

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Bakalářské studium

Pedagogika tance-moderní a současný tanec

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

KREATIVITA A JEJÍ ROZVOJ VE VÝUCE TANCE

Martin Vokal, DiS

Vedoucí práce: Mgr. Libuše Ovsová

Oponent práce: Mgr. Helena Arenbergerová

Datum obhajoby: 6. 6. 2022

Přidělovaný akademický titul: BcA

Praha, 2022

THE ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Bachelor's study

Dance pedagogy-modern and contemporary dance

BACHELOR'S THESIS

**CREATIVITY AND IT'S DEVELOPMENT IN DANCE
EDUCATION**

Martin Vokal, DiS

Supervisor: Mgr. Libuše Ovsová

Examining Board: Mgr. Helena Arenbergerová

Date of defense: 6. 6. 2022

Assigned academic degree: BcA

Prague, 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

<p>Kreativita a její rozvoj ve výuce tance</p>

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

.....
podpis diplomanta

ABSTRAKT

Bakalářská práce čtenáři přibližuje kreativitu jako schopnost vlastní každému jedinci. Toto téma je však málo prozkoumáno, a je velmi abstraktní na to, abychom mohli jakékoliv tvrzení považovat za správné a neměnné. Z tohoto důvodu se z jednoduchého úkonu, jako je definovat tento pojem, stává nadlidský úkol. Následující texty se tedy snaží popsat, jak se kreativita chová, jaké jsou její vlastnosti a jak na ni můžeme nahlížet. V práci je také popsána historie kreativity, konkrétně toho, jak na schopnost člověka tvořit bylo nahlíženo v dobách minulých.

V dalších kapitolách, práce hledá paralely mezi osobnostmi jedince, a tvořivostí. Popisuje, jaké charakterové vlastnosti jsou ku prospěchu kreativitě, a jaké naopak tuto schopnost potlačují.

Při čtení bakalářské práce se čtenáři může stát, že namísto odpovědí bude nacházet otázky. Přesto může čtenáři nabídnout konkrétnější pohled na abstraktní pojem, kterým kreativita, nebo její český ekvivalent tvořivost bezpochyby je.

Klíčová slova

Kreativita, Tvořivost, Tanec,

ABSTRACT

The Bachelor thesis introduces creativity as an ability of each individual. However, the topic has not been very researched yet. Also, it is very abstract to consider it correct and unchanging. For this reason, a simple act, such as defining the term, becomes a difficult task. Therefore the following words try to describe how creativity behaves, its characteristics and how we can look at it. The thesis also describes the history of creativity. Specifically, how was the human ability to create seen in the past. The thesis looks for parallels between an individual's personality and creativity in the following chapters. It describes what character traits are beneficial to creativity and which, on the contrary, suppress this ability. A reader may find questions instead of answers when reading the thesis. Nevertheless, it can offer the reader a more concrete view of the abstract term, which creativity undoubtedly is.

Keywords

Creativity, Dance

PODĚKOVÁNÍ

Chtěl bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Libuši Ovsové za odborné vedení a cenné rady, které mi pomohly tuto práci zkompletovat.

OBSAH

1. ÚVOD	- 1 -
2. DEFINICE KREATIVITY	- 3 -
3. KRITÉRIA KREATIVITY	- 5 -
3.1 ORIGINALITA	- 5 -
3.2 SPRÁVNOST	- 5 -
3.3 APLIKOVATELNOST A UŽITEČNOST	- 6 -
3.4 HODNOTA	- 6 -
4. HISTORIE KREATIVITY	- 7 -
5. CHARAKTERISTIKA KREATIVITY	- 12 -
6. ROZVOJ KREATIVITY V ZÁVISLOSTI NA OSOBNOSTNÍCH RYSECH	- 14 -
6.1 TOLERANCE VŮČI DVOJJAZYČNOSTI	- 15 -
6.2 STIMULAČNÍ SVOBODA	- 15 -
6.3 FUNKČNÍ SVOBODA	- 16 -
6.4 FLEXIBILITA	- 16 -
6.5 OCHOTA RISKOVAT	- 17 -
6.6 PREFERENCE ZMATKU	- 18 -
6.7 PRODLEVA USPOKOJENÍ	- 18 -
6.8 OPROŠTĚNÍ OD STEREOTYPU SEXUÁLNÍCH ROLÍ	- 19 -
6.9 VYTRVALOST	- 20 -
6.10 ODVAHA	- 20 -
7. PŘEKÁŽKY KREATIVITY A JEJICH PŘÍČINY	- 21 -
7.1 KRITICKÁ POVAHA	- 22 -
7.2 NESPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ	- 22 -
7.3 ŠPATNÁ TĚLESNÁ KONDICE	- 22 -
7.4 STRACH	- 23 -
7.5 NETVŮRČÍ ZPŮSOB ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ	- 24 -
7.6 ŠPATNÝ STAV SKUPINY	- 24 -
7.7 VYSOCE VYVINUTÉ SUPEREGO	- 24 -
7.8 KONZERVATIVNÍ ZVYKLOSTI	- 25 -
7.9 NEVHODNÝ ZPŮSOB DOTAZOVÁNÍ	- 26 -
7.10 MYŠLENKOVÁ NEPRUŽNOST	- 26 -
7.11 PESIMISMUS	- 27 -
7.12 ČASOVÁ TÍSEŇ	- 28 -
7.13 NESOUMĚRNOST ÚKOLU A SCHOPNOSTÍ	- 28 -
8. ZÁVĚR	- 30 -
9. PRAMENY	- 32 -
9.1 LITERATURA	- 32 -
9.2 ELEKTRONICKÉ PRAMENY	- 33 -
9.3 AUDIOVIZUÁLNÍ PRAMENY	- 33 -

1. ÚVOD

Zabývat se problematikou kreativity a jejího rozvoje jsem se rozhodl, z toho důvodu, že se dnes ve vzdělávacích institucích v oblasti tance spíše soustředí na zdokonalování technických aspektů pohybu a zapomíná se studentům předávat jedna z nejdůležitějších informací a to, že tanec je umění. V tomto tvrzení vycházím z vlastních zkušeností, které jsem posbíral během studia na Taneční konzervatoři hlavního města Prahy. V naší společnosti jsme postavili vzdělání na výkonu, není se tedy čemu divit, že v současnosti většinu pedagogů tance spíše zajímá, jak vysoko dokáže student zvednout nohu než to, jak přemýšlí nad tancem jako nad uměleckou formou. Ve většině vzdělávacích institucích se zaměřením na tanec, ať už státních, či soukromých, je snaha vychovat co nejlepší tělo, které bude schopno naplnit uměleckou vizi někoho jiného. Neměli bychom se ale spíše snažit vychovávat umělce, namísto nástrojů k realizaci umění? Myslím si, že tématu tvořivosti bychom měli věnovat více pozornosti, než je tomu doteď, zejména v uměleckých oborech, kterým tanec bezpochyby je. Z těchto důvodů jsem se rozhodl ve své bakalářské práci zaměřit na téma kreativity a jejího rozvoje.

V současné době se slovo kreativita, nebo její český ekvivalent tvořivost, objevuje napříč všemi odvětvími. Mnoho zaměstnavatelů dokonce tvoří inzeráty na pracovní pozice s přívlastkem kreativní. Můžeme se tedy setkat s pracovními pozicemi jakou jsou například, kreativní asistent marketingu, kreativní konstruktér strojních zařízení, kreativní PR specialista a mnoho dalších. Mnoho studií poukazuje na to, že stále více a více zaměstnavatelů požaduje po svých zaměstnancích schopnost kreativity, a v budoucnu by tomu nemělo být jinak. Jak tedy vychovávat budoucí generace k tomu, aby byli schopny se uplatnit na trhu práce.

Vzhledem k tomu, jak je v současnosti slovo kreativita skoro až nadužíváno jsem byl překvapen nad nedostatkem odborných zdrojů zabývajících se problematikou kreativity a toho, jak tuto schopnost podporovat ať už individuálně, či společensky.

Mým hlavním zdrojem informací se stala kniha Petra Žáka "Kreativita a její rozvoj." Ve které se autor dle svých vlastních slov snaží kreativitu uchopit jako něco, co má hlavu v oblacích, ale nohy pevně na zemi.

Cílů v této práci si kladu více. Prvním z nich je bližší specifikace pojmu kreativita. Jaký je přesný význam tohoto slova? Pokud o někom, nebo o něčem, hovoříme jako o kreativním, co přesně tím myslíme. Má tuto schopnost každý, nebo ji disponuje pouze hrstka vyvolených? Je vůbec možné kreativitu rozvíjet? Druhým cílem této práce je přiblížení historie kreativity. Zabývali se naši předkové problematikou tvořivosti? Jak na schopnost člověka tvořit nahlíželi? Můžeme pozorovat myšlenkovou linku mezi vnímáním kreativity z pohledu dnešního člověka a minulostí? Třetím bodem, kterým bych se chtěl v této práci zabývat je vztah mezi povahovými vlastnostmi jedince a schopností tvořit. mohou být charakterové rysy, či povaha právě těmi proměnnými, které ovlivňují míru naší schopnosti tvořit?

2. DEFINICE KREATIVITY

Definovat kreativitu je mnohem náročnější, než by se mohlo z počátku zdát. Každý si pod tímto pojmem představí něco jiného, takže ani samotní odborníci se nemohu shodnout na jedné definici, která by všeobecně platila. Každá, veřejně přijímaná definice kreativity je odlišná, proto by bylo dle mého názoru nesprávné, kdybych v této práci uvedl pouze jednu. Níže tedy uvádím některé definice, které jsou přijímány, odbornou společností.

