

MICHAEL ATAVAR

BEING CREATIVE

FII INSPIRAT.
DESCOPERĂ-ȚI
ORIGINALITATEA.

INTRODUCERE

**CUM SĂ FOLOSEȘTI
 ACEASTĂ CARTE**

08	01 ÎNCEPUTUL	
	01 Mintea începătorului	18
10	02 Reducerea cadrului	22
	03 Ideea suferă mutații	28
	04 Eșecuri, succese	32
	→ Set de instrumente 01-04	36
	+ Informații suplimentare	38

02 FOLOSIREA PROCESULUI

05	Procesul cuvintelor mici	44
06	Aparatul foto intern	48
07	Sabotarea obiceiurilor	54
08	Fărâme, idei	58
	→ Set de instrumente 05-08	62
	+ Informații suplimentare	64

03 CUM SĂ CONTINUI

09	Perseverența	70
10	Înregistrează ceva în fiecare zi	74
11	Călătoriile interioare	80
12	Viitorul cu pași mici	84
	→ Set de instrumente 09-12	88
	+ Informații suplimentare	90

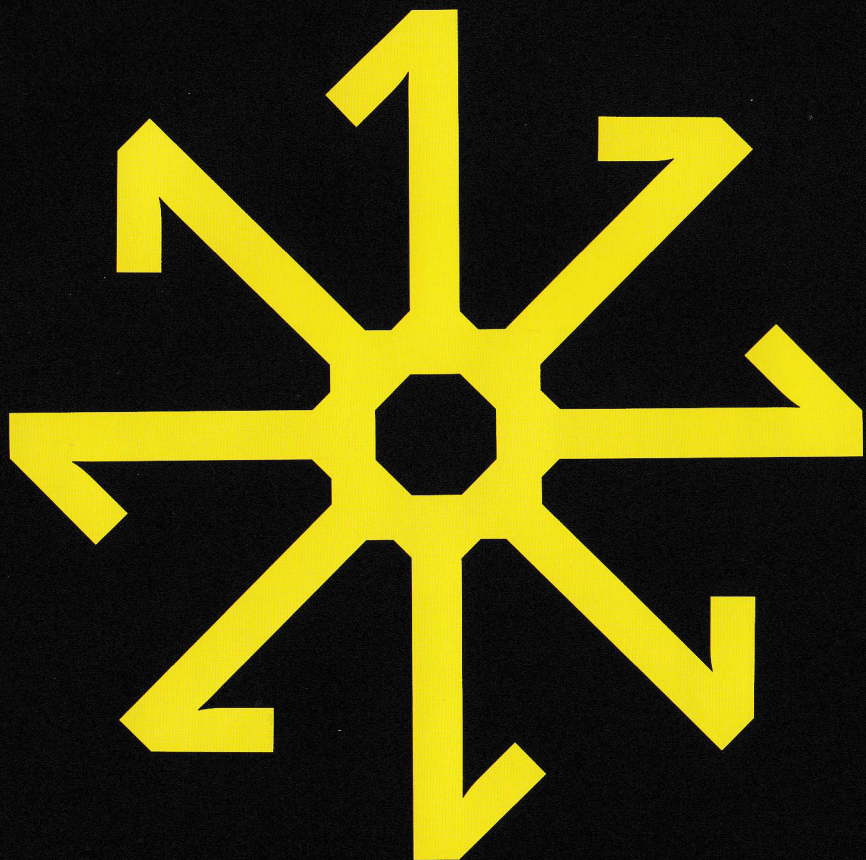
04 CUM SĂ FII DESCURCĂREȚ

13	Pianul preparat	96
14	Integrarea corpului	100
15	Primele gânduri	106
16	Ești tu, aici	110
	→ Set de instrumente 13-16	114
	+ Informații suplimentare	116

**05 PROVOCĂRI
 ȘI GREUTĂȚI**

17	Finalul	122
18	La îndemână ta	126
19	Încheie cu confuzie	132
20	Spune „la revedere”	136
	→ Set de instrumente 17-20	140
	+ Informații suplimentare	142
	Epilog	144

**CREATIVITATEA
ÎNCEPE CU TINE.**



ÎNCEPUTUL

LECȚII

01 MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

Începutul este în fiecare zi.

