėkite kvėpalų aromatą parfumerijos parduotuvėje, žydinčių gėlių kvapus pievoje, mechanizmų tvaiką automobilių remonto dirbtuvėje.

Išsiruošę į ekspediciją būtinai pasiimkite rašymo priemonę ir užrašų knygutę. Kilusias idėjas galite įkalbėti ir į diktofoną. Vaikščiokite ir dairykites, kas vyksta aplinkui, grožėkitės gamta ar miesto gyvenimu. Kaupkite medžiagą savo kūrybinei veiklai.

Kad ir kur eičiau, versdavau save pakelti galvą ir pamatyti namo balkonus, stogo briaunas – į ką žmonės retai atkreipia dėmesį. Dėl to labai daug laiko praleidau pakėlusį galvą ir žiūrėdama į pastatų išraižymus, skulptūrų viršų, įvairius laidus, jungiančius namus ir sudarančius idomias formas, dėmes ant sienų, medžių viršūnes.

Šis įprotis įkvėpė mintį pamačius piešinius ar pastatų deformacijas kurti istorijas. Kaip turėjo atrodyti žmogus, nupiešęs piešinį ar palikęs kokią nors pėdsaką ant pastato sienų. Jei keletą kartu pravažiuodavau pro tą pačią vietą, sugalvodavau vis naujų įvykių.

ALGIMA KARVELYTĖ

Vaikščiodamas su mergina po Vilniaus senamiestį pastebėjau įdomią pastato detalę. Nors pro tą vietą buvau ėjęs milijonus kartų, tik dabar pamačiau ant namo stogo nedidelę erelio skulptūrą. Kelias detales pastebėjo mergina, paskui dar kelias aš. Nusprendžiau atidžiau patyrimuoti senojo miesto gatves. Vaikštinėdamas atradau daug nuostabių architektūros elementų, vėliau ėmiau juos fotografuoti. Kartą vakare peržiūrinėjant nuotraukas toptelėjo į galvą vieną iš jų nupiešti. Nupiešęs pradėjau šalia piešti kitą elementą. Paskui sujungiau abu piešinius. Taip radosi mano kūrybinių galių ugdymo metodas: mieste padarau 5-10 nuotraukų, grįžęs namo bandau sujungti visų pastatų atskiras detales į vieną piešinį - išgalvotą namą. Vėliau pastebėjau, kad piešdamas imu įsivaizduoti kadaise gyvenusius meistrus, kuriančius tas detales. Galiausiai galvoje ryškėja vaizdas su daugybe skirtingų tautybių ir epochų kūrėjų, dirbančių prie mano piešiamo pastato.

IRMANTAS AUGUSTINAS ŠALTIS

Jau tapo įprasta einant gatve tyčia pasukti ne tuo keliu, užklysti į kokią įdomesnę laiptinę, apleistą pastatą, rengti savaitgalio keiliones į senus bunkerius ar slėptuves, senas kapines, gamyklas, ir kuo daugiau tokių vietų

aplankau, tuo labiau kyla smalsumas, susidomėjimas ir noras jų atrasti dar daugiau. Visada pamatau ką nors naujo, kyla naujų minčių, atsiranda noras daugiau išsiaiškinti apie vieną ar kitą objektą, todėl skaitau istorinius straipsnius apie tas vietas, sužinau įvairiausių dalykų, kai ką vėliau panaudoju protų mūšiuose, kuriuose dalyvauju kiekvieną penktadienį.

MILDA LEONAVIČIŪTĖ

Fotografavimas akimis

Šiais laikais fotografuoja beveik visi ir tai daro įvairiausiomis išmaniosiomis ir neišmaniosiomis priemonėmis. Savo atminties, pastabumo ir atkuriamosios vaizduotės lavinimo dėlei siūlau fotografuoti... akimis. Kai pastebite įdomų „kadra“, įsivaizduokite, kad jį nufotografavote. Galite pamirskėti ir trumpai užsimerkti, kad matytas vaizdas persikeltų į atmintį. Jei stebite gatvę, prekybos centrą, parodų salę ar kitą erdvę, imkite ją retsykliais fotografuoti tokiu būdu.