„Kreativita je produktivní styl myšlení, odrážející se v činnosti člověka; specificky lidská aktivita realizovaná v tvůrčím procesu, jehož výsledkem je artefakt (dílo, reálné řešení daného problému) vytvořený kreativním jedincem; jedna ze základních potencialit člověka, rozvíjená z prvotní formy dispozice do aktivní a vůlí ovládané schopnosti tvůrčí produkce. Kreativní potenciál lze zjišťovat speciálními psychologickými testy.¹“

„kreativita je zvláštní soubor schopností, které umožňují uměleckou, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost. Ta se projevuje jako vynalézavost, jako vznik nového, originálního díla nebo myšlenky, popř. tvůrčím řešením problémů.²“

„Pokusíme-li se definovat tvořivost podle výsledku, který podmiňuje, můžeme říct, že je to taková psychická činnost, v níž se vyskytuje netradiční přístup k předmětu, originalita, vynalézavost, bisociace (místo asociací, tj. používání neobvyklých a vzdálených asociací, iniciativa...)³“

Podle Petra Žáka, bychom tedy souhrnně mohli kreativitu vnímat jako soubor tří různých faktorů.

Prvním z těchto faktorů je schopnost představit si nebo vymyslet něco nového, přičemž se nejedná o stvoření něčeho z ničeho. Tvořit nápady, řešení, myšlenky, díla, a to za použití kombinace, změny nebo reapiakace existujících nápadů.

Druhým faktorem je postoj jednotlivce, který charakterizuje souhlas přijetí změny a novinky, ochota hrát si s nápady a flexibilita v pohledu na věc

¹ Malá československá encyklopedie. Praha: Academia, 1987.

² wikipedie. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Tvořivost> (accessed March 18, 2022)

³ SMĚKAL, Vladimír. Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání. Brno: Barrister & Principal, 2002. Studium (Barrister & Principal). ISBN 80-85947-80-3.

Třetím faktorem je proces charakterizovaný tvrdou prací, kontinuální myšlenkovou činností na generování řešení, prostorem pro improvizaci a řádem.⁴

⁴ Žák, P. Kreativita a její rozvoj, 2nd ed.; Motiv Press, s. r. o.: Brno, 2017. ISBN 978-80-87981-23-8

3. KRITÉRIA KREATIVITY

Jak již bylo napsáno výše, neexistuje jednotná definice kreativity, kterou bychom se mohli řídit. Můžeme ovšem hovořit o takzvaných kritériích kreativity. Jedná se o čtyři faktory, které musí řešení problému splňovat, abychom o něm mohli mluvit jako o kreativním. Nemusí se však jednat pouze o problém jako takový, ale problém můžeme chápat i jako otázku na kterou hledáme odpověď. Těmito čtyřmi faktory jsou podle Petra Žáka:

Originalita

Správnost

Aplikovatelnost a užitečnost

Hodnota

3.1 Originalita

Pokaždé, když někdo něco vytvoří, jedná se o něco nového, to ale ovšem nemusí znamenat, že se jedná o originální dílo. Pokud vytváříme nějaké nové dílo a chceme, aby bylo originální, musíme hledat různé spojitosti. Nikdo netvoří takzvaně něco z ničeho, ale spíše dává věcem nový význam, protože ho dokázal vidět v jiné souvislosti, než ho viděli lidé doposud. Můžeme si to doložit na příkladu automobilky. Pokud dostaneme zadání vyvinout nový druh automobilu, tak nemůžeme považovat za originální počín natření starého modelu na červeno s bílými puntíky. Jednalo by se tedy o nové dílo, ale ne o originální, protože se ve výsledku jedná o stejný model auta, pouze v jiné barvě.

3.2 Správnost

Pokud jsme naplnili první kritérium kreativity a máme tedy před sebou nějaký výrobek, dílo či myšlenku, která je nová ve smyslu inovativní, přecházíme k druhému kritériu, kterým je správnost. Správnost řešení většinou hodnotí zadavatel úkolu. Pokud bychom se tedy bavili stále o zadání nového automobilu měl by tedy výsledný model splňovat všechny kritéria, která byla zadána. Ne vždy ale dostáváme zadání, kolikrát umělec tvoří, bez jakéhokoli vnějšího vlivu. V tomto případě by dílo mělo odpovídat umělcově představě, kterou si stanovil na začátku svého procesu. Samozřejmě se může během procesu jeho původní myšlenka výrazně měnit, právě na základě vlivů, které přicházejí spolu s procesem, ale vždy by nakonec měla být v očích umělce správná.

3.3 Aplikovatelnost a užitečnost

Pokud dílo splňuje dvě předchozí kritéria, tedy originalitu a správnost, nejedná se ještě o dílo kreativní. Musí splnit i další kritérium, kterým je aplikovatelnost. Během kreativního procesu se přichází s nejrůznějšími nápady, jak daný problém vyřešit. Může ovšem přijít nápad, který je originální, a zároveň správný (řeší problém zadavatele), ale není aplikovatelný. Takovýto nápad nemůžeme považovat za kreativní. Někdy ovšem takovýto nápad může přinést jiné řešení tím, že poukáže na jádro problému. Pokud máme jako vstupní problém například zvýšení výroby a někdo během kreativního procesu přijde s nápadem na dvacetihodinové směny, tak to nebudeme považovat za kreativní, jelikož to nesplňuje třetí podmínku. Sice by se jednalo o originální nápad a správný pravděpodobně také, ale tento nápad je z důvodu brzkého vyčerpání zaměstnanců neaplikovatelný. Pokud ale tento nápad hned nezavrhneme a zamyslíme se nad ním, ukazuje nám, že problém bude pravděpodobně v nedostatku pracovníků. Pokud by například někdo přišel s nápadem, aby automobilka místo sváření používala lepicí pásku, byl by to opět nápad originální a i správný, ale v žádném případě neaplikovatelný. Takovýto nápad by nám ale ukázal, že se pravděpodobně výroba zdržuje v jednom sektoru výroby.

3.4 Hodnota

Posledním ze čtyř kritérií, které musíme splnit, abychom mohli dílo považovat za kreativní je hodnota.

Pokud máme tedy dílo nové, funkční a plnící potřebu, pro které vzniklo, tak se dílo stává i hodnotným. Takovéto dílo, se stává tedy použitelným pro další následovníky, kteří čerpají už z nově vzniklého díla. Samotnou hodnotu díla ovšem nemůžeme rozpoznat okamžitě, jedná se tedy o bod, který pozorujeme spíše s odstupem času.

Příklady použité v podkapitolách 3.1 a 3.3 jsou z knihy Petra Žáka "Kreativita a její rozvoj."⁵

⁵ Žák, P. Kreativita a její rozvoj, 2nd ed.; Motiv Press, s. r. o.: Brno, 2017. ISBN 978-80-87981-23-8

4. HISTORIE KREATIVITY

K tomu, aby se společnost mohla vyvíjet je kreativita velmi potřebná. Bez kreativity bychom byli pořád odkázáni na věci, které se vyskytují v přírodě v původním stavu. Nijak bychom neupravovali potraviny, nestavěli přístřeší, ani nevyráběli nástroje, za celý lidský vývoj tedy vděčíme právě schopnosti kreativně přemýšlet. Ovšem způsob, jakým na kreativitu nahlížíme se v průběhu dějin velmi mění. V následující kapitole tedy krátce představím pohled na kreativitu v různých obdobích lidských dějin.

Antické Řecko

Antické Řecko bylo velmi ovlivňováno náboženstvím. Není tedy divu, že i pohled na schopnost člověka tvořit je náboženstvím starověkého Řecka velmi ovlivněn. Lidská mysl byla podle starých Řeků rozdělena na dvě komory. Pokud člověk dostal nápad, tak jej dostal darem od bohů, konkrétně od múz⁶. Tento nápad byl múzami předán právě do jedné ze dvou komor, úkolem druhé komory mysli člověka bylo předání tohoto božského daru světu. Sám jedinec tedy nebyl vnímán jako někdo kreativní, ale pouze jako někdo, komu bohové říkají, co má vytvořit. Múz v náboženství starověkého Řecka bylo devět, každá z těchto múz má svou vlastní kategorii, ve které je aktivní. Na základě těchto múz a jejich oborům můžeme sledovat kde Řekové vnímali tvořivost. Dnes můžeme kreativitu vidět jak v myšlení obchodníka, tak malíře, ale žádná múza obchodu ovšem neexistuje a je tedy nepravděpodobné, že by tedy Řekové vnímali obchod, jako oblast, ve které je potřeba tvořivosti.

Jméno	Význam jména	Obor
Calliope	Krásně znějící	Epická poezie
Clio	Provolávající	Historie
Erato	Milostná	Milostná poezie
Euterpe	Dárkyně potěšení	Hudba
Melpomene	Zpěvačka	Tragédie
Polyhymnia	Znající mnoho hymnů	Sakrální poezie
Terpsichore	Vířivá	Tanec
Thalia	Kvetoucí	Komedie
Urania	Nebeská	Astronomie

⁶ Starověké řecké bohyně, dcery boha Dia

Středověk

Stejně jako ve starověkém Řecku, tak i v období středověku je společnost ovlivňována náboženstvím. V tomto období, přibližně 5. až 15. století, se v Evropě rozmáhá křesťanství. koncept kreativity v tomto období pramení v samotné Bibli, kde se píše, že Bůh stvořil zemi a veškerý život na ní. Bůh tedy podle tohoto náboženství stvořil něco z ničeho, což je podle středověkého pohledu na tvořivost něco, co člověk nedokáže. Tomáš Akvinský⁷ popisuje tři druhy tvorby Alteraci, Generaci a Kreaci.