02 REDUCEREA CADRULUI

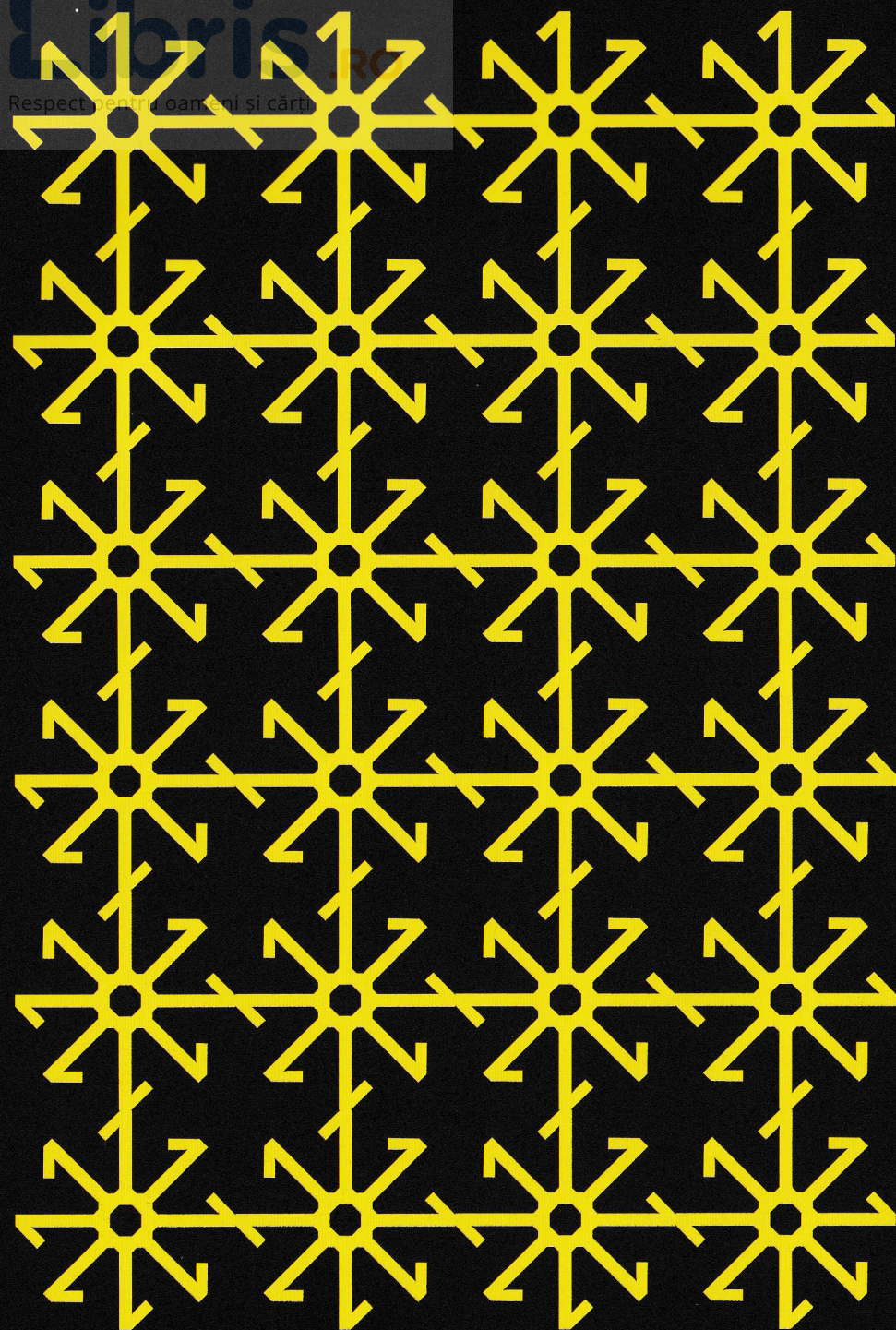
Observarea este un sentiment activ.

