

Emočné bloky v umeleckej činnosti

Kristián Mikulovský

Úvod

Kreativita zohráva pri inováciách, nových nápadoch a riešení problémov kľúčovú rolu,¹ a tak sa stala ústredným bodom záujmu mnohých ľudí v hudobnom i kreatívnom odvetví. Viacerí autori poukazujú na to, že kreativita má dôležitú úlohu pri každodennom riešení problémov,^{2,3,4,5,6} aj pri kultivovaní emocionálneho zdravia a pohody.^{7,8} Kreativita ako taká je však často hatená blokmi tvorivosti, ktoré môžu byť skutočne frustrujúcim zážitkom pre akéhokoľvek človeka, či už v umeleckej profesii alebo mimo nej. Bloky tvorivosti sa pritom prejavujú mnohými spôsobmi – vo všeobecnosti ide o prekážky, ktoré bránia umeleckému procesu, rozvíjaniu kreatívnych schopností človeka alebo formovaniu postoja. Existujú však spôsoby, ktorými sa dajú prekonať a vďaka ktorým na ne môžeme nahliadať ako na moment poučenia sa. Na ich základe je tiež možné vytvoriť si vhodné návyky, s ktorými bude možné jednoduchšie prekonať ďalšie potenciálne bloky.

1 Kreatívne bloky – prekážky tvorivosti

V dnešnej rýchlej dobe sme konštantne vystavovaní stresu, množstvu úloh a desiatkam tisíc myšlienok, na ktoré často musíme používať kreatívne spôsoby myslenia. Skutočnosť, že žijeme, je dôkazom našich tvorivých schopností a myslenia. Otázka práce s kreatívnou inteligenciou je jednoducho otázkou pochopenia toho, ako funguje a ako ju možno rozvíjať.⁹ Práve tu sa dostávame k problematike kreatívnej umeleckej činnosti. Umelci často stoja pred psychickými/umeleckými blokmi a ich úlohou je nájsť spôsob riešenia daného bloku, respektíve, inovovať svoj postup v spôsobe myslenia tak, aby našli nový uhol pohľadu na rozoberanú problematiku.

Kreatívne bloky v tomto kontexte „... predstavujú samostatnú skupinu prekážok tvorivosti. Ak uvádzame, že neuspokojivý výsledok je spôsobený chybným procesom, ktorý k výsledku viedol, tak treba podotknúť, že uvedený proces mohol zlyhať aj vďaka jedincovi, ktorý sa na tomto procese podieľal.“¹⁰

Pokiaľ by sme nazreli hlbšie do psychológie, vysvetlenie pre úspech by sme našli v obranných mechanizmoch človeka, ktoré opisoval už Sigmund Freud.¹¹ Jeho dcéra Anna Freudová¹² rozoberá a kategorizuje tieto mechanizmy v diele *Ego* nasledovným spôsobom:

- **regresia** (návrat k nižšiemu spôsobu fungovania, k osvedčeným postupom, snaha o zastavenie momentálneho procesu, sklony ku konzervativizmu);
- **reaktívny výtvor/formácia** (impulz, ktorý je kompenzáciou vytesnených vnútorných pohnútok človeka, zväčša opak skutočných pocitov, neprijateľný impulz je zvládnutý zvýraznením opačnej tendencie – obrany);
- **izolácia** (alebo aj únik do svojho vnútra, fantázie či samoty; v tomto momente sa človek dokáže odosobniť od riešenej problematiky);
- **odčinenie** (znižovanie pocitu viny konaním „dobrá“ ako spôsob odčinenia škôd);
- **introjekcia** (transformácia vonkajších objektov a činností do formy vnútorných objektov, zvnútorňovanie);
- **vytesnenie** (znevedomovanie, neprijateľný impulz, myšlienka či emócia sa stanú nevedomými);
- **projekcia** (pripisovanie osobných citov, charakteristík či impulzov inej osobe, tieto impulzy sú často negatívneho charakteru a ako vlastné ich väčšinou nerozoznávame);
- **obrátenie proti sebe** (sebatrestanie);
- **obrátenie v opak** (alebo aj averzia je vytvorenie si nejakého odporu či antipatie; ide o pocit záporného postoja alebo náchylnosti k takémuto pocitu);
- **sublimácia** (pretváranie sociálne nepopulárneho a neprípustného do sociálne akceptovateľnej formy).

Tieto mechanizmy sú v práci Freudovej rozšírené o:

- **bagatelizáciu** (znižovanie hodnoty danej veci);
- **fixáciu** (zotrvávanie v daných osobných spôsoboch a praktikách, ktoré sú nefunkčné);
- **racionalizáciu** (tendencia k hľadaniu logických riešení a vysvetlení v momentoch, keď človek takéto vysvetlenia nemá, hlavne pokiaľ zlyhal v zadanej úlohe či splnení svojej potreby);
- **identifikáciu** (stotožňovanie sa s inými, tendencie k imitácii, ktoré vytvára vlastné ego. Prejavuje sa poukazovaním na staré fakty, popieraním či maskovaním sa za iných ľudí).^{13, 14, 15, 16}

Kreatívne bloky však vieme systematizovať aj podľa miesta, kde primárne vznikajú. Hovoríme o nich ako o *vonkajších* (externých) a *vnútorných* (interných) blokoch.

Vnútorné (interné) prekážky definuje osoba samotná, v ktorej vznikajú.¹⁷ Často ide o bytostné konflikty, pocity neistoty (či už v sociálnych interakciách alebo všeobecne), pocit únavy, vysoký pocit zodpovednosti, nedostatok času na veci, ktoré by sme chceli robiť, ale i mnoho iných.

Vonkajšie (externé) naopak prichádzajú zvyčajne z okolitého sociálneho prostredia človeka. Vonkajšie bloky sa odstraňujú často ľahšie, keďže bývajú hmatateľnejšie. Môže ísť o hluk na pracovisku, nevyhovujúci pracovný priestor, zbytočné úlohy, ktoré človeku berú čas, či obmedzený prístup k informačným zdrojom.

Petr Žák rozdeľuje klasifikáciu blokov do troch skupín:

1. **prekážky rozvoja kreatívnych schopností** – predpoklad toho, že človek nevidí problém, nevidí, čo je zlé, nedokáže definovať podmienky problému či rozlišovať

medzi príčinou a následkom. Samozrejme, pri týchto prekážkach môže ísť aj o fyziologické obmedzenia ako hluchota, slepota či osobnostné obmedzenia správania ako lenivosť, nezaujímavé prostredie a pod.;

2. **prekážky, ktoré bránia kreativite ako procesu** – ide o bloky, ktoré vychádzajú zo samotného zadania alebo náhlej prekážky, ktorá prichádza so zadáním, napríklad zlé určenie si cieľa, zle nastavený časový plán, prostredie ako také;
3. **prekážky, ktoré ovplyvňujú kreativitu ako postoj** – negatívny alebo odsudzujúci postoj k zadanej úlohe, ktorú sprevádzajú myšlienky ako „ja to nedokážem“, „takto to nejde“, „nechcem“, „ja to nespravím – nech to spraví niekto iný“, a teda absencia vnútornej motivácie.¹⁸

Tento systém by sme však mohli doplniť ešte o jednu prekážku podľa Briana M. Jacksona:

4. **prekážky na základe „ideálu ega“ alebo perfekcionizmu** – potvrdenie alebo úplné zbavenie človeka vedomej či podvedomej vízie toho, čím sa túžime stať. Tento ideál často zakladáme na našich vzoroch alebo na tých, ku ktorým vzhliadame. S touto skupinou prichádzajú myšlienky ako: „nemôžem byť taký dobrý ako ideál, ktorý som si vytvoril.“ Tento ideál často nedokáže človek naplniť, najmä ak zahŕňa predstavy o dokonalosti a perfekcionizme.¹⁹

Keď hovoríme o psychických zábranách, reflektujeme na interné mechanizmy, ktoré robíme automaticky – podvedome. Tieto psychické zátarasy pôsobia vnútorne tak, že bránia vonkajšiemu (externalizovanému) konaniu, čím nám bránia v tom, aby sme ich prekonalí a boli kreatívni.²⁰

James L. Adams opisuje bariéry kreativity ako mentálne steny, ktoré blokujú človeka pred správnym vnímaním problému alebo koncipovaním jeho riešenia.²¹ Jeho práca identifikuje dva hlavné faktory/kategórie inhibítorov:²²

1. **štruktúrne bariéry**, ktoré zahŕňajú psychické, kultúrne a environmentálne bloky;
2. **procesné bariéry**, medzi ktoré patria prvky súvisiace s kogníciou a jej štýlom.²³

Tie ďalej rozlišuje na štyri kategórie bariér tvorivého myslenia:

1. percepčné bariéry (bloky);
2. bariéry kultúry a prostredia;
3. emočné bariéry;
4. intelektové a výrazové bariéry.

1. Percepčné bariéry bránia otvorenosti novým a originálnym nápadom. Môžu sa pri nich zobrazovať problémy ako **nedokonalé vymedzenie riešeného problému** či problematiky ako takej (toto v nás môže vzbudiť pocity neistoty, keď tento problém potrebujeme explicitne ohraničiť, vyriešiť alebo zaradiť; môže pritom ísť o vysvetlenie „na rovinu/po lopate“); **myšlienková rigidita** (neschopnosť pozerat' sa na veci z viacerých uhlov pohľadu); presýtenie informáciami a **informačná redundancia** (zahľtenie množstvom informácií, ktoré sa neustále násobia); **problém autokritiky a kriticizmu** (odpor k zmene názoru a pohľadu na vec, prílišné ponorenie sa do riešenia problému tak, že človek nevidí iné možné východiská); **preferencia jedného zmyslového orgánu** (zrak, sluch, hmat).^{24, 25}

2. Bariéry a bloky kultúry, prostredia môžu spadať pod niekoľko rôznych druhov konformity alebo sociálnych vplyvov. Človek, ktorý je členom skupiny, môže byť ovplyvnený jednak situáciami danej skupiny, ale aj iným členom s nejakou výhodou či prestížou. Takto môže jeden člen skupiny ovplyvniť úsudok iného člena. Zatiaľ čo pri konformite konáme vopred daným spôsobom – „podľa zvyku“, kreativita si vyžaduje, aby bol súčasný spôsob myslenia, tvorby rozhodnutí či iných aspektov spochybnený a v prípade potreby zmenený. Z tohto naratívu často vznikajú nepravdivé tvrdenia, ktoré dokážu znižovať kreativitu v ľuďoch. Tieto zábrany opísal aj J. L. Adams,²⁶ A. L. Simberg či A. F. Osborn.²⁷ Patria medzi ne premisy ako: fantázia je zbytočná/bezcenná a je vecou lenivosti; hravosť je len vecou detí a riešenie problémov si vyžaduje vážnosť alebo seriózný prístup; tradícia je dôležitá a podstatná; striktné dané pravidlá sa musia dodržiavať; všetko, čo vychádza z normy, je potrebné tabuizovať; stanovenie nemenných pravidiel; viera v štatistiku ako jedinú hodnotnú premennú society; prílišná viera v logiku a rozum.^{28, 29, 30}

3. Emocionálne zábrany a bariéry kreativity zvyčajne vyplývajú z minulých traumatických skúseností alebo stresu každodenného života. Pravdepodobným koreňom väčšiny emocionálnych blokov je neistota. Nezáleží na tom, či ide o neistotu svojej vlastnej osobnosti, kreatívneho procesu života, priateľov, rodičov, zamestnania či neznámych alebo nových situácií, stále to môžeme považovať za strach alebo úzkosť, ktoré sú rovnako účinné pri brzdení kreativity.

Na základe práce J. L. Adamsa³¹ môžeme odvodiť zoznam emocionálnych zábran, medzi ktoré patria, napríklad:

- **strach z toho, že „budeme za blázna“**, alebo sa nejakým spôsobom **pomýlime**; tento strach môže byť umocnený vtedy, ak je jednotlivec v skupine nový;
- **strach z riskovania**, keď sa človek snaží zachovať status quo; tento strach sa prejavuje najmä ako patologická túžba po bezpečí;
- **rigidita myslenia** alebo funkčná nehybnosť; tento aspekt sa prejavuje v názoroch, predsudkoch a preferenciách pre určité metódy, procesy a materiály, s ktorými človek pracuje;
- **motivácia rýchlo uspieť** – keď človek nevidí okamžité riešenie problému, môže byť frustrovaný, napokon svoje snahy buď vzdá, alebo bude pokračovať v „búšení hlavou o kamennú stenu“;
- **strach z authority** – prejavuje sa v podobe strachu z nadriadených a nedôvery voči kolegom a podriadeným; príčiny sú často výsledkom nedostatku individuálneho sebavedomia alebo strachu z authority;
- **nedostatok motivácie** – môže mať dve rôzne podoby; jednotlivcovi môže chýbať motivácia dotiahnuť problém do konca a otestovať ho alebo uviesť riešenie do praxe;
- **realita a fantázia** – človek musí byť schopný ovládať predstavivosť a mať k nej úplný prístup; kreativita si vyžaduje manipuláciu a rekombináciu skúseností. Pokiaľ by človek takýmito schopnosťami nedisponoval, je to preňho obmedzujúce.^{32, 33, 34}

4. Bloky sebavyjadrenia a intelektu vychádzajú z nedostačujúcich predpokladov intelektu, ovplyvňujú nevhodný výber mentálnej taktiky. Tieto bloky brzdia schopnosť komunikovať myšlienky nielen voči sebe samému, ale aj ostatným. Tento typ bloku je

často náročné prekonať, pretože si vyžaduje prax a zdokonaľovanie človeka. Vždy, keď hovoríme o intelektuálnom bloku, hovoríme o strategických problémoch seba samého, o spôsoboch, akými človek pracuje, aké postupy používa, aký flexibilný je vo využití a aplikovaní rôznych mimopredmetových aspektov, ako sa vyjadruje, zdieľa a podáva svoje nápady či myšlienky. Tieto bloky nesúvisia priamo s kreativitou, napriek tomu však ovplyvňujú náš tvorivý proces.^{35, 36}

1.1 Prokrastinácia

V poslednom čase sa čoraz viac pozornosť výskumu zameriava na prekonávanie blokov v rámci produktivity človeka. Vynárajú sa tu rôzne otázky, ako napríklad: prečo ľudia radšej trávia čas na internete pozeraním videí o mačkách,³⁷ spánkom či pozeraním televízie, než robením svojich povinností.³⁸ **Fenomén prokrastinácie** môžeme podľa P. Steela dohľadať už štyristo rokov pred našim letopočtom.³⁹ Zdá sa, že aj napriek uplynulému času sa ľudia zo svojich chýb nepoučili a prokrastinácia je prítomná v čoraz vyššej miere. Odhadom 80 – 90 % študentov sa občas dostáva do stavu prokrastinácie a 15 – 20 % dospelých globálne trpí chronickým typom prokrastinácie.^{40, 41, 42} Výskumníci Chu a Choi však prišli s myšlienkou, že prokrastinácia môže mať aj pozitívne aspekty.⁴³ Hovoria o takzvanej aktívnej prokrastinácii, alebo – ako ju nazval P. Hollins – produktívnej prokrastinácii:⁴⁴

- **Negatívna, pasívna alebo neproduktívna (bežná) prokrastinácia** je absencia sebaregulovaného výkonu a tendencia správania odkladať to, čo je potrebné na dosiahnutie cieľa.⁴⁵
- **Pozitívna, aktívna alebo produktívna prokrastinácia** je taktiež tendenciou odkladať to, čo je potrebné na dosiahnutie cieľa, so zámerom uprednostňovania iných aktivít, ktoré sa človeku môžu zdať z krátkodobého alebo dlhodobého hľadiska prospešnejšie.^{46, 47}

Prokrastinácia je samostatnou kategóriou, keďže jej spúšťače môžu vyplývať z ktoréhokoľvek iného bloku, či už perцепčného, emočného alebo kultúrneho. S. Pressfield prehlásil, že prokrastinácia je najbežnejšia manifestácia rezistencie, pretože je najjednoduchšie si ju racionalizovať.⁴⁸ Úlohou racionalizácie je zabrániť tomu, aby sme cítili hanbu, ktorú by sme cítili, keby sme skutočne čelili tomu, že nerobíme svoju prácu.⁴⁹

1.2 Kreativne bloky v umeleckej činnosti

Kreatívne bloky v umeleckej činnosti bývajú pre každého umelca veľmi frustrujúcim zážitkom. Keď sa umelec stretne s kreatívnymi blokmi, môže sa cítiť „zaseknutý“, nemotivovaný a bez inšpirácie, aby vytvoril niečo zmysluplné alebo zaujímavé. Tvorivé bloky sa môžu prejavovať rôznymi spôsobmi. Ako sme uviedli, objavujú sa ako v psychických, tak aj v emočných, intelektových či perцепčných intenciách. Vzhľadom na to, že sa u každého umelca tieto bloky prejavujú na iných miestach, môžeme hovoriť o individuálnej, a zároveň i univerzálnej skúsenosti.

Za pozitívum však považujeme, že tvorivé bloky sú len dočasné a existujú spôsoby, ako ich prekonať. Poznáme mnoho cvičení na podporu a vývin synaptickej elasticity mozgu, ktoré pomáhajú zbaviť sa rigidnosti mysle, rozprúdiť a podporiť spôsoby tvorby nových neurónových sietí, prienikov a myšlienkových smerov.

1.3 Originalita

Umelecká originalita je schopnosť vytvoriť niečo nové a jedinečné. Niečo, „čo tu ešte nebolo“.^{50, 51} Je to jadro kreatívneho vyjadrenia a niečo, čo sa každý umelec snaží dosiahnuť. Výzva dosiahnuť nejaký ideál originality môže byť skutočne ťažká, keďže všetko to, čo kreatívni ľudia vytvárajú, vychádza z toho, čomu sú a čomu boli vystavovaní. Práve táto skutočnosť vplyvu iných umeleckých diel je jednou z najväčších výziev pri dosahovaní umeleckej originality. Každý umelec je ovplyvnený tvorbou tých, ktorí boli pred ním a je ťažké vytvoriť niečo, čo je úplne nové a jedinečné.⁵² Aj keď si nemyslíme, že existuje tzv. „čistá originalita“, nazdávame sa, že snažiť sa o čistotu je dôležité pre posun k vyššej kreativite.

Ďalšou výzvou, ktorej umelci čelia, pokiaľ ide o originalitu, je tlak na prispôbienie sa určitým štýlom alebo trendom.⁵³ V dnešnom svete, kde sociálne médiá môžu odštartovať, ale aj zničiť kariéru umelca, je obrovský tlak na vytváranie diel, ktoré sú populárne a „trendy“. Tento tlak môže spôsobovať to, že sa umelec nebude vedieť vyjadriť autenticky/originálne. Kreatívne bloky sú v umeleckej tvorbe bežným javom, čo však neznamená, že nebývajú náročné, obzvlášť ak ide o dosiahnutie originality. Keď je umelec v stave emočného bloku, môže byť preňho ťažké vytvárať nové nápady alebo nájsť inšpiráciu, a práve to môže spôsobovať ďalšiu frustráciu, najmä ak je tlak na produkciu nápadov a diel vysoký.