Po valandos ar vakare galite savo „nuotraukas“ peržiūrėti, jas sudėlioti į teminius albumus. Kai kurias „nuotraukų“ detales galite padidinti, tarsi žiūrėtumėte į jas pro didinamąjį stiklą.



Arthuro Conano Doyle'io apsakyme „Graikų vertėjas“ daktaras Vatsonas sako Šerlokui Holmsui: „Iš to, ką man sakėte, akivaizdu, kad jūsų pastabumas ir ypatingi dedukciniai gebėjimai yra sisteminų treniruočių pasekmė.“⁷ Nors Holmsas tąkart ir paprieštaravo savo bičiuliui, teigdamas, kad jo gabumai paveldėti, žymusis seklys diena iš dienos šlifavo savo įgūdžius ir tyrinėjo absoliučiai viską: tabako rūšis, nuodus, rašalą, dirvožemį, jau nekalbant apie miesto gyvenimą. Jo protas visada buvo pasiruošęs stebėti, įsidėmėti, analizuoti. Lygiai kaip ir šio literatūrinio herojaus prototipas dr. Josephas Bellas – Edinburgo liginės profesorius, garsėjęs plačia erudicija, aštria akimi ir dedukcine logika.

Lavinti pastabumą ir atmintį neabejotinai pravartu. Įsijauskite į seklio vaidmenį. Stebėkite gatvę. Stenkitės įsidėmėti praeivių aprangą, eiseną, gestus, laikyseną, veido išraišką. Žiūrėkite, ką daro, kaip elgiasi. Nieko negalvokite apie stebimus žmones. Nefantazuokite. Tiesiog stebėkite, lyg būtumėte paprasta filmavimo kamera.

Panašiai daryti galite autobuse, parduotuvėje, kavinėje, sporto klube, teatre. Galite stebėti pasirinktą erdvę, kurioje keičiasi vis nauji žmonės, ar žvilgsniu sekti vieną žmogų. Tik jokia būdu nesinaudokite techninėmis priemonėmis – lavinkite savąjį sensorinį ir atminties aparatą!

Užėję trumpam į kavinę įsidėmėkite joje sėdinčius žmones, kaip jie atrodo, ką valgo, kas juos aptarnauja. Atėję pas savo bosą, įsiminkite, kaip jis apsirengęs, kiek ant jo stalo guli dokumentų, kas jo kabinate yra pasikeitę nuo ankstesnio jūsų apsilankymo. Parduotuvėje pasistenkite atsiminti prekių kainas, o nuėję į kitą parduotuvę paly-

ginkite jas. Kai važiuojate autobusu miesto gatvėmis, žiūrėkite pro langą ir ieškokite pokyčių – kas pasikeitė gatvėse nuo tada, kai pastarąjį kartą pro čia važiovote: vitrinos, reklaminiai plakatai, grafičiai, pastatai.

Įsivaizduokite, kad vakare jūsų namuose sėdi Šerlokas Holmsas ir papsėdamas pypkę klausia: „Na, matau, buvai knygyne. Kaip atrodė pardavėja? Ką apie ją galėtum pasakyti?“

Kolekcionavimas

Pašto ženklų, monetų, atvirukų, modelių, vabzdžių, piešinių, meno dirbinių kolekcionavimas taip pat gali pagerinti stebėjimo įgūdžius. Rimti kolekcininkai išsiugdo ypatingą gebėjimą pastebėti menkiausias detales. Kriauklių, akmenų, plunksnų, audinių, kaulų ir kitų dalykų rinkimas ugdo lytėjimo jautrumą. Galima rinkti ne tik paukščių ar kitų gyvūnų balsų įrašus, bet ir įrašinėti miesto garsus, gatvės muzikantų dainas.

Kūrybinių žurnalų kūrėja Emily K. Neuburger⁸ teigia, jog kolekcionuoti galima nebūtinai tikrus daiktus. Kolekciją gali sudaryti veidų išraiškos, blogiausi planai, citatos iš knygų, receptai. Galima kaupiti daiktų kopijas, piešinius, nuotraukas. Taip albume gali atsidurti lapų, žiedų, sėklų, vabzdžių, kelmų, lizdų, ežerų dugno atvaizdai.

