



Title: ”Kreativiteten findes i nuet”

Author(s): Marianne Nygaard

Source: CHARA – Journal of Creativity, Spontaneity and Learning, Vol. 1, No. 4 (2010)

Pages: 581-585

Published by: <http://www.chara.dk>

Stable Url: <http://www.chara.dk/artikler/20100413.pdf>

Digitized: 28/12/2010

Terms and Conditions of Use

Your use of the CHARA Journal archive indicates your acceptance and CHARA’s terms and Conditions of Use, available at <http://www.chara.dk/information/terms.pdf>. CHARA’s Terms and Conditions of Use provides, in part, that unless you have obtained prior permission, you may use content in the CHARA Journal archive only for your personal, non-commercial use.

Please contact the publisher regarding any further use of this work at redaktionen@chara.dk. Each copy or any part of a CHARA publication must contain the same copyright notice that appears on the screen or printed page of such publication.

CHARA is a not-for-profit organization founded in 2009. We work to create new knowledge on Creativity, Spontaneity and Learning and to build a common research platform that promotes the discovery and use of these resources. For more information on CHARA please contact redaktionen@chara.dk.

CHARA is collaborating with The Royal Library of Denmark to preserve and extend access to CHARA - Journal of Creativity, Spontaneity and Learning.



Kreativiteten findes i nuet

*Af Marianne Nygaard, Cand.mag. i kommunikation og psykologi
Levledelse.dk*

Kreativitet kan læres, og kreativitet gror og blomstrer i de rette omgivelser og under den rette ledelse. Hvad er så de rette omgivelser? Hvordan kan du lede dig selv og andre til at blive mere kreativ? Hvad kræver det af dig som person og som leder at skabe de bedste rammer for at kreativiteten kan blomstre i fuldt flor? Jeg vil i denne artikel give mit bud på, hvad der sker med vores kreativitet og ledelse (både af os selv og andre), når vi er til stede i nuet og giver slip på vores begrænsende overbevisninger om, hvordan verden er.

Vær her lige nu

Kender du fornemmelsen af at være ét sted med din fysiske krop og et andet sted i dine tanker? F.eks. at du taler med en kollega og samtidig tænker på dit næste møde. Eller du tager din kaffekop og opdager, at den er tom, og du kan slet ikke huske, at du har drukket det sidste?

Dette er blot to eksempler på, at vi ikke er opmærksomme og nærværende i vores dagligdag. I vores del af verden har vi efterhånden fået så travlt, at det kan være svært for os at være nærværende i nuet. Og der er rigtig ærgerligt, fordi det er i nuet, at mulighederne opstår og livet leves. Mange virksomheder, ledere og medarbejdere er så trætte og stressede, at nye ideer ikke kan bryde igennem. Når du er stresset, aktiverer du automatisk det sympatiske nervesystem, det såkaldte fight-and-flight beredskab, og når du er i den tilstand lukker hjernen automatisk af for nye input, for det handler udelukkende om overlevelse.

Det handler derfor først og fremmest om at stoppe op, trække vejret dybt og blive bevidst om, hvor du har din opmærksomhed. Er du til stede og nærværende eller kører du på automatpiloten? At være nærværende betyder at åbne op og bruge alle dine sanser, der hvor du er: At observere og se, det som er, at lytte og høre, hvad der foregår omkring dig, og at føle og fornemme hvilken energi der er til stede, og hvad der er det rigtige at gøre.

Det er ikke let i en travl og hektisk hverdag, hvor mål, resultater og indtjening har indtaget dagsorden og ikke levner meget plads til nye indsigter, fordybelse og nytænkning. Men det er

nødvendigt, hvis kreativiteten skal have en chance for at blomstre. Kreativitet er at se muligheder i det, der er foran dig, og for at du kan se klart, skal du være mentalt vågen.

