

Korliński, Stefan

Emocje i twórczość

Mazowieckie Studia Humanistyczne 4/1, 119-129

1998

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych oraz w kolekcji mazowieckich czasopism regionalnych mazowsze.hist.pl.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Stefan Korliński

EMOCJE I TWÓRCZOŚĆ

W teorii twórczości zdecydowanie panują koncepcje intelektualistyczne. W ich ujęciu działalność twórcza sprowadza się do aktywności samego, autonomicznego umysłu. Przedstawia się ją jako czynność rozwiązywania złożonych problemów, składającą się z sekwencji operacji umysłowych przetwarzających informacje. Obraz ten kojarzy się dziś raczej z pracą komputera niż żywego, pełnokrwistego twórcy, np. Pabla Picassa czy Adama Mickiewicza. Sytuacja taka, z niewielkimi zmianami, trwa od wieków, co przyczyniło się do ukształtowania się w świadomości społecznej silnych schematów umysłowych utrudniających dostrzeganie informacji sprzecznych z obiegowymi poglądami.

Tymczasem takich sprzecznych informacji nagromadziło się już wiele – wytworzyła się sytuacja ostrego dysonansu poznawczego. Z różnych źródeł wyłania się obraz twórczości jako działalności nasyconej intensywnymi emocjami, które odgrywają w niej ważną rolę regulacyjną. Źródła te to poglądy wybitnych twórców, ich dane autobiograficzne, wyniki badań psychologicznych i psychopatologicznych oraz niektóre utwory literackie.

Do przedstawicieli owych odmiennych poglądów należą m.in.: Friedrich Nietzsche, Marcel Proust, Honoré de Balzac, Théodule Ribot, Arthur Koestler, Richard May, Abraham H. Maslow. Według Nietzschego „Istnienie sztuki, istnienie wszelkiego odczuwania i tworzenia estetycznego zależy bezwarunkowo od pewnego uprzedniego stanu fizjologicznego: od upojenia. Trzeba by upojenie wzmogło wprawdzie pobudliwość całej maszyny, inaczej o sztuce nie może być mowy [...] Istota upojenia polega na uczuciu pełni i wzmoczonej siły”¹. Zdaniem Nietzschego źródłem upojenia mogą być afekty, seks, żądze, okrucieństwo, nieszczęście, zuchwałe porywy, zwycięstwa, wezbrana wola, narkotyki lub wzmoczony ruch. Nietzsche dostrzega, że w twórczości jest zaangażowana cała osobowość twórcy: umysł, mechanizmy motywacyjne, emocje, spotęgowane Ja twórcy, mechanizm spontanicznej idealizacji.

¹ F. Nietzsche, *Zmierzch bożyszczy*, Warszawa 1909, s. 72.

T. Ribot w pracy poświęconej psychologii wyobraźni twórczej pisze takie słowa: „Twórczość jest wynikiem współdziałania 3 czynników: umysłowego, uczuciowego, nieświadomego [...] Czynnik uczuciowy nie ustępuje pod względem ważności żadnemu innemu, jest on dźwignią, bez której niemożliwą by była jakakolwiek twórczość [...] Pierwiastki uczuciowe tkwią we wszystkich formach wyobraźni twórczej [...] Niech mi kto przytoczy choć jeden wypadek tworzenia in abstracto, na chłodno, bez uczucia: byłby to cud przeciwny naturze ludzkiej”².

Podobne poglądy spotykamy wśród twórców młodszej generacji. A. Kaufmann, M. Fustier i A. Drevet, autorzy cenionej monografii poświęconej inwentyce, piszą, że „W odkryciu elementy uczuciowe są o wiele ważniejsze od intelektualnych”³. A May, w wydanej niedawno w języku polskim książce pt. *Odwaga tworzenia* stwierdza: „[...] rozum funkcjonuje lepiej, jeśli obecne są uczucia; człowiek widzi ostrzej i dokładniej, jeśli w grę wchodzi emocje [...] Może się też okazać, że rozum pracuje najlepiej w stanie euforii”⁴.