Kaupti galite ir savo mintis, idėjas, pastabas, piešinius, informaciją. Savo žinias galite sudėlioti į minčių žemėlapius ar vaizduotėje „prilipinti“ prie gerai įsimenamų objektų, pavyzdžiui, ant mintyse atkurtos savo namo sienos.⁹

Dėmesio sutelkimas

Teatro režisierius Michailas Čechovas¹⁰ sukūrė dėmesio koncentravimo pratimų, kurių mokė savo aktorius. Pasinaudokime jo patarimais. Dėmesį telkiame atlikdami keturis veiksmus:

- 1) pasirinktą objektą laikome savo dėmesyje,
- 2) traukiame jį į save,
- 3) lekiamo į jį,
- 4) įsiskverbiamo į jį.

Pasirinktu objektu gali būti bet kas, ką tik galite įsivaizduoti. Pradėti reikėtų nuo paprasto matomo daikto. Paskui galima pereiti prie garso, žmogaus balso. Vėliau imami objektai, atgaminti iš atminties: daiktas, garsas, balsas. Dar vėliau – gerai pažįstamo žmogaus vaizdinys, po jo – iš literatūros paimtas vaizdinys. Galiausiai – jūsų sukurtas fantastinio gyvūno vaizdinys, peizažas, statinys ar dar kas nors.

Iš pradžių atlikite po vieną dėmesio sutelkimo veiksmą, vėliau – porą, dar vėliau – visus iš karto. Stenkitės neįtempti raumenų, jutimo organų. Nenuvarkite. Reguliarumas svarbiau už pratimo trukmę. Per dieną pratimus reikėtų daryti 2–3 kartus.

Treniruokitės, kol visus veiksmus galėsite atlikti vienu metu ir lengvai. Kai tai jau pavyks, tuo pat metu ką nors darykite tikrovėje: tvarkykite kambarį, gaminkite maistą, laistykite gėles ir pan. Pastebėkite, kad dėmesio procesas vyksta dvasios srityje ir negali būti sutrikdytas fizinių veiksmų.

Net ir perėję prie sudėtingesnių pratimų retkarčiais atlikite ir dėmesio pratimą.

Atkūrimas

Pasidėkite priešais save stiklinę, žaislinį automobiliuką, pirštinę, raktų ryšulį ar kitą daiktą. Atsisėskite patogiai, atsipalaiduokite, nusiraminkite, susikaupkite ir keletą minučių žiūrėkite į pasirinktą objektą. Jei mintimis kur nors nukrypstate, grąžinkite dėmesį. Paskui užsimerkite ir įsivaizduojamoje erdvėje mėginkite viską tiksliai atkurti. Stenkitės atgaminti ne žodžiais, o vaizdais. Jei vaizdas nėra ryškus, galite atsimerkti ir dar kartą žvilgtelėti į objektą.

Kai šį pratimą gerai atliksite su paprastais daiktais, galite pereiti prie daugiau smulkių detalių turinčių objektų, pavyzdžiui, skulptūros, paveikslų, gaublių, gėlių puokštės. Vėliau trumpinkite stebėjimo laiką iki minutės, dar vėliau – iki dešimties sekundžių.

Šachmatų lentoje galite išdėlioti keletą figūrų ir mėginti vaizduotėje atsiminti jų pozicijas. Paskui galite didinti figūrų skaičių, mintyse atlikti ėjimus.

Garsus režisierius Konstantinas Stanislavskis siūlė įsidėmėti ne tik stebimo objekto vaizdą, bet ir jo svorį, spalvą, kvapą, skonį bei kitas savybes ir visa tai kuo tiksliau atkurti vaizduotėje. K. Stanislavskis patarė užrašyti, ką prisimenate. Tuomet vėl grįžti prie objekto ir viską pakartoti iš naujo. „Tokios pastangos padės stebėti objektą iš arčiau, efektyviau, kad galėtumėte įvertinti jį ir nustatyti jo ypatybes“, – teigė režisierius¹¹.

PRATIMAS

SILVESTRO PRATIMAS

Tris kartus perskaitykite Sylvesterio Stallone'ės sėkmės istoriją.
Ir tris kartus mėginkite ją pakartoti.