Autenticita a originalita idú ruka v ruku. Myslíme si dokonca, že práve originalita vychádza z autenticity vyjadrenia jedinca. Autenticitu pritom opisujeme ako proces bytia v súvislom vzťahu so sebou samým, ostatnými a príslušnými spoločenskými normami. Prekročenie statického pohľadu na autenticitu (ako niečoho, čo vychádza z človeka) umožňuje prirodzené zmeny autenticity v priebehu času a kladie väčší dôraz na to, aby sa človek **stal** autentickým namiesto toho, aby **bol** autentický. Autenticita ako kontinuita teda kombinuje dynamické spojenie medzi statickými a procesnými charakteristikami autenticity, čo zase robí z autenticity skôr prebiehajúci personálny projekt namiesto niečoho, čo možno dosiahnuť.⁵⁴ Byť autentický znamená byť verný sám sebe a konať spôsobom, ktorý je v súlade s jeho hodnotami, presvedčeniami a osobnosťou. Zahŕňa to byť úprimný a transparentný vo svojich interakciách s ostatnými a nevytvárať fasádu alebo predstierať, že človek je niekým, kým nie je. Autenticita si vyžaduje sebauvedomenie a schopnosť človeka reflektovať svoje činy a motivácie a robiť rozhodnutia, ktoré sú v súlade s jeho vnútnom.^{55, 56}

Primárne psychologické štandardy hodnotenia originality, tvorivej práce a umenia možno definovať ako tie, ktoré vyzdvihujú **originalitu** (jedinečnosť a novosť výsledného produktu), **správnosť/presnosť** (naplnenie vopred stanovených kritérií a vecnej správnosti), **aplikovateľnosť** (prijatie výsledného produktu, myšlienky, teórie jednotlivcom alebo spoločnosťou) a **praktickosť/užitočnosť** (aké má dielo prínos pre tvorca alebo spoločnosť, či už z **objektívneho hľadiska** (ako faktor maximalizácie zisku a optimalizácie produkcie) alebo **subjektívneho** (ako zdroj uspokojenia a sebauvedomenia pri dosahovaní cieľa).

V uvedenom kontexte problematiky rôznych pohľadov na proces kreativity však prichádzame s vlastnou koncepciou, ktorú vieme využiť v protipostavení s riešenou otázkou originality či validity daného umeleckého diela. Pre lepšie vysvetlenie analógie používame tému hudby. Umenie podľa nás oplýva štyrmi hlavnými kvalitami, ktoré môžu determinovať jeho kvalitu:

1. **vplyv na externé prostredie** (kvantitatívny i kvalitatívny vplyv na ľudí – koľko ľudí dané dielo zaujalo, prečo, čím);
2. **symbolizmus** (všetko od skutočného symbolizmu, cez spracovávanie emócií a myšlienok človeka, po akékoľvek spracovávanie nehudobných javov – časť diela s myšlienkou);
3. **technické spracovanie** (samotná tvorba a úroveň zručnosti umelca spracovať dané myšlienky do hmatateľnej podoby; ide o šikovnosť umelca pri samotnej tvorbe, keď musí poznať nástroje, s ktorými tvorí, či digitálne, ako aj analógové);
4. **autenticita** (ak poznáme umelca a kontext jeho tvorby, mohlo by byť jednoduché pomenovať, či sám verí v to, čo tvorí a či je to, čo tvorí, v súlade s jeho presvedčením, osobnosťou a hodnotami).

Samozrejme, ide len o teoretické východiská, ktoré by bolo možné rozvíjať a overovať v praxi.

2 Hlavné príčiny vzniku tvorivých blokov a spôsoby ich prekonávania

Pocit „zablokovania“ či neschopnosť dosiahnuť stav vysnívaného ideálu je v ľudskom živote, podľa nášho názoru, pomerne častou výzvou, s ktorou je potrebné bojovať. Takýto stav je aj z našich individuálnych skúseností sprevádzaný hlbokými úvahami o riešeníach, nových nápadoch, nedokončených projektoch alebo pocitom neschopnosti zvládnuť vytýčené ciele. Kreatívny blok sa vo všeobecnosti považuje za stresovú reakciu, ktorá údajne človeka natoľko paralyzuje, že jeho schopnosť transformácie myšlienok do materiálnej podoby sa výrazne oslabuje.⁵⁷ Toto sa prejavuje v každom umeleckom odvetví inak. Spisovatelia nenachádzajú správne slová, hudobníci akordy či melódiu, ktoré by s nimi rezonovali, herci sa nevedia zžiť s postavou a tanečníkom upadá forma. Tu môže do popredia vystúpiť myšlienka, že niektorí ľudia sú jednoducho kreatívnejší než iní. Podľa nás však nejde ani tak o úroveň kreativity ako takej, ako o kvalitu práce s prekážkami a blokmi, ktoré so sebou kreativita a tvorivosť ako také nesú.⁵⁸ Človek, ktorý chce spracovať a prekonať svoje kreatívne bloky, sa musí podrobiť zložitému procesu oslabovania alebo odstraňovania reakcií naučeného správania na stimuly okolia. Tento proces môžu tvoriť rôzne sociálno-ekonomické, psychické alebo charakterové prekážky a cykly. Likvidácia takýchto behaviorálnych cyklov však nie je koniec, ale ide práve o proces obnovy a rekonvalescencie dobrých povahových čŕt a udržateľných návykov, ktoré napomôžu človeku prekonávať jeho bloky.⁵⁹

Blokom sa venovala aj B. Hirstová. Vo svojej štúdii spomenula fakt, že na to, aby mohli byť umelci produktívni (čo sa týka nápadov či finalizácie rozpracovanej práce), potrebujú nastoliť vo svojom procese atmosféru hravosti, samoty (vďaka ktorej sa dokáže človek dostať do stavu hlbkej koncentrácie – „flowu“), v ktorej sa znovu vedia oboznámiť so svojimi kreatívnymi schopnosťami.⁶⁰

Existuje mnoho kategorizácií umeleckých blokov, ktoré sme spomenuli vyššie. Spomenuté bloky sú však pre kreatívnu prácu nevyhnutné, pretože pomáhajú človeku posúdiť svoju prácu a nájsť nové spôsoby ako riešiť/prístupovať k problémom a úlohám. Momenty stagnácie vedia poskytnúť nadhľad nad životom a riešeným problémom a vďaka nim človek dokáže lepšie identifikovať nefungujúce aspekty nielen tvorivého

procesu, ale aj vlastného života. Na druhej strane môžu byť bloky aj nebezpečné, keďže ohrozujú identitu človeka. Vzhľadom na fakt, že tvorenie alebo proces tvorby sa stáva zmyslom vlastnej umeleckej identity, umelci v momentoch, keď nemôžu tvoriť, bojujú s otázkou svojho bytia.⁶¹

Nazdávame sa, že kreatívne bloky sú pre ľudí, ktorí majú ambíciu vytvoriť niečo zmysluplné, veľmi bežným javom. Či už je niekto umelcom, podnikateľom alebo študentom, môže byť ťažké prísť s novými nápadmi, alebo pracovať v rámci nejakého aktuálneho projektu. Kreatívne bloky môžu byť spôsobené rôznymi vnútornými a vonkajšími faktormi a pochopenie toho, ako a prečo tieto bloky vznikajú, je nevyhnutné na ich prekonanie.

P. Žák definuje celý rad príčin, ktorý vypracoval na základe teórií P. J. Howarda.⁶² Medzi hlavné bloky zaraďuje „... *kritickú povahu, druh osobnosti, zlú životosprávu, strach, zlý vplyv skupiny, vysoko rozvinuté superego, prevahu ľavej mozgovej hemisféry, nekreatívne nachádzanie riešení, konzervatívnosť, myšlienkovú strnulosť, rigiditu uhla pohľadu, potrebu moci a kontroly, pesimizmus, nedostatok času či nesprávne kontrolné otázky.*“⁶³

Výskyt blokov v rámci tvorby je teda bežným javom, ktorý sa týka bezpochyby každého rovnako, ale ide práve o prácu s nimi, pri ktorej vieme poukázať na polaritu profesionality a amatérstva. Profesionál verí v to, že ak im bude čeliť priamo, jeho strach opadne, všetko sa dobre skončí a blok sa prekoná.⁶⁴ Na efektívnejšie prekonávanie týchto blokov neexistuje univerzálny návod, ide o vedomé rozhodnutie našej vôle.⁶⁵

2.1 Vnútorné a vonkajšie faktory kreatívnych blokov

V praxi býva niekedy skutočne ťažké určiť a špecifikovať, či naše kreatívne bloky vychádzajú z nášho vnútorného prežívania, alebo z akéhosi naučeného vzorca správania. Globálne však vieme povedať, že **vnútorné faktory** zahŕňajú najmä perцепčné bariéry a emočné bloky. Naopak, **vonkajšie faktory** zahŕňajú bloky kultúry a prostredia.⁶⁶ Tieto faktory ako samostatné bloky sme však už rozobrali v kapitole o kreatívnych blokoch.

M. Račková definovala **vnútorné faktory** ako niečo, čo vyplýva z osobnostných rysov jedinca či z jeho postojov a schopností.⁶⁷ Hovorí pritom o rôznych interných ukazovateľoch, ako napríklad neistota v sociálnych interakciách, únava, neistota viery vo vlastné schopnosti, vnútorné konflikty či privysoký pocit zodpovednosti. **Vonkajšie faktory** predstavujú prostredie – špecificky daný pracovný systém človeka, hluk, predvolené pracovné tempo, pracovnú dobu (ktorá nám nevyhovuje), tlak neočakávaného termínu či nedostatočný prístup k informáciám.⁶⁸ Vonkajšie faktory teda predstavujú všetko to, čo človek nedokáže priamo ovplyvniť. Račková tvrdí, že práve vonkajšie faktory je jednoduchšie prekonať,⁶⁹ čo potvrdzuje aj štúdia S. J. Ahmedovej.⁷⁰

So zaujímavými zisteniami v korelácii s vnútornými a vonkajšími faktormi prišli aj J. Groth a J. Peters.⁷¹ V priebehu desiatich rokov testovali 1 700 respondentov, na základe čoho prišli s kompletným zoznamom rôznych inhibítorov kreatívneho procesu, ktoré v ľuďoch limitujú alebo ničia ochotu byť kreatívnym. Tieto inhibítory kategorizovali do troch skupín na základe ich vzniku:

- a) **bloky vyvolané samým sebou,**
- b) **bloky vyvolané pracovným/profesným prostredím,**
- c) **bloky vyvolané okolím všeobecne.**

Vo všetkých troch skupinách išlo o opakujúce sa dôvody, ale v nadväznosti na danú skupinu, ktorej sa to týkalo. Respondenti uviedli dôvody ako apatia, nedodržiavanie

priorít, tlak z časových obmedzení, ktorý nebol ovplyvnený respondentom, zlý časový manažment, zlá životospráva, únava a nedostatok energie, nedostatočný cieľ, história zlyhania, strach z úspechu, strach z výzvy, nenaplnená túžba či iné dôvody.⁷²

Kreatívnym blokom sa však dá predchádzať, čomu M. Csikszentmihalyi vo svojej knihe *Kreativita* venoval celú kapitolu⁷³ a spísal niekoľko bodov, ktoré dokážu predísť nadmernej tvorbe blokov:

- snažme sa prekvapiť seba samého každý deň;
- snažme sa prekvapiť niekoho iného každý deň;
- zapíšme si, čo nás každý deň prekvapilo a ako sme prekvapili my ostatných;
- ak niečo v nás vzbudí záujem, nasledujeme to;
- ráno vstávajme s konkrétnym cieľom, na ktorý sa môžeme tešiť;
- vytvoríme si osobný záväzok o tom, že sa budeme snažiť robiť to najlepšie;
- neustále zvyšujeme svoju úroveň výzvy;
- postarajme sa o svoj rozvrh;
- urobme si čas na reflexiu a relaxáciu;
- vytvoríme si (svoj) pohodlný priestor;
- začneme robiť viac toho, čo máme radi, menej toho, čo radi nemáme;
- rozvíjajme to, čo chceme a čo nám chýba;
- často sa posúvame od otvorenosti k uzavretosti a naopak;
- nájdime spôsob, ako vyjadriť, čo nás dojíma, a na čom nám záleží;
- pozrime sa na problémy z čo najväčšieho počtu uhlov pohľadu.⁷⁴

2.2 Fázy blokov v tvorivom procese

Pochopenie rôznych fáz a prekážok kreativity môže jednotlivcom pomôcť ich prekonať a oslobodiť tvorivý potenciál. Umelecká tvorba je zložitý proces, ktorý zahŕňa viacero fáz, z ktorých každá prichádza s vlastným súborom výziev a prekážok. Jeden spôsob rozdelenia sme definovali pri modeli kreativity Grahama Wallasa. Ďalší poskytol P. J. Howard, ktorý kreatívny proces spojil s prekonaním blokov a rozfázoval ho do štyroch hlavných, cyklicky sa opakujúcich fáz:

1. **stresová fáza (prechodná)** – predstavuje emócie (radosť, hnev, strach), ruchy pozornosti (hluk, zápach, niekoho pohľad), tlak, panika, pocit viny či hanby, pocit toho, že sme nedostatoční, strach či pocit prekvapenia z neznámeho;
2. **fáza aktivity limbického stavu**⁷⁵ (ak ich máme mimo kontroly = nízky výkon) – predstavuje inštinkty, rutinu, návyky a automatizovanú aktivitu;
3. **relaxačná fáza (prechodná)** – fyzické, meditatívne či únikové aktivity, hlboké a izometrické dýchanie, písanie a rozprávanie sa o danom probléme;
4. **fáza aktivity kortikálneho stavu**⁷⁶ (ak ich máme pod kontrolou = vysoký výkon) – plánovanie, riešenie problémov, študovanie, tvorba rozhodnutí, využívanie kreativity.⁷⁷

Aj napriek – podľa nášho názoru – dostatočne výstižným zaradeniam rozhodli sme sa uviesť ešte tretí, vlastný spôsob, akým možno kreatívnu fázu rozdeliť **na tri časti** podľa vlastnej skúsenosti s hudobnou umeleckou tvorbou a kreatívnymi blokmi:

1. **Počiatková fáza tvorivého procesu.** Táto fáza je charakterizovaná ťažkosťami začať, pocitom, že tvorcovia musia vynaložiť omnoho viac úsilia, než skutočne vynaložia, odkladaním zadania, problémami s inšpiráciou a pocitom nedostatku kreativity. Človek sa vďaka týmto ťažkostiam dostáva do špirály prokrastinácie, ktorú je postupom času

ťažšie a ťažšie prekonať. Prekonanie týchto blokov môže zahŕňať celý rad techník, ako je brainstorming, hľadanie nových zdrojov inšpirácie a experimentovanie s rôznymi tvorivými procesmi. Okrem toho môžeme tieto bloky prekonať stanovením si malých reálnych cieľov, ktoré budú viesť k jednotnému výsledku. Podľa nášho názoru by sme mohli využiť našu techniku „téma dňa“, keď si človek určí jeden špecifický cieľ denne, ktorý bude prioritou voči ostatným zámerom a ktorý bude musieť v daný deň dokončiť, alebo prinajmenšom začať. Ideou však je stanoviť si cieľ, ktorý je pre človeka zvládnuteľný a ktorý ho vie ideálne podnietiť k ďalšiemu napredovaniu. Ďalším spôsobom prekonania tohto bloku, je, podľa nášho názoru, predpríprava pracovného miesta tak, aby človek pociťoval čo najmenej rezistencie voči začatiu práce. To znamená, že pokiaľ je človek zvukový inžinier, majster alebo producent a má priestor vymedzený na svoju prácu, je ideálne, ak si vytvorí prostredie, do ktorého si bude môcť len sadnúť a začať svoj proces tvorby alebo nahrávania.

2. Stredná fáza tvorivého procesu je fázou, v ktorej umelec začína seriózne pracovať na svojom projekte. Táto fáza sa však prelína s blokmi prvej fázy. Charakterizuje ju neochota dokončiť projekty, neustále začínanie nových projektov, zlé určenie si cieľa, zle nastavený časový plán, ale opäť i nedostatok inšpirácie, kreativity. Táto fáza môže byť obzvlášť náročná pre umelcov, ktorí môžu mať problém udržať zameranie a dynamiku na jeden projekt. Namiesto toho často vytvárajú nové a nové projekty, robia na až na príliš veľa projektoch súčasne alebo „skáču“ medzi rôznymi projektmi a nikdy žiaden plne nedokončia. Umelci môžu byť zo svojej práce frustrovaní alebo znudení, alebo sa môžu obávať, že ich hotový produkt nesplní očakávania spoločnosti alebo ich samých. Môžu tiež zápasit s perfekcionizmom, pretože majú pocit, že ich práca nie je nikdy dost dobrá. Prekonanie týchto blokov môže zahŕňať prácu s tieňom, stanovenie jasných cieľov a termínov, hľadanie ľudí, ktorí im pomôžu tieto ťažkosti prekonať, učiť sa zo svojich chýb, prijať nedokonalosti a akceptovať, že nie každý projekt bude majstrovským dielom.

3. Záverečná fáza tvorivého procesu je fázou, v ktorej umelec hodnotí svoj výtvar a pripravuje sa na zdieľanie s ostatnými. Túto fázu charakterizuje najmä strach z hodnotenia vlastnej tvorby, neochota podeliť sa o svoje projekty s ostatnými a odkladanie hotových diel z dôvodu snahy o perfekcionizmus. Pre umelcov to môže byť obzvlášť zraniteľná fáza, pretože sa môžu cítiť odhalení alebo posudzovaní inými. Prekonanie týchto blokov môže zahŕňať hľadanie spätnej väzby od blízkych ľudí či profesionálov v ich profesii, prácu s tieňom, pripomínanie si svojej hodnoty a praktizovanie sebasúcitú.

2.3 Spôsoby prekonávania tvorivých blokov

Kreatívne bloky môžu byť pre každého kreatívneho človeka ťaživým, frustrujúcim a sklúčujúcim zážitkom. Môže byť ťažké nájsť motiváciu a inšpiráciu na tvorenie, najmä, keď sa človek cíti uviaznutý v opakujúcich sa vzorcoch svojho podvedomia. Objavuje sa niekoľko stratégií, ktoré vedú človeku pomôcť prekonať tvorivé bloky a vrátiť sa k tvorbe. Na správne zvolenie spôsobu prekonávania bloku je potrebné správne pochopenie jeho príčiny. Tomu sa venujeme v kapitole o kreatívnych blokoch. Na konceptoch práce s blokmi vyrástla celá odnož populárnej literatúry, ako napríklad *Steal Like an Artist* od A. Kleona, *The War of Art* od S. Pressfielda či *Finish What You Start* od P. Hollinsa a i. Všetky tieto knihy rozoberajú podobné koncepty, avšak z iného uhľa pohľadu.

Na Univerzite v Severnej Floride bol realizovaný dotazníkový výskum, ktorý skúmal najčastejšie typy kreatívneho bloku spolu s percentuálnou efektívnosťou rôznych, po-

merne bežných metód ich prekonávaní.⁷⁸ Tieto metódy zahrnovali napríklad čítanie knihy, zmenu prostredia, prechádzku či prácu na inom projekte.