Jednakże najbardziej ważkim dowodem uczestnictwa emocji w procesie tworzenia są liczne, nasycone intensywnymi emocjami epizody twórcze, występujące w autobiografiach wybitnych twórców. Możemy je znaleźć wśród danych autobiograficznych Kartezjusza, Jana Jakuba Russa, Friedricha Nietzschego, Johanna Wolfganga Goethego, Marcela Prousta, Honoré de Balzaca, Gustawa Flauberta, Adama Mickiewicza, Juliusza Słowackiego, Johannesesa Keplera, Izaaka Newtona, Henriego Poincarégo, Bertranda Russella, Wernera Heisenberga, Charlesa R. Darwina, Louisa Pasteura, Iliji Miecznikowa, Andrégo Marie Ampère’a i innych. Ich ilustracją mogą być przeżycia pisarza i fizyka. Oto wyznania Gustawa Flauberta: „Sam się rozczuliłem w ciągu pisania, doznałem cudownej rozkoszy: wzruszała mnie i moja myśl, i zdanie, które ją oddawało i to, że je znalazłem. [...] Czasami udaje mi się dojrzeć (w moich wielkich dniach słońca) przy świetle entuzjazmu, który mnie dreszczem przejmuje od pięty do nasady włosów, stan duszy tak wyniesiony ponad życie, że już i sława nic nie znaczy, a nawet samo szczęście jest zbyteczne [...]”⁵. Szczególnie interesujące są wyznania przedstawiciela nauk ścisłych Wernera Heisenberga: „Gdy przy pierwszych wyrazach rzeczywiście potwierdziło się zachowanie energii, ogarnęło mnie jakieś podniecenie, tak że w dalszych rachunkach wciąż robiłem błędy. Była już prawie trzecia w nocy, gdy miałem przed sobą końcowy wynik rachunków. Prawo zachowania energii sprawdziło się we wszystkich członach i – ponieważ wszystko to wyszło samo przez się, że tak powiem, bez żadnego przymusu – nie mogłem już wątpić o niesprzeczności matematycznej i zamkniętości naszkico-

² T. Ribot, *O wyobraźni twórczej*, Warszawa 1901.

³ A. Kaufmann, M. Fustier, A. Drevet, *Inwentyka*, Warszawa 1975, s. 28.

⁴ R. May, *Odwaga tworzenia*. Poznań 1994, s. 46.

⁵ Cyt. za: J. Paradowski, *Alchemia słowa*, Warszawa 1986, s. 95.

wanej w ten sposób mechaniki kwantowej. W pierwszej chwili byłem do głębi przerażony. Miałem uczucie, że patrzę poprzez powierzchnię zjawisk atomowych na leżące głębiej pod nią podłoże o zadziwiającej wewnętrznej urodzie, i doznawałem prawie zawrotu głowy na myśl, że mam teraz prześledzić pełnię struktur matematycznych, które przyroda rozłożyła tutaj przede mną. Byłem tak podniecony, że nie mogłem myśleć o śnie. Wyszedłem więc z domu o rozpoczynającym się już świtaniu i poszedłem na północny cypel wyżyny, gdzie samotna, wystająca w morze iglica skalna wciąż budziła we mnie ochotę do prób wspinaczkowych. Udało mi się wspiąć na nią bez większych trudności i na jej szczycie doczekałem do wschodu słońca”⁶.

Bardzo ważne dla tej problematyki są rezultaty badań przeprowadzonych pod koniec lat osiemdziesiątych wśród najwybitniejszych żyjących twórców Wielkiej Brytanii i Stanów Zjednoczonych⁷. Wykazują one, że emocje, w tym i bardzo intensywne, to nie relikty romantycznej przeszłości, lecz stały, nieodzowny składnik procesu twórczego. Badani twierdzą, że emocje odgrywają ważną rolę w ich twórczości. Najczęściej wymienianymi przez nich przeżyciami były: entuzjazm, euforia, dobrostan, ekspansywność idei i uczuć. Na szczególną uwagę zasługują stwierdzenia, że wzrostowi ich podniecenia twórczego towarzyszyły takie zmiany w psychice, jak wzrost poczucia energii, wiary w siebie, spadek potrzeby snu, a zwłaszcza równoczesne zmiany w funkcjonowaniu umysłu: przyspieszenie procesów kojarzenia i myślenia, wzrost płynności myślenia, zdolności koncentracji i wyrazistości doznań. Nietrudno zauważyć, że zmiany te mają istotne znaczenie dla sprawności twórczego myślenia.

