

Yksilön luovuus ja sen esteet

Miten luovuutta voi edistää?

YKSILÖN LUOVUUS JA SEN ESTEET

Miten luovuutta voi edistää?

Minna Karjula
Opinnäytetyö
Kevät 2015
Kuvallinen viestintä
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Viestinnän koulutusohjelma, Kuvallinen viestintä

Minna Karjula

Opinnäytetyön nimi: Yksilön luovuus ja sen esteet. Miten luovuutta voi edistää?

Työn ohjaaja: Tuukka Uusitalo

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2015

Sivumäärä: 44

Aihe tutkimukseeni lähti kiinnostuneisuudesta omaa luovuuttani kohtaan. Halusin tietää, mitkä asiat voivat estää luovuutta ja millä keinoin luovuutta puolestaan voidaan edistää. Työn tavoitteena oli selkeyttää luovuuden olemusta ja antaa työkaluja sen ruokkimiseksi. Tavoitteena oli, että tutkimuksesta voisi olla hyötyä myös muille luovuudesta kiinnostuneille.

Tutkimuksessa käytetty aineisto kerättiin luovuutta ja psykologiaa käsittelevistä kirjoista, artikkeleista, blogeista, tutkimuksista ja nettisivuilta. Tutkin luovuutta yksilön tasolla. Yleisimmiksi luovuuden esteiksi täsmentyivät pelko ja häpeä, vertailu, ajatusten lukkiutuminen, itsetuntemuksen puute, kritiikki ja perfektionismi, erilaiset mielenterveyden ongelmat ja kiire. Edistämiskeinoiksi puolestaan nousivat esiin intohimo ja motivaatio, rohkeus ja itsetunto, kurinalaisuus, ajattelun uudistaminen ja ennakkoluulottomuus, onnellisuus, lepo, loogisen ajattelun harhauttaminen, meditaatio sekä intuition kehittäminen.

Aineistosta selvisi, että luovuuteen on mahdollista vaikuttaa hyvinkin paljon. Avaintekijäksi luovuuden lukkojen aukomisessa aineistossani korostui itsetuntemus. Sen avulla pystytään tunnistamaan edellä mainitut luovuuden esteet, jonka jälkeen voidaan aloittaa työ niiden voittamiseksi. Oman mielenhallinnan merkitys luovuuden edistämässä on erittäin tärkeä. Meditaatio on hyvä keino sekä itsetuntemuksen että mielenhallinnan lisäämiseksi. Näin ollen sitä voidaan pitää myös yhtenä tärkeimmistä keinoista luovuuden edistämässä.

Asiasanat: luovuus, luova ajattelu, luova yksilö, luovuuden esteet, luovuuden edistäminen, luova prosessi, mieli, intuitio

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Communication, Option of Visual Communication

Author: Minna Karjula

Title of thesis: Creativity in Individual and its Obstacles. How can creativity be enhanced?

Supervisor: Tuukka Uusitalo

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2015 Number of pages: 44

The subject was chosen due to personal interest towards creativity and the aim of this thesis was to study matters that can block the creative flow and what can be done in order to break those obstacles. The aim was to clarify the essence of creativity and give tools to help to enhance it. This thesis aimed to be useful also for those interested in creativity.

The material used in the thesis has been gathered from literature related to creativity and psychology, articles, blogs, studies and websites. Creativity was studied from an individual's point of view. It was found out that the most common things blocking creativity are fear and shame, contrasting, blocking of thoughts, the lack of self-knowledge, criticism and perfectionism, hurry and problems in mental health. The matters advancing creativity are passion and motivation, revision of thinking, distracting logical thinking, meditation, rest, discipline, happiness, courage and self-esteem and enhancing intuition

The collected data showed that creativity can be very much influenced. The keyfactor in breaking the blocks of creativity is self-knowledge. It helps the individual to recognize the problems above-mentioned and enables to start working in order to defeat them. The importance of controlling your own mind is very important. Meditation is a good way to increase self-knowledge and mind control. Hence it can be seen as one of the most important ways enhancing creativity.

Keywords: creativity, creative thinking, creative individual, creative blocks, enhancing creativity, creative process, mind, intuition

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LUOVUUDEN ROOLI TÄMÄN PÄIVÄN YHTEISKUNNASSA	7
3	MITÄ ON LUOVUUS ?	9
3.1	Luovuus käsitteenä	9
3.2	Luovuuden neljä elementtiä	10
3.3	Ketkä ovat luovia?	11
3.4	Intuitio ja alitajunta.....	11