Prieskumu sa zúčastnilo 101 respondentov od veku 22 do 78 rokov. Bloky boli rozdelené podľa príčiny na: *fyziológické, motivačné, kognitívne, behaviorálne a kombináčn*e. **Fyziológické bloky** postihovali najväčšiu skupinu – 40 respondentov. Pri tomto type bloku išlo o pocity stresu, úzkosti, extrémne emocionálne vykofajenia, mentálnu alebo fyzickú chorobu alebo indispozíciu. Nasledovali **motivačné bloky**, ktorých výskyt potvrdilo 30 ľudí. Tu išlo o pocity strachu (či už z odmietnutia alebo kriticismu) a o stratu pôžitku z kreatívneho procesu. **Kognitívne bloky** boli v rebríčku tretie, a to so skupinou 14 ľudí. Táto kategória predstavovala problémy s perfekcionizmom, zlým časovým manažmentom, prílišnou fixáciou na výsledok či rigiditou myslenia. **Behaviorálne bloky** boli v zostavenom rebríčku predposledné s 11 respondentmi. Spôsobovala ich prokrastinácia alebo nedostatok času. **Kombináciu viacerých blokov** predstavovala posledná skupina s 5 ľuďmi, ktorá nevedela presne určiť, čo by mohlo byť zdrojom ich kreatívneho bloku.⁷⁹

Ako sme však spomenuli vyššie, táto štúdia sa nezameriavala len na to, ako často sa u koho vyskytujú aké bloky, ale aj na metódy ich riešenia. (Výsledky prieskumu metód možno vidieť v Tabuľke.)

Tabuľka: Výsledky prieskumu (S. J. Ahmed)⁸⁰

Riešenie	Počet nahlásených riešení	Celkový počet riešení, ktoré boli ohodnotené ako veľmi efektívne
Oddych od kreatívnej činnosti	66	26 (39 %)
Prechádzka	11	11 (100 %)
Pokračovanie v kreatívnej práci navzdory bloku	34	16 (47 %)
Meditácia a joga	2	1 (50 %)
Reevalvácia vykonanej práce, úprava aktuálneho stupňa práce, prípadné preskočenie k inej časti práce	28	10 (36 %)
Čítanie knihy alebo pozeranie filmu	28	11 (39 %)
Diskusia o nápadoch s inými ľuďmi	24	16 (67 %)
Pauza na jedlo alebo pitie	5	2 (40 %)
Zmena prostredia alebo štýlu, ktorým tvoríme	16	8 (50 %)
Práca na inom projekte	33	18 (55 %)
Fyzický pohyb (napr. cvičenie)	7	7 (100 %)
Tvorba vlastného prieskumu, bádania po zdrojoch, ktoré súvisia s aktuálnou prácou	9	5 (56 %)

Guilfordov model kreatívneho riešenia problému – CPS

Základom kreatívneho riešenia problémov je schopnosť vnímať problém a ako taký ho identifikovať. Tento model slúži ako spôsob, ktorým je možné si uvedomiť tvorivý blok. Podľa J. P. Guilforda sa táto počiatočná fáza rozpoznaní problému začína vonkajším vstupom somatického charakteru,⁸¹ pocitom rozporu medzi očakávaným a skutočným. Tento pocit je podľa J. P. Guilforda možné buď navodiť, alebo cítiť prirodzene, ale treba si ho všimnúť, aby sa prefiltraval do vedomého prijatia problémovej situácie ako vstup-

ného impulzu – ak tak neurobíme, vedie to k prvému úniku pozornosti a neopatrnosti pri riešení problému.

Druhá fáza kreatívneho procesu riešenia problémov zahŕňa filtrovanie a uvedenie. Práve v nej sa získavajú nové informácie a poznatky, ktoré sú štruktúrované tak, aby spĺňali kritériá, ktoré riešiteľ zadal, alebo si sám stanovil. Kvalita filtra je meradlom tvorivej kompetencie riešiteľa, pretože určuje schopnosť triediť informácie a rozpoznať, ktoré postupy sú podstatné pre riešenie problému. Prekonanie strachu z ťažkostí alebo pochybností o osobných schopnostiach je kľúčom k prekonaniu tejto fázy. K úniku môže dôjsť aj pri tejto fáze a táto druhá forma úniku zahŕňa úmyselné vyhnutie sa situácii spôsobenej obavami z náročnosti úlohy alebo pochybnosťami o vlastnej schopnosti riešiť daný problém. Odpoveďou však je tretia fáza.

Tretia fáza zahŕňa vytvorenie odpovede. Na základe štruktúrovaných informácií získaných v predchádzajúcej fáze riešiteľ generuje nápady a myšlienky na riešenie problému. Hoci sa J. P. Guilford nezaobrá metódami a formami realizácie tejto fázy, podrobnejšiu analýzu možno nájsť v Osbornovom modeli.⁸² Zo systému CPS človek môže uniknúť aj po dokončení a vytvorení odpovede. K tretiemu úniku dochádza, keď si človek alebo skupina vyberá najjednoduchšie odpovede s myšlienkou „to stačí“. Takto nemožno hovoriť o kreatívnom procese.

Štvrtá fáza zahŕňa overenie riešení oproti implementácii v praxi. Výsledkom tohto kroku sú dodatočné informačné vstupy a obnovený prístup k problému. Pokiaľ existujú nové poznatky, nové filtrované informácie budú vyvolávať nové otázky, čo povedie k ďalšej fáze generovania nových odpovedí. Tu môže dôjsť k štvrtému úniku, keď sa človek začne cykliť v kruhu neustáleho hľadania a nachádzania informácií a tvorby, keď nič v podstate nedokončí.

Piata a posledná fáza zahŕňa realizáciu a komunikáciu získaných myšlienok a nových odpovedí. Prekonanie piateho úniku je preto kľúčové pre realizáciu potenciálu riešení vytvorených v predchádzajúcej fáze. Táto fáza si vyžaduje efektívnu komunikáciu nápadov a riešení s príslušnými zainteresovanými stranami a zabezpečenie úspešnej implementácie riešení.

Kreatívne riešenie problémov teda zahŕňa štruktúrovaný proces rozpoznávania, filtrovania a uvedomovania si problémov, vytvárania odpovede, overovania, realizácie a komunikácie. Každá fáza je rozhodujúca pre generovanie a implementáciu efektívnych riešení a zlyhanie pri prekonaní ktoréhokoľvek z piatich únikov môže viesť k úniku pozornosti a nedbanlivosti pri riešení problému. Schopnosť vnímať a identifikovať problémy, efektívne štruktúrovať informácie a vytvárať a komunikovať riešenia je kľúčom k tvorivej kompetencii.^{83, 84, 85}

Model Grahama Wallasa

Na prekonanie kreatívnych blokov možno použiť aj štvorfázový model G. Wallasa: *preparácia*, *inkubácia*, *iluminácia* (osvietenie) a *verifikácia* (overovanie). Kreatívni jednotlivci sa často stretávajú s problémovými situáciami, ktoré si vyžadujú pozornosť a riešenie. Tieto problémy môžu byť buď určité, alebo neurčité, ale v každom prípade je nevyhnutné ich vnímať a byť ochotný ich riešiť. Tu prichádza na rad prípravná fáza kreatívneho riešenia problémov.

– **Príprava:** V tejto fáze analyzujeme a pomenúvame problémovú situáciu, identifikujeme faktory, ktoré ju ovplyvňujú, a potenciálne dôsledky jej neriešenia. V praxi teda

kvalitná príprava pozostáva z dôkladného prieskumu, štúdia relevantnej literatúry, diskusie a porady s inými ľuďmi či odborníkmi v danej oblasti. Cieľom tejto fázy je jasne pochopiť daný problém a identifikovať možné riešenia. Na efektívne prekonanie blokov v tejto fáze je vhodné kultivovať rastové nastavenie mysle a vyžaduje sa tiež otvorenosť novým nápadom.⁸⁶

- **Inkubácia:** Po prípravnej fáze nasleduje fáza inkubácie alebo dozrievania. Toto je bod, keď vstupuje do hry intuícia. Kým prípravná fáza je logickejšia a analytickejšia, inkubačná fáza zahŕňa získanie odstupe od problému a jeho dozrievanie v podvedomí. Tu dochádza k samostatnému hľadaniu riešenia a dôslednej podvedomej analýze, ktorá vedie k zrodu nápadov a myšlienok v nekonkrétnej podobe. Inkubačná fáza často zahŕňa oddych od riešeného problému, teda obdobie, počas ktorého si môže myseľ „oddýchnuť“. Počas tejto fázy podvedomie pracuje na probléme „v pozadí“, čo znamená, že môžu nastať tzv. „aha momenty“ alebo náhle výlevy nápadov. Ak v tejto fáze nastane pocit tvorby blokov, je nevyhnutné dať si pauzu od riešenej problematiky a venovať sa činnostiam, ktoré stimulujú myseľ, ako je čítanie, meditácia alebo cvičenie. V prípade perzistencie môže nastať zdanlivá spokojnosť, ale finálny produkt nebude odrážať autentické bytie tvorcu.
- **Iluminácia:** Tretou fázou je fáza iluminácie alebo osvietenia, ktorá je spojená s intuíciou. Tu sa hľadanie (ktoré podvedome prebiehalo v štádiu inkubácie), nečakane vyriešilo náhlou konkrétnou myšlienkou. V tejto fáze nastáva moment jasnosti a náhľadu na problém z novej perspektívy, čo umožňuje generovanie inovatívnych nápadov. Tento moment sa v gestaltizme často označuje ako tzv. „aha moment“. Takáto „nájdenná“ myšlienka je správna a možno ju presunúť do vedomia a pracovať na nej. V tomto momente sa kreativita v najširšom zmysle slova prejavuje najviac. Fáza osvietenia zahŕňa náhle výjavy a objavy, ku ktorým dochádza v dôsledku podvedomých procesov počas inkubácie, ktorá spracováva našu inšpiráciu na základe stimulov. Každý systém potrebuje správne vstupy, aby získal správne (alebo aspoň podobné) výstupy. Takže „aha moment“ pri kreatívnom riešení problémov nemôže byť úplne náhodný. Ak je však tento moment žiadaný, je možné ho vyvolať zámerné. Wallas spomína, že sa človek nemusí narodiť s veľkou dávkou iluminácie, avšak možno sa ju naučiť a trénovať prostredníctvom premyslených aktivít. Je však nežiaduce nútiť sa k nechcenému, prípadne sa nútiť ku konštantnému prílevu nových nápadov. Ideálny postup je nechať nápadom prirodzený tok, čo sa dá dosiahnuť rôznymi technikami, ako napríklad zapisovaním, kategorizovaním a katalogizovaním nápadov. Takéto postupy v mozgu podporia vznik návyku, a ten začne nápady a momenty „osvietenia“ poskytovať častejšie.
- **Overovanie:** Verifikačná fáza je záverečnou fázou modelu G. Wallasa. Táto fáza završuje celý proces a pomáha určiť, či existuje adekvátne riešenie a splňa kritériá stanovené počiatočnou problémovou situáciou. Táto fáza pozostáva z dvoch častí: z **implementácie riešenia** a **spätnej kontroly riešenia**. Každý nápad je bezcenný, ak sa nevedie do praxe a spätná kontrola pomáha určiť, či je výsledok pracovného kreatívneho procesu ten správny. Fáza overovania teda zahŕňa testovanie a dolaďovanie nápadov vytvorených v predchádzajúcich fázach. Počas tejto fázy nastáva hodnotenie realizovateľnosti nápadov a ich „dolaďovanie“, finalizácia, aby boli praktickejšie. Na prekonanie tvorivých blokov vo fáze overovania je nevyhnutné pristupovať k nápadom kriticky a objektívne ich hodnotiť. Overovaniu pomáha

hľadanie a dostávanie spätnej väzby od ostatných a otvorenosť voči konštruktívnej kritike. Výhodou je aj odklon od pripútania sa k vlastným nápadom a otvorenosť k zmenám a úpravám.^{87, 88, 89}

Vzťahy s neuropsychológiou (teória neurónového filtra)

Súvislosti s podvedomými alebo automatickými myšlienkovými pochodmi rieši aj odbor neuropsychológie a neurológie. Retikulárny aktivačný systém (RAS) pozostáva z primitívnej časti mozgu, ktorá produkuje emocionálne vzrušenie a dobre známu reakciu boj alebo uteč – je to najzákladnejšia časť nervového systému. RAS je integrovaný do limbického systému, ktorý uskutočňuje komplexné inštinktívne a emocionálne správanie, ukladanie pamäťových stôp a vytváranie nových reakcií organizmu.^{90, 91, 92, 93, 94}

V stručnosti – **retikulárny aktivačný systém** (RAS) spolu s limbickým systémom pôsobia ako neurónový filter podvedomia a vedomia. Keďže ľudský mozog nedokáže absorbovať všetky podnety okolia, tieto systémy kontrolujú tie informácie, ktoré sa vynárajú v ľudskom vedomí.⁹⁵ Existujú tak ako mechanizmus na prežitie a naturálnu selekciu informácií, ktoré mozog prijme. Tento systém teda odľahčuje myslenie, v ktorom tak nemusia figurovať nepodstatné veci. Ak by bolo nutné vedome myslieť na každý malý každodenný čin, energia človeka by bola rýchlo vyčerpaná, a to i v momentoch, keď človek potrebuje byť v strehu. Tieto systémy posilňujú naučené automatické správanie. Žiadané zmeny v tejto oblasti si teda vyžadujú podporenie neuroplasticity, vďaka vybudovaniu nových alebo posilneniu existujúcich neurónových sietí. To znamená, že aby človek dokázal spraviť novú zmenu správania – návyk, ktorý je podporený motiváciou –, musia byť nervové dráhy preprogramované. Toto je možné doceliť sústavnou prácou na uvedomovaní si našich blokov – toho, čo človeka môže brzdiť v ich prekonaní.^{96, 97, 98, 99, 100} Ak je však skutočne žiaduce vykonať zmenu návyku, je potrebné nadobudnúť nadhľad nad hodnotou nového cieľa a jeho potenciálnej odmeny.^{101, 102} Prvým krokom však aj tak ostáva uvedomiť si cieľ alebo možno problém, ktorý je žiaduce prekonať.

„Problém je najjednoduchšie vymedzený tým, že človek má cieľ, ale nemá jasnú (naučenú) cestu k nemu. Jej nájdením dosahuje riešenie.“¹⁰³

Pokračovanie v kreatívnej činnosti aj napriek bloku

Kognitívna stimulácia je kľúčovým spôsobom, ako zlepšiť svoj návyk pri prekonávaní blokov tvorivosti. Mediálna prefrontálna kôra v mozgu sa prepája, stimuluje a posilňuje pri vykonávaní činností spochybujúcich myslenie. Práve vďaka tomuto vzťahu je možné vytvárať lepšie a zaujímavejšie nápady. Kognitívna stimulácia je teda dôležitá pre zvýšenie kreativity, a preto pri prekonávaní kreatívnych blokov nastáva stimulácia neuroplasticity, keď človek vytvára nové návyky a prichádza na nové riešenia.¹⁰⁴

Prekonať takýto blok je možné snahou **pokračovať v kreatívnej činnosti napriek bloku** – t. j. **experimentovať**. Dôležité je však poznamenať, že je nežiaduce hodnotiť prácu a jej výsledok v priebehu tohto procesu. Ide o čisté experimentovanie, ktoré má za úlohu podnecovať rozvoj nových myšlienok a perspektív.¹⁰⁵ Ďalším príkladom, ako prekonať kreatívny blok v súvislosti s tvorbou a posilňovaním synaptickej elasticity, je **začínať svoju kreatívnu činnosť vždy v rovnakom čase**. S. Maugham raz povedal: *„Tvorím len vtedy keď ma zastihne inšpirácia. Našťastie ma zastihne každé ráno presne*

o *deviatej*:¹⁰⁶ Táto teória funguje vďaka vytvoreniu zdravého návyku.¹⁰⁷ Pokiaľ dochádza k neustálemu opakovaniu návyku, telo si na návyk natoľko zvykne, že ho považuje za svoju základnú potrebu. Práve kvôli tomuto fenoménu je ťažké začať nové veci alebo udržať nové návyky a ciele. Preto je dôležité stanoviť si často menšie ciele, ktoré sú ľahšie dosiahnuteľné, a potom na nich stavať.

Tvorba vlastného prieskumu – asociatívne učenie¹⁰⁸ – v súvislosti so zadaním taktiež môže pozitívne vplývať na vytváranie nového návyku. Vystavovanie sa rôznym informáciám v súvislosti s témou pôsobí na vytváranie si pozitívnejšieho vzťahu k riešenej problematike. Takto je možné lepšie pochopiť aj medzipredmetové aspekty problému, čo poskytuje rozhľad nad vecami, ktoré človeka v riešenej problematike napíňajú. V praxi by to mohlo vyzeráť tak, že ak sa človek nechce učiť dejiny hudby, pretože samotná predkladaná teória je príliš nudná, môže začať hľadať preňho vzrušujúce informácie. Tieto vzrušujúce informácie potom ľahšie vytvoria neurónovú sieť, ktorá podporí aj prvotne nezaujímavé informácie.^{109, 110, 111, 112} Pri začatej práci však niekedy môže nastať bod, z ktorého nie je možné sa pohnúť ďalej. Človek možno má aj k dispozícii mnoho materiálu, zdrojov, avšak chýba mu perspektíva nad tým, čo skutočne robí. V tomto bode bloku vie pomôcť **opakované hodnotenie vykonanej práce, úprava inej časti práce a stanovenie cieľa**. Pokiaľ opätovne preskúma vzťah svojho diela k úmyslu/cieľu (alebo k tomu akým smerom sa chce človek približne uberať), vie extrahovať množstvo nových spojení či nájsť novú cestu, ktorou sa chce uberať. Táto úprava môže v konečnom dôsledku vylepšiť celý kreatívny produkt, keďže vytvára priestor na experimentovanie kreatívneho človeka. Okrem iného takto umelec môže lepšie pochopiť svoje dielo, zistiť, či jeho jednotlivé prvky pôsobia v súlade s jeho víziou, či je vhodné pokračovať vo zvolených metódach tvorby. Je však dobré dať si pozor na perfekcionizmus a pocit neustáleho vylepšovania diela do úplnej (zdanlivej) dokonalosti. Takýmto spôsobom sa človek dostáva len do sústavnej slučky produktívnej prokrastinácie.

Človek je tvor, ktorý sa veľmi rád obklopuje umením, čo vidieť hlavne na deťoch, ktoré v umení nachádzajú zábavu a pocit slobody, a to zohráva kľúčovú úlohu v ich vývine.¹¹³ V nedávnej minulosti vzniklo interview s Brianom Enom, ktoré viedol Vikas Shah o tom, prečo ľudia tvoria umenie a aké má praktické využitie v spoločnosti.¹¹⁴ V rozhovore sa B. Eno vyjadruje, že umenie nemá žiadnu praktickú funkciu (ako nábytok). Jeho funkcia spočíva v tom, že predostiera množstvo verzií reality (ktoré sa nemusia materializovať), v rámci ktorých človek premýšľa (prakticky dokáže vytvoriť virtuálnu realitu). Práve vďaka tomuto fenoménu môžu ľudia slobodne existovať v situácii „čo keby“ a vytvoriť tak možno odpovede, na ktoré by nikdy pred tým neprišli.¹¹⁵ B. Eno sa o tomto koncepte vyjadril aj v článku o podstate kreativity:

*„Je to miesto, ktoré sme vytvorili, aby sme boli rôznymi ľuďmi, ktorí žijú v rôznych svetoch. Pretože to je to, čo ako ľudia robíme – experimentujeme s inými možnosťami, ako by svet mohol vyzeráť. To je vlastne dôvod, prečo stále vytvárame nové svety.“*¹¹⁶

Preto je potrebné, aby sa kreatívni ľudia **vystavovali iným inšpiračným zdrojom (umenie)** čo najviac, najmä pri pocitoch zablokovanej kreativity.