Mocne wsparcie dla powyższych danych stanowią rezultaty badań eksperymentalnych dotyczące wpływu emocji na czynności umysłu, wśród których kluczową pozycję zajmują prawa Yerkesa-Dodsona. Według tych praw, między natężeniem pobudzenia emocjonalnego i sprawnością umysłu istnieje zależność krzywoliniowa, w formie odwróconego U – optymalną sprawność uzyskujemy w stanie umiarkowanego pobudzenia. Wynika z tego jednoznacznie, że emocjonalna aktywacja jest niezbędnym warunkiem do osiągnięcia pełnej efektywności umysłu. Słabością tych praw jest to, że mają one jedynie opisowy charakter, nie wyjaśniają jaki jest mechanizm wzrastania efektywności umysłu. Jest to przyczyną ich ograniczonej użyteczności i niedostatecznego wpływu na teorię psychologiczną; wyrazem tego jest m.in. panowanie intelektualistycznych teorii działalności umysłu. Przedstawione w tym artykule dane można potraktować jako propozycję wyjaśnienia zależności sygnalizowanych przez rzeczone prawa.

Ważną rolę w niniejszych rozważaniach odegrały również dane psychopatologiczne. Potwierdziły one występowanie w ostrych stanach psychotycznych,

⁶ W. Heisenberg, *Część i całość*, Warszawa 1987, s. 87.

⁷ K. R. Jamison, *Mood Disorders and Patterns of Creativity*, „Psychiatry” 1989, vol. 32, nr 2.

analogicznych jak w twórczości, oddziaływać emocji na czynności umysłu. Wykazały też, że stany psychotyczne powodują nie tylko zaburzenia umysłu, ale mogą również przyczyniać się do spotęgowania jego czynności, np. koncentracji świadomości lub pomysłowości, a w konsekwencji wzrostu ogólnej sprawności umysłu. Na tym prawdopodobnie głównie polega tajemniczy pozytywny wpływ zaburzeń psychicznych na twórczość.

Cennych informacji dostarczyły także niektóre utwory literackie, zwłaszcza *Wielka Improwizacja* Mickiewicza oraz *W poszukiwaniu straconego czasu* Prosta. Stanowią one obiektywne dowody udziału emocji w procesie tworzenia i ich wpływu na bieg myślenia twórczego.

Uzyskane z powyższych źródeł informacje wykazują, że twórczość jest wytworem nie tylko umysłu, że niezbędne jest zaangażowanie w nią również emocji i całej osobowości. W każdym razie, szczególnie interesujący nas udział w niej emocji, jest niepodważalny.

Do emocji najczęściej występujących w działalności twórczej należą: ciekawość, zainteresowanie, zdziwienie, zdumienie, fascynacje, głód lub żądza wiedzy, stany natchnienia i uniesień twórczych, radość tworzenia, entuzjazm, poczucie osiągnięć, sukcesu, dominacji, uczucie triumfu, poczucie własnej wartości i mocy, szoki odkrycia, pasja twórcza, furia twórcza itp. Odnaczają się one znacznym zróżnicowaniem jakościowym i pod względem intensywności. Występują we wszystkich fazach procesu twórczego.

Skoro udział emocji w procesie tworzenia jest faktem, powstaje pytanie o ich rolę. Ogólnie biorąc polega ona na sygnalizowaniu znaczenia zdarzeń dla podmiotu i dostosowywaniu organizacji działalności do wymogów sytuacji. W działalności twórczej emocje wyrażają stan zaangażowania twórcy w swoją pracę, odzwierciedlają jej walory oraz znaczenie osiąganym wyników, odkryć i wynalazków – rzeczywistych, antycypowanych lub urojonych. Oddziaływanie emocji, jako czynnika energogennego, najwyraźniej przejawia się w zmianach dynamiki czynności umysłowych i ich organizacji.

Ze zgromadzonych przeze mnie danych wynika, że pod działaniem emocji w funkcjonowaniu umysłu twórcy występują następujące przeobrażenia:

1. Aktywizacja pełnej przestrzeni operacyjnej umysłu. W stanach spoczynku, braku zaangażowania umysłowego i emocjonalnego prawdopodobnie tylko niewielka część tej przestrzeni znajduje się w stanie czynnym. Przyczynia się to do trudności w koncentracji umysłu, w kojarzeniu, myśleniu i rozumowaniu. Dla efektywnej pracy umysłu niezbędna jest aktywizacja pełnej przestrzeni operacyjnej. Najskuteczniej wywołuje ją zaangażowanie intelektualne i emocjonalne, np. zainteresowanie, fascynacja.