Alterace je tvorbou, která směřuje od stavu bez konkrétní formy k vytvoření náhodné formy. Vodní tok po čase vytváří koryto řeky. Jedna materie se přetváří v druhou, bez účelu, bez záměru. Z náhodné formy do formy vzniklé náhodně, bez vnějšího záměru.

Generace je tvoření, kde vycházíme z něčeho, co je bez podstaty, ale tvořením nám vzniká podstatná forma. Například hrnčič vezme hroudu hlíny (bez podstaty) a vytvoří z ní hrnec (podstatná forma) Podle Středověké nauky ovšem lidské dílo nemůže být dokonalé, ale pouze se o to může pokoušet. Čím dokonalejší toto dílo je, tím bližší je Stvořitelovu záměru.

Posledním druhem tvorby je kreace, a to je způsob tvorby, který je podle křesťanství vlastní pouze bohu a člověk jej nikdy nemůže ovládnout.

Renesance

Kreativita se v období renesance začíná vnímat jako schopnost, která je vlastní výlučně lidem a dědí se z generace na generaci. Nejedná se už o pouhé podílení se na díle, které tvoří Bůh, ale o dílo, které vytvořil člověk. V renesanci se nám mění pohled na celý svět, lidé se v této době začínají více zajímat o život na zemi. Přestáváme vnímat svět ve kterém žijeme pouze jako jakousi přípravu na život po smrti. Pokud chtěl být v této době jedinec vnímaný jako někdo s jistou společenskou prestiží, musel být tvořivý, z tohoto důvodu se začínají psát i teoretická díla, zabývající se tvořivostí. Nejedná se ovšem o díla, která by přímo řešila kreativitu jako takovou, ale spíše jakési manuály, nebo učebnice, které měli pomoci lidem, kteří nepatřili mezi ty nejkreativnější. Stále je však na schopnost tvoření nahlíženo jako na dar, který byl dán jednotlivci bohem a míru tohoto daru nemůžeme nijak ovlivnit. Lidé v období renesance si tedy nemysleli, že by mohli výrazně ovlivnit to, jak moc tvořiví budou.

⁷ Tomáš Akvinský (1225-1274) katolický filozof a teolog scholastické tradice

Osvícenství

Za dob osvícenství prochází pohled na tvořivost velmi důležitou reformou.

Začíná se na schopnost kreativně myslet a tvořit nahlížet jako na schopnost, která nikterak nemusí souviset s Bohem. Ve druhé polovině 18. století se začíná otázkou kreativity zabývat William Duff⁸. Tento Skotský spisovatel začal studovat spisy významných spisovatelů, což ho přivedlo k podrobnějšímu zkoumání kreativity. Díky němu tedy začínáme vnímat rozdíl mezi genialitou a talentem. Každý, kdo je talentovaný je schopen přinést nějaký průlom do oboru, ve kterém talent pozoruje je rovnice, kterou William Duff vyvrací. Talentovaný může být jakýkoliv choreograf, ale geniálních je pouze hrstka z nich. Podle Duffa můžou za genialitu velkých tvůrců tři faktory. Představivost, Úsudek a Vkus. tyto tři faktory, ale nemohou genialitu zaručit.

Osmnácté století bylo pro výzkum kreativity významné nejen oddělením geniality od talentu, ale především stanovením čtyř tezí, o které se uvažování a bádání v oblasti kreativity opírá dodnes.

- 1. Genialita není nezbytně spojena s nadpřirozenem*
- 2. I přes to, že je genialita výjimečnou vlastností, je možností každého jednotlivce*
- 3. Je nutno od sebe odlišovat talent a genialitu*
- 4. Potenciál a projevy geniality záleží na politické, společenské a duchovní atmosféře dané doby.⁹*

⁸ William Duff (1732-1815) skotský spisovatel, který jako první začal rozlišovat genialitu od talentu.

⁹ Žák, P. Kreativita a její rozvoj, 2nd ed.; Motiv Press, s. r. o.: Brno, 2017. ISBN 978-80-87981-23-8. citováno podle: Runco, M. A.- Charles, R.: Developmental Trends in Creative Potential and Creative Performance. Cresskil, New Jersey: Hampton press, 1997

19.-20. století přináší některé filosofické směry, které mají v dnešním slova smyslu s tvorbou a kreativitou mnoho společného.

Asocianismus

Tento myšlenkový proud vychází z filozofického směru, který nazýváme empirismus¹⁰. Tento filozofický směr přikládá velkou váhu lidské zkušenosti během procesu výuky a poznávání. Asocianisté tedy vnímali kreativitu jako schopnost, při které jedinec tvoří nové dílo za pomoci poznání všech dílčích elementů a poté je spojuje v celek. Jedná se tedy o kombinování předešlých zkušeností, abychom vytvořily zkušenosti nové. Mezi zastánce Asocianismu řadíme například J.F. Herbarta¹¹, I.P.Pavlova¹² později také Sigmunda Freuda¹³, Carla Gustava Junga¹⁴ nebo Alfreda Adlera¹⁵.

Gestaltismus

Gestaltismus je myšlenkový proud, který se objevuje v psychologii na počátku 20. století, přibližně kolem roku 1912. Tento proud vychází z myšlenky, že nelze celistvost odvodit z elementárních částí. Je tedy v jakémsi protikladu k již dříve zmiňovanému asocianismu. Přívrženci gestaltismu tvrdí, že tvůrce neskládá jeden nápad za druhým nahodile, ale má v hlavě ucelenou myšlenku, báseň nebo například skladbu a poté využívá elementární částice, kterými může být slovo, nota, barva a mnoho dalších k vytvoření díla, které původně vytvořit zamýšlel. Do tohoto myšlenkového proudu nám však, jak se lidově říká, hodí vidle postoj umělců k tvorbě po první světové válce, kdy nám vznikají umělecké směry, které používají k tvorbě právě principu náhody. Příkladem může být například Dadaismus¹⁶. Mezi nejvýznamnější představitele Gestaltismu patří Graham Wallas¹⁷ nebo Wolfgang Köhler¹⁸.

¹⁰Empirismus je filozofický směr, který za jediný zdroj poznání pokládá smyslové zkušenosti

¹¹ Johann Friedrich Herbart (1776-1841) německý filozof, pedagog a psycholog

¹² Ivan Petrovič Pavlov (1849-1936) ruský fyziolog, psycholog a lékař

¹³ Sigmund Freud (1856_1939) rakouský neurolog, psycholog a zakladatel psychoanalýzy

¹⁴ Carl Gustav Jung (1875-1961) švýcarský lékař psychoterapeut a zakladatel analytické psychologie

¹⁵ Alfred Adler (1870-1937) rakouský lékař, psycholog a zakladatel individuální psychologie

¹⁶ Avantgardní umělecký směr, jehož východiskem je nesmysl

¹⁷ Graham Wallas (1858-1932) anglický psycholog a pedagog

¹⁸ Wolfgang Köhler (1887-1967) německý psycholog, jeden ze zakladatelů tvarové psychologie

Kreatogenní společnost

Pod pojmem kreatogenní společnost si představujeme společnost, která má nezbytné podmínky pro podporu tvořivosti. Během historického vývoje lidstva pozorujeme různá období, ve kterých se objevují velké pokroky na poli různých odvětví. Zároveň ovšem na naší časové ose nacházíme období, kdy se lidstvo po stránce tvořivosti až tak nevyvíjí, někdy dokonce stagnuje.

Představu o reálné historické existenci tohoto typu společenství sdílejí někteří historikové, kteří v dějinách nacházejí „ostrůvky“ kreatogenních společenství: modelovým příkladem je Florencie 15. století. Pro fungování kreatogenních společností je nezbytný nejen komplex socioekonomických a politických činitelů, ale také atmosféra veřejného uznání, „mentální naladění“ společnosti, značná míra otevřenosti a tolerance: tzv. otevřené společnosti vytvářejí zcela samozřejmě lepší předpoklady pro vznik kreatogenních společenství.¹⁹

Historikové se shodují, že mnohem lepší podmínky pro vytvoření kreatogenní společnosti, tedy společnost, kdy jsou lidé více kreativní, mají takzvané otevřené společnosti. Pokud je společnost vnitřně nastavena k větší toleranci vůči novým nápadům, či postupům, tak jedinci, žijící v této společnosti, mají mnohem lepší výchozí podmínky k rozvoji tvořivosti.