Kreativitu definuje fáza hodnotenia novosti a užitočnosti aplikovanej na predmety, nápady alebo produkty a líši sa od inšpirácie, čo je motivačný stav vyvolaný tým, že tvorca hodnotí svoj nápad ako niečo kreatívne.¹¹⁷ Vystavovanie sa inšpiratívnym umeleckým formám, ako sú maľby, poézia, texty piesní alebo iné umelecké diela,

môže zvýšiť úroveň kreativity, pretože inšpiratívna hodnota umenia sa premietne do výsledku práce.^{118, 119}

Práca na inom projekte môže byť ďalším spôsobom, ako prekonať bloky kreativity. Niekedy je žiaduce aj vystavovanie sa inému prostrediu, hlavne v rámci projektov. Táto časť je však individuálna, pretože kým niektorí ľudia preferujú prácu na viacerých projektoch naraz, iní tvoria postupne a chronologicky.

Kreatívne bloky môžu byť skľučujúcou a frustrujúcou prekážkou, ktorú treba prekonať, práve preto je niekedy potrebná úplne iná perspektíva a pohľad na riešený blok/problém. **Diskusia s inými ľuďmi alebo brainstorming** teda reprezentujú jednu z techník, ako sa blokom vyhnúť.

Brainstorming

Prvý túto techniku definoval Alex Osborn,¹²⁰ ktorý zistil, že ľudia, ktorí využívajú tento koncept, vytvárajú o 44 % viac hodnotnejších nápadov, než pri samostatnom bežnom uvažovaní.¹²¹ Vďaka brainstormingu tak môže človek prekonať mnoho blokov, ktoré súvisia s jeho tvorbou.

Brainstorming je kreatívna technika riešenia problémov, ktorá sa používa na generovanie nápadov a riešení problému. Zvyčajne ide o **skupinovú aktivitu**, ktorá povzbudzuje účastníkov, aby prišli s čo najväčším počtom nápadov bez toho, aby ich posudzovali alebo hodnotili. Cieľom brainstormingu je vygenerovať veľké množstvo nápadov a riešení, ktoré je možné následne vyhodnotiť a doladiť. Brainstorming možno použiť na riešenie akéhokoľvek typu problému, od osobných problémov až po obchodné výzvy.^{122, 123}

Brainstorming však nie je len technikou zdieľania úplne všetkých myšlienok a nápadov týkajúcich sa daného problému. Toto nekontrolované zdieľanie často rozoberaný problém nerieši, a preto je táto technika skôr metódou zberu informácií, pomenovania rôznych častí riešeného problému/zadania. Táto technika sa však mení na brainstorming v momente, keď človek alebo skupina ľudí začne vyhodnocovať dané nápady a myšlienky.¹²⁴ Brainstorming pozostáva z dvoch fáz: **konceptuálna fáza** (zdieľanie akýchkoľvek nápadov, ktoré sa týkajú témy) a **fáza filtrovania** (výber a spätné hodnotenie vyslovených nápadov a ideí).¹²⁵

Na to, aby mohol brainstorming prebiehať plynulo, vymedzilo sa niekoľko základných pravidiel:

1. **zákaz kritiky** (nápady hodnotíme a kritizujeme až v druhej fáze filtrovania, a preto je na začiatku potrebné podeliť sa o všetky nápady bez ich akéhokoľvek hodnotenia; to napomáha vytvorenie jednoduchšieho prúdu myšlienok);
2. **potreba uvoľnenia fantázie** (keďže pri brainstormingu neplatí žiadne tabu, človek sa dostáva do priestoru mysle, keď je všetko dovolené; často zdanlivo tie najzvláštnějšíe nápady prinesú pozitívne výsledky);
3. **vzájomná inšpirácia** (voľné asociovanie nápadov) je hlavnou náplňou tejto techniky, preto akýkoľvek názor či myšlienka môžu byť použité ako východisko; pomocou asociácií je možné vymyslieť tisíce nápadov z pomerne jednoduchých prvotných konceptov);
4. **kvantita nad kvalitou**¹²⁶ (podstatné je množstvo nápadov, aj keď sa ľuďom javí pravý opak; nápad tu jednoducho existuje; k jeho hodnoteniu dochádza až na záver, ale ak nie je k dispozícii dostatočné množstvo nápadov, z ktorých by bolo

možné vyberať, je ťažké posudzovať ich validitu k danému riešenému problému);

5. **všetci sme si rovní** (toto pravidlo sa týka skôr ľudí v skupine, kde brainstorming prebieha; je dôležité odpútať sa od emočného aspektu konverzácie; neexistuje dobrý ani zlý nápad, aj keď ľudia majú tendenciu im prisudzovať ich validitu už počas procesu tejto techniky; všetky nápady a ľudia sú si rovní);^{127, 128, 129, 130}

Brainstorming je skutočne výborný nástroj na generovanie nových nápadov. Jeho proces vieme využiť v hudobnej tvorbe, ako i pri prekonávaní kreatívnych blokov. Umožňuje producentom a skladateľom skúmať a vyvíjať nové nápady, či spolupracovať s inými ľuďmi kreatívnym a produktívnym spôsobom. Aby však bolo možné využiť všetky jeho aspekty, je potrebné opísať jeho štruktúru:

1. najskôr je potrebné oboznámiť sa s pravidlami brainstormingu a dodržiavať ich;
2. definovanie cieľa, problému či zadania;
3. rozcvičenie mysle (môže to byť formou hry, nezávislou konverzáciou, niečím, čo naštartuje kreativitu a nadšenie);
4. brainstorming – konceptuálna fáza (prichádza k hľadaniu a zdieľaniu nápadov, ktoré súvisia s témou, a ich rozvetvovaniu; odporúča sa, aby sa pri brainstormingu zaznamenávali všetky zistenia a postrehy – napríklad na papier, audio nahrávku či tabuľu);
5. brainstorming – fáza hodnotenia/filtrovania (tu prichádza k finálnemu hodnoteniu nápadov; toto hodnotenie môže prebiehať ako diskusia či zdieľanie pocitov a postrehov, kategorizácia, katalogizácia a klasifikácia nápadov, či ako sumarizácia všetkého, čo sa udialo.).¹³¹

Myšlienkové mapy

Myšlienkové mapy predstavujú jednoduchý metodický postup, pri ktorom dochádza k rozvoju viacerých zložiek kreatívnej kompetencie.¹³² Myšlienková mapa je grafické znázornenie myšlienok a konceptov. Ide o vizuálny nástroj, ktorý pomáha organizovať informácie, uľahčuje ich pochopenie a zapamätanie. Myšlienková mapa sa zvyčajne začína ústrednou myšlienkou či konceptom, ktorá sa rozvetvuje na súvisiace nápady a koncepty.¹³³

Mapovanie mysle môže byť použité na prekonanie tvorivých blokov organizovaním rôznych nápadov a konceptov súvisiacich s tvorivou úlohou. Napríklad, ak sa niekto snaží prísť s kreatívnym riešením problému, môže použiť myšlienkovú mapu na uvedenie rôznych zložiek problému ako sú zainteresovaní ľudia, cieľ, dostupné zdroje a akékoľvek možné riešenia. To môže pomôcť usporiadať informácie a uľahčiť vytváranie kreatívnych riešení.^{134, 135}

Myšlienkové mapy sú definované aj radiálnym myslením. Toto myslenie je typom kreatívneho myslenia, keď sa nápady generujú z centrálného bodu alebo jadra. Je to efektívny spôsob brainstormingu nápadov vytvorením organizovanej štruktúry, ktorá pomáha vytvárať a organizovať nápady.^{136, 137}

Pri aplikácii myšlienkovej mapy sa radiálne myslenie používa na vytvorenie vizuálnej reprezentácie myšlienok a konceptov. To umožňuje používateľovi vidieť informácie organizovanejším spôsobom, čo mu umožňuje lepšie analyzovať a zapamätať si informácie. Stredový bod myšlienkovej mapy slúži ako hlavný koncept, s ktorým súvisia všetky ostatné myšlienky a nápady. Potom sa vytvorí spojenie medzi rôznymi myšlienkami a konceptmi, čím sa vytvorí komplexnejšie pochopenie témy.¹³⁸

Mnoho umelcov zažíva kreatívne bloky často v spojení s hľadaním inšpirácie. Tento postup môže autor použiť najmä pri tvorbe väčších projektov, keď potrebuje myslieť na viacero aspektov. Napríklad hudobný producent, ktorý pracuje na tvorbe filmovej hudby, môže využiť tento postup na to, aby pochopil dej a jeho tematické celky. Vďaka tomu sa bude vedieť čo najviac priblížiť myšlienke či emócií, ktorú chce v daných scénach filmu zachytiť. Pokiaľ by hudobný producent nepremýšľal nad tým, ako spracovať nehudobné myšlienky, a začal by tvoriť, mohlo by sa stať, že si vytvorí kreatívny blok, z ktorého sa nebude vedieť pohnúť. Myšlienková mapa mu môže pomôcť tento blok prekonať a sumarizovať nielen scény, ale aj inšpiračné zdroje, ktoré chce autor v danom projekte použiť.

Pri zostavovaní mapy je potrebné sa riadiť niekoľkými štádiami:

1. Myšlienková mapa sa začína v strede prázdnej strany, kde sa nachádza kľúčové slovo, obrázok či symbol. Tu sa začína identifikácia riešeného problému alebo témy.
2. Pokračuje vytvorením vetvy ústrednej témy, ktorú môžu predstavovať hlavné okruhy danej riešenej tematiky, hlavné myšlienky alebo prístupy k problému, ktoré vystihujú podstatu problému.
3. Z týchto okruhov sa ďalej rozvetvujú myšlienky ako korene či vetvy stromu, tieto myšlienky sa spájajú čiarami. Do každej vetvy sa pridáva viac detailov a špecifických poznámok. Je vhodné používať aj farby, čo pomôže lepšie oddeliť jednotlivé smery, ktoré mapa zobrazuje.
4. Pri skúmaní rôznych vetiev myšlienkového mapy sa postupne začnú javiť vzory a súvislosti, ktoré predtým neboli zrejmé. Preto je myšlienkové mapovanie veľmi efektívna technika. Pri práci na veľkom projekte sa takto dajú ľahko vygenerovať smery, nápady a prístupy, ktoré bežne nemusia byť viditeľné a nápadné.
5. Počas tvorby mapy sa môžu rôzne vetvy revidovať. Vďaka tomu je možné lepšie pochopiť validitu napísaných myšlienok a vytvára sa priestor na ich lepšiu vizualizáciu.
6. Pri pocite vyčerpania nápadov prichádza konečné hodnotenie celku. Pri tomto bode je žiaduca snaha vyhodnotiť najslubnejšie nápady a riešenia, ktoré sa dajú použiť ako základ pre riešenie daného problému či nachádzania inšpirácie.^{139, 140}

Oddych od kreatívnej činnosti a techniky uvoľnenia mysle

Odpočinok je kľúčovou súčasťou tvorivého procesu. Umožňuje načerpanie energie a preorientovanie mysle, aby bolo možné prichádzať s novými nápady a riešeniami. Výskum odpočinku v súvislosti s kreativitou a inteligenciou¹⁴¹ potvrdil túto teóriu. Zistilo sa, že vyššia inteligencia a kreativita sa spája s jedincami, ktorí sa vystavujú väčšiemu oddychu.

Odpočinok môže predstavovať čokoľvek, od prestávky pri práci cez prechádzku až po zdiemnutie. Všetky tieto aktivity môžu pomôcť vyčistiť si myseľ. Pri odpočinku má mozog príležitosť spracovať informácie a nápady novým spôsobom. Toto sa deje najmä vo fáze spánku REM, ktorá má pozitívny vplyv na kreatívne riešenie problémov.^{142, 143}

Poobedňajšie zdiemnutie môže mať tiež pozitívny vplyv na fungovanie človeka. L. Dotto poukazuje na to, že účinky zdiemnutia sú rozdielne pre osoby s nedostatkom spánku a pre osoby bez deprivácie. Zistila, že u ľudí s nedostatkom spánku zdiemnutie zlepšuje výkon, ale nie náladu, na rozdiel od ľudí, ktorí spia normálne – zdiemnutie

zlepšuje náladu, ale nie výkon.¹⁴⁴ Štúdie ukazujú, že ľudia, ktorí majú nedostatok spánku, hlásia zvýšenie negatívnej nálady (hnev, frustrácia, podráždenosť, smútok) a zníženie pozitívnej nálady,^{145, 146} čo môže mať za následok ľahšie tvorenie blokov.

Odpočinok tiež pomáha budovať odolnosť. Odpočinkom je možné lepšie zvládať stres a ťažké emócie, ako aj vytvárať zásoby energie, aby bol priestor na riešenie náročných úloh. Odpočinok je kritickou súčasťou tvorivého procesu – pomáha vyčistiť myseľ, preorientovať našu energiu a vybudovať odolnosť.

Carl Gustav Jung a práca s tieňom

Carl G. Jung predstavil koncept tieňa ako súčasti ľudskej nevedomej mysle, ktorá obsahuje potlačené predstavy, inštinkty a emócie.¹⁴⁷ Táto časť psychiky sa často označuje ako „temná strana“ a možno ju vnímať ako zdroj tvorivých blokov. Práca s tieňmi je prax vedomého skúmania a integrácie tieňa s cieľom priniesť väčšie sebauvedomenie a pochopenie seba samého. Pri práci s tieňom je možné získať prehľad i odpoveď na prekonalie tvorivých blokov. Prostredníctvom práce s tieňom môžu jednotlivci lepšie pochopiť svoje vlastné motivácie, obavy a túžby, čo napomáha vytvárať rozhodnutia, ktoré sú viac v súlade so skutočným ľudským „ja“. Vedomým skúmaním tieňa a jeho integráciou z nevedomia do vedomia je možné prekonať tvorivé bloky a naplno využiť svoj potenciál.¹⁴⁸

Ak chce človek začať pracovať na svojom tieni, venuje nejaký čas spoznaniu jeho vnútorných procesov, pocitov myšlienok. To docieli tak, že sa pokúsi identifikovať potlačené návyky či osobnú traumu. V súvislosti s hudobnou produkciou je vhodné podľa nášho názoru začať kladením otázok, ako napríklad: „Čo si myslím, že je moja najväčšia chyba?“, „Ako sa môžem stať verziou seba, ktorá dokáže prekonávať daný blok?“, „Ako vyzerá kreatívny proces, ktorý je udržateľný pre moje zdravie?“, „Aké staré spôsoby fungovania mi už neslúžia a som ochotný ich opustiť?“, „Musia byť tieto bloky pre mňa zakorenené v absolútnej pravde?“, „Ako by som sa ich zbavil, keby som to skutočne chcel a ako by som videl veci inak po ich eliminácii?“, „Aký malý krok môžem dnes podniknúť, aby som prekonal tento blok?“

Pokiaľ nastane správna identifikácia prvkov, ktoré tvoria tieň, je potrebné, aby človek venoval čas ich riešeniu. Pri tieni ide hlavne o nájdenie „koreňa vecí“, aby bolo možné zvoliť jeho správnu konfrontáciu. Treba sa však zamyslieť aj nad tým, prečo došlo k vyháňaniu sa týmto daným témam a čo znamená ich prezencia v živote človeka. Z nášho pohľadu je vhodné siahť po materiálnych formách ich riešenia ako písanie denníka či tvorba akéhokoľvek umenia. Pretože pokiaľ sú naše myšlienky materializované v externom priestore mimo našej hlavy, vieme sa na ne pozrieť z jasnejšieho hľadiska, získať prehľad a budeme menej zviazaní tlakom myšlienok. Nakoniec je dôležité, aby sme správne identifikovali tieň. Niekedy totiž nejde o niečo, čo ide z nás eliminovať, ale z čoho sa treba poučiť a rásť.^{149, 150, 151, 152}

Zmena prostredia

Vplyv prostredia môže rôznym spôsobom stimulovať alebo spomaľovať genetické informácie, ktoré určujú zrenie mozgu. Práca neurónov a synaptických spojov totiž závisí nielen od vnútorného, ale aj vonkajšieho prostredia.¹⁵³ Pojem prostredie sa vzťahuje tak na subjektívne vnímané ako aj objektívne, relatívne stabilné kvality fyzického a sociálneho prostredia jednotlivca alebo skupiny.¹⁵⁴ Pri vystavovaní sa novému prostrediu

je možné prísť na nové nápady, kreatívne riešenia či pohľady, ku ktorým vo zvyčajnom pracovnom priestore nemá človek vždy prístup. Môže ísť napríklad o krátku návštevu neďalekého parku, dlhší pobyt v inom meste, výlet do novej krajiny alebo stretnutie so známym,¹⁵⁵ zmena prostredia môže pomôcť podnietiť nové nápady a postrehy, ktoré jedincovi pomôžu napredovať v kreatívnych projektoch.¹⁵⁶ Mnoho štúdií preukázalo pozitívne účinky prírody na kreativitu človeka.^{157, 158} Okrem prírody však môže pozitívne ovplyvňovať kreativitu špecificky vymedzený priestor na prácu.¹⁵⁹

Úprava životosprávy a fyzický pohyb

Dobré zdravie je nevyhnutné na to, aby bolo možné efektívne zvládať stres, s ktorým prichádzajú aj kreatívne bloky, preto je nevyhnutné, aby sme upravili svoju životosprávu. P. J. Howard poukázal na to, že zlá diéta a nízka miera fyzickej aktivity podporujú vytváranie blokov kreativity a produktivity.¹⁶⁰ Práve správne stravovanie a dostatok pohybu totiž radí medzi relaxačné techniky prekonávania blokov a¹⁶¹ zdôrazňuje tiež biologický vplyv, ktorý môžu mať na akúkoľvek ľudskú kognitívnu aktivitu, najmä pokiaľ ide o kreatívne myslenie. Tvrdí, že nadmerná konzumácia jednoduchých sacharidov a tukov môže byť škodlivá, zatiaľ čo nedostatočná konzumácia bielkovín a komplexných sacharidov môže mať aj negatívne dôsledky.

3 Prieskum fenoménu psychických blokov v oblasti hudobnej tvorby

Realizovaný prieskum sa zaoberá fenoménom psychických blokov v oblasti hudobnej tvorby. Snaží sa identifikovať príčiny vzniku a prejavy straty motivácie a inšpirácie v kreatívnej umeleckej činnosti a skúmať možnosti ich prekonávania.

Prieskumné hypotézy

1. Hypotéza: Hudobní umelci v Slovenskej a Českej republike zvládajú prekonávať kreatívne bloky.
2. Hypotéza: Najväčšou prekážkou kreativity hudobných producentov na Slovensku sú prekážky, ktoré ovplyvňujú kreativitu ako postoj.
3. Hypotéza: Dôležitý prostriedok prekonávania psychických blokov je najmä vnútorná motivácia.
4. Hypotéza: Vplyv okolia predstavuje závažný faktor pre tvorbu a motiváciu v umeleckej činnosti.