En metode til at skabe ro og klarhed er meditation. Jo mere stresset du er, jo flere tanker producerer du, og jo mere er du i hovedet. Når du mediterer skaber du et rum af stilhed, hvor tankerne har mulighed for at falde til ro, og du bliver bedre til at fokusere på det, som det egentlig handler om. Du får mulighed for at bevæge dig fra hovedet og ned i kroppen og derfra åbne dine sanser.

På samme måde skal du som leder skabe nogle rammer, hvor dine medarbejdere har mulighed for at træde ud af den daglige stress, trække sig tilbage og åbne op for deres kreative kanaler.

At se verden med friske øjne

Hånden på hjertet: Hvor god er du til at give slip på det, du ved? Hvor god er du til at give slip på dine forventninger og forestillinger om, hvordan verden er skruet sammen?

Et buddhistisk ordsprog lyder: ”I nybegynderens sind findes et utal af muligheder, i ekspertens kun ganske få”. Som voksne mennesker får vi hurtigt lagt os fast på, hvordan virkeligheden er skruet sammen. Jo ældre vi bliver og jo mere uddannelse vi har, jo mere tror vi, at vi ved, men ofte er nybegynderens perspektiv mere udviklende end ekspertens.

Vores erfaring gør os blind og snævrer vores synsfelt ind. Vi gør det vanskeligt for os selv at stille spørgsmålstegn ved vores grundlæggende antagelser, og gør det dermed svært at tvivle på de fundamentale ting. Og det er rigtig ærgerligt, for tvivl skaber rum, mens overbevisning indskrænker.

For at kunne møde mennesker og oplevelser med åbenhed, må vi øve os i at undre os, øve os i at suspendere vores forudindtagethed og vores bedømmende sind. Vi må øve os i at antage nybegynderens sind. Nybegynderens sind giver os chancen for at være åbne og modtagelige over for nye muligheder og undgå, at vi bliver fanget i vores egen ekspertisehjerne, som ofte tror, at den ved mere, end den gør.

Vores sind har en automatisk vane med at bedømme, vurdere og kategorisere alt, hvad vi oplever, og alle de mennesker vi møder. Den bedømmer ud fra kriterierne; godt/skidt, behageligt/ubehageligt, kan li’/kan ikke li’, og denne konstante og ofte ubevidste vurdering af virkeligheden skaber en forventning i os om, hvordan tingene burde være. Disse forventninger

blokerer for dét at lytte med åbenhed. Det dømmende sind fjerner os fra nybegynderens sind, fra åbenheden og dermed fra øjeblikket og mulighederne, som de udfolder sig.

Når vi giver slip på den kategoriserende og dømmende tankestrøm, vil vi automatisk åbne op for nye handlemuligheder. Studier af succesrige entreprenører og ledere viser, at de er nysgerrige og hele tiden stiller spørgsmål, som udfordrer status quo. Det er vigtigt, at vi holder os selv fast på åbenheden og nysgerrigheden igen og igen og igen. Vi må øve os i at stille spørgsmål og lytte til de svar, der kommer - både fra os selv og fra vores omgivelser.

Og det er faktisk ikke så svært, lad dig blot inspirere af små børn. Deres hverdag er fyldt med oplevelser og nye indsigter, fordi de spørger om alt muligt. De er nysgerrige, observerer og suger ny viden til sig. De har en legende tankegang, der er blottet for ”hvad man kan og hvad man ikke kan”, og den tankegang booster deres kreativitet. Det er en evne og en opførsel, vi alle er født med, men som blev pillet ud af os efterhånden, som vi voksede op og blev rettet ind af vores forældre og af samfundet.

Så, prøv at stille dig selv følgende spørgsmål:

Er jeg i gang med at dømme lige nu? Er der noget, jeg frygter eller vil undgå? Er det min autopilot, der har taget over lige nu? Er jeg åben for nuet og for mulighederne, som de udfolder sig lige nu?

Dernæst reflekter over hvilke andre spørgsmål, du kan stille dig selv og din virksomhed, som åbner dit sind og udfordrer status quo?