Teoretici oboru definují dokonce několik charakteristických prvků společnosti, která se ve zpětném historickém posuzování za kreativní považuje

- 1. dostupnost kulturních prostředků*
- 2. Otevřenost kulturním stimulům*
- 3. Zacílenost (důraz na cestu k něčemu)*
- 4. Volný přístup k informacím*
- 5. Období svobody následující po období útlaku*
- 6. Působení různorodých podnětů*
- 7. Snášlivost k novým myšlenkám*
- 8. Příležitost k interakci*
- 9. Prosazování stimulů a ocenění²⁰*

¹⁹ Společnost kreatogenní (PSpol) – Sociologická encyklopedie. [online]. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Spolecnost_kreatogenn%C3%AD_\(PSpol\)](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Spolecnost_kreatogenn%C3%AD_(PSpol))

²⁰ Žák, P. Kreativita a její rozvoj, 2nd ed.; Motiv Press, s. r. o.: Brno, 2017. ISBN 978-80-87981-23-8. citováno podle: Arieti, S.: Creativity: The magig synthesis. New York: Basic books, 1976

5.CHARAKTERISTIKA KREATIVITY

Jak již bylo zmíněno výše, neexistuje jednotná definice kreativity, vytvořit charakteristiku této dovednosti se tedy stává nemožným úkolem. I přes tuto skutečnost se ovšem můžeme bavit o charakteristice kreativního procesu, který s sebou nese jisté znaky, které bychom se měli snažit naplnit, abychom docílili kreativního uvažování nad daným problémem.

Plynulost

Prvním charakteristikou kreativního procesu, nebo kreativního myšlení je plynulost. Každý člověk neustále na něco myslí, dokonce i ve spánku je mozek aktivní a z toho důvodu nikdy nemůžeme na nic nemyslet. Kreativita využívá tuto lidskou přirozenost ve svůj prospěch a mnoho technik kreativního myšlení je vystavěna právě na ní. Během takovýchto technik se snažíme vytvářet nové asociace a utvářet nové vazby mezi něčím, co už bylo vytvořeno, nebo vymyšleno. Během takového způsobu práce dochází i k novým podnětům pro další uvažování. Měli bychom se tedy pokusit se vyhnout jakémukoliv přerušení kreativního procesu například hodnocením nově vzniklých asociací a podnětů, abychom tuto vlastnost kreativního procesu nepotlačovali.

Vědomí

Kreativita každého jedince je limitována. Samozřejmě se dá tato schopnost, člověku přirozená, trénovat a zlepšovat, ale každý má své meze. Naše limity v kreativním myšlení utvářejí naše vědomosti, zkušenosti, vzdělání, cíle, přání a celkový pohled na svět. Všechny tyto limity jsou jakýmsi středobodem lidské kreativity. Každý jednotlivec má různé možnosti kreativního myšlení, které závisí a zároveň vychází z jeho limitů. Čím větší má jednotlivec rozhled tím větší potenciál ke kreativnímu myšlení má. Tento fakt ovšem nesouvisí s vyšší bodovou hodnotou IQ²¹, ale naopak bylo dokázáno, že lidé s příliš vysokým IQ mají velmi málo sklonů ke kreativnímu uvažování. Naším úkolem je tedy svým studentům pořád předkládat nové podněty a informace, které ale musejí být nezkreslené, abychom svým vlastním přístupováním k problému neovlivňovali jedinečný pohled na věc každého ze studentů a tím nepotlačovali kreativní proces.

²¹ Standardizované skóre používané jako výstup inteligenčních psychologických testů k vyčíslení inteligence člověka.

Laterální a lineární styl myšlení

Laterální myšlení je způsob myšlení zaměřený především na kreativní řešení problémů. Podstatou laterálního myšlení je nepřímý postup, který klade důraz na vykročení z existujících modelů a rámců myšlení za cílem vyvinout nové nápady, které by nebyly dosažitelné sekvenčním logickým myšlením.²²

Oproti myšlení laterálnímu stojí v opozici myšlení lineární, někdy také označované jako vertikální. Lineární způsob myšlení je velmi logický a řadí všechny informace do řady za sebe. Nepodporuje více úhlů pohledu a vždy končí pouze jediným správným řešením.

Tabulka porovnávající oba způsoby myšlení:

Lineární	Laterální
Hledání jednoho řešení	Hledání alternativ
Hledání jednoho směru vedoucího k cíli	Tvoření různých směrů
Sekvenční postup	Dělání skoků
Hodnotí	Nehodnotí
Vylučování nepodstatných informací	Nevylučování nepodstatných informací
Statická klasifikace	Nestatická klasifikace
Zaručuje minimální řešení	Zvyšuje nalezení maximálního řešení, ale bez záruky

²² DE BONO, Edward. Lateral thinking: creativity step by step. [s.l.]: Harper & Row, 1970. Dostupné online. ISBN 0-14-021978-1.

6. ROZVOJ KREATIVITY V ZÁVISLOSTI NA OSOBNOSTNÍCH RYSECH

Kreativita a osobnost

Kreativita je schopnost, nebo spíše soubor schopností, kterou má každý člověk, nebo je alespoň schopen se této schopnosti, více, či méně naučit. Podle Dr. Davida Eaglemana²³ za to může samotná evoluce člověka, a s tím spojený vývoj mozku. Výše zmíněný Dr. David Eagleman tento jev vysvětluje tak, že když se projdeme po lese, tak ten les vypadá více či méně stejně jako vypadal před tisíci lety. Zvířata totiž mají stejné rituály, zvyky a způsob života stejný, jako všechny generace před nimi. Lidé naopak stále něco vytvářejí a přizpůsobují si vše kolem sebe. Je to zapříčiněno tím, že díky evoluci se nám centrum v mozku, které přijímá vjemy, a centrum, které má na starosti reakce, oddálili, kdežto u živočichů zůstaly přesně vedle sebe a je mezi nimi přímé spojení. Když tedy před psa postavíte jídlo, centrum v mozku přijme tento vjem (vidí potravu) a centrum, které je hned vedle vyvolá reakci (zvíře začíná jíst). Lidé mají tyto dvě centra dále od sebe, jsou tedy s to nad reakcí přemýšlet a mohou udělat něco jiného. Mohou jídlo upravit, dát mu jiný tvar, lidé dokonce mohou ignorovat instinkt a mohou jídlo použít jako nástroj k něčemu diametrálně odlišnému. Jako příklad bych zde rád uvedl bramboru. Pokud divoké prase najde v krmelci bramboru okamžitě se pouští do jídla. Pokud člověk vidí bramboru, jako první ho samozřejmě napadne, že ji sní, ale člověk se může vědomě rozhodnout tento instinkt potlačit a vyrobit z brambory například razítko.

Každý je tedy schopen se naučit kreativnímu přemýšlení, protože každý člověk je schopen potlačit instinkty, na rozdíl od zvířat, samozřejmě míra kreativity je dána jedincovými dispozicemi, ale dá se rozvíjet u každého.

Kreativita, stejně jako každá jiná schopnost, je přímo vázaná k určitým osobnostním rysům. Níže je vypsáných deset osobnostních rysů, které jsou přijímány psychologickou akademickou většinou, jako jedny z nejdůležitějších, pokud se hovoří o osobnostních rysech ve vztahu ke kreativě. Jelikož je kreativita souborem schopností, jeví se jako nemožné rozvíjet tuto schopnost jako takovou, můžeme se ovšem ve výuce snažit rozvíjet u studentů právě ty

²³ David Eagleman (1971- Dosud) americký neurolog, neuropatolog a pedagog

osobnostní rysy, které pozorujeme u jedinců, kteří disponují velkým tvořivým kapitálem.

U kreativních jedinců můžeme pozorovat následující osobnostní rysy.

6.1 Tolerance vůči dvojjazyčnosti

Pokud se bavíme o člověku, který je tolerantní vůči dvojjazyčnosti bavíme se o člověku, který je schopný přijímat více variant řešení. Takoví lidé mají ke kreativnímu myšlení mnohem lepší předpoklady než ti, který vidí svět černobíle. K rozvoji této schopnosti je tedy vhodné volit aktivity, které nabízejí více řešení. Například můžeme studentům zadat jednoduchý úkol dostat se do pozice, ve které se budou chodidla studentů nacházet výše než jejich pánev. Někteří studenti automaticky zvednou nohu jako celek nad úroveň boků a tím splní úkol. Jiný student se ovšem může dostat do pozice up side down, či si pouze lehnout na záda a zvednout nohy po vertikální ose směrem vzhůru a taktéž úkol splní. Studenti díky tomuto jednoduchému příkladu začínají vnímat, že řešení je opravdu více, a pokud se pedagogovi podaří studenty správně namotivovat, studenti budou nacházet stále více a více způsobů, jak dostat zadání. Takto jednoduchá cvičení můžeme posléze rozvíjet například do skupinových, či párových aktivit.

6.2 Stimulační svoboda

Pokud někomu zadáte úkol a on se neptá na omezení, limity a hranice, pravděpodobně se bude jednat o člověka, kterému vyhovuje stimulační svoboda. Tito lidé nejsou svázáni zaběhnutou formou a mají tedy větší potenciál, hledat neobvyklá řešení. Přicházejí tak na mnohem více možných řešení, protože se na problematiku dívají z více úhlů. Pokud se rozhodneme, že budeme rozvíjet stimulační svobodu u studentů, nejvhodnějším nástrojem jsou v tomto případě hodiny improvizace, popřípadě hodiny tvorby, které ale nejsou ve vzdělávacím programu všech tanečních institucí. Pro rozvoj této schopnosti je důležité, aby pedagog během cvičení, ve kterém se rozhodl stimulační svobodu rozvíjet, dal studentům co nejméně limitů. To z toho důvodu, že pokud si studenti na malé množství mantinelů při zadání úkolu zvyknou, nebudou jich v reálných situacích tolik vyžadovat. Musíme mít však na paměti, že příliš mnoho omezení je při rozvoji stimulační svobody a celkově kreativity na škodu, jsou ale potřeba.