PRATIMAI

ŽIŪRĖJIMAS Į PAVEIKSLĄ

Žiūrėti nereiškia matyti. Tuo įsitikinsite, jei atliksite šį pratimą. Pasirinkite vieną dailininko paveikslą ir žiūrėkite į jį... 3 valandas! (Jei jūsų gyvenimas trunka mažiau kaip tris valandas, žiūrėkite bent 1 valandą.) Ką pastebėsite, užsirašykite.

PRADEDANČIOJO TYRĖJO PASAULIO PAŽINIMAS

Tyrimais nustatyta, jog nevaržomas aplinkos tyrinėjimas kūdikystėje turi lemiamos reikšmės vaiko intelekto vystymuisi. Tad jei jūs vaikystėje *negalėjote* kraustyti stalčių, žaisti su stalo įrankiais, išsiteplioti maistu, liesti gyvūnų, valgyti smėlio, plaktuku daužyti laikrodžio, užsilipti ant spintos, visa tai turite *padaryti* dabar, tuoj pat!

Atgal į praeitį

Prisiminkite bent vieną dienos įvykį, pokalbį, nutikimą, matytą reiškinių ar objektą. Išėję iš namų atgaminkite vaizduotėje, kaip sutvarkėte kambarį (į kokias lentynas ar stalčius sudėjote daiktus), o jei nesutvarkėte – kaip viskas liko išmėtyta. Jei gyvenate su kitais žmonėmis, prisiminkite, kaip jie buvo apsirengę, ką darė, ką valgė, ką su jais kalbėjote. Jei namie liko jūsų augintinis, „pamatykite“, kaip jis elgėsi.

Jei dieną lankėtės parodoje, vakare vaizduotėje vėl apžiūrėkite matytus eksponatus, jei žiūrėjote filmą – atkartokite jo epizodus, jei skaitėte knygą – prisiminkite kūrinio detales, jei važiovote autobusu, pamatykite jame buvusius žmones, jei stebėjote gamtą – grįžkite mintimis į mišką ar parką, jei parvykote iš kelionės – atkurkite įveiktą maršrutą ir dar kartą (jau vaizduotėje) stabtelėkite prie įsimintino paminklo ar pasigrožėkite išpūdingu gamtovaizdžiu.

Galite mintimis sugrįžti į vaikystę, paauglystę ar kitą laikotarpį ir dar kartą išgyventi, ką esate patyrę. Savo praeitį galite stebėti lyg sulėtintame ar pagreitintame filme, sustabdyti „kadrą“, atsukti „filmą“ ir peržiūrėti jį dar kartą. Šis pratimas padės pamatyti save iš šono, geriau perprasti savo ir kitų žmonių poelgių priežastis. Jei prisiminimai kelia nemalonius jausmus, pratimo geriau nedaryti.

Knygų skaitymas

Knygų skaitymas iš kai kurių žmonių gyvenimo baigia išnykti visiškai. Daugelis šiandien skaito vien trumpas žinutes ar straipsnių antraštes, o knygą į rankas paima tik verčiami. Mūsų pasaulyje ima vyrauti vaizdinė informacija. Tokia tendencija, manau, labai greitai turės neigiamų padarinių žmogaus kuriamajai vaizduotei. Vaizdą apdoroti smegenims yra kur kas lengviau nei tekstą. Skaitant tenka įtempti vaizduotę, susieti sąvokas, interpretuoti, analizuoti. Vaizdai suvokti pastangų beveik nereikia. Nebent vaizdai fragmentiški, turintys simbolinę prasmę ar greitai keičiasi. Žiūrint daugumą vaizdo siužetų, kino filmų, smegenų aktyvumas yra mažas. Nėra aktyvumo, nėra tobulėjimo.

Tad jei siekiate ugdyti savąjį kūrybiškumą, formulė labai paprasta: kuo mažiau gautų vaizdinių iš išorės ir kuo daugiau susikurtų vaizdinių savo mentalinėje erdvėje. Įdėmus grožinės literatūros skaitymas, sąsajų tarp vaizdinių ieškojimas, pastabų parašėse rašymas gali tapti geru pasiruošimu kūrybai.