2. Tendencja do zastępowania myślenia dyskursywnego myśleniem intuicyjnym. Z punktu widzenia oddziaływania emocji na funkcjonowanie umysłu powyższe dwa rodzaje myślenia odgrywają główną rolę. Myślenie dyskur-

sywne, zwane też logicznym, jest przede wszystkim narzędziem porozumiewania się ludzi. Oparte na strukturach językowych i pojęciowych ma organizację liniową. Przebiega w sposób uporządkowany, sekwencyjny – zgodnie z prawami logiki. Pozostaje pod ścisłą kontrolą świadomości. Najpełniej przejawia się w rozumowaniach i wnioskowaniach. Jego zaletą jest jasność i precyzja, słabością – powolność.

Myślenie intuicyjne ma charakter przestrzenny, całościowy. Przebiega skokowo, pod dominującym wpływem mechanizmów skojarzeniowych. Polega na nagłym, błyskawicznym ujęciu istoty rzeczy, zrozumieniu problemu. Bazuje na wszystkich dostępnych człowiekowi nośnikach informacji, jak wrażenia, spostrzeżenia, wyobrażenia, pojęcia, symbole, uczucia, przeczucia i intuicje. Opiera się na niepełnych, szczątkowych lub śladowych informacjach. Znanym jego przejawem są olśnienia. Może przebiegać poza kontrolą świadomości. Jest głównym instrumentem rozwiązywania problemów i działalności twórczej. Narastanie pobudzenia emocjonalnego sprzyja przechodzeniu działalności umysłu na kod intuicyjny: pojawia się myślenie przestrzenne, całościowe i zdynamizowane.

3. Spotęgowanie świadomości. Należy do najbardziej typowych następstw intensyfikacji pobudzenia emocjonalnego umysłu. Podkreślają to zwłaszcza Nietzsche, Kleiner, Koestler, May, Maslow. Przejawia się ono w koncentracji, kondensacji, ekspansji i antycypacji świadomości.

Spotęgowanie koncentracji świadomości. Koncentracja jest wiodącą funkcją umysłu. Od jej stanu w głównej mierze zależy sprawność pozostałych funkcji i umysłu jako całości. Kłopoty z koncentracją są prawdopodobnie udziałem wszystkich ludzi, w szczególności jednak uczniów i studentów. Nie obce są również ludziom pracy twórczej. Wiadomo, że nawet genialni twórcy uciekali się do różnych dziwacznych środków, mających zapewnić koncentrację umysłu, jak wachanie hiacyntów, goździków, mocnych perfum, albo zgniłych jabłek czy zażywanie narkotyków. Różnorodność tych stymulatorów jest ogromna.

Jednakże zdolność do silnej koncentracji, zwłaszcza długotrwałej jest przywilejem umysłów wybitnych i z reguły łączy się z intensywnym zaangażowaniem w działalność. Tak np. z różnych przekazów historycznych wiadomo, że Izaak Newton zaangażowawszy się w rozwiązywanie problemu mógł rozmyślać nad nim całą dobę bez przerwy, całkowicie tracąc kontakt z otoczeniem. O Albercie Einsteinie jego współpracownik Abram Joffe⁸ pisał, że charakterystycznym rysem umysłowości genialnego fizyka było to, że gdy podjął określony problem to musiał dotąd nad nim pracować, dopóki go nie rozwiązał. Cecha ta była źródłem siły jego intelektu, ale i źródłem słabości. Zaangażowany w rozwiązywanie problemu ogólnej teorii pola pracował nad nim bez powodzenia do końca życia. Jest to interesujący przykład potęgi zaangażowania w działalność

⁸ A. Joffe, *O fizyce i fizikach*, Leningrad 1985.

twórczą, a równocześnie wręcz narkotycznej mocy, jaką mogą odznaczać się problemy twórcze. Wpływ mechanizmów motywacyjno-emocjonalnych na intensywność koncentracji świadomości potwierdzają zarówno wyniki badań eksperymentalnych, jak i codzienne doświadczenie.