Pokud se například zeptáme studentů, co je zelené, začnou nám automaticky říkat věci jako jsou tráva, brokolice, listy stromů a mnoho dalších věcí, které

napadnou většinu lidí. Pokud se ovšem studentů zeptáme, co je zelené v Paříži na přelomu 19. a 20. století. Studenti musejí více přemýšlet, ale díky tomu je napadá spousta nových souvislostí. Například studenty může napadnout nějaký impresionistický obraz, radium, které používala při svém výzkumu Marie Curie Skłodovská, nebo například socha svobody.

6.3 Funkční svoboda

Funkční svoboda je nástrojem svobody stimulační. Lidé vyzbrojeni touto schopností mají možnost vidět předměty jako něco jiného. Například klíč nemusejí lidé disponující funkční svobodou vnímat jako klíč, ale například žeton do nákupního vozíku. Funkční svobodu se nám opět podaří nejlépe rozvíjet na hodinách improvizace.

Můžeme se zde inspirovat jakýmkoliv cvičením, například z improvizčních cvičení využívaných pro vzdělávání herců, které využívá nějaký předmět neboli rekvizitu. Rád bych zde uvedl improvizaci hru z komediálního pořadu s názvem partička. Tato hra je ve výše uvedeném pořadu pojmenovaná " Rekvizita." Během této hry je do prostoru umístěn náhodný předmět, například žebřík, prostěradlo, koště, deštník a mnoho dalších. Cílem improvizátorů je využít předmět jakýmkoliv jiným způsobem, než jakým se používá běžně. Toto cvičení je velmi jednoduché na přípravu a studenty učí vnímat předměty jako něco jiného a tím rozvíjejí funkční svobodu. Můžeme samozřejmě cvičení upravovat pro různé věkové kategorie. Zatímco mladším studentům můžeme dovolit používat řeč starší už mohou využívat například pouze zvuky a nejstarší se mohou pokusit vysvětlit jiné užití předmětu pouze na základě pohybu

6.4 Flexibilita

Kreativní jedinci jsou s to opustit řešení, pokud je nevyhovující a hledat jiné. Tato schopnost je velmi žádoucí zejména u pedagoga, jelikož může reagovat na impulzy které přicházejí od samotných studentů a nějakým způsobem s nimi pracovat. Flexibilita je schopnost být otevřen změnám. Pokud se tedy snažíme rozvíjet flexibilitu u studentů, naším úkolem bude donutit studenty k tomu, aby měnili něco, co je pro ně již zakotvené, či vyhodnoceno jako správné. Například pokud studenti mají postavenou nějakou taneční vazbu, ať už svou či pedagogovu, můžeme jim dát za úkol ponechat vazbu v co nejpřesnější verzi, s tím rozdílem, že nebudou moci používat například levou paži, nebo pravou nohu. Jinou možností může být zaměnění pohybových principů. Všechny pohyby, ve

kterých spatřujete výrazné použití spirály jako pohybového principu nahradte jinými pohyby, ve kterých se bude vyskytovat využití pádu. Tento způsob rozvíjení flexibility je ale vhodný až pro studenty, kteří jsou s pohybovými principy obeznámeni. Studenti tedy budou muset hledat jiné cesty, jak taneční vazbu provést. Druhým cvičením k rozvoji flexibility je improvizální cvičení. Během tohoto cvičení je utvořen ze všech zúčastněných kruh a jeden student stojí uprostřed tohoto kruhu. Student, který je uvnitř v kruhu má za úkol se, jakkoliv pohybovat. Můžeme, zvláště u zkušenostně mladších studentů, způsob pohybu blíže specifikovat, ale není to nezbytné. Ostatní zúčastnění, stojící po obvodu kruhu mohou používat tři slova, kterým ovlivňují pohyb studenta uprostřed. Prvním tímto slovem je " Change" neboli změna. Pokud kdokoliv v kruhu řekne toto heslo musí figurant co nejrychleji změnit způsob pohybu, který provádí. Druhým heslem je " Develop" neboli rozvoj. Toto slovo dává studentovi uprostřed kruhu signál k rozvinutí pohybu, který právě provádí. Posledním heslem je slovo "Switch" které oznamuje, že si studenti vymění pozice. Student, který tvořil kruh jde dovnitř kruhu a student, který byl uvnitř kruhu jde na obvod kruhu. Doporučuji toto cvičení hrát se studenty v angličtině jelikož slova změna (change) a výměna (switch) mohou být snadno zaměnitelná a mohou vyvolat zmatek.

Toto cvičení můžeme provádět i ve dvojici, kdy jeden řídí pohyb druhého. Mnohým studentům může být totiž velmi nepříjemný osamocení pohyb, před zraky svých spolužáků.

6.5 Ochota riskovat

Pokud řešíme jakýkoliv problém, hrozí, že výsledek bude špatný nebo nevyhovující. Pokud se ovšem necháme tímto faktem zastrašit nikdy nebudeme schopni problém vyřešit. Budeme u sebe vyvolávat falešný pocit bezpečí, který je v kreativním procesu velmi nežádoucí. Měli bychom tedy studenty podporovat k tomu, aby riskovali ať už v pohybu samotném (dosažení maximálních poloh) či v jiných oblastech jejich tvorby (zejména v hodinách improvizace). Studenty bychom měli ubezpečovat v tom, že nejde o výsledek, ale o cestu samotnou. Někdy bude výsledek správný, jindy ne, ale pedagog by neměl ve studentech vyvolat pocit, že risk, který studenti podstoupili se nevyplatil, protože tím snižuje ochotu studentů k podstoupení jiné riskantní situace v budoucnu.

6.6 Preference zmatku

Kreativní lidé se snaží najít ve zmatku řád svou činností v něm. Zmatek a chaos nám umožňují nahlédnout na věci z širšího hlediska. Jelikož nás obklopuje více podnětů, máme mnohem více možností, jak jednotlivé podněty skládat a nacházet nová a nová využití. Pokud chceme studenty vystavit situaci, ve které se snaží najít v chaosu řád můžeme to udělat za pomoci dlouhodobého úkolu. Můžeme například studenty rozdělit do skupin a dát jim za úkol vytvořit choreografii, ale zároveň je necháme náhodně vylosovat dílčí elementy, které by měli ve své choreografii využít, můžeme takto ovlivnit například hudbu, pohybový slovník, emoci, kterou budou mít za úkol na diváka přenést a mnoho dalších. dejme tomu, že si studenti vylosovali vážnou hudbu z období klasicismu, jejich pohybový slovník by měl vycházet z lidového tance a mají za úkol v divákovi probudit vztek. V tuto chvíli se jedná o situaci, která je velmi zmatečná a zdá se nám, že jednotlivé složky spolu nemohou fungovat. Studenti ovšem svou kontinuální prací mohou tyto fragmenty, které spolu zdánlivě vůbec nesouvisejí, propojit v jedno dílo, které bude působit jako celek. Pedagog by měl mít samozřejmě povědomí o tom, co jeho studenti zvládnou a co ne a úkol zadávat s vědomím, že před studenty nepostavil výzvu, kterou nemohou zvládnout. Při takovémto úkolu není dobré zadávat časový limit, jelikož časová tíseň je jednou z překážek tvořivosti viz. kapitola Překážky tvořivosti.

6.7 Prodleva uspokojení

U jedinců, které můžeme označit za kreativní, nebo naklonění kreativnímu procesu je pozorován charakterový rys, kterému říkáme prodleva uspokojení. Právě lidé vybaveni touto schopností neočekávají výsledky okamžitě, ale užívají si celý proces, hledání, popřípadě řešení problému. Studium tance je velmi náročné, a to jak fyzicky, psychicky tak časově. K tomu, aby se student stále zdokonaloval je potřeba souvislé dlouhodobé práce. Měli bychom tedy ve studentech tance podporovat radost z objevování a provádění pohybu, právě proto, aby vnímali svou cestu za tanečním vzděláním jako zábavnou/příjemnou a nebyli frustrováni z nedostatečně rychlého progresu. Chceme-li tedy tuto vlastnost u studentů podporovat, můžeme toho dosáhnout samotným přístupem ke studentům. Pokud nebudeme studenty trestat, jakýmkoliv způsobem, za jejich nedostatky, či pomalejší vývoj jejich tanečního projevu, a naopak budeme studenty informovat o tom, že studium tance je náročné a dlouhodobé, nebudou

na sebe studenti klást tak velký tlak a je větší pravděpodobnost, že si užijí samotný proces.

6.8 Oproštění od stereotypu sexuálních rolí

Pohlaví nemá na míru kreativity u jedince žádný vliv. Všechny druhy pohlaví mají tuto schopnost a záleží spíše na rozdílech mezi konkrétními jedinci. Proto je během kreativního procesu velmi důležité být s to, upustit od společensky vytvořené postavy, muže / ženy. Jedná se totiž o proces, směřující ke správnému výsledku a není důležité, jakého jsou účastníci procesu pohlaví. Společnost si postupem času vytvořila jakési standardy toho, co má dělat muž a co má dělat žena. Například muž vydělává finance, žena vaří. Tyto role se promítají i ve světě tance, nejlépe můžeme tento jev pozorovat na tanci klasickém a lidovém. V těchto tanečních technikách jsou role ženy a muže naprosto přesně specifikovány a ukotveny, ať už se jedná o pohybový slovník, tanečnickův projev, nebo partnerské pohybové vzorce. Možným způsobem, jak se tedy pokusit studenty zbavit těchto společenských rolí je paradoxně partnerský tanec moderních a současných tanečních technik. V těchto technikách se totiž nepřikládá důraz na to, jakého pohlaví je zvedaný/držený ani zvedající/držící. Technikám moderního a současného tance se ovšem studenti na většině tanečních škol učí mnohem později, než tanci klasickému a lidovému. Z toho důvodu studenti mají genderové role vryté do jejich tanečního projevu a odstranit je může být nadlidským úkolem.