03 IDEEA SUFERĂ MUTAȚII

Creativitate = acțiune.

04 EȘECURI, SUCESE

Acțiunea presupune experimente.



Filosofia mea este că începutul e în fiecare zi; începutul este viața. Întotdeauna începem ceva. Așadar, îți poți integra în mod conștient o fărâmbă de început în fiecare acțiune, în fiecare proiect.

Aceasta este prima parte a cărții – e despre începuturi.

Pe scurt: cum să începi?

E ușor să te lași copleșit de teama de începuturi. Te poți crampona de ceea ce nu ai – atelierul perfect, computerul ideal, jobul mult dorit. Și, pentru că nu ai niciunul dintre aceste lucruri, ai impresia că nu poți începe.

De obicei e vorba doar de un mecanism de apărare; poate că în mod inconștient nu prea vrei să începi, așa că găsești nod în papură în mediul înconjurător și îți agăți anxietatea de acel element.

Ai grijă. Începutul este greu. Necesită rigoare – trebuie să-i dai o direcție.

Cu toate acestea, există strategii pe care le poți utiliza pentru a depăși anxietatea începutului.

Filosofia mea este că începutul e în

fiecare zi; începutul este viața. Întotdeauna începem ceva. Așadar, îți poți integra în mod conștient o fărâmbă de început în fiecare acțiune, în fiecare proiect.

Astfel, nu îi dai anxietății prea multă putere; faci din ea o acțiune zilnică, importantă, dar nu copleșitoare.

Integrează-ți eșecurile și succesele continue în creativitate, astfel încât elementele să vină spre tine ca niște valuri, să curgă prin tine.

Cu aceste metode poți aborda frica de începuturi rămânând în același timp concentrat și dinamic.

În cartea de față voi aduce întotdeauna ideea înapoi la tine. Ce vrei, ce gândești, ce simți, ce crezi tu? Așadar, când vorbim despre început, trebuie să discutăm și despre ce te oprește să începi.

Resurse pentru creșterea MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

Pentru a mă ajuta să abordez anxietatea începutului, mă întorc deseori la ideea budistă Zen a „minții începătorului”, conform căreia totul este început. Începi ceva în fiecare zi, în fiecare clipă. Începi ceva când respiri, când inspiri și expiri.

În „minte începătorului” există posibilități, deschidere, curiozitate – calități utile pentru explorarea creativității.

Când îmi amintesc acest lucru atât de simplu, mă întorc la materialitate, la pagină. Îmi dau seama că sunt doar cuvinte pe hârtie, nu gânduri terminate sau o retorică lustruită, ci pur și simplu un început, pornind de la ceea ce am în momentul de față.

Cu toții ne simțim blocați – e o stare normală a creativității. Cu toții simțim că ne confruntăm cu greutate – asta face parte din călătoria creativității.

Dacă ești blocat și nu te simți creativ, încearcă următorul exercițiu, care transformă „minte începătorului” din budismul Zen în ceva fizic.

+ EXERCITIUL

Trage aer adânc în piept.

Când expiri, scrie pe hârtie, nu ordonat, ci încercând să miști mâna necontrolat, fluid. Notează cuvinte: adjective, culori, sentimente. Scrie până când ajungi în punctul în care trebuie să inspiri.

Apoi privește pagina – ce ai descoperit?

Nu-ți face griji dacă nu înțelegi ce ai scris (asta e deseori teama noastră, că trebuie să iasă ceva imediat).

Ideea principală e că ai început. Felicitări.

De ce funcționează acest exercițiu?

Pentru că îți limitează producția la ceva mic și ușor de obținut – respirația ta. Nu te copleșește cu prea mult material și este foarte ușor de făcut.

Aceasta e o parte importantă a începutului – uneori nu reușim fiindcă începem cu o agendă prea vastă, prea enormă. Anvergura proiectului e prea mare.