Kai skaitote romaną, apsakymą ar pjesę, mėginkite girdėti veikėjų balsus ir matyti jų veidus. Atkurkite mintyse aprašomą kraštovaizdį, buitį, veiksmo scenas. Tai daryti galite ne vien tuo metu, kai skaitote, bet ir praėjus gerokai laiko.

Savaitgaliais pabudusi pasiimu nuo stalelio knygą ir perskaitau tris skyrius, bandydama įsivaizduoti kiekvieną veikėją nuo plaukų galiukų iki pirštų galiukų su visomis smulkmenomis. Bandau įsivaizduoti kiekvieną įvykį, kiekvieną veiksmo vietą ir viską, apie ką rašo kūrinio autorius. Ir man pavyksta! Anksčiau skaitydavau knygas ir gilindavausi į tekstą, net nebandydama ko nors įsivaizduoti, todėl tik pradėjus tai daryti buvo be galo sunku. Teko nemažai stengtis, pasitelkti vaizduotę, kuri ne visada norėjo su manimi „draugauti“. Iš pradžių nepavykdavo net kūrinio herojaus aprangos pamatyti. Laikui bėgant padėtis gerėjo. Dabar skaitydama knygą be jokių pastangų, tarsi savaime, pasineriu į veiksmą ir jaučiuosi vienu iš knygos veikėjų. Ir tai man labai patinka!

GRETA POVILĖNAITĖ

Kroodilas? Manai, kad čia klaida? Nesąmonė?

Ne. Tiesiog jokio kroodilo nėra ir tu gali jį sukurti!

Jei kasdienė pilkuma žiauriai įgriso, jei feisbukas negyvai užskrolino ir jei tau mirtinai reikia genialių idėjų, o jų nėra, ar nežinai, ką daryti gyvenimo keblumoje, imk kurti visiškai nesąmoningus kroodilus. Tiksliau – imkis kūrybinių iššūkių, sprogdinančių vidinio kalėjimo sienas.

Ar nenorėtum išsilaisvinti iš rėmų, į kuriuos esi įspraustas ir kurių gal net nepastebi? Kurdamas savuosius kroodilus ir kitus dalykus užsiauginsi kūrybiškumo „raumenis“, kurių reikia ne tik darbe, bet ir kitoje veikloje.

Kaip auginti tuos raumenis? Apie tai ši knyga. Ją parašė Gediminas Beresnevičius – astrofizikas pagal išsilavinimą, oficialiai – Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centro Gabių ir talentingų vaikų ugdymo skyriaus vedėjas, neoficialiai – vienas fantastikos judėjimo Lietuvoje pradininkų ir pirmojo fantastų klubo „Dorado“ įkūrėjas, knygos „Kūrybiškumo ugdymas kaip žaidimas“ autorius. Kovotojas su inercija ir rutina, netikėtumų meistras, visada pasiruošęs išmušti nekaltus žmones iš rutinos vėžių.

Knygos idėjomis gali vadovautis visi žmonės nuo 8-erių iki 80-ies, norintys į savo aplinką ir save pažvelgti naujomis akimis. Siekiantys per paprastą kūrybą pajusti gyvenimo skonį. Jaučiantys, kad jų viduje slypi lobiai, tik nemokantys jų parodyti. Ar manantys, kad niekas jų viduje neslypi...

Knygoje yra uždavinių, kuriuos sprendžiant reikės prisiminti, jog turi galvą. Pratimai – nesudėtingi (dauguma), sąmojingi (kai kurie) ir keičiantys gyvenimą (visi).

O iššūkiai? Hm... Tikimės, jie padės tau išlaisvinti savąjį kūrėją ir išsilaisvinti pačiam. Įveiksi?

Dėmesio!

Knygoje yra paslėptas lengvas iššūkis. Pirmajam jį įveikusiam autorius įteiks **300 eurų** premiją. Sprendimus siųskite el. paštu **gedber@gmail.com**. Manai, čia pokštas? Ne. Kroodilo garbės žodis!

ISBN 978-609-466-369-7



9 786094 663697

TYTOALBA

Pirkite internetu
www.tytoalba.lt