

1. Prześpij się z problemem

„Kiedy próbowałem napisać szkic w nocy i gdy utknąłem nie mogąc wymyśleć zakończenia lub też jego przebiegu, szedłem po prostu spać. Kiedy wstawałem na drugi dzień przygotowując sobie kawę i wracając do biurka, to nie tylko rozwiązanie problemu było dla mnie błyskawicznie oczywiste, ale przede wszystkim nie pamiętałem jaki miałem problem z dokończeniem pracy dzień wcześniej.”

John stwierdził, że to fascynujące zjawisko bo przecież przez noc nie myślał o tym problemie tylko spał, ale jego umysł odpoczywał i układał „klocki” w ten sposób, by rano znaleźć gotowe rozwiązanie.

Te doświadczenia potwierdzają badania naukowe, podczas których badano umysł podczas snu. Okazuje się, że potrafi być on szczególnie aktywny, jeśli badana osoba uczyła się czegoś dzień wcześniej. Tak, jakby mózg na nowo utrwalał treści, które przyswoił za dnia.

Podobne doświadczenia przeprowadzano na dwóch grupach, które miały do rozwiązania zadania wymagające kreatywności. Osoby, które podejmowały się wyzwania rano po przespaniu całej nocy miały dużo wyższą skuteczność niż osoby, które rozwiązywały zadanie wieczorem. Zbawienny wpływ snu jest szczególnie istotny, gdy podejmujemy się nowych wcześniej nie znanych tematów.

Konkluzja: „przespanie się z problemem” to świetny sposób na znalezienie rozwiązania i poradzenie sobie z konkretnym wyzwaniem, które późnym wieczorem może wydawać się nie do przejścia.

2. Mózg pracuje w tle – wykorzystaj to

Kolejne ciekawe przemyślenie Johna dotyczyło sytuacji, kiedy to napisał skrypt, który potem zgubił. Postanowił więc usiąść raz jeszcze i napisać go z pamięci. Kiedy skończył okazało się, że udało mu się odnaleźć pierwszą kopię. Ciekawość skłoniła go do tego, by porównać obie wersje. Jak myślicie, która była lepsza? Druga. Interpretacja tego zjawiska przez Johna była taka:

„Po napisaniu pierwszego tekstu moja podświadomość dalej nad nim pracowała, jakby w tle, udoskonalając go. Dlatego też, gdy siadłem do pisania po raz drugi, zrobiłem to szybciej i lepiej. Zdałem sobie wtedy sprawę, że jest część mojego umysłu, która pomaga mi być dużo bardziej kreatywnym”.

Konkluzja: jeśli mamy do napisania jakiegokolwiek tekst, dobrze jest sięgnąć, napisać pierwszą jego wersję w formie draftu, odłożyć na bok i wrócić do niej dzień później lub za jakiś czas. Przy drugim podejściu pisze się dużo łatwiej, uzupełniając luki, poprawiając zdania i mając lepszy ogłód kompozycji całego opracowania.

3. Unikaj rozproszeń – są niebezpieczne

Temat rozproszeń i ich destrukcyjnego wpływu na pracę poruszałem wielokrotnie na tym blogu. Rzucenie wyzwania temu tematowi podnosi znacząco naszą skuteczność o czym zapewnia też John Cleese.

„Najbardziej niebezpieczną rzeczą przy tworzeniu okazały się dla mnie rozproszenia. Wynikało to z faktu, iż przepływ myśli, który miałem nie wracał od razu po powrocie do czynności, którą wykonywałem przed rozproszeniem. Powrót do poprzedniego stanu zajmował mi dużo czasu.”

Konkluzja: zbudowanie warunków do pracy, które ograniczają liczbę rozproszeń jest kluczowe dla procesu kreatywnego – szczegóły w kolejnym punkcie.

4. Zbuduj oazę kreatywności

Kluczem do twórczej pracy jest wprowadzenie się w odpowiedni nastrój i stworzenie przyjaznej atmosfery by podświadomość mogła nam dostarczać dobre pomysły i ubierać je w formę oraz treść.

Bieganie w kółko cały dzień, chwytanie się różnych czynności, sprawdzanie list TODO, rozmawianie przez

telefon nie pomaga w generowaniu kreatywnych pomysłów. Należy więc stworzyć zorganizowaną przestrzeń, oazę dla swojego umysłu pośród świata pełnego stresu, ponagleń i niepokojów.

Konkluzja: reguła jest bardzo prosta – trzeba zbudować granice przestrzeni i czasu. Granice przestrzeni pozwalają Ci stworzyć warunki by unikać rozproszeń, które są tak bardzo destrukcyjne dla kreatywnego procesu. Gdy już uda się stworzyć granicę przestrzeni, należy ustalić sobie czas rozpoczęcia i czas zakończenia procesu tworzenia. W ten sposób powstaje oaza odseparowana od reszty świata i wtedy dopiero można tworzyć! Po prostu.