Vytvorenie konceptuálneho rámca

Psychické bloky môžu na kreatívneho človeka vplývať nielen negatívne, ale aj pozitívne. Na jednej strane dokážu pomocou prekonania jedného z takýchto blokov vytvoriť nové synaptické spoje v rámci neurónovej siete nášho mozgu. Tie sa vďaka vhodným návykom dokážu posilniť a podporiť kreatívny proces v budúcnosti. V negatívnom prípade môže dôjsť až k stavu vyhorenia.

Medzi kľúčové pojmy tohto prieskumu jednoznačne patrí vplyv kultúrnych a spoločenských podmienok na Slovensku, ako aj vplyvy psychických prejavov, vnútorných procesov či kognitívnych funkcií človeka na ľudí pracujúcich v hudobnom priemysle.

Formulácia cieľa prieskumu a prieskumných otázok

Cieľom prieskumu bolo zistiť, čo považujú respondenti za najväčšie bloky a prekážky v rámci svojej umeleckej činnosti, akým spôsobom im čelia, periodické zobrazovanie týchto prekážok (teda ako často sa vyskytujú), v čom hľadajú a nachádzajú motiváciu a ako ich ovplyvňuje ich prostredie.

Prieskumné otázky

1. Zažil si už niekedy kreatívny blok?

Túto otázku sme zvolili, pretože veríme, že veľká väčšina respondentov v živote zažila kreatívny blok. Zmyslom otázky je zistiť, či existuje umelec, ktorý sa v živote s kreatívnym blokom nestretol. Zvolili sme škálu typu *áno, nie*.

2. Ako často čelíš kreatívnemu bloku vo svojej umeleckej tvorbe?

Kreatívne bloky prichádzajú v rôznych životných periódach. Touto otázkou sme chceli vymedziť približný časový úsek, v ktorom umelci pociťujú ich prítomnosť. Otázka zisťuje stav skúmanej problematiky v súvislosti s oslovenou časťou hudobnej scény. Zvolili sme štyri odpovede, pretože sme chceli, aby sa respondenti priklonili k jednému z protikladných pólov. Odpovede sme formulovali nasledovne: *často, niekedy, málokedy, nikdy*.

3. Do akej miery ste si vedomý/vedomá svojich kreatívnych blokov?

Každý človek funguje na istom stupni sebauvedomovania. Práve touto otázkou sme chceli definovať daný stupeň v korelácii s témou kreatívnych blokov. Opäť sme si zvolili štvorstupňový systém: *veľmi vedomý, skôr vedomý, nie veľmi vedomý, vôbec si to neuvedomujem*.

4. Prekonávanie blokov zvládam s ľahkosťou

Keďže sa dá konštatovať, že umelci čelia kreatívnym blokom pomerne často, vedia, akú veľkú námahu musia vynaložiť na ich prekonanie. Respondentom sme ponúkli výber zo štyroch odpovedí: *súhlasím, čiastočne súhlasím, skôr nesúhlasím, nesúhlasím*.

5. Čo považuješ za najväčšiu prekážku kreativity v hudobnej produkcii?

Hudobná tvorba oplýva mnohými úskaliami, prekážkami či blokmi. Preto je našou prioritou tieto prekážky definovať. Zvolili sme viacstupňový systém, v ktorom si respondenti môžu zvoliť viac než jednu z odpovedí. Okrem tohto sme zaradili aj kategóriu *iné*, v ktorej môžu respondenti voľne opísať daný problém, ktorému zvyčajne čelia. Medzi odpovede sme zaradili možnosti: *nedostatok času, nedostatok zdrojov (peniaze), strach zo zlyhania, nedostatok kreativity/inšpirácie, perfekcionizmus, iné*.

6. Aké prekážky kreativity sa najčastejšie vynárajú v tvojom umeleckom procese?

Pri danej problematike ľudia často narážajú nielen na špecifické bloky, ale aj na prekážky globálnejšieho charakteru. Cieľom bolo zistiť, do akej hlavnej kategórie sa respondenti radia. Preto sme zvolili ich opis spolu s krátkymi definíciami:

- a) **prekážky rozvoja kreatívnych schopností** (človek nevidí problém, nevidí, čo je zlé, nedokáže definovať podmienky problému);
- b) **prekážky, ktoré bránia kreativite ako procesu** (bloky, ktoré vychádzajú zo samotného zadania, napríklad zlé určenie si cieľa, zle nastavený časový plán, prostredie ako také);

- c) **prekážky, ktoré ovplyvňujú kreativitu ako postoj** (negatívny alebo odsudzujúci postoj k zadanej úlohe, ktorú sprevádzajú myšlienky typu „ja to nedokážem“, „takto to nejde“, „nechcem“, „ja to nespravím“);
 - d) **prekážky na základe „ideálu ega“ alebo perfekcionizmu;**
 - e) **viacero prekážok**, nemám špecifickú prekážku, ktorú pociťujem viac ako inú.
- 7. Čo ti najviac pomáha pri predchádzaní tvorivým blokom v hudobnej produkcii?**

Prekonávanie blokov môže u každého človeka vyzeráť úplne inak. Preto je veľmi dôležité, aby sme si presnejšie vymedzili ich spôsoby a percentuálne vyjadrili spôsoby, ktoré ľudia využívajú na ich riešenie. Vybrali sme si teda niekoľko hlavných spôsobov. Opäť sme zvolili viacstupňový systém odpovedí, kde môžu respondenti zaškrtnúť viacero odpovedí: *stanovením si realistických cieľov, oddychom od kreatívnej činnosti, vytvorením si rutiny, fyzickým pohybom a zmenou* (cvičenie, joga, prechádzka), *zmenou prostredia* (pracujem na inom mieste), *experimentovaním, diskutovaním s inými ľuďmi, prácou na inom projekte, písaním denníka / prácou s tieňom* (shadow work), *iné*.

8. Kreativne bloky sa u mňa objavujú najviac vo fáze...

Kreatívny proces má niekoľko fáz, ktoré sme sa snažili zjednodušiť do troch základných bodov. Tieto body sú dôležité, pretože determinujú dôležité fázy, v ktorých sa objavujú kreatívne prekážky. Touto otázkou zisťujeme, v akej fáze sa bloky zjavujú najčastejšie. Vďaka nim vieme determinovať možné riešenie problému. Hlavné fázy teda sú:

- a) **začiatková fáza hudobného procesu** (problém začať, problémy s inšpiráciou a nedostatkom kreativity);
- b) **stredná fáza hudobného procesu** (nechuť k dokončeniu projektov, nedostatok inšpirácie, neustále začínanie nových projektov);
- c) **konečná fáza hudobného procesu** (strach z hodnotenia môjho výtvoru, nechuť podeliť sa oň s ostatnými, odkladanie dokončených projektov – perfekcionizmus).

9. Myslíš si, že kreatívne bloky sú v hudobnej tvorbe potrebné?

Bloky v hudobnej tvorbe hrajú zásadnú rolu. Práve ich prekonávaním človek dokáže vytvoriť v mozgu nové synaptické spoje, ktoré mu napomôžu v riešení daného problému v budúcnosti. Okrem iného samotné bloky, ale aj ich riešenie, dokážu poskytnúť novú motiváciu, pohľad či zápal v rámci tvorby, keď je tvorca nútený premýšľať nad daným problémom trochu inak. Zvolili sme štvorstupňový systém: *súhlasím, skôr súhlasím, skôr nesúhlasím, nesúhlasím*.

10. Na ktorý typ motivácie sa pri kreatívnom procese spoliehaš?

Motivácia je základným kameňom v tvorbe. Poháňa tvorca k tomu, aby rozvíjal svoju kreativitu, hľadal riešenia a kreoval niečo, čo tu ešte nikdy nebolo. Ľudia sú však motivovaní rôznymi aspektmi, ktoré determinujú, či ich kreatívny proces je postavený udržateľne a stabilne. Zvolili sme dva základné typy motivácie, ktorými riešime ich vzťah ku kreatívnemu procesu: *externá motivácia* (vonkajšie uznanie a ohodnotenie mojej práce), *vnútorná motivácia* (radosť a pocit uspokojenia zo samotného procesu tvorby).

11. Ako prekonávaš momenty, keď nemáš dostatok motivácie?

Otázkou sme formulovali smerom k respondentovi, pretože veríme, že sa tak dokáže s otázkou lepšie zžiť. Keďže vieme, že motivácia je základom celého kreatívneho procesu, je dôležité vymedziť si to, čo kreatívnych ľudí (v našom prípade špecificky producentov) poháňa v momentoch, keď jej je nedostatok. Zvolili sme viacstupňový

system odpovedí, kde môžu respondenti zaškrtnúť viacero odpovedí s možnosťou *iné*, kde môžu napísať svoju vlastnú odpoveď: *oddýchnem si od kreatívnej činnosti, zmením svoje prostredie, požiadam niekoho o pomoc, stanovím si nový cieľ, spomeniem si na momenty, keď sa mi niečo podarilo, inšpirujem sa iným umením, kontaktujem blízkych ľudí, iné.*

12. Myslíš si, že sa dá zostať motivovaný aj napriek tomu, že čelíš kreatívnemu bloku?

Motivácia a jej kultivácia je niekedy náročnou úlohou. Preto je dôležité vymedziť si aj fakt, že niektorí ľudia si dokážu udržať motiváciu aj napriek tomu, že čelia kreatívnemu bloku. Cieľom je teda zistiť, koľko percent ľudí skutočne ostáva motivovaných pri ich prekonávaní. Zvolili sme dvojstupňový systém *áno / nie*.

13. V akej miere ťa ovplyvňuje prostredie, v ktorom pracuješ?

Prostredie je jedným z faktorov, ktoré ovplyvňujú proces tvorby. Preto je jeho kultivácia pre mnohých ľudí dôležitá. Touto otázkou sme sa snažili zistiť, koľkým ľuďom a do akej miery záleží na prostredí, v ktorom pracujú. Zvolili sme štvorstupňový systém s odpoveďami: *veľmi ma ovplyvňuje prostredie, v ktorom pracujem; prostredie, v ktorom pracujem, ma skôr ovplyvňuje; prostredie, v ktorom pracujem, ma vo veľkej miere neovplyvňuje; prostredie, v ktorom pracujem, ma vôbec neovplyvňuje.*

14. Myslíš si, že na tvoju tvorbu vplývajú kultúrno-spoločenské témy tvojej krajiny?

Okrem prostredia, v ktorom pracujeme, na umelcov vplýva aj prostredie národného charakteru. Preto sme chceli zistiť, či prostredie spolu s kultúrno-spoločenskými témami vplýva na umelcovu tvorbu. Zvolili sme štvorstupňový systém s nasledujúcimi odpoveďami: *súhlasím, skôr súhlasím, skôr nesúhlasím, nesúhlasím.*

15. Nachádzaš motiváciu v týchto kultúrno-spoločenských aspektoch, ktoré vedome vkladáš do svojej umeleckej činnosti?

Kultúrno-spoločenské témy sa často dostávajú do produktov umeleckej tvorby umelca, ktorý s nimi môže súhlasiť alebo nesúhlasiť. Preto sa snažíme zistiť, ako veľmi si umelec uvedomuje ich vedomé zapracovávanie do svojej tvorby. Zvolili sme štvorstupňový systém: *áno, nachádzam; skôr nachádzam; skôr nenachádzam; nie nenachádzam.*

Celková prieskumná stratégia a postup

V prieskume využívame stratégiu analytickej indukcie so stanovenou prieskumnou otázkou a sformulovaním primárnej hypotézy. Na jej základe vyvodzujeme ďalšie hypotézy a závery z rozhovorov s respondentmi. Po vyvodení a vyčerpaní hypotéz formulujeme záver na základe odpovedí. Pri spracovaní výsledkov sa v závere využíva aj postup konštantnej komparácie, vďaka ktorému možno porovnať a zoradiť názory respondentov do kategórií – aké prostredie, postupy či návyky sú najvyhovujúcejšie pri prekonávaní kreatívnych blokov.

Metodologická preferencia – plán prieskumu

Využívame stratégiu etnografického prieskumu, vďaka ktorej bude možné preskúmať ľudí, ktorých spája kultúra a podobný problém autorskej tvorby. Vďaka kvantitatívnemu prieskumu formou dotazníka možno určiť, koľko ľudí pociťuje rovnaký problém a frekvenciu výskytu tohto problému.

Výber prieskumnej vzorky

Výber prieskumnej vzorky je kritickým aspektom každej prieskumnej štúdie, pretože určuje reprezentatívnosť vzorky a zovšeobecniteľnosť zistení. V tomto prípade sme sa rozhodli zamerať na hudobníkov, skladateľov a hudobných producentov, ktorí aktívne tvoria a participujú na slovenskej a českej kultúrnej scéne, a to najmä z dvoch hlavných dôvodov:

1. Snaha o zúženie rozsahu prieskumnej vzorky. Vzhľadom na obrovský počet hudobníkov na celom svete môže výber konkrétnej podskupiny pre prieskum pomôcť zamerať sa na prieskumnú otázku a vytvoriť presnejšie a použiteľnejšie zistenia. Výberom hudobníkov zo slovenskej a českej scény sa podarilo obmedziť jej veľkosť, čo následne umožnilo hlbšie skúmanie charakteristík, skúseností a výziev špecifických pre túto konkrétnu skupinu.
2. Druhým faktorom je osobné prepojenie a záujem o túto skupinu vzhľadom na aktívne pôsobenie autora štúdie v danej sfére. Toto prepojenie pravdepodobne prispelo k pochopeniu kontextu, kultúry a nuáns slovenskej a českej hudobnej scény v súvislosti s danou témou, čo je kľúčové pre vypracovanie dobre informovanej prieskumnej otázky a vhodných prieskumných metód. Okrem toho jedinečnosť hudobných scén na Slovensku a v Českej republike ospravedlňuje potrebu prieskumu, ktorý sa špecificky zameriava na tieto regióny.

Prieskumná metóda

Pre prieskum sme použili metódy dotazníka a škálovania. Predmetom prieskumu je definovanie správania sa skladateľov pri tvorbe nových hudobných materiálov v nahrávacom štúdiu a ich činnosti a postupy pri kreatívnej práci.

Primárnou metódou je **dotazník**. Medzi výhody tejto metódy patrí najmä časová nenáročnosť ako pre respondenta, tak aj pre výskumníka. Za krátky čas možno získať veľa odpovedí od veľa respondentov a zároveň táto metóda pre respondenta nepredstavuje časovú náročnosť, pretože dotazník je časovo nenáročný a respondent nemusí naň odpovedať v presne stanovenom termíne, ale flexibilne v rámci vlastných časových možností. Ďalšou výhodou je ľahké vyhodnotenie uzavretých otázok. Nevýhodou je strata flexibility (oproti interview či rozhovoru) pri uzavretých otázkach, ako aj hrozba nižšej návratnosti, najmä pri dotazníkoch bez osobnej účasti výskumníka.

Predpokladané využitie prieskumu (prínosy)

Prieskum je zameraný na zistenie vplyvu psychických blokov na ľudí pracujúcich v hudobnom priemysle s cieľom vytvoriť pohľad na to, ako sa tieto bloky prejavujú, aký majú vzťah ku kreativite a ako im možno predchádzať, alebo ich riešiť.

Potenciálnych výhod tohto prieskumu je mnoho. Napríklad, zistenia môžu poskytnúť lepšie pochopenie podstaty a vplyvu psychických blokov na kreatívnych profesionálov v hudobnom priemysle. Toto pochopenie môže zase pomôcť umelcom efektívnejšie rozpoznať a zvládnuť psychické bariéry kreativity, zlepšiť ich pohodu a produktivitu.

Okrem toho môže prieskum poskytnúť pohľad na to, či môžu byť psychické bloky prospešné pre tvorivých jednotlivcov, a ak áno, akým spôsobom. Tieto poznatky môžu

mať významný vplyv na to, ako umelci pristupujú k svojim tvorivým procesom, a môžu potenciálne zvýšiť hodnotu a vplyv ich práce.

Taktiež môže prieskum odhaliť, ako psychické bloky súvisia so sociálnym a kultúrnym zázemím umelcov. Toto pochopenie môže byť kľúčové pri podpore väčšieho kultúrneho povedomia a citlivosti v rámci hudobného priemyslu, ako aj pri riešení akýchkoľvek kultúrnych predsudkov, ktoré môžu ovplyvniť duševné zdravie a kreativitu umelcov.

Prieskum tak prispieva k pochopeniu vnútorných procesov a kognitívnych funkcií, ktoré ovplyvňujú pôvodnú tvorbu slovenských skladateľov. Tieto poznatky môžu byť základom pre rozvoj intervencií alebo programov zameraných na zvýšenie kreativity a produktivity medzi umelcami, čo môže viesť k väčšej inovácii a umeleckej „dokonalosti“.

Napokon, osvetľujeme aj to, ako vnímajú a zvládajú psychické bloky samotní umelci. Tento pohľad môže byť základom pre rozvoj cielených intervencií a podporných systémov na podporu duševného zdravia a pohody umelcov, zlepšenie kvality ich života a kvality ich práce.

Celkovo sú potenciálne prínosy tohto prieskumu podstatné a rozsiahle. Poskytnutím prehľadu o vplyve psychických blokov na kreatívnych profesionálov môže štúdia informovať o intervenciách, politikách a podporných systémoch, ktoré podporujú kreativitu, produktivitu a pohodu v hudobnom priemysle.

Výsledky prieskumu

Naša štúdia skúmala 52 aktívnych hudobných tvorcov na slovenskej a českej hudobnej scéne s cieľom získať prehľad o tom, ako umelci vnímajú a reagujú na tvorivé bloky. Primárnym cieľom prieskumu bolo pochopiť, ako respondenti vnímajú tvorivé bloky vo svojom umeleckom procese, čo ich motivuje a ako ich ovplyvňuje prostredie v rámci inšpirácie a motivácie.

V odpovedi na prvú otázku – **Zažil si už niekedy kreatívny blok?** – až 96,15 % (50) respondentov odpovedalo, že kreatívny blok už zažilo, zatiaľ čo iba 3,85 % (2) respondentov ešte kreatívny blok nezažilo.

V odpovedi na druhú otázku – **Ako často čelíš kreatívnemu bloku vo svojej umeleckej tvorbe?** – boli už odpovede rôznorodnejšie: až 48,1 % (25) respondentov často čelí kreatívnemu bloku vo svojej umeleckej tvorbe; 34,6 % (18) respondentov kreatívnemu bloku čelí len niekedy; 15,4 % (8) respondentov málokedy čelí kreatívnemu bloku a 1,9 % (1) respondentov nikdy nečelilo kreatívnemu bloku pri umeleckej tvorbe.

Tretia otázka – **Do akej miery si si vedomý/vedomá vlastných kreatívnych blokov** – priniesla nasledujúce odpovede: 59,6 % (31) respondentov si veľmi uvedomuje svoje kreatívne bloky, 34,6 % (18) respondentov sa vyjadrilo, že sú si „skôr vedomí“ svojich kreatívnych blokov, 5,8 % (3) respondentov si nie veľmi uvedomuje svoje kreatívne bloky a nikto z respondentov sa nevyjadril, že si svoje kreatívne bloky neuvedomuje.