6.9 Vytrvalost

Schopnost vytrvalosti je ke kreativnímu procesu velkým pomocníkem. Člověk, který je vytrvalý mnohem lépe pracuje, jelikož je až posedlý svou vlastní prací. Během řešení jakéhokoliv problému se často setkáváme s neúspěchem, lidé, kterým je vytrvalost vlastní mají nezdár zafixovaný jako toho nejlepšího učitele a jsou tak schopni mnohem lépe od tohoto pomyslného učitele přijmout kritiku a poučit se z chyb, kterých se během řešení problému dopustili. Opět je tedy velmi důležité, aby pedagog podporoval neúspěch, nebo přesněji práci s neúspěchem u svých studentů. Nejdůležitější je studenty netrestat, ale naopak podporovat a oslavovat je i za jejich neúspěchy, jelikož i tím se něčemu naučili. Pokud se nám tedy podaří studenty motivovat k samotné práci, a ne jejímu výsledku, studenti si budou práci spíše užívat a nebudeme je od ní odrazovat.

6.10 Odvaha

Kreativní proces může být velmi náročný a tím pádem i zastrašující. Kreativní jedinci musejí mít notnou dávku odvahy, aby byli schopni se do procesu pustit a čelit případným překážkám.

7. PŘEKÁŽKY KREATIVITY A JEJICH PŘÍČINY

Jak uvádí Petr Žák, každá cesta má své překážky, proto ani cesta za kreativitou se neobejde bez nějakých balvanů na cestě. Pokud ovšem chceme rozvíjet kreativitu, musíme se naučit tyto překážky rozpoznávat a naučit se je cíleně odstraňovat, nebo jim dokonce předcházet. Pokud se bavíme o kreativě můžeme narazit na tři druhy překážek. Petr Žák tyto tři druhy překážek vysvětluje na příkladu s jednoduchým úkolem rozeznat v místnosti černého kocoura od bílého²⁴.

Prvním druhem překážek jsou takzvané překážky postoje. Skoro každý má schopnost rozeznávat barvy, tudíž by neměl být problém rozeznat bílého kocoura od černého, ale pokud svým postojem ani nedovolíme tuto schopnost rozvinout narazili jsme na překážku postoje. Takovéto překážky většinou doprovázejí věty jako: Proč bych tam chodil. Ať to udělá někdo jiný. Apod.

Druhým druhem překážek jsou překážky rozvoje kreativních schopností. Pokud jsme do místnosti vešli, ale je v ní tma, nejspíš nebudeme s to od sebe kocoury rozeznat, protože je nevidíme. Tma je tedy blokem pro rozvinutí této schopnosti.

Pokud jsme tedy překonali překážku, v tomto případě tmu, ale našli jsme před sebou dva zrzavé kocoury máme před sebou poslední druh překážek spojených s kreativitou, kterou je překážka bránící procesu. Jedná se o překážky špatného zadání. V tomto případě tedy opět nejsme schopni úkol splnit.

Každá z těchto překážek má svou příčinu, pokud se naučíme příčinu rozpoznat, můžeme se cíleně snažit tento takzvaný balvan odstranit. Následuje seznam příčin překážek tvořivosti.

²⁴ Žák, P. Kreativita a její rozvoj, 2nd ed.; Motiv Press, s. r. o.: Brno, 2017. ISBN 978-80-87981-23-8

7.1 Kritická povaha

Student, s příliš kritickou povahou dostane nějaké zadání, při kterém má přemýšlet kreativně, většinou se mu to nedaří. Takovýto student totiž není schopen změnit své názory, nebo postoje k dané problematice. Pokud student už od zadání úkolu nevidí smysl v tom, nad něčím přemýšlet, protože už má na tuto problematiku vytvořený názor, není tedy schopen kreativního procesu a už vůbec ne tedy kreativního výsledku. U studentů, kteří mají tedy příliš kritickou povahu je nutno dbát na rozvoj funkční a stimulační svobody, stejně tak jako na rozvoj tolerance vůči dvojjazyčnosti.

7.2 Nesprávné stravování

Nesprávné stravování neboli špatná dieta má biologický vliv na jakoukoli myšlenkovou činnost jednotlivce. Proto je více než logické, že se špatný způsob stravování projeví i na kreativním myšlení. V taneční pedagogice na toto musíme být zvláště obezřetní, protože mezi studenty, kteří studují na tanečních konzervatořích je nízké číslo na osobní váze považován za jeden z největších úspěchů. Pedagog, popřípadě vzdělávací instituce, má tedy za úkol seznámit své studenty se zásadami zdravého stravování a nenutit žáky ke shazování přebytků hmotnosti, zvláště pokud přihlídneme k věku studentů, kteří během studií procházejí hormonálně velmi nestabilním obdobím a mnohdy jim k nižší hmotnosti nepomůžou ani ty nejradikálnější diety.

7.3 Špatná tělesná kondice

Špatná kondice může mít za následek častější pocit únavy, který není při kreativním procesu žádaný. Únava totiž zabraňuje jakémukoliv způsobu myšlení tudíž i tomu kreativnímu. Na tanečních vzdělávacích institucích by neměl být problém se špatnou tělesnou kondicí, vzhledem k náplni studia žáků. Musíme mít však na paměti, že důvodem, proč je překážkou kreativnímu myšlení špatná tělesná kondice je spíše její důsledek, tedy únava. Musíme tedy dbát i na to, aby studenti věděli, jak mají relaxovat, aby u nich nedocházelo k blokování kreativního myšlení, i když tělesnou kondici mají výbornou.

7.4 Strach

Strach je pro kreativní způsob uvažování velmi nežádoucí emoci. Každá emoce, kterou lidská bytost prožívá má na její chování a myšlení pozitivní i negativní vlivy. Pokud se jedinec cítí být v ohrožení může reagovat třemi různými způsoby. Prvním tímto způsobem je boj, druhým útěk a třetím stagnace. Jelikož jsme si více definovali, že kreativita je schopnost, která vyžaduje souvislé uvažování nad problémem, není ani jedna z těchto reakcí žádoucí. Pokud bude jedinec bojovat se zadáním, zadavatelem nebo sám se sebou, nebude s to projít kreativním procesem a dobrat se požadovaného výsledku. Když naopak jedinec bude od kreativního procesu utíkat, tak také nebude schopen přizpůsobit se kreativnímu procesu, nebude se ho chtít účastnit a tím pádem nemůžeme od takového jedince očekávat kreativní výsledky.

Během kreativního procesu se setkáváme s následujícími projevy strachu.

Strach z odmítnutí řešení

Strach z nezvládnutí úkolu

Strach z osobního zesměšnění

Strach ze ztráty hrdosti

Strach z nedostatečně kreativního procesu a výstupu apod.²⁵

Pedagog by měl tedy dbát na to, aby vytvořil v hodině takové prostředí, ve kterém se budou studenti cítit bezpečně. Pokud studenta ovládne strach samozřejmě to ovlivní jeho možnosti v rozvíjení kreativního potenciálu, ale to není jediný důvod proč bychom se měli této emoci u studentů vyhýbat. Emoce se silně promítají do způsobu, jakým stojíme, jak se pohybujeme, nebo dokonce jak se pohybujeme směrem do prostoru. Pokud na studenty působí strach, mají tendence pohyby a projevy těla zmenšovat, což je ve většině případů na škodu.

²⁵ Žák, P. Kreativita a její rozvoj, 2nd ed.; Motiv Press, s. r. o.: Brno, 2017. ISBN 978-80-87981-23-8

7.5 Netvůrčí způsob řešení konfliktů

Tato překážka tvořivosti je zapříčiněná tím, že se jedinec snaží přijít pouze k osobnímu prospěchu a nenahlíží na problém, objektivně a z více úhlů, ale pouze z toho jednoho svého správného. V tuto chvíli bychom se měli snažit dostat situaci do bodu, kdy si všechny zúčastněné strany budou připadat jako vítězi. Snažíme se tedy najít řešení, které by vyhovovalo všem.

7.6 Špatný stav skupiny

Většinou se tanečnímu pedagogovi nestává, že by učil jen jednoho studenta, samozřejmě tato skutečnost může nastat, ale jedná se spíše o výjimku potvrzující pravidlo. Pedagog tance pracuje převážně se skupinou, ať s jednou velkou skupinou, nebo studenty na hodině rozdělí do více menších skupin. Je proto velmi důležité, aby pedagog věděl, jak má pracovat se skupinou a jak ji složit, aby mohlo dojít k co nejkvalitnějšímu výsledku. Pokud se skupinou nepracujeme citlivě, může se nám kreativní proces úplně zastavit. Hlavním předpokladem pro dobré sestavení skupiny je především poznání jednotlivců, ze kterých skupiny skládáme.