Tålmodighed er en dyd

At give slip på sin viden og gamle vaner og at udfordre status quo er en udfordring for mange. Det kan være meget angstprovokerende at træde ud af sin vante rolle og ud i det ukendte. Det kræver, at man er modig nok til at se sig selv og sine egne indre dæmoner i øjnene.

Fremtidens ledere er ledere, der forstår, at personlig udvikling er en del af jobbet, og at det er afgørende for at klare sig godt i en verden i konstant forandring. Jo bedre du kender – og kan lede - dig selv, jo bedre kan du lede andre.

Det vil for de fleste være en rejse i personlig udvikling at nå til det kreative frirum. En rejse der ikke altid vil være behagelig; du skal være villig til at se på det, der ikke er kønt og at mærke det,

der gør ondt. Spørgsmålet er så, hvordan du kommer ind i den proces, hvor du slipper de gamle antagelser og mønstre og finder ind til det (ukendte) sted i dig selv, hvorfra din bevidsthed og intentioner opstår og dine handlinger udgår. Uden at verden ramler omkring dig.

Svaret er i dig selv!

Det er nødvendigt, at du som leder, skaber et rum for refleksion, hvor du kan kigge ind i dig selv og se dig selv og din virksomhed med friske øjne. Det er nødvendigt, at du træner din psykiske fleksibilitet og er i stand til at udvikle det skabende nærvær, som du kan møde i den aktive lytning og samværet med andre mennesker. Du er nødt til at parkere din forudtægtighed og stoppe dig selv hver gang tanker som: ”jeg ved godt, hvad dette er”, ”jeg ved godt hvad du vil sige” og ”jeg ved godt hvad vi skal gøre” dukker op på din indre skærm. Tanker som bilder dig selv ind, at du har alle svarene, og som kun spænder ben for kreativitet og nytænkning.

Denne rejse kræver tillid og tålmodighed. Tillid til processen, til dig selv og til menneskene omkring dig. Og tålmodighed til at vente til det rette tidspunkt. Tålmodighed er noget, vi lærer i barndommen. Det er en del af vores opvækst; et barn der mødes med tolerance lærer tålmodighed. At have tålmodighed vil sige at kunne tåle og have mod til at være med det, der er. Det er læren om at have mod til at lade stå til, til at tåle tilstanden uanset, hvor ulidelig, den må være og at have mod til at lade tingene modnes og udvikles i det rette tempo – ikke at forcere en udvikling.

Når du mestrer dette, vil det uvilkårligt smitte af på hele virksomheden. Medarbejdere der mødes med tillid og respekt, og som oplever, at chefen lever sine egne værdier, er glade og trygge medarbejdere, der tør lytte til deres kreative stemme.

Fremtidens ledelse

Fremtidens ledere forstår at skabe en forbindelse mellem hoved og krop og bruge hele sansesystemet. Det er ledere, der har en veludviklet intuition, hvilket vil sige en evne til at mærke efter, hvad der er rigtig og forkert. Vi kan ikke mærke med hjernen – kun hvis vi forbinder hjernen med kroppen og hjertet, er der hul igennem. Vi er hele mennesker med fornuft, følelse og fysik, som skal være i indbyrdes forbindelse. Ingen af delene kan undværes. Når forbindelsen er intakt kan vi være nærværende – være til stede i dét, vi gør troværdigt med de værdier, vi står for – og dermed også danne fællesskaber på et seriøst og ansvarligt grundlag, som skaber kreativitet og positiv udvikling. Af utallige grunde tilpasser vi os omgivelsernes krav om at kappe forbindelsen, og de fleste af os må træffe aktive valg for at genfinde den. Men der er en grundlæggende stræben i

alle mennesker efter at finde helhed, som indbefatter både hjernen, kroppen og hjertet – og når forbindelsen er til stede er det som at stikke en oplader i kontakten og mærke at der er strøm på batterierne.