Spotęgowanie ekspansji świadomości. Ekspansja świadomości to proces ogarniania przez nią coraz to większych obszarów rzeczywistości i różnych jej wymiarów. Najdobitniej przejawia się w stanach intensywnego podniecenia twórczego, zwłaszcza w momentach narodzin nowych idei, wizji i problemów twórczych. Zmianym rysem tego procesu jest wysoka dynamika – błyskawiczność, nagłość – oraz przestrzenny i całościowy (intuicyjny) charakter. Przykładem takiej zdynamizowanej ekspansji jest cytowany wcześniej epizod twórczy Wenera Carla Heisenberga. Bardziej dynamiczną jej wersję znajdujemy w relacji Nietzschego dotyczącej narodzin wizji Zaratustry: „Przychodzi objawienie, to znaczy, że nagle z niesłuchaną pewnością i ze wszystkimi szczegółami ukazuje się człowiekowi coś, co mu głębię duszy wstrząsa i przewraca. Myśl świta błyskawicą, zachwyty, człowiek zupełnie traci władzę nad sobą”⁹.

Spotęgowanie kondensacji świadomości. Kondensacja świadomości jest wynikiem działania dwu przeciwstawnych, ale jednocześnie dopełniających się tendencji w pracy umysłu: równoczesnego dążenia do ogarnięcia maksimum informacji oraz do umieszczenia ich w centrum świadomości. Zapewnia to podmiotowi z jednej strony maksymalną jasność i zrozumienie problemu, z drugiej – maksymalną satysfakcję z osiągniętych wyników. Kondensacja świadomości stwarza idealne warunki do przeprowadzania wszelkich złożonych operacji umysłowych, jak porównywanie, uogólnianie, abstrahowanie, restrukturyzacja wiedzy i problemów, antycypacja. Przykłady takich zagęszczonych przeżyć intelektualno-emocjonalnych stanowią przytoczone epizody twórcze Nietzschego i Heisenberga.

Spotęgowanie antycypacyjnej funkcji świadomości. Czynności antycypacyjne są przejawem ekspansji świadomości. Polegają one na myślowym wyprzedzaniu kolejnych sekwencji działania ukierunkowanego na osiągnięcie określonego celu, na przewidywaniu zdarzeń i sytuacji. Są niezbędnym warunkiem prawidłowego i harmonijnego przebiegu realizacji wszelkich złożonych i ważnych programów, zwłaszcza w warunkach stresowych. Może to być szybka jazda, wystąpienia publiczne, działania w sytuacjach konfliktowych itp. Działania takie wymagają znacznej koncentracji i napięcia świadomości. Zapewniają je intensywne emocje pozytywne.

4. Spotęgowanie płynności i giętkości procesów umysłowych. Dla tworzenia harmonijnych i pięknych, odkrywczych i oryginalnych dzieł niezbędna jest płynność oraz giętkość operacji i procesów umysłowych. Od poetów wiado-

⁹ J. Parandowski, *op. cit.*, s. 90.

mo, że myśli i język nabierają takich walorów szczególnie w stanach natchnienia i uniesień twórczych, kiedy to słów ni zwrotów nie trzeba wyszukiwać ani dobierać, same – najodpowiedniejsze przy tym – automatycznie przychodzą do głowy. Jest to jedno z najbardziej zagadkowych zjawisk w twórczości: automatyzm (choć szczególnego rodzaju) jest źródłem najbardziej twórczych myśli. A zawdzięczamy to emocjom, które spełniają kluczową rolę w stanach natchnienia i uniesień twórczych.

5. Wyzwolenie spontanicznego myślenia. Myślenie jest czynnością umysłową, której przeznaczeniem jest radzenie sobie z trudnymi sytuacjami i zadaniami. Fakt ten określa psychologiczny obraz jej przebiegu. Myśleniu z reguły towarzyszą takie przeżycia, jak poczucie trudności, oporu problemu, wysiłku umysłowego, napięcie intelektu i woli, poczucie pokonywania trudności, zmęczenia, zwątpienia i bezradności. Nieodłącznie towarzyszy mu poczucie sprawstwa i kierowania przebiegiem procesu. Te właściwości myślenia dobitnie ujawniają się w sytuacjach braku zaangażowania podmiotu w działalność, w niedyspozycji twórczej, w stanach apatii, depresji.