Așadar, îți sugerez să faci ceva mic, folosind elementele evidente pe care le vezi în apropiere:

> **Priveliștea de pe fereastră**

> **Umbra ta**

> **O urmă de pe perete**

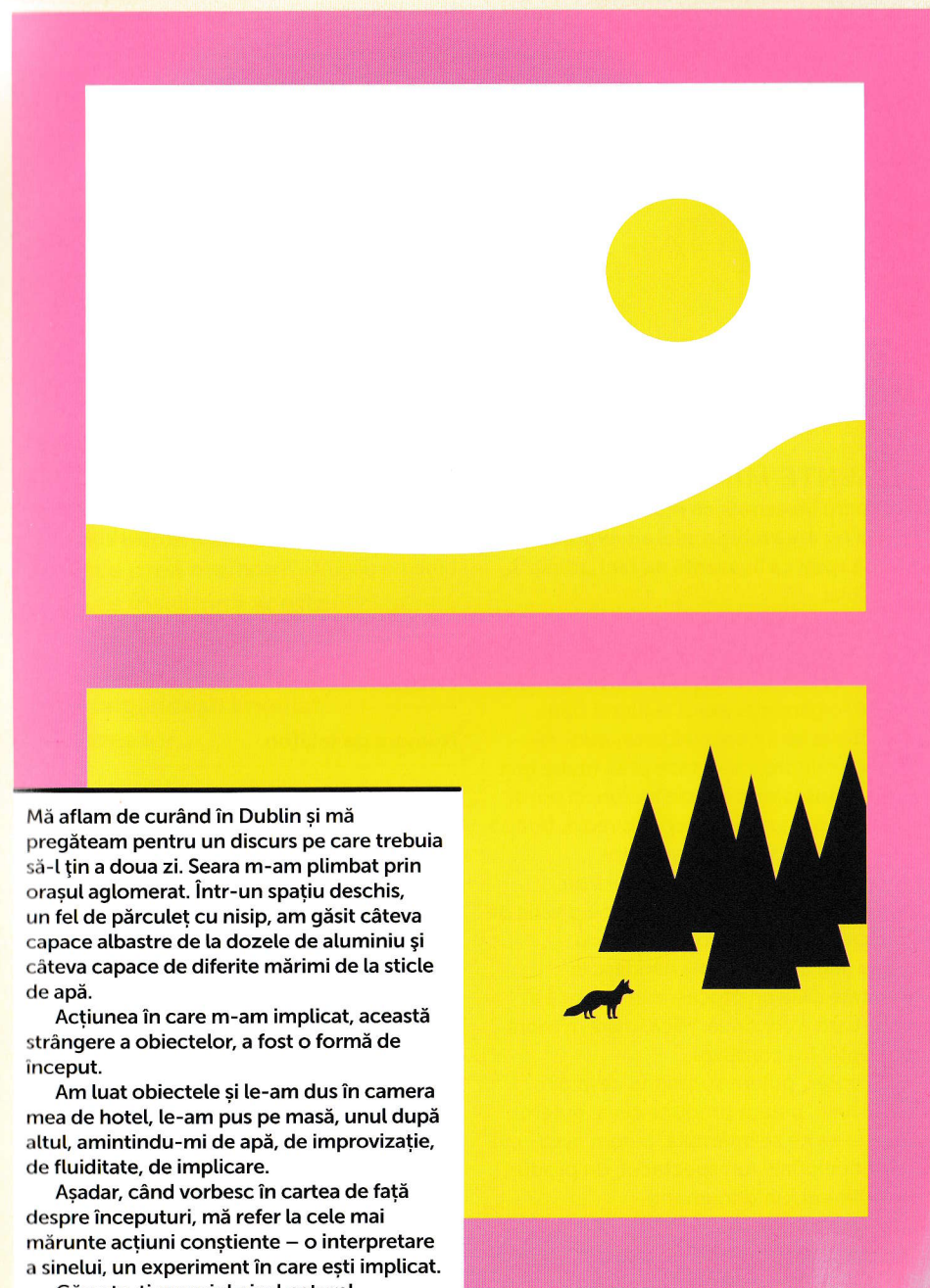
> **Dimensiunile unei încăperi**

Folosește orice găsești în jurul tău.