7.7 Vysoce vyvinuté superego

Superego je velmi komplexní psychologické pojmenování vnitřního stavu, který má v sobě vybudovaný každý. Tento termín světu poprvé představil tvůrce psychoanalýzy Sigmund Freud²⁶. Jedná se o stav, který se snaží abychom byli dokonalí, podle společnosti, ve které se vyvíjíme a jak jsme vychováni. Erik Berne²⁷ se snažil tento pojem zjednodušit a nazval jej Rodičem. Tento rodič v nás je a neustále nám ať už vědomě, či nevědomě říká co je správné a co je špatné. Každému jedinci může ovšem říkat, že správné a špatné je něco jiného. Například pokud se někdo pohybuje v prostředí, kde je všeobecně přijímáno, že vlasy by měli být dlouhé minimálně 30 centimetrů, tak jeho vnitřní rodič bude přímo křičet, pokaždé když sedne do kadeřnického křesla. Stejně tak se bude ozývat vnitřní rodič někoho, kdo je vychováván v tom, že dlouhé vlasy jsou tabu, pokaždé když návštěvu u kadeřníka vynechá.

Takovéto stavy, které nás nějakým způsobem nabádají k určitému typu chování, ať už vědomě, či nevědomě v sobě máme, jak podle Freuda, tak podle Eriksona celkem 3. Jde o superego/rodič, ego/dospělý a id/dítě.

²⁶ Rakouský neurolog, psycholog a zakladatel psychoanalýzy

²⁷ Americký lékař a psychiatr

Pokud hovoříme o Idu nebo vnitřním dítěti mluvíme o vášních, touhách, pudech, spontánnosti. Když dítě něco chce, jde si za tím, nepřemýšlí, zda je to pro něj to nejlepší, zda je to vhodné, nesnaží se hledat alternativy ani kompromisy. Pokud se vnitřní dítě rozhodne, že chce lízátko, tak chce lízátko ať se děje, co se děje. Poslední z těchto tří poloh, do kterých se dostáváme je takzvané ego neboli vnitřní dospělý. Tento dospělý vždy hledá východisko mezi vnitřním dítětem a rodičem. Pokud v obchodě koukáme například na nádherný, ale velmi drahý baret, naše dítě bude křičet, že ho chce stůj, co stůj. Na druhou stranu dospělý nám bude říkat, že je moc drahý, že ho nemáme k čemu nosit, že za tu cenu není dostatečně vidět značka atd. Abychom v tuto chvíli v obchodě nezamrzli na místě, se do procesu musí vložit vnitřní dospělý, který se například domluví na tom, že baret sice koupí, ale hned potom jdeme domu a už nic jiného si dnes nepořídíme. Tento dospělý se v nás začíná projevovat již okolo 8 měsíce života. Tyto tři stavy v sobě máme každý, ale každý z nás má dominantnější jinou polohu. Někdo poslouchá spíše svého rodiče, někdo jiný zase své dítě, a ani si to nemusíme uvědomovat. Tato úměra je dána kulturními vlivy, společenským prostředím, ale především výchovou.

Lidé, kteří nejvíce poslouchají vnitřního dospělého neboli superego většinou nejsou s to poddat se kreativnímu procesu a rozvoji kreativity jako takové.

Můžeme tedy pozorovat to, že čím více máme nastavených pravidel tím méně jsme schopni rozvíjet kreativitu a přemýšlet takzvaně mimo zajeté kolejnice.

7.8 Konzervativní zvyklosti.

Konzervativní zvyklosti mohou být problémem při kreativním procesu hned od samého začátku. Tento bod se totiž netýká pouze řešitele problému, ale i jeho zadavatele. Pokud má zadavatel vybudovanou pozici, která mu vyhovuje, je pro něj velmi obtížné pouštět se na tenký led a má tedy potřebu udržovat zaběhnuté pořádky, které pro něj nějakým způsobem fungují. Při zadávání úkolu k řešení mají tedy takoví lidé tendence brzdit kreativitu už jenom tím kolik limitů na začátku zadá.

Na straně druhé se řešitel problému může obávat toho, že jeho řešení bude takovým způsobem inovativní, že nebude přijato zadavatelem, nebo spoluřešiteli problému a on sám tak bude zesměšněn. Abychom tedy odbourali tuto překážku musíme přistupovat ke kreativnímu procesu jako ke svobodnému procesu a nastolit při řešení problému atmosféru, kdy je opravdu každý nápad považován

za přínosný, i když například není úplně správný, aplikovatelný, hodnotný nebo originální.

7.9 Nevhodný způsob dotazování

Při kreativním procesu si často obě strany, jak řešitel, tak zadavatel, pokládají otázky, na které později hledají odpovědi. Je ovšem důležité vědět, jak se správně dotazovat, aby samotná otázka pomáhala ke kreativnímu procesu. Máme otázky dvojího typu. Prvním typem otázek jsou otázky zavřené. Jedná se o otázky, na které nelze odpovědět obsáhle, ale umožňují odpovědi pouze jako je ano, ne, hodně, málo apod. Využíváme teď váhu pánve? Pomáhá mi toto cvičení k pochopení použití váhy ve skoku? Přesně tento druh otázek je pro kreativní proces naprosto nevhodný, jelikož nám stačí jedno slovo na to, abychom si na otázku odpověděli.

Druhým typem otázek jsou otázky otevřené, oproti předešlé kategorii se jedná o otázky, které potřebují obsáhlou komplexní odpověď k tomu, aby mohli být zodpovězeny. Tento způsob dotazování odbourává všechny zábrany a je ke kreativnímu procesu mnohem přátelštější.

Místo otázky: využíváme teď váhu pánve? se můžeme zeptat: jakým způsobem nyní pracuje naše pánev? Nebo namísto otázky: Pomáhá mi toto cvičení k pochopení použití váhy ve skoku? se můžeme zeptat. K čemu mi toto cvičení pomáhá? Co nového jsme díky tomuto cvičení zjistili?

7.10 Myšlenková nepružnost

Jestliže jsme si vymezili funkční a stimulační svobodu jako jedny z základních charakterových rysů, které pozitivně ovlivňují schopnost kreativity, tak myšlenková nepružnost stojí k těmto dvěma svobodám v opozici. Neschopnost opustit nějakou myšlenku, nebo postup, který se nám osvědčil, nebo ho z nějakého jiného důvodu považujeme za správný či výhodný brání plnému rozvinutí kreativity. Paradoxně se může myšlenkově nepružným stát i samotný kreativní proces. Pokud používáme stále jeden a ten samý postup na podporu kreativního myšlení se stejnou skupinou, stává se tento postup nekreativním, jelikož jsme si z tohoto postupu vytvořili už jakýsi standart a řešení problému je tak najednou opět rutinní záležitostí.²⁸

²⁸ Žák, P. Kreativita a její rozvoj, 2nd ed.; Motiv Press, s. r. o.: Brno, 2017. ISBN 978-80-87981-23-8

Měli bychom zkoušet nejrůznější postupy a nebát se využívat i ty, u kterých si nejsme jisti toho, zda se za jejich pomoci dobereme správného výsledku, právě kvůli tomu, že odpovědi dopředu neznáme a nevíme, jaký postup bude pro danou skupinu v tuto chvíli ten nejlepší.

7.11 Pesimismus

Pesimismus je životní postoj. při kterém má jedinec pocit, že je vše špatné a může být pouze hůře. Tento postoj zabraňuje plnému rozvinutí všech lidských schopností a tím pádem i kreativity. Pokud se navíc setkáme s jedincem, který je velmi silný pesimista může se stát, že se ostatním členům skupiny bude s takovýmto člověkem velmi špatně pracovat. Opakem tohoto postoje je optimismus. Optimisté naopak mají pocit, že je vše dobré, bude lépe a vše nakonec dobře dopadne. Zatím nemáme vypracovanou žádnou studii, nebo teorii o tom, že by optimismus přispíval ke kreativitě, ale mnoho psychologů se domnívá, že takováto spojnice může existovat. Dr. Martin Seligman²⁹ ve své knize naučený optimismus, jak změnit své myšlení a život uvádí, že pesimismu i optimismu se dá naučit. Pro získání optimistického pohledu na svět doporučuje svou vlastní metodu, kterou pojmenoval ABCDE.

A	Adversity	Nepříznivá událost	Pojmenování nepříznivé události. Podstatné je rozlišit, zdali událost je ve skutečnosti opravdu tak nepříjemná, jak se na první pohled jeví.
B	Beliefs	Přesvědčení	Jedná se o otázku postoj, který k nepříznivé události zaujímáme. Je pro nás například banrot důvodem k sebevraždě, nebo kopancem k nové práci? Je pro nás dno na které jsme se dostali, hrobem, nebo místem, od něhož se můžeme odrazit?
C	Consequences	Důsledky	Uvědomění si vlivu a všech důsledků, které na nás nepříjemné události poměřené bodem A zanechaly, zanechávají, nebo mohou zanechat.
D	Disputation	Debata	Je opravdu postoj pojmenovaný v prvních třech krocích správný? Není to jen výmluva? Jaký mám důkaz pro pravdivost svých tvrzení a postojů?
E	Energization	Dodání síly	Není problém a debata nad jeho důsledky podnětem pro další aktivitu? Lze jej obrátit v pozitivní stimul? Nebyl pesimismus, který z problému vyvěral zbytečný?