Tymczasem, jak wynika z analizy licznych epizodów twórczych, często występują tam zjawiska zasadniczo różniące się od potocznego obrazu myślenia, myślenie twórcze przebiega w nich bez poczucia trudności i wysiłku, a nade wszystko bez poczucia sprawstwa i kierowania procesem. Biegnie spontanicznie, jakby automatycznie – myślenie to „myśli się samo”, jak we śnie lub w marzeniach na jawie. Dowiadujemy się np., że podniecony uniesieniem twórczym umysł Słowackiego „rodził tłumy pomysłów, a Mickiewicz w podobnym stanie tworzył Wielką Improwizację, że umysł Kartezjusza »rozżarzony entuzjazmem rodził sny i wizje«, a u Poincarégo spontaniczna aktywność umysłu objawiła się »rojami kłębiących się i wytwarzających związki myśli«¹⁰.

Prawdopodobnie każdy twórca mógłby przytoczyć ze swojej biografii podobne epizody. Zwykle odznaczają się one wysoką dynamiką i erupcyjnym charakterem, wiernie odzwierciedlającym stan emocjonalny twórcy, jak widać to na przykładzie epizodu Nietzschego. Spontaniczna aktywność umysłu jest niezbędnym warunkiem pojawienia się zdynamizowanej fantazji.

6. Wyzwolenie zdynamizowanej fantazji. Pojęcie fantazji zostało niemal wyparte z dzisiejszych podręczników psychologii przez pojęcie myślenia twórczego. Fakt ten ma pewne uzasadnienie, ponieważ obie te czynności łączy bliskie pokrewieństwo: ich funkcja polega na ujmowaniu złożonych związków między przedmiotami i zjawiskami oraz tworzeniu finezyjnych konstrukcji intelektualnych. Obie też odgrywają główną rolę w rozwiązywaniu problemów. Jednakże są między nimi również wyraźne różnice. Procesy myślenia, rozumowa-

¹⁰ S. Korliński, *Konstruktywna rola silnych emocji w procesie tworzenia*, „Przegląd Psychologiczny” 1990, nr 3.

nia należą do instrumentów cięższego kalibru, o mniejszej szybkości, giętkości i przenikliwości, a fantazja odznacza się wyjątkową lotnością, giętkością i przenikliwością – można ją nazwać myśleniem uskrzydłym.

Fantazja jest dziełem emocji, rezultatem przeobrażeń procesów myślowych w warunkach intensywnego podniecenia emocjonalnego. Ponieważ w takich warunkach funkcjonuje głównie myślenie intuicyjne, dlatego też fantazja przejawia główne jego cechy: przestrzenność, błyskawiczność, przenikliwość. Dla takiej, zdeterminowanej przez intensywne emocje fantazji najbardziej odpowiednią jest nazwa zdynamizowana fantazja intuicyjna. Jej przejawem są przytoczone epizody twórcze Heisenberga, Nietzschego. Typowym dziełem takiej zdynamizowanej fantazji jest niewątpliwie *Wielka Improwizacja* Mickiewicza.

Powyższe przeobrażenia w funkcjonowaniu umysłu są ściśle skorelowane z zachodzącymi równocześnie przeobrażeniami w całej osobowości. Zwróć uwagę na te, które mają szczególne znaczenie dla przebiegu procesu tworzenia.

1. Wzrost wrażliwości podmiotu. Wrażliwość jest właściwością psychiki regulującą skalę reagowania podmiotu na bodźce i sytuacje. Ma ona charakter selektywny, dotyczy określonego wycinka rzeczywistości. Wyróżnia się przynajmniej trzy jej główne rodzaje: sensoryczną, emocjonalną i intelektualną. Wzrost wrażliwości jest następstwem wzmożonego pobudzenia emocjonalnego wywołanego fascynacją lub osiągnięciami twórczymi. Przejawia się w wyczuleniu umysłu na wszelkie informacje związane z rozwiązywanym problemem. Możemy to obserwować w stanach natchnienia czy weny twórczej, kiedy – jak wiadomo – nie trzeba poszukiwać odpowiednich terminów lub zwrotów bo one same automatycznie przychodzą do głowy. Zbieżne z powyższym jest stanowisko M. Lewickiej¹¹, że ze wzrostem zaangażowania w działalność narasta w umyśle intensywność asymilacji informacji do aktualnego kierunku myślenia podmiotu.