Începe să observi.

În filosofia mea, observarea și creativitatea sunt sinonime.

Când te separi de propria creativitate, făcând-o să se refere la altceva decât la ceea ce vezi, îi dai altcuiva responsabilitatea. Acțiunea ta de a observa preia controlul și îți readuce potențialul de a fi creativ.



Mă aflu de curând în Dublin și mă pregăteam pentru un discurs pe care trebuia să-l țin a doua zi. Seara m-am plimbat prin orașul aglomerat. Într-un spațiu deschis, un fel de părculeț cu nisip, am găsit câteva capace albastre de la dozele de aluminiu și câteva capace de diferite mărimi de la sticle de apă.

Acțiunea în care m-am implicat, această strângere a obiectelor, a fost o formă de început.

Am luat obiectele și le-am dus în camera mea de hotel, le-am pus pe masă, unul după altul, amintindu-mi de apă, de improvizație, de fluiditate, de implicare.

Așadar, când vorbesc în cartea de față despre începuturi, mă refer la cele mai mărunte acțiuni conștiente – o interpretare a sinelui, un experiment în care ești implicat.

Găsește-ți propriul nivel natural.

ELEMENTE MINORE

Acest lucru înseamnă că munca noastră creativă nu are ambiție, nici anvergură? Oare vreau să spun că în esență nu faci „nimic”?

Nu chiar.

Marea teamă care ne ține în loc este că lucrul creativ trebuie să fie important imediat. Cu toate acestea, în lumea creativității mele, vreau să te gândești exact la lucrul opus. Gândește-te să începi cu lucruri mici, cu elemente minore; nu-ți face prea multe griji despre ce înseamnă aceste lucruri, ci pur și simplu acționează și fă lucrurile rapid, fără să te gândești imediat la valoarea lor.

Uneori, lumea noastră obsedată de rezultate privește creativitatea ca pe o serie de efecte care trebuie obținute. Din nou, eu am o altă abordare. Mă gândesc la creativitate ca la un proces, o linie lungă a muncii, care e continuă. Mică, mare, minoră, importantă. Nu contează.

Ocazional, putem surprinde ceva din această linie, putem produce ceva, putem culege ceea ce se întâmplă, putem avea ceva de oferit celorlalți (un spectacol, un produs, un eveniment, un document).

Dar linia merge mai departe.

Un exemplu al acestei abordări în acțiune este propriul meu carnetel pe care îl am cu

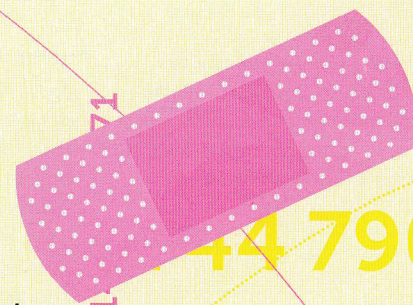
mine tot timpul. Nu e plin de observații terminate sau de idei finisate care stau bine pe pagină. El conține:

Schițe	☐
Măzgălituri	☐
Numere de telefon	☐
Linii punctate	☐
Un plasture	☐
Cuvinte încercuite	☐
Cheltuieli	☐

Sunt o serie de acțiuni mărunte, fără nicio legătură între ele, care înregistrează modul în care văd eu lumea. Fiecare punct este diferit, discret.

În timp, poate că aceste evenimente vor forma ceva mai mare. Deocamdată, însă, sunt doar bucăți. În carnetelul meu încep ceva de fiecare dată când scriu pe pagină; exersiez în mod activ o versiune a „minții începătorului” din budismul Zen.

Gândește-te să începi cu lucruri mici, cu elemente minore; nu-ți face prea multe griji despre ce înseamnă aceste lucruri, ci pur și simplu acționează și fă lucrurile rapid, fără să te gândești imediat la valoarea lor.



+1 212.539.2521

+1 114.162.1725 +1 133.199.1673

+44 7900 256

+60 7300 496

+44 7376 435

+65 7453 900

+90 7700 496

+44 7969 570