Studium tance může být velmi náročné a může ve studentech podporovat právě tolik nechtěný pesimismus. To je způsobeno tím, že studenti nevidí výsledky své práce okamžitě, ale projeví se až s postupem času. Mnoho studentů tedy může

²⁹Martin Seligman (1942- Dosud) americký psycholog a pedagog

nabít dojmu, že se nijak nezlepšují, studium jim v ničem nepomáhá, a naopak mají pocit, že schopnost tance ztrácejí, jelikož je studium náročnější a náročnější. Pedagog by měl být tedy velmi obezřetný, aby své studenty příliš nekritizoval. Hodnocení obecně je velmi náročný proces. Každý člověk má totiž tendence vnímat sám sebe tak, jak ho vnímá/hodnotí okolí. Pokud tedy budeme studenty pouze kritizovat, je velmi pravděpodobné, že se začnou vnímat jako nedostatečné osoby, a to rozvoji pesimismu velmi napomáhá. Zpětná vazba je samozřejmě velmi důležitá a pedagog by ji měl svým studentům dávat, ale neměli bychom zároveň zapomínat, že sebehodnocení je také velmi důležité.

7.12 Časová tíseň

Špatná práce s časem může kreativní proces naprosto rozbourat. Pokud jako pedagog vedeme skupinu nějakým kreativním procesem měli bychom si být jisti, že máme časový rámec celé hodiny dobře naplánovaný a počítáme se všemi částmi procesu. Měli bychom dbát zejména nato, že se aktivity aktivní formou zúčastní všichni přítomní studenti a všem se bude věnovat stejná pozornost i stejné množství času. Neměly bychom zapomínat na velmi důležitou zpětnou vazbu, diskusi, ale ani efektivní přestávky. Časová tíseň často vyvolává ve všech zúčastněných pocity stísněnosti, které mohou vést k unáhleným závěrům.

7.13 Nesouměrnost úkolu a schopností

Může se stát, že pedagog, jako zadavatel úkolu přecení schopnosti skupiny, se kterou pracuje. V tuto chvíli se u jednotlivců, ze kterých se skupina skládá začínají projevovat všechny výše popsané překážky tvořivosti. V tuto chvíli máme tři možnosti, jak tuto překážku odstranit.

První z těchto možností je úkol plně opustit a začít se věnovat jiné činnosti.

Druhý způsob, jak se vzniklou situací naložit je rozložit úkol na více dílčích částí a skupina bude pracovat pouze na těch, ke kterým má už vypěstované schopnosti a zkušenosti.

Třetím způsobem, jak se vypořádat s takovým problémem je přistupovat k úkolu jako k výzvě. K tomuto řešení bychom neměli přistupovat, pokud jsme, jakkoliv limitováni, například časem. Pokud se skupině podaří zadání vyřešit, všechny řešitele tento fakt dlouhodobě pozvedá na vyšší úroveň. Pokud však skupina selže zapříčiňuje to do budoucnosti mnohem větší bloky kreativity, se kterými se bude muset každý ze skupiny řešitelů včetně zadavatele vypořádávat. Z tohoto důvodu je vhodné všechny zúčastněné s tímto faktem obeznámit, aby do

úkolu/výzvy vstupovali dobrovolně. Zároveň tím problém pojmenujeme a stane se skutečností, se kterou můžeme počítat dopředu a nepřekvapí nás.³⁰

³⁰ Žák, P. Kreativita a její rozvoj, 2nd ed.; Motiv Press, s. r. o.: Brno, 2017. ISBN 978-80-87981-23-8

8. ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, co je kreativita a zda je možné ji rozvíjet, popřípadě jak. Nejprve jsem se snažil si definovat pojem kreativita. Bohužel však nejsme schopni pojem kreativita definovat. Dalo by se skoro říct, že co člověk, to jiná definice. Z tohoto důvodu mi nepřipadalo správné se v této práci uchýlovat pouze k jedné z těchto definic, ale snažil jsem se popsat více možných úhlů, jakými můžeme na tvořivost nahlížet. V této práci jsem se tedy snažil spíše popsat vlastnosti a charakteristiku kreativity a kreativního procesu než se hnát za jednotnou definicí. Většina odborné veřejnosti se shoduje na tom, že kreativita je schopnost, která je blízká všem lidem, a u všech jedinců se dá nějakým způsobem podporovat, či rozvíjet. Jedním z těchto způsobů může být rozvíjení charakterových vlastností, které kreativní jedinci vykazují, a naopak potlačení vlastností, které jsou pro kreativní proces nechtěné.

Druhá otázka, kterou jsem si v úvodu této práce kladl, byla historie kreativity, respektive, jak bylo na schopnost tvořit nahlíženo v průběhu dějin. Během sbírání informací ohledně tohoto tématu jsem zjistil, že na tuto schopnost nebylo nahlíženo jako na schopnost člověku vlastní poměrně dlouho. Pokud se podíváme do historie na toto téma, lidé dlouho věřili, že skrze ně tvoří bohové, či bůh. Dle mého názoru může být právě tento fakt tím důvodem, proč je toto téma, tak málo prozkoumané. Při psaní této kapitoly mě zejména překvapil a zaujal pojem Kreatogenní společnost. Tento druh společnosti je ten, který produkuje mnohem větší množství kreativních jedinců. Na tomto jevu tedy můžeme pozorovat, že kreativita se dá rozvíjet, nebo v tomto případě spíše podporovat i u skupiny, a ne pouze u jednotlivce, což je zejména pro taneční pedagogiku velmi dobrý ukazatelem.

Dle mého názoru tato práce spíše nachází nové otázky, než že by na ně odpovídala. Otázkami pro další výzkum by mohli být. Zda se schopnost tvořit dá rozvíjet skrze jednotlivá cvičení, nebo zda je pro rozvoj této schopnosti důležitější celkové nastavení taneční hodiny pedagogem? Zda může pedagog pomoci studentům rozvíjet tvořivost během hodin, které jsou zaměřeny na technickou vybavenost studentů, nebo je potřeba mít pro tento cíl zvláštní hodiny? Můžeme kreativitu jako schopnost rozvíjet v každé taneční technice, nebo se některé techniky hodí pro rozvoj tvořivosti více? Například můžeme

stejných výsledků dosáhnout za použití techniky Merce Cunninghama stejně tak jako technik tance klasického?

V intervalu dvou let by se měl na území české republiky vytvořit nový vzdělávací program. Jak zásadní změny přinese není zatím známo, jelikož v současné době tento návrh prochází fází, kdy je možné podávat připomínky. Systém vzdělávání se ovšem proměňuje neustále a je tedy potřeba nalézat stále nové způsoby, jakými studenty vzdělávat, a to ať už budeme hovořit o všeobecném, či uměleckém vzdělávání.

9. PRAMENY

9.1 Literatura

1.JAŘABÁČ, Ivan. *Kreativita učitele při práci s technickými materiály, aneb, Technické projekty pro pedagogickou praxi*. Ostrava: Montanex, 2017. Ze zkušeností pedagogů. ISBN 978-80-7225-434-7.

2.KÖNIGOVÁ, Marie. *Tvořivost = kreativita*. Praha: Univerzita Karlova, 1998. ISBN 80-85899-52-3.

3.KRAMPEROVÁ, Lucie a Jan KRŠŇÁK. *Jak se učí živě?: rozhovory o inovativních školách*. V Praze: DharmaGaia, 2018. ISBN 978-80-7436-087-9.

4.NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

5.SITNÁ, Dagmar. *Metody aktivního vyučování: spolupráce žáků ve skupinách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0404-6.

6.STERNBERG, Robert J.; WILLIAMS, Wendy M. *How to Develop Student Creativity*. Alexandria, Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development, 1996. ISBN 978-0-87120-265-9.

7.ŽÁK, Petr. *Kreativita a její rozvoj*, 2nd ed.; Motiv Press, s. r. o.: Brno, 2017. ISBN 978-80-87981-23-8

9.2 Elektronické prameny

1.asocianismus - CoJeCo.cz. CoJeCo.cz - Vaše všeobecná encyklopedie. [online]. Copyright © 1999 [cit. 21.04.2022]. Dostupné z: <https://www.cojeco.cz/asocianismus>

2.CzWiki > Asocianismus. CzWiki - Hlavní strana [online]. Dostupné z: <https://czwiki.cz/Lexikon/Asocianismus>

3.Gestaltismus - Tvarová psychologie. Studium psychologie [online]. Copyright © 2020 Všechna práva vyhrazena [cit. 21.04.2022]. Dostupné z: <https://www.studium-psychologie.cz/dejiny-psychologie/2-gestaltismus-tvarova-psycho>

4.Id, ego, superego :: Sigmund-freud. Sigmund-freud [online]. Dostupné z: <https://sigmund-freud.webnode.cz/teorie/id-ego-superego/>

5.Transakční analýza – Psychoterapie. Psychoterapie – O léčbě psychologickými prostředky [online]. Copyright © PhDr. Michaela Peterková 2022. Všechna práva vyhrazena. Jakékoli kopírování, šíření, vkládání do jiných webových stránek obsahu nebo jeho části není bez výslovného souhlasu autora povoleno. Respektujte autorská práva [cit. 21.04.2022]. Dostupné z: <https://www.psychoterapie.psychoweb.cz/psychoterapie/transakcni-analyza>

9.3 Audiovizuální prameny

1.The Creative Brain [Netflix]. Jenifer Beamish, Toby Trackman. United States: Netflix, 2019

2.The Mind, Explained [Netflix]. Arsh Harjani. United States: Netflix, 2021