2. Wzrost zaangażowania w działalność. Zaangażowanie jest stanem aktywacji mechanizmu motywacyjno-emocjonalnego oraz umysłu, determinującym kierunek i intensywność działania. Jest procesem samonapędzającym się. Zawdzięcza to w głównej mierze współdziałaniu mechanizmów lawiny emocjonalnej¹² oraz spontanicznej idealizacji rzeczywistości. Głównym źródłem narastającej dynamiki tego procesu są fascynacje i osiągnięcia twórcze: rzeczywiste, antycypowane lub urojone. Wyzwalają one emocje, które potęgują intensywność procesów umysłowych, oraz ich efektywność, przyczyniających się do wzrostu osiągnięć twórczych itd. Następstwem takich przeobrażeń bywają dobrze udokumentowane zjawiska ekstremalnej aktywacji umysłu i psychiki, jak np. bez-

¹¹ M. Lewicka, *Mechanizmy zaangażowania i kontroli w działaniu człowieka*, w: M. Kofta (red.), *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*, Poznań 1993.

¹² J. Konorski, *Integracyjna działalność mózgu*, Warszawa 1969.

senny 60-godzinny epizod narodzin głównego dzieła Prousta *W poszukiwaniu straconego czasu* lub narodziny *Wielkiej Improwizacji* Mickiewicza.

3. Wyzwolenie procesu spontanicznej idealizacji rzeczywistości. Mechanizm spontanicznej idealizacji rzeczywistości został opisany przez F. Nietzschego¹³. Polega on na potęgowaniu atrakcyjnych cech działalności i jej otoczenia. Uruchamia się automatycznie pod wpływem intensywnych przeżyć pozytywnych. Należy odróżniać go od idealizacji świadomej, np. brązownictwa. Zjawisko to jest znane z doświadczenia potocznego, jego ilustracją może być popularne powiedzenie: zakochani postrzegają świat w barwach różowych. Jest nieodłącznym składnikiem wszelkiego zaangażowania. Odgrywa ważną rolę w stosunkach międzyludzkich, w działalności twórczej, w procesie powstawania mitów. Jego udział jest wyraźnie widoczny w cytowanych epizodach Flauberta, Nietzschego, Heisenberga.

4. Wyzwolenie optymistycznego nastawienia. Intensywne, przeżycia pozytywne, zwłaszcza wywołane przez znaczące osiągnięcia twórcze, nie dopuszczają do świadomości myśli i uczuć negatywnych. Z reguły są one następstwem rozwiązania ważnych problemów, a rozwiązania te zgodnie z ideą łańcucha problemowego zwykle ujawniają wiele nowych problemów stwarzających ważne dla każdego twórcy perspektywy badawcze i twórcze.

Przeżywane osiągnięcia i perspektywy twórcze wsparte oddziaływaniem mechanizmów spontanicznej idealizacji rzeczywistości stanowią główne źródło optymistycznego nastawienia twórcy. Ze stanami tymi zwykle jest skorelowany wzrost odporności na zmęczenie i wytrwałość.

5. Spotęgowanie struktury Ja twórcy. Fascynacje, osiągnięcia i perspektywy twórcze wzmocnione oddziaływaniem mechanizmów spontanicznej idealizacji rzeczywistości wywołują ogólne zdynamizowanie umysłu i psychiki. Równocześnie następuje zdynamizowanie struktury Ja twórcy, spotęgowanie jego poczucia własnej wartości i mocy. Poziom zdynamizowania Ja odgrywa kluczową rolę w regulacji dynamiki wszystkich funkcji umysłu i psychiki. Doskonałą ilustracją takiego stanu jest następujący fragment *Wielkiej Improwizacji* Mickiewicza:

„Tak! – czuły jestem, silny jestem i rozumny. –
Nigdy nie czułem, jak w tej chwili –
Dziś mój zenit, moc moja dzisiaj się przesili,
Dziś poznam, czym najwyższy, czyli tylko dumny”.

6. Wyzwolenie pełnego potencjału twórczego podmiotu. Pozytywne emocje, zwłaszcza związane z osiągnięciami twórczymi skutecznie blokują lęki i zahamowania uniemożliwiające myślenie twórcze i wyzwalają „odwagę tworzenia”¹⁴.