Štvrtá otázka, resp. tvrdenie – **Zvládam prekonávanie blokov s ľahkosťou** – priniesla pohľad na vyrovnávanie sa s prekonávaním blokov: 13,5 % (7) respondentov súhlasí, že prekonáva kreatívne bloky s ľahkosťou; 48,1 % (25) respondentov čiastočne súhlasí, že zvláda prekonávať kreatívne bloky s ľahkosťou; „skôr nesúhlasím“ uviedlo 36,5 % (19) respondentov a „nesúhlasím“ uviedlo 1,9 % (1) respondentov ako odpoveď pri zvládaní prekonávania blokov s ľahkosťou.

Piata otázka sa zameriavala na pomenovanie prekážok v kreatívnom procese v hudobnej produkcii – **Čo považuješ za najväčšiu prekážku kreativity v hudobnej**

produkcii? V odpovediach sa 17,3 % (9) respondentov vyjadrilo, že za najväčšiu prekážku kreativity v hudobnej produkcii považuje nedostatok času; 5,8 % (3) respondentov považuje za túto prekážku nedostatok peňažných zdrojov; „strach zo zlyhania“ uviedlo 13,5 % (7) respondentov a „nedostatok kreativity/inšpirácie“ uviedlo 23,1 % (12) respondentov ako prekážku kreativity v hudobnej produkcii. Perfekcionizmus ako prekážku kreativity uviedlo 25 % (13) respondentov a 15,4 % (8) respondentov uviedlo „iné“ prekážky kreativity v hudobnej produkcii, ako napríklad: „Neustály tlak spoločnosti, aby umelci ustavične vydávali hudbu, rýchlejšie a lepšie než predtým, zároveň narastajúci enormný nátlak sociálnych sietí a hudobných streamovacích platforiem na konštantné generovanie obsahu.“; „Všetky vyššie spomenuté.“; „Čas, perfekcionizmus, nedostatok inšpirácie, únava.“; „Nedostatočná znalosť všetkých potrebných hudobných nástrojov (pri domácej produkcii).“; „Niekedy materiálna dostupnosť.“; „Nie ani tak nedostatok času, ako nedostatok energie. Často môj blok pochádza z toho, že mám málo času a mohol by som kreativite obetovať odpočinok. Uprednostňujem psychicky zvládnuté fungovanie, ako [produkcii] dvoch trackov za mesiac.“; „Perfekcionizmus plus to, že veľa času zaberajú iné, rovnako dôležité činnosti okolo. Ak chceš v dnešnej dobe ako hudobník uspieť, musíš byť aspoň na začiatku nielen dobrým hudobníkom, ale aj dobrým marketérom, musíš ovládať mnohé sociálne siete, byť tvorcom videí, vizuálnej stránky projektu, umeleckým vedúcim, grafikom, fotografom a musíš vedieť pracovať s textami, korešpondenciou, byrokratickými opletačkami a pod. A to je fakt len malá špička ľadovca z toho, čo všetko obnáša profesia ‚hudobník‘. V skratke, mojou prekážkou je ‚xy‘ ďalších sprievodných činností okolo, ktoré sú pre úspech rovnako dôležité.“

Šiesta otázka smerovala k pomenovaniu prekážok v tvorivom procese – **Aké prekážky kreativity sa najčastejšie zobrazujú v tvom umeleckom procese?** Ako najčastejšie sa vyskytujúcu prekážku v umeleckom procese uviedlo 19,2 % (10) respondentov „prekážky, ktoré ovplyvňujú kreativitu ako postoje“; 15,4 % (8) respondentov uviedlo „prekážky rozvoja kreatívnych schopností“; 15,4 % (8) respondentov „prekážky, ktoré bránia kreativite ako procesu zadania“ a 9,6 % (5) respondentov „ideál ega“ alebo perfekcionizmus ako prekážku, ktorá sa najčastejšie zobrazuje v umeleckom procese. Až 40,4 % (21) respondentov uviedlo, že v ich umeleckom procese im bráni viacero prekážok.

Siedma otázka už smerovala k problematike predchádzania tvorivým blokom – **Čo ti najviac pomáha pri predchádzaní tvorivým blokom v hudobnej produkcii?** V odpovediach 59,6 % (31) respondentov uviedlo, že najviac im pomáha pri predchádzaní tvorivým blokom v hudobnej produkcii „experimentovanie“; 53,8 % (28) respondentov uviedlo „oddych od kreatívnej činnosti“; 44,2 % (23) respondentov uviedlo „fyzický pohyb a zmena (cvičenie, joga, prechádzka)“; 44,2 % (23) respondentov uviedlo „práca na inom projekte“ a 44,2 % (23) respondentov uviedlo „diskutovanie s inými ľuďmi“. Za menej účinnú respondenti považujú „zmenu prostredia“, ktorú označilo 34,6 % (18) opýtaných, „stanovenie si realistických cieľov“ uviedlo 26,9 % (14) respondentov, „vytvorenie si rutiny“, ktoré uviedlo 26,9 % (14) respondentov, „písanie denníka/práca s tieňom“, ktoré uviedlo 5,8 % (3) respondentov a „iné“, ktoré označilo 5,8 % (3) respondentov ako spôsoby pomáhajúce pri predchádzaní tvorivým blokom v hudobnej produkcii.

V rámci odpovedí „iné“ respondenti uviedli odpovede: „Meditácia.“; „Čas.“ a „Veľmi mi pomáha všestranná rôznorodosť mojej práce. Tým, že pracujem neustále na niečom inom a tým, že je toho tak veľa, nemám až tak problém si tie úlohy/zadania aspoň v rámci možností meniť podľa potreby. Tým pádom robím stále na niečom, čo mi v daný moment vyhovuje najviac.“

Ôsmy bod dotazníka smeroval k jednotlivým fázam tvorivého procesu v súvislosti s kreatívnymi blokmi (**Kreatívne bloky sa u mňa objavujú najviac...**), kde 44,2 % (23) respondentov kreatívne bloky pociťuje v strednej fáze tvorivého procesu; u 28,8 % (15) respondentov sa kreatívne bloky najviac vyskytujú v konečnej fáze; najmenej sa kreatívne bloky objavujú v začiatkovej fáze tvorivého procesu, a to u 26,9 % (14) respondentov.

Deviata otázka, ktorá smerovala k otázke potreby kreatívnych blokov ako stimulácie hudobnej tvorby – **Myslíš si, že sú kreatívne bloky potrebné v hudobnej tvorbe?** –, priniesla nasledujúce odpovede: 38,5 % (20) respondentov súhlasí s potrebou výskytu kreatívnych blokov v hudobnej tvorbe, 28,8 % (15) respondentov skôr súhlasí, že kreatívne bloky sú potrebné v hudobnej tvorbe. „Skôr nesúhlasím“ s potrebou výskytu kreatívnych blokov v hudobnej tvorbe uviedlo 23,1 % (12) respondentov a 9,6 % (5) respondentov nesúhlasí s potrebou výskytu kreatívnych blokov v hudobnej tvorbe.

Desiata otázka bola nasmerovaná na rôzne typy motivácie pri kreatívnom procese – **Na ktorý typ motivácie sa pri kreatívnom procese spoliehaš?** V odpovediach sa až 82,7 % (43) respondentov spolieha na vnútorný typ motivácie pri kreatívnom procese, zatiaľ čo len 17,3 % (9) respondentov sa spolieha na externú motiváciu.

V jedenástej otázke sa respondenti vyjadrovali k spôsobom prekonávania nedostatku motivácie k tvorivému procesu (**Ako prekonávaš momenty, keď nemáš dostatok motivácie?**). Najviac respondentov prekonáva momenty nedostatku motivácie oddychom od kreatívnej činnosti, ktorú označilo až 57,7 % (30) respondentov; inšpirovaním sa iným umením, ktorú uviedlo 44,2 % (23) respondentov a zmenou prostredia, ktorú označilo 26,9 % (14) respondentov. Možnosť „spomeniem si na momenty, keď sa mi niečo podarilo“ označilo 25 % (13) respondentov; žiadosť niekoho o pomoc ako spôsob prekonania momentov nedostatku motivácie označilo 15,4 % (8) respondentov a možnosť „kontaktujem blízkych ľudí“ uviedlo 15,4 % (8) respondentov. Najmenej respondenti, len 9,6 % (5) z nich, na prekonávanie momentov súvisiacich s nedostatkom motivácie používajú stanovenie nového cieľa. Možnosť „iné“ označilo 9,6 % (5) respondentov, pričom v odpovediach označili nasledujúce alternatívy: „Meditácie!“, „Pracujem na iných veciach, ktoré sú rovnako potrebné pri produkcii (práca v DAW, analýza piesní, objavovanie novej hudby, určovanie, čo sa mi v nej páči a prečo, hra na nástroji, improvizovanie osamote alebo v skupine iných ľudí), keď to príde, tak to príde, netreba to siliť... Vždy je na čom pracovať.“; „Siahnem po ľahkých drogách a odmením sa.“; „Také všeobecné filozofovanie a spochybňovanie vlastného názoru, nastavenia mysle, postupov, vnímania procesu ako takého a pretváranie chápania tvorivého procesu od samého základu.“; „Príroda, oddych, rodina, iná práca mimo dané zadanie.“

Dvanásť otázka smerovala k vzťahu motivácie a kreatívneho bloku (**Myslíš si, že sa dá zostať motivovaný aj napriek tomu, že čelíš kreatívnemu bloku?**) V odpovediach až 94,2 % (49) respondentov zastáva názor, že sú motivovaní aj napriek prítomnosti kreatívneho bloku, zatiaľ čo 5,8 % (3) respondentov s týmto názorom nesúhlasí.

V trinástej otázke sa sledoval vplyv prostredia na kreatívny proces (**V akej miere ťa ovplyvňuje prostredie, v ktorom pracuješ?**) V odpovediach 38,5 % (20) respondentov sa vyjadrilo, že prostredie ich veľmi ovplyvňuje pri práci a 40,4 % (21) respondentov uviedlo, že „prostredie, v ktorom pracujem, ma skôr ovplyvňuje“. Prostredie práce vo veľkej miere neovplyvňuje 19,2 % (10) respondentov a 1,9 % (1) respondentov vôbec neovplyvňuje prostredie, v ktorom pracuje.

Štrnástá otázka smerovala ku kultúrno-spoločenským kontextom tvorby (**Myslíš si, že na tvoju tvorbu vplyvajú kultúrno-spoločenské témy tvojej krajiny?**). V odpovediach 13,5 % (7) respondentov súhlasí s názorom, že ich tvorbu ovplyvňujú kultúrno-spoločenské témy na Slovensku/v Česku, 19,2 % (10) respondentov skôr súhlasí, že na ich tvorbu vplyvajú kultúrno-spoločenské témy na Slovensku/v Česku. Najviac respondentov sa vyjadrilo, že skôr nesúhlasí 42,3 % (22) s vplyvom slovenských/českých kultúrno-spoločenských tém na ich tvorbu a 25 % (13) respondentov nesúhlasí s názorom, že slovenské/české kultúrno-spoločenské témy majú vplyv na ich tvorbu.

Záverečná pätnástá otázka si všímala vedomý odraz kultúrno-spoločenských aspektov v tvorbe (**Nachádzaš motiváciu v týchto kultúrno-spoločenských aspektoch, ktoré vedome vkladáš do svojej umeleckej činnosti?**). V odpovediach len 3,8 % (2) respondentov uviedlo, že nachádzajú motiváciu v kultúrno-spoločenských aspektoch, ktoré vedome vkladajú do svojej umeleckej činnosti; 30,8 % (16) respondentov uviedlo, že skôr nachádzajú motiváciu v kultúrno-spoločenských aspektoch, ktoré vedome vkladajú do svojej umeleckej činnosti; 40,4 % (21) respondentov skôr nenachádza a 25 % (13) respondentov vôbec nenachádza motiváciu v kultúrno-spoločenských aspektoch, vedome uplatňovaných v umeleckej činnosti.

Celkové vyhodnotenie a diskusia

Zistenia tohto prieskumu poskytujú cenné poznatky o tvorivom procese a prekonávaní tvorivých blokov medzi umelcami, najmä hudobnými producentmi na Slovensku a v Českej republike. Z 55 oslovených sa nám vrátilo 52 vyplnených dotazníkov, čo naznačuje úspešnosť prieskumu, presnosť a spoľahlivosť výsledkov.

Výsledky prieskumu potvrdili prvú hypotézu, že umelci na Slovensku a v Českej republike dokážu prekonať tvorivé bloky. Toto je dôležité zistenie, pretože tvorivé bloky môžu často brániť tvorivému procesu a viesť k frustrácii a demotivácii umelcov. Skutočnosť, že viac ako 60 % respondentov uviedlo, že dokážu ľahko prekonať kreatívne bloky, naznačuje, že existujú účinné stratégie, ktoré vedú umelci použiť na prekonanie týchto prekážok.

Druhú hypotézu, že najväčšou prekážkou kreativity je postoj, výsledky prieskumu nepotvrdili. Zatiaľ čo postoj niektorí respondenti uvádzali ako prekážku, viac ako 40 % respondentov uviedlo, že išlo o kombináciu viacerých prekážok, ktoré ovplyvnili ich kreativitu. Toto zistenie naznačuje, že prekonanie tvorivých blokov si môže vyžadovať mnohostranný prístup, ktorý zohľadňuje rôzne faktory ovplyvňujúce kreativitu.

Tretia hypotéza, ktorá predpokladá, že vnútorná motivácia je dôležitým prostriedkom na prekonávanie psychických blokov, bola plne podporená výsledkami prieskumu. Prevažná väčšina respondentov uvádzala ako dôležitý prostriedok na prekonávanie tvorivých blokov vnútornú motiváciu, menej často sa spomínala vonkajšia. Toto zistenie podčiarkuje dôležitosť silnej vnútornej motivácie pre tvorivú prácu, pretože vonkajšie motivátory môžu byť dočasné, pominuteľné a nespoľahlivé.

Výsledky prieskumu potvrdili aj štvrtú hypotézu, ktorá naznačuje, že prostredie má výrazný vplyv na kreativitu a motiváciu. Väčšina respondentov uviedla, že ich výrazne ovplyvňuje prostredie, v ktorom pracujú. Toto zistenie zdôrazňuje dôležitosť vytvorenia podporného a priaznivého prostredia pre kreatívnu prácu, ako je vyhradený pracovný priestor alebo komunita podobne zmýšľajúcich umelcov.

Celkovo tento výskum poskytuje užitočné pohľady na tvorivý proces a prekonávanie tvorivých blokov medzi umelcami na Slovensku a v Českej republike. Zistenia naznačujú, že stratégie na prekonávanie kreatívnych blokov si môžu vyžadovať mnohostranný prístup, ktorý zohľadňuje rôzne faktory, ako je vnútorná motivácia a prostredie. Tieto poznatky môžu byť cenné pre umelcov, pedagógov a výskumníkov, ktorí sa zaujímajú o zvyšovanie kreativity a prekonávanie prekážok tvorivej práce.

Prieskum samostatných kreatívnych blokov vyskytujúcich sa u ľudí, ktorí pracujú v hudobnom priemysle ukázal, že sú bežnou záležitosťou, až 96,15 % opýtaných ich zažilo vo svojom umeleckom procese. Kým s kreatívnymi blokmi sa často stretáva 48,1 % opýtaných, až 59,6 % si ich veľmi uvedomuje. Nedostatok času a inšpirácie, perfekcionizmus a strach zo zlyhania sú podľa prieskumu jedny z najčastejších prekážok kreativity v hudobnej produkcii. Respondenti tiež poznamenali, že vo svojom umeleckom procese čelia viacerým prekážkam, ktoré sa neobmedzujú len na jeden problém.

Prieskum poskytuje pohľad na spôsoby, akými sa hudobní tvorcovia vyrovnávajú s tvorivými blokmi. Experimentovanie je najužitočnejším nástrojom pre 59,6 % opýtaných. Pri predchádzaní tvorivým blokom v hudobnej produkcii ľudia využívajú aj nasledovné techniky (zostupne): oddych od tvorivej činnosti (53,8 %), fyzický pohyb a zmena (44,2 %), práca na inom projekte (44,2 %), diskusia s inými ľuďmi (44,2 %), zmena prostredia (34,6 %), stanovenie realistických cieľov (26,9 %), vytvorenie rutiny (26,9 %), písanie denníka / práca s tieňom (5,8 %).

Na prekonanie tvorivých blokov je dôležité identifikovať prekážky, ktoré kreativite bránia, a nájsť spôsoby, ako sa s nimi vysporiadať. Výsledky prieskumu naznačujú, že hudobní tvorcovia by si mali byť vedomí svojich tvorivých blokov a experimentovať s rôznymi technikami, aby im zabránili. Okrem toho zmena prostredia, stanovenie realistických cieľov a vytvorenie rutiny môže tiež pomôcť prekonať tvorivé bloky. Hudobní tvorcovia môžu tiež profitovať z prestávok, zapájania sa do fyzickej aktivity a získavania informácií od ostatných.

Je nevyhnutné poznamenať, že kreatívne bloky nie sú nezvyčajné a mnohí úspešní umelci sa s nimi stretávajú v určitom okamihu svojej kariéry. Experimentovaním s rôznymi technikami môžu hudobní tvorcovia nájsť spôsoby, ako prekonať kreatívne bloky a pokračovať vo vytváraní umenia, ktoré rezonuje s ich publikom.

Záver

Štúdia poskytuje ucelený prehľad o téme tvorivých blokov, skúmanie názorov vedcov a odborníkov v oblasti kreativity, ako aj uskutočnenie prieskumu medzi hudobníkmi, skladateľmi, umelcami a hudobnými producentmi na Slovensku a v Českej republike. Na základe štúdia literatúry sme identifikovali niekoľko dôležitých faktorov, ktoré môžu prispieť k prežívaniu tvorivých blokov, ako aj efektívnych stratégií ich prekonávania.

Jedným z najdôležitejších zistení tejto štúdie je dôležitosť vnútornej motivácie pri prekonávaní tvorivých blokov. Prevažná väčšina respondentov prieskumu ako dôležitý prostriedok na prekonávanie emočných blokov uviedla vnútornú motiváciu, pričom vyzdvihla dôležitosť hlbokjej osobnej angažovanosti v kreatívnom procese. Toto zistenie je v súlade s názormi mnohých vedcov v oblasti kreativity (napríklad T. M. Amabile), ktorí zdôrazňujú dôležitosť vnútornej motivácie pri podpore kreatívneho správania.

Okrem vnútornej motivácie má na kreativitu a motiváciu významný vplyv aj prostredie, v ktorom sa tvorivá práca odohráva. Výsledky prieskumu naznačujú, že väčšina respondentov je výrazne ovplyvnená prostredím, v ktorom pracuje, čo zdôrazňuje, že je potrebné, aby umelci dôkladne zvažovali, v akom priestore a prostredí sa venujú tvorivej práci. Okrem toho v texte štúdie zdôrazňujeme dôležitosť experimentovania s rôznymi technikami na predchádzanie tvorivým blokom a rozvíjanie zdravých návykov, ako je integrácia prestávok, zapájanie sa do fyzickej aktivity a učenie sa od iných.

Ďalším kľúčovým prínosom štúdie je zavedenie nových taxonómií v oblasti hodnotenia originality a fáz blokov tvorivého procesu. Tieto taxonómie poskytujú cenný rámec na pochopenie podstaty tvorivých blokov a vývoj účinných stratégií na ich prekonanie. Integráciou teoretických perspektív s praktickými skúsenosťami text ponúka mnohostranné chápanie komplexného fenoménu tvorivých blokov.

V rámci teoretickej časti sme dokázali uviesť niekoľko efektívnych spôsobov, ktorými človek dokáže prekonať kreatívne bloky, nadobudnúť inšpiráciu a posilniť mozgovú neuroplasticitu. V súvislosti s literatúrou sme dokázali uviesť jedinečné spracovanie tejto témy, ktoré sme posudzovali na základe vlastnej skúsenosti s kreatívnymi blokmi a procesom ich prekonania.

Štúdia poskytuje dôležité výsledky pre umelcov a odborníkov v oblasti psychického fenoménu tvorivých blokov a kreativity, ako aj pre výskumníkov a teoretikov, ktorí sa snažia prehĺbiť svoje chápanie tohto zložitého a mnohostranného fenoménu. Poskytnutím komplexného prehľadu faktorov, ktoré prispievajú k tvorivým blokom, a účinných stratégií na ich prekonanie štúdia ponúka cenný zdroj pre každého, kto sa snaží zlepšiť svoj tvorivý výkon a prekonať výzvy, ktoré môžu brániť kreativite.

POZNÁMKY

- ¹ RUNCO, Mark A. (ed.): Everyone has creative potential. In: STERNBERG, Robert J. – GRIGORENKO, Elena L.: *Creativity: from potential to realization*. Washington, D. C.: American Psychological Association, 2004, s. 21 – 30.
- ² CROPLEY, A. J.: Creativity and mental health in everyday life. In: *Creativity Research Journal*, roč. 3, 1990, č. 3, s. 167 – 178. Dostupné z: DOI: 10.1080/10400419009534351.
- ³ WALLAS, Graham: *The art of thought*. Reedícia originálu z 1926. Kent, Anglicko: Solis Press, 2015.
- ⁴ TORRANCE, Ellis Paul: Are the Torrance tests of creative thinking biased against or in favor of “disadvantaged” groups? In: *Gifted Child Quarterly*, roč. 15, 1971, č. 2, s. 75 – 80. Dostupné z: DOI: 10.1177/001698627101500201.
- ⁵ MUMFORD, Michael D. – MOBLEY, Michele I. – REITER-PALMON, Roni – UHLMAN Charles E. – DOARES, Lesli M.: Process analytic models of creative capacities. In: *Creativity Research Journal*, roč. 4, 1991, č. 2, s. 91 – 122. Dostupné z: DOI: 10.1080/10400419109534380.
- ⁶ RUNCO, Mark A.: *Problem finding, problem solving, and creativity*. Ilustrovaná edícia. California: Greenwood Publishing Group, 1994.
- ⁷ SIMONTON, Dean K.: Methodological and theoretical orientation and the long-term disciplinary impact of 54 eminent psychologists. In: *Review of General Psychology*, roč. 4, 2000, č. 1, s. 13 – 24. Dostupné z: DOI: 10.1037/1089-2680.4.1.13.
- ⁸ RUNCO, c. d., 2004, s. 21 – 30.
- ⁹ BUZAN, Tony: *Sila kreatívnej inteligencie: 10 cest k pramenům vašich tvůrčích schopností*. Praha: Columbus, 2001, s. 11.
- ¹⁰ RAČKOVÁ, Mariana: *Management tvorivosti*. Pezinok: Via Bibliotheca, 2011, s. 87.
- ¹¹ ČECH, Boris – ŘÍHOVÁ, Alexandra: Od Anny Freud ku narcistickému prenosu: Kazuistika. In: *Psychiatria*, roč. 13, 2006, č. 3 – 4, s. 248 – 251. ISSN 1338-7030. Dostupné tiež na: <http://www.psychiatria-casopis>.

- sk/files/psychiatria/3-4-2006/PSY34-2006-cla25.pdf.
- 12 FREUDOVÁ, Anna: *The ego and the mechanism of defense*. New York: International Universities Press, 1967, s. 43 – 44.
- 13 ČECH, Boris – ŘÍHOVÁ, Alexandra: Od Anny Freud ku narcistickému prenosu: Kazuistika. In: *Psychiatria*, roč. 13, 2006, č. 3 – 4, s. 248 – 251. Dostupné z: <http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/3-4-2006/PSY34-2006-cla25.pdf>.
- 14 RAČKOVÁ, c. d., 2011, s. 87.
- 15 MCLEOD, Saul: Defense mechanisms. In: *Simply Psychology*. [Online.] 2019. Dostupné z: www.simplypsychology.org/defense-mechanisms.html.
- 16 ŽÁK, Petr: *Kreativita a její rozvoj*. Brno: Computer Press, 2004, s. 61 – 68.
- 17 JURČOVÁ, Marta: *Tvorivost: V každodennom živote a vo výskume*. Bratislava: IRIS, 2009, s. 116.
- 18 ŽÁK, c. d., 2004, s. 48.
- 19 JACKSON, Brian M.: *The Music Producer's Survival Guide: Chaos, Creativity, and Career in Independent and Electronic Music*. Boston: Cengage Learning PTR, 2014, s. 143.
- 20 HOLLINS, Peter: *Finish What You Start: The Art of Following Through, Taking Action, Executing & Self-Discipline (Live a Disciplined Life)*. Poľsko: CreateSpace, 2019, s. 29.
- 21 ADAMS, James L.: *Conceptual blockbusting: a guide to better ideas*. New York: Basic Books, 2019, s. 15 – 37.
- 22 *inhibícia = zábrana*
- 23 NORDIN, Norshidah – MALIK, Mellisa: Undergraduates' Barriers to Creative Thought and Innovative in a New Millennial Era. In: *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, roč. 201, 2015, č. 22, august 2015, s. 93 – 101. [Online.] [Cit. 2023-02-28.] ISSN 1877-0428. Dostupné z: DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.08.136.
- 24 RAČKOVÁ, c. d., 2011, s. 83 – 84.
- 25 ADAMS, c. d., 2019, s. 15 – 37.
- 26 ADAMS, c. d., 2019, s. 31 – 85.
- 27 Podľa SIMBERG, A. L. (1971); Osborn, A. F. (1953). In: LARRAZ-RÁBANOS, Natalia: Development of Creative Thinking Skills in the Teaching-Learning Process. In: *Teacher Education: New Perspectives*. Rijeka: Intech-Open, 2021, s. 9 – 10. Dostupné z: DOI: 10.5772/intechopen.97780.
- 28 RAČKOVÁ, c. d., 2011, s. 84 – 85.
- 29 LARRAZ-RÁBANOS, c. d., 2021, s. 9 – 10.
- 30 ADAMS, c. d., 2019, s. 57 – 75.
- 31 Tamtiež.
- 32 ADAMS, c. d., 2019, s. 39 – 55.
- 33 RAČKOVÁ, c. d., 2011, s. 85 – 86.
- 34 LARRAZ-RÁBANOS, c. d., 2021, s. 9 – 10.
- 35 ADAMS, c. d., 2019, s. 77 – 95.
- 36 JURČOVÁ, c. d., 2009, s. 86 – 87.
- 37 MYRICK, Jessica G.: Emotion regulation, procrastination, and watching cat videos online: who watches internet cats, why, and to what effect? In: *Computers in Human Behavior*, roč. 52, 2015, č. 1, s. 168 – 176. Dostupné z: DOI: 10.1016/j.chb.2015.06.001.
- 38 PYCHYL, Timothy A. – LEE, Jonathan M. – THIBODEAU, Rachele – BLUNT, Allan: Five days of emotion: an experience sampling study of undergraduate student procrastination. In: *Journal of Social Behavior and Personality*, roč. 15, 2000, č. 5, s. 239 – 254. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/232439879_Five_Days_of_emotion_An_Experience_Sampling_Study_of_Undergraduate_Student_Procrastination.
- 39 STEEL, Piers: The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. In: *Psychological Bulletin*, roč. 133, 2007, č. 1, s. 65 – 94. Dostupné z: DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
- 40 FERRARI, Joseph R. – DÍAZ-MORALES, Juan F. – O'CALLAGHAN, Jean – DÍAZ, Karem – ARGUMEDO, Doris: Frequent Behavioral Delay Tendencies By Adults. In: *Journal of Cross-Cultural Psychology*, roč. 38, 2007, č. 4, s. 458 – 464. Dostupné z: DOI: 10.1177/0022022107302314.
- 41 STEEL, c. d., 2007, s. 65 – 94.
- 42 HARRIOTT, Jesse – FERRARI, Joseph R.: Prevalence of procrastination among samples of adults. In: *Psychological Reports*, roč. 78, 1996, č. 2, s. 611 – 616. Dostupné z: DOI: 10.2466/pr0.1996.78.2.611.
- 43 CHUN CHU, Angela H. – CHOI, Jin N.: Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. In: *The Journal of Social Psychology*, roč. 145, 2005, č. 3, s. 245 – 264. Dostupné z: DOI: 10.3200/socp.145.3.245-264.
- 44 HOLLINS, Peter: *Finish What You Start: The Art of Following Through, Taking Action, Executing & Self-Discipline (Live a Disciplined Life)*. Poľsko: CreateSpace, 2019, s. 24.
- 45 CHUN CHU – CHOI, c. d., 2005, s. 245.
- 46 Tamtiež, s. 245 – 264.
- 47 HOLLINS, c. d., 2019, s. 23 – 26.
- 48 PRESSFIELD, Steven: *The war of art: break through the blocks and win your inner creative battles*. New York: Black Irish Entertainment, 2012, s. 21.
- 49 PRESSFIELD, c. d., 2012, s. 53.

- ⁵⁰ LOKŠOVÁ, Irena – LOKŠA, Jozef: *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: Teoretická východiska a praktické postupy, hry a cvičení*. Praha: Portál, 1999, s. 125.
- ⁵¹ ŽÁK, c. d., 2004, s. 115.
- ⁵² KLEON, Austin: *Steal like an artist: 10 things nobody told you about being creative*. New York: Workman Publishing Company, 2012, s. 7 – 17.
- ⁵³ Umelci sa snažia dosiahnuť to, aby sa o nich hovorilo. Avšak na to, aby sa toto stalo, musí ich dielo byť dostatočne užitočné pre daného konzumenta a zároveň dosahovať istý level originality. Podľa: MOLDOVAN, Sarit – GOLDENBERG, Jacob – CHATTOPADHYAY, Amitava: The different roles of product originality and usefulness in generating word-of-mouth. In: *International Journal of Research in Marketing*, roč. 28, 2011, č. 2, s. 109 – 119. Dostupné z: DOI: 10.1016/j.ijresmar.2010.11.003.
- ⁵⁴ DAMMANN, Olaf – FRIEDERICHS, Katja M. – LEBEDINSKI, Sabine – LIESENFELD, Kerstin M.: The Essence of Authenticity. In: *Frontiers Psychology: Journal of Personality and Social Psychology*, roč. 11, 21 January 2021, s. 1 – 6. Dostupné z: DOI: 10.3389/fpsyg.2020.629654.
- ⁵⁵ BAUER, Katharina: To be or Not to be Authentic. In: Defence of Authenticity as an Ethical Ideal. In: *Ethical Theory and Moral Practice*, roč. 20, 2017, č. 3, s. 567 – 580. Dostupné z: DOI: 10.1007/s10677-017-9803-4.
- ⁵⁶ SUTTON, Anna: Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. In: *Personality and Individual Differences*, roč. 153, 15 January 2020, č. 109645, s. 1 – 14. Dostupné z: DOI: 10.1016/j.paid.2019.109645.
- ⁵⁷ HUSTON, Patricia: Resolving writer's block. In: *Canadian Family Physician*, roč. 44, 1998, č. 1, s. 92 – 97. PMID: 9481467.
- ⁵⁸ ŽÁK, c. d., 2004, s. 48.
- ⁵⁹ ALAMSHAH, William H.: Blockages to Creativity. In: *The Journal of Creative Behavior*. Poland: Publication of the Creative Education Foundation. Roč. 6, 1972, č. 2, s. 105 – 113. ISSN 2162-6057. Dostupné z: DOI: 10.1002/j.2162-6057.1972.tb00922.x.
- ⁶⁰ HIRST, Barbara: How Artists Overcome Creative Blocks. In: *Journal of Creative Behavior*, roč. 26, 1992, č. 2, s. 81 – 82. Dostupné z: DOI: 10.1002/j.2162-6057.1992.tb01163.x.
- ⁶¹ CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly: *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins Publishers, 1996, s. 80.
- ⁶² ŽÁK, c. d., 2004, s. 49.
- ⁶³ HOWARD, Pierce J.: *The Owner's Manual for the Brain*. New York: Harper Collins, 2014, s. 781 – 783.
- ⁶⁴ PRESSFIELD, Steven: *The war of art: break through the blocks and win your inner creative battles*. New York: Black Irish Entertainment, 2012, s. 79.
- ⁶⁵ Tamtiež, s. 101.
- ⁶⁶ LARRAZ-RÁBANOS, c. d., 2021, s. 10.
- ⁶⁷ RAČKOVÁ, c. d., 2011, s. 82.
- ⁶⁸ Overcoming Creative Block and Generating Innovative Ideas for Development: Heuristics for Art/Design. In: *New Horizons in Education and Social Studies*, roč. 8, 2021, č. 8, s. 28 – 57. Dostupné z: DOI: 10.9734/bpi/nhess/v8/3006D.
- ⁶⁹ RAČKOVÁ, c. d., 2011, s. 83.
- ⁷⁰ AHMED, Sarah J.: *An Analysis of Writer's Block: Causes, Characteristics, and Solutions*. Florida, 2019. [Diplomová práca.] Univerzita severnej Floridy, Vysoká škola umenia a vedy, Katedra psychológie. Dostupné z: <https://digitalcommons.unf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1957&context=etd>.
- ⁷¹ GROTH, John – PETERS, John: What Blocks Creativity. In: *A Managerial Perspective*, roč. 8, 1999, č. 3, s. 179 – 187. Dostupné z: DOI: 10.1111/1467-8691.00135.
- ⁷² GROTH – PETERS, c. d., 1999, s. 185.
- ⁷³ CSIKSZENTMIHALYI, c. d., 1996, s. 343 – 372.
- ⁷⁴ Podľa CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996) In: HOWARD, c. d., 2014, s. 779.
- ⁷⁵ Limbický systém je časťou mozgu zapojenou do našich behaviorálnych a emocionálnych reakcií, najmä pokiaľ ide o správanie, ktoré potrebujeme na prežitie: kŕmenie, rozmnožovanie a reakcie na boj alebo útek. Podľa: *The limbic system*. [Online.] Queensland, Austrália: University of Queensland, 2017. [Cit. 2023-03-05.] Dostupné z: <https://qbi.uq.edu.au/brain/brain-anatomy/limbic-system#:~:text=The%20limbic%20system%20is%20the,and%20fight%20or%20flight%20responses>.
- ⁷⁶ Kortikálna aktivita, dokonca ani v primárnych zmyslových oblastiach, nie je striktno určená zmyslovým vstupom, ale odráža interakciu vonkajších stimulov. Forma tejto spontánnej aktivity – a spôsob, akým formuje zmyslové reakcie – je určená stavom kôry. Podľa: HARRIS, Kenneth D. – THIELE, Alexander: Cortical State and Attention. In: *Nature Reviews Neuroscience*, roč. 12, 2011, č. 9, s. 509 – 523. Dostupné z: DOI: 10.1038/nrn3084. s. 509.
- ⁷⁷ HOWARD, c. d., 2014, s. 781.
- ⁷⁸ AHMED, c. d., 2019, s. 35.

- 79 Tamtiež.
- 80 AHMED, c. d., 2019, s. 42 – 43.
- 81 ŽÁK, c. d., 2004, s. 111 – 112.
- 82 Creative Problem Solving: The Osborn-Parnes creative problem solving process. In: *Vlerick business schol.* [Online.] Ghent: Co-Creativity Institute, 1995. [Cit. 2023-04-11.] Dostupné z: https://toolpack.vlerick.com/assets/3/cps_1.pdf.
- 83 ŽÁK, c. d., 2004, s. 133 – 134.
- 84 Tamtiež, s. 134 – 135.
- 85 LOKŠOVÁ – LOKŠA, c. d., 1999, s. 124 – 125.
- 86 Rastové nastavenie mysle je definované ako presvedčenie, ktoré vykladá inteligenciu ako niečo, čo je tvárne a čo možno zlepšiť. Napríklad študenti s rastovým nastavením mysle sa budú pravdepodobne učiť spôsobom „dosahovania majstrovstva“ (keď sa rozhodneme, že chceme dosiahnuť nejaký najvyšší stupeň našich zručností a vedomostí – na úrovni majstra –, zameriame sa na rozvoj kompetencií a osvojenie si zvládnutia úloh) a prijímú výzvy a vynaložia úsilie na učenie a zdokonalenie. Podľa: NG, Betsy: The Neuroscience of Growth Mindset and Intrinsic Motivation. In: *Brain Sciences*, roč. 8, 2018, č. 2, s. 1 – 10. Dostupné z: DOI: 10.3390/brainsci8020020.
- 87 ŽÁK, c. d., 2004, s. 124 – 126.
- 88 SADLER-SMITH, Eugene: Wallas' four-stage model of the creative process: More than meets the eye? In: *Creativity Research Journal*, roč. 27, 2015, č. 4, s. 342 – 352. Dostupné z: DOI: 10.1080/10400419.2015.1087277.
- 89 SAPP, David: The Point of Creative Frustration and the Creative Process: A New Look at an Old Model. In: *The Journal of Creative Behavior*, roč. 26, 1992, č. 1, s. 21 – 28. Dostupné z: DOI: 10.1002/j.2162-6057.1992.tb01153.x.
- 90 SELF, Patrick: *The Neuroscience of Stress and Mindfulness* [online]. Brisbane: Brisbane Act Centre – Clinical Psychology, 2015. [Cit. 2023-04-15.] Dostupné z: <https://www.brisbaneactcentre.com.au/the-neuroscience-of-stress-and-mindfulness/>.
- 91 WALTER, Benjamin L. – SHAIKH, Aasef G.: Midbrain. In: AMINOFF, Michael J. – DAROFF, Robert B. (Eds.): *Encyclopedia of the Neurological Sciences*. Cambridge, Massachusetts: Academic Press, 2014, s. 28 – 33.
- 92 *Nervová sústava.* [Online.] Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave – Prírodovedecká fakulta, 2020. [Cit. 2023-04-15.] Dostupné z: https://fns.uniba.sk/fileadmin/prif/biol/kzf/pedagogovia_fyziologia/1_2020.pdf
- 93 MERCHANT, Randall E.: Reticular Activating System. In: KREUTZER, Jeffrey S. – DELUCA, John – CAPLAN, Bruce (Eds.): *Encyclopedia of Clinical Neuropsychology*. New York: Springer, 2011, s. 2162. Dostupné z: DOI: 10.1007/978-0-387-79948-3_357.
- 94 RAČKOVÁ, c. d., 2011, s. 17 – 18.
- 95 ROTHSTEIN, Lori – STROMME, Denise: *RAS (Reticular Activating System): Two for You — take two minutes to live and lead with intention.* [Online.] Minnesota: University of Minnesota Extension, 2017. [Cit. 2023-04-13.] Dostupné z: <https://extension.umn.edu/two-you-video-series/ras>.
- 96 AMINOFF, Michael J. – DAROFF, Robert B.: *Encyclopedia of the Neurological Sciences*. Cambridge, Massachusetts: Academic Press, 2014, s. 28 – 33.
- 97 KVASNIČKA, Vladimír – BEŇUŠKOVÁ, Ľubica – POSPÍCHAL, Jiří – FARKAŠ, Igor – TIŇO, Peter – KRÁL, Andrej: *Úvod do teórie neuronových sietí.* [Online.] Bratislava: Fakulta informatiky a informačných technológií STU v Bratislave, 2023. [Cit. 2023-03-01.] Dostupné z: http://www2.fiit.stuba.sk/~kvasnicka/Free%20books/Uvod%20do%20teorie%20neuronovych%20sietí_all.pdf.
- 98 GARCIA-RILL, Edgar: Chapter 1 – Governing Principles of Brain Activity. In: GARCIA-RILL, Edgar (Ed.): *Waking and the Reticular Activating System in Health and Disease*. Cambridge, Massachusetts: Academic Press, 2015, s. 1 – 16.
- 99 MALDONATO, Mauro: The Ascending Reticular Activating System. In: BASSIS, Simone – ESPOSITO, Anna – MORABITO, Francesco C. (Eds.): *Recent Advances of Neural Network Models and Applications: Smart Innovation, Systems and Technologies*. Vol. 26. Edinburgh: Springer, Cham, 2014, s. 333 – 344. Dostupné z: DOI: 10.1007/978-3-319-04129-2_33.
- 100 RAKÚS, Alojz.: Neuroplasticita. In: *Neurologie pro praxi*, roč. 10, 2009, č. 2, s. 83 – 85. Dostupné z: <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2009/02/05.pdf>.
- 101 BERKMAN, Elliot T.: The Neuroscience of Goals and Behavior Change. In: *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, roč. 70, 2018, č. 1, s. 28 – 44. Dostupné z: DOI: 10.1037/cpb0000094.
- 102 The power of the subconscious: The Reticular Activating System. In: *Chartered Accountants.* [Online.] Dublin: Chartered Accountants, 26. Aug. 2022. [Cit. 2023-03-01.] Dostupné z: <https://www.charteredaccountants.ie/News/the-power-of-the-subconscious>.