¹³ F. Nietzsche, *op. cit.*

¹⁴ R. May, *op. cit.*

Równocześnie potęgują poczucie własnej wartości i mocy twórcy oraz wszystkie funkcje psychiki i umysłu, wyzwalamą zdynamizowaną, spontaniczną aktywność umysłu. Dzięki temu zintegrowane działanie spotęgowanych funkcji umysłu i psychiki zapewnia maksymalną efektywność głównych czynności twórczych umysłu: rozumienia, dostrzegania problemów i wytwarzania pomysłów – od nich zależy poziom dokonywanych odkryć i wynalazków. Tak w skrócie przedstawiałby się mechanizm wyzwalań pełni możliwości twórczych podmiotu. W takim to najprawdopodobniej stanie Mickiewicz tworzył swoją *Wielką Improwizację*¹⁵, a Proust szkicował *W poszukiwaniu straconego czasu*¹⁶.

Powyższe dane potwierdzają znana, ale słabo uzasadnioną tezę, że twórczość jest dziełem nie tylko umysłu, lecz całej osobowości. W innym miejscu¹⁷ przedstawiłem rozległy repertuar przekonujących argumentów na rzecz takiego stanowiska.

Najważniejszym rezultatem moich badawczych poszukiwań jest odkrycie, że wbrew potocznym poglądom i wbrew prawom Yerkesa-Dodsona silne, a nawet skrajne emocje, mogą konstruktywnie oddziaływać na funkcjonowanie umysłu. Wykazałem, że w takich warunkach możliwe jest kontynuowanie myślenia twórczego i efektywne rozwiązywanie złożonych problemów artystycznych i naukowych. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy emocje są treściowo zgodne z wykonywaną działalnością, a podmiot jest intensywnie zaangażowany w nią. Jest to możliwe dlatego, że w takich warunkach następuje reorganizacja umysłu i pojawia się zdynamizowane myślenie intuicyjne odporne na silne emocje i tym emocjom zawdzięczające odporność.

Przedstawione w tym tekście dane, ukazujące następstwa oddziaływań emocji na czynności umysłu dostarczają przekonującego wyjaśnienia sensu praw Yerkesa-Dodsona, wypełnienia konkretną, zrozumiałą treścią głoszonych przez nie zależności. Uzyskane dane równocześnie domagają się korekty tych praw, kwestionują ich rzekomy uniwersalny charakter oraz wykazują ograniczoną użyteczność spokrewnionej z tymi prawami teorii optymalnego pobudzenia głoszącej, że głównym źródłem aktywności człowieka jest dążenie do uzyskania optymalnego, tj. umiarkowanego poziomu pobudzenia, warunkującego optymalne samopoczucie i optymalną efektywność. Tymczasem z uzyskanych informacji wynika, że im wyższe jest natężenie przeżywanych przez twórców emocji, tym większa jest ich subiektywna atrakcyjność i skuteczniej potęgują funkcje umysłu oraz wyniki jego działalności. Z uzyskanych danych ostatecznie wynika, że wbrew prawom Yerkesa-Dodsona, między natężeniem emocji pozytywnych występują-

¹⁵ J. Kleiner, *Problematy improwizacji Konrada*, Lublin 1947; S. Pigoń, *Zawsze o Nim. Studia i odczyty o Mickiewiczu*, Warszawa 1960.

¹⁶ G. D. Painter, *Marcel Proust*, Warszawa 1972.

¹⁷ S. Korliński, *Emocje a myślenie twórcze* (w przygotowaniu do druku).

cych w procesie tworzenia a sprawnością umysłu istnieje raczej zależność prostoprocentowa: im wyższe podniecenie twórcze, tym większe szanse na oryginalne odkrycia i wynalazki. Teza ta zdaje się potwierdzać znany już w starożytności pogląd, że wybitne pomysły nie powstają w normalnych, zwykłych stanach umysłu, lecz raczej w stanach wyjątkowych¹⁸.

Zaprezentowane tu prawidłowości odznaczają się wysoką wewnętrzną zgodnością i wiarygodnością. Trzeba podkreślić, że odnoszą się one nie tylko do działalności twórczej, ale do każdej działalności, w której występuje zaangażowanie. Ich wyrazistość zależy od skali zaangażowania.

¹⁸ S. Korliński, *Emocje a myślenie twórcze*, „Psychologia Wychowawcza” 1985, nr 5; tenże, *Konstruktywna rola silnych emocji (...)*; tenże, *Rola emocji w myśleniu twórczym*, Warszawa 1991.