- ¹⁰³ Podľa WOODWORTH, Robert S. – SCHLOSSBERG, Harold H., 1959. In: JURČOVÁ, c. d., 2009, s. 64.
- ¹⁰⁴ WEI, Dongtao – YANG, Junyi – LI, Wenfu – WANG, Kangcheng – ZHANG, Qinglin – QIU, Jiang: Increased resting functional connectivity of the medial prefrontal cortex in creativity by means of cognitive stimulation. In: *Cortex*, roč. 51, 2014, č. 1, s. 92 – 102. Dostupné z: DOI: 10.1016/j.cortex.2013.09.004.
- ¹⁰⁵ PARLETT, Malcolm: Creative Abilities and the Art of Living Well: Experimenting. In: LOBB, Margherita Spagnuolo – AMENDT-LYON, Nancy (Eds.): *Creative License: The Art of Gestalt Therapy*. Viedeň: Springer-Verlag, 2003, s. 60 – 62.
- ¹⁰⁶ Podľa S. Maugham. In: PRESSFIELD, c. d., 2012, s. 64.
- ¹⁰⁷ GARDNER, Benjamin – LALLY, Phillippa – WARDLE, Jane: Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. In: *British Journal of General Practice*, roč. 62, 2012, č. 605, s. 664 – 666. Dostupné z: DOI: 10.3399/bjgp12X659466.
- ¹⁰⁸ Asociatívne učenie je proces spájania objektu alebo podnetu s reakciou, ktorá vedie k pozitívnemu alebo negatívnemu výsledku, buď prostredníctvom zvyčajného, alebo kontrolovaného podmieňovania. Podľa: What is Associative Learning? In: *Cardinal Blog*. [Online.] Manila: Mapua University, 2016. [Cit. 2023-03-04.] Dostupné z: <https://www.mapua.edu.ph/blog/2016/10/04/what-is-associative-learning-mapua/#:~:text=Associative%20learning%20is%20a%20method,to%20continually%20reinforce%20one%20another>.
- ¹⁰⁹ HEISENBERG, Martin – GERBER, Bertram: Behavioral Analysis of Learning and Memory in *Drosophila*. In: *Learning and Memory: A Comprehensive Reference*. Vol. 1. Cambridge, Massachusetts: Academic Press, 2008, s. 549 – 559. Dostupné z: DOI: 10.1016/B978-012370509-9.00066-8.
- ¹¹⁰ STOLARZ-FANTINO, Stephanie – FANTINO, Edmund: Associative Learning. In: RAMACHANDRAN, Vilayanur S. (Ed.): *Encyclopedia of Human Behavior*. Cambridge, Massachusetts: Academic Press, 2012, s. 204 – 210.
- ¹¹¹ THOMPSON, Richard F. – BAO, Shaowen – CHEN, Lu – CIPRIANO Benjamin D. et al.: Associative Learning. In: *International Review of Neurobiology*, roč. 41, 1997, s. 151 – 189. Cambridge, Massachusetts: Academic Press, 1997. Dostupné z: DOI:10.1016/S0074-7742(08)60351-7.
- ¹¹² GIURFA, Martin – AVARGUÉS-WEBER, Aurore – MENZEL, Randolph: Non-Elemental Learning in Invertebrates. In: BREED, Michael D. – MOORE, Janice (Eds.): *Non-Elemental Learning in Invertebrates*. Cambridge, Massachusetts: Academic Press, 2010, s. 566 – 572. Dostupné z: DOI: 10.1016/B978-0-08-045337-8.00095-4.
- ¹¹³ ROBB, Anna – JINDAL-SNAPE, Divya – LEVY, Susan: Art in my world: Exploring the visual art experiences in the everyday lives of young children and their impact on cultural capital. In: *Children & Society*, roč. 35, 2020, č. 1, s. 90 – 109. Dostupné z: DOI: 10.1111/chso.12392.
- ¹¹⁴ SHAH, Vikas – ENO, Brian: *A Conversation With Brian Eno on Why We Make Art*. [Online.] Salford, Greater Manchester: Thought Economics, 2021. [Cit. 2023-04-15.] Dostupné z: <https://thoughteconomics.com/brian-eno/>
- ¹¹⁵ DOLNÍK, Peter: Než sa stokrát popáliť, radšej do ohňa skočiť: Rozhovor s NAIKAVOLSOM. In: *Glosológia*, roč. 11, 2022, č. 1, s. 88 – 89.
- ¹¹⁶ GOLSEN, Tyler: Brian Eno explains why humans make art. In: *Far Out Magazine*. [Online.] London: Far Out, 2023. [Cit. 2023-03-04.] Dostupné z: <https://faroutmagazine.co.uk/brian-eno-explains-why-humans-make-art/>.
- ¹¹⁷ OLEYNICK, Victoria C. – THRASH, Todd M. – LEFEW, Michael C. – MOLDOVAN, Emil G. – KIEFFABER, Paul D.: The scientific study of inspiration in the creative process: challenges and opportunities. In: *Frontiers in Human Neuroscience*, roč. 8, 2014, č. 1, s. 1 – 8; s. 4. Dostupné z: DOI: 10.3389/fnhum.2014.00436.
- ¹¹⁸ DONGHWY, An – NARA, Youn: The inspirational power of arts on creativity. In: *Journal of Business Research*, roč. 85, 2018, č. 1, s. 467 – 475. Dostupné z: DOI: 10.1016/j.jbusres.2017.10.025.
- ¹¹⁹ CUI, Yi – THRASH, Todd M. – SHKEYROV, Rebecca – VARGA, Peter J.: Inspiration. In: *Encyclopedia of Creativity*. Cambridge, Massachusetts: Academic Press, 2020, s. 660 – 666. Dostupné z: DOI: 10.1016/B978-0-12-809324-5.23840-6.
- ¹²⁰ OSBORN, Alex F.: *Applied Imagination: Principles and procedures of creative thinking*. New York: Charles Scribner's sons, 1953, s. 299.
- ¹²¹ Tamtieň.
- ¹²² RITTER, Simone M. – MOSTERT, Nel M.: How to facilitate a brainstorming session: the effect of idea generation techniques and of group brainstorm after individual brainstorm. In: *Creative Industries Journal*,

- roč. 11, 2018, č. 3, s. 263 – 277. Dostupné z: DOI: 10.1080/17510694.2018.1523662.
- ¹²³ GOLDENBERG, Jacob – MAZURSKÝ, David: *Creativity in product innovation*. Cambridge: Cambridge University Press, 2002, s. 45 – 53.
- ¹²⁴ ŽÁK, c. d., 2004, s. 173.
- ¹²⁵ GOLDENBERG – MAZURSKÝ, c. d., 2002, s. 46.
- ¹²⁶ Toto pravidlo sa však potvrdzuje nielen pri brainstormingu, ale aj v bežnom živote. Existuje mnoho štúdií, ktoré skúmali koreláciu kvantity a kvality v kreatívnom procese. Jeden výskum sa zamerlal na 246 ľudí, ktorí boli nadpriemerne inteligentní. Absolvovali test, kde výskumníci sledovali vzťah predvídavosti a mieru divergentného myslenia, aby zmerali kreativitu respondentov. Výsledky ukázali, že čím mal niekto viac nápadov (plynulosť), tým bol kreatívnejší (kreativita). Výskum tiež ukázal, že tieto dve veci súviseli s rôznymi časťami mozgu. Plynulosť sa týkala pravej strany mozgu, zatiaľ čo kreativita súvisela s ľavou stranou. Podľa: JUNG, Rex E. – WERTZ, Christopher J. – MEADOWS, Christine A. – RYMAN, Sephira G. – VAKHTIN, Andrei A. – FLORES, Raneer A.: Quantity yields quality when it comes to creativity: a brain and behavioral test of the equal-odds rule. In: *Frontiers in Psychology*, roč. 6, 2015, č. 1, s. 1 – 8. Dostupné z: DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00864.
- ¹²⁷ ŽÁK, c. d., 2004, s. 173.
- ¹²⁸ OSBORN, c. d., 1953, s. 151 – 158.
- ¹²⁹ GOLDENBERG, Jacob – MAZURSKÝ, David: *Creativity in product innovation*. Cambridge: Cambridge University Press, 2002, s. 47 – 48.
- ¹³⁰ PAULUS, Paul B. – NIJSTAD, Bernard A. (Eds.): *The Oxford Handbook of Group Creativity and Innovation: (Oxford Library of Psychology)*. New York: Oxford University Press, 2019, s. 287 – 305.
- ¹³¹ ŽÁK, c. d., 2004, s. 177.
- ¹³² Kreativne kompetencie – postoj, schopnosť, proces.
- ¹³³ BUZAN, Tony – BUZAN, Barry: *The Mind Map Book: How to use radiant thinking to maximize your brains untapped potential*. New York: Penguin Group, 1994, s. 83 – 90.
- ¹³⁴ VANKO, Andrej: Pojmové mapy a ich využitie vo vyučovacom procese. In: *11. mezinárodná vedecká konferencia – Didaktická konferencia 2017*. [Sborník příspěvků.] Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2017, s. 161 – 167. Dostupné z: DOI:10.5817/CZ.MUNI.P210-8590-2017-22.
- ¹³⁵ BUZAN, c. d., 2001, s. 34 – 50.
- ¹³⁶ BUZAN – BUZAN, c. d., 1994.
- ¹³⁷ BUZAN, c. d., 2001, s. 37 – 42.
- ¹³⁸ Tamtiež.
- ¹³⁹ BUZAN, c. d., 2001, s. 40 – 41.
- ¹⁴⁰ BUZAN, Tony: *Super-Creativity*. New York: Macmillan Audio, 1988, s. 10 – 11.
- ¹⁴¹ LI, Wenfu – YANG, Junyi – ZHANG, Qinglin – LI, Gongying – QIU, Jiang: The Association between Resting Functional Connectivity and Visual Creativity. In: *Scientific Reports*, roč. 6, 2013, č. 1, 25395, s. 1 – 10. Dostupné z: DOI: 10.1038/srep25395.
- ¹⁴² Táto štúdia uvádza, aký má REM spánok pozitívny vplyv na kreatívne riešenie problémov. Podľa: CAI, Denise J. – MEDNICK, Sarnoff A. – HARRISON, Elizabeth M. – MEDNICK, Sara C. – KANADY, Jennifer C.: REM, not incubation, improves creativity by priming associative networks. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences*, roč. 106, 2009, č. 25, s. 10130 – 10134. Dostupné z: DOI: 10.1073/pnas.0900271106.
- ¹⁴³ HOWARD, c. d., 2014, s. 497 – 499.
- ¹⁴⁴ Podľa DOTTO, L. (1990). In: HOWARD, c. d., 2014, s. 518.
- ¹⁴⁵ Mood and sleep: Sleep and moods. In: *Better Health Channel*. [Online.] Victoria, Austrália: Victoria State Government, 2022. [Cit. 2023-03-05.] Dostupné z: www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Mood-and-sleep#sleep-and-moods.
- ¹⁴⁶ HOWARD, c. d., 2014, s. 511 – 515.
- ¹⁴⁷ JUNG, Carl G. – HULL, Richard F. C. – ADLER, Gerhard: *Collected Works of C. G. Jung. Volume 12: Psychology and Alchemy*. Bollingen series 20. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1968, s. 71.
- ¹⁴⁸ V knihe *Psychologie und Alchemie* (1944) [*Psychology and Alchemy*] Jung predstavil tri hlavné pohľady na vzťah medzi alchýmiou a psychológiou ako metaforický proces transformácie. Po prvé, Jung diskutuje o koncepte tieňa a o tom, ako predstavuje potlačené alebo nevedomé časti nás samých. Veril, že uvedenie týchto častí do vedomia je nevyhnutné pre psychologický rast a celistvosť. Po druhé, Jung diskutuje o koncepte „coniunctio“ alebo o spojení protikladov, čo je kľúčový koncept v alchýmii a jungovskej psychológii. Coniunctio predstavuje integráciu všetkých aspektov psychiky, vrátane tieňa. Jung veril, že tieň predstavuje opak ega a že integrácia týchto protikladov je nevyhnutná pre psychologickú celistvosť. Po tretie, Jung skúma alchymický proces „mortificatio“, ktorý zahŕňa smrť a rozpustenie ega, čo je

- nevyhnutný krok v procese psychologické transformácie. Tento proces môže zahŕňať, čeliť a integrovať aspekty tieňa. Podľa: JUNG – HULL – ADLER, c. d., 1968.
- ¹⁴⁹ Carl G. Jung veril, že tieň predstavuje potlačené alebo nevedomé časti nás samých a že uvedenie týchto častí do vedomia je potrebné na psychický rast a celistvosť. V knihe *Natureklärung und Psyche : Synchronizität als ein Prinzip akausaler Zusammenhänge* (1952) opísal synchronicitu ako spôsob komunikácie nevedomia s vedomím a ideu, že skúmanie týchto skúseností môže pomôcť príviesť nevedomý materiál, vrátane aspektov tieňa, do vedomia. Podľa: JUNG, Carl G. – PAULI, Wolfgang: *The Interpretation of Nature and the Psyche*. New York: Pantheon Books, 1955.
- ¹⁵⁰ Carl G. Jung vo svojej knihe *Mysterium coniunctionis: Untersuchung über die Trennung und Zusammensetzung der seelischen Gegensätze in der Alchemie* (1955) hovorí o tom, ako možno alchymistický proces premeny základných kovov na zlato vnímať ako metaforu procesu integrácie tieňa a iných aspektov psychiky. Vníma tieň ako nevyhnutnú súčasť procesu individualizácie, čo je proces stávania sa celistvým a integrujúcim všetky aspekty svojej psychiky. Podľa: JUNG, Carl G.: *Mysterium Coniunctionis: An Inquiry into the Separation and Synthesis of Psychic Opposites in Alchemy*. London: Princeton University Press, ²1970.
- ¹⁵¹ SWEET, Joseph D. – NURMINEN, Emppu – KORO-LJUNGBERG, Mirka: Becoming Research With Shadow Work: Combining Artful Inquiry With Research-Creation. In: *Qualitative Inquiry*, roč. 26, 2020, č. 3 – 4, s. 388 – 399. Dostupné z: DOI: 10.1177/1077800419857764.
- ¹⁵² JEFFREY, Scott: *A Definitive Guide to Jungian Shadow Work: How to Get to Know and Integrate Your Dark Side*. [Online.] USA: CEO sage, 2014. [Cit. 2023-20-03.] Dostupné z: <https://scottjeffrey.com/shadow-work/>.
- ¹⁵³ RAČKOVÁ, c. d., 2011, s. 17.
- ¹⁵⁴ CLITHEROE JR, H. C. – STOKOLS, Daniel – ZMUIDZINAS, Mary: Conceptualizing the context of environment and behavior. In: *Journal of Environmental Psychology*, roč. 18, 1998, č. 1, s. 103 – 112. Dostupné z: DOI: 10.1006/jev.1998.0091.
- ¹⁵⁵ HOWARD, c. d., 2014, s. 784.
- ¹⁵⁶ FANG, Qi – HAMADA, Tomohito – HANDA, Youichi – NAGAI, Yukie – DAIKOKU, Tatsuya: Importance of environmental settings for the temporal dynamics of creativity. In: *Thinking Skills and Creativity*, roč. 41, 2021, č. 1, s. 1 – 11. Dostupné z: DOI: 10.1016/j.tsc.2021.100911
- ¹⁵⁷ YEH, Chin-Wen – HUNG, Shih-Han – CHANG, Chun-Yen: The influence of natural environments on creativity. In: *Frontiers in Psychiatry*, roč. 13, 27 July 2022, č. 13, s. 1 – 13. [Online.] Švajčiarsko: Frontiers Media S. A. [Cit. 2023-02-27.] Dostupné z: DOI: doi.org/10.3389/fpsy.2022.895213.
- ¹⁵⁸ RATCLIFFE, Eleanor – GATERSLEBEN, Birgitta – SOWDEN, Paul T. – KORPELA, Kalevi M.: Understanding the Perceived Benefits of Nature for Creativity. In: *The Journal of Creative Behavior*, roč. 56, 2021, č. 2, s. 215 – 231. Dostupné z: DOI:10.1002/jocb.525.
- ¹⁵⁹ CEYLAN, Canan – DUL, Jan: Work environments for employee creativity. In: *Ergonomics*, roč. 54, 2011, č. 1, s. 12 – 20. Dostupné z: DOI: 10.1080/00140139.2010.542833.
- ¹⁶⁰ HOWARD, c. d., 2014, s. 780 – 783
- ¹⁶¹ Podľa P. J. Howarda, 1998. In: ŽÁK, c. d., 2004, s. 49.

SUMMARY

Emotional Blocks in Artistic Creation

The study examines the phenomenon of psychological blocks in relation to creativity, which occur in artists' creative musical process. Based on the specialized literature as well as the author's personal experience and research among musicians it attempts to identify the reasons for origination and manifestations of creative blocks in this realm. It explores potential strategies aimed at overcoming these obstacles while at the same time offering both theoretical knowledge and practical recommendations. With its combination of theoretical and empirical approaches the study contributes to the understanding of an intricate character of creative blocks in music creation and offers advice for musicians struggling to overcome them.

Keywords: emotional blocks; creative blocks; creativeness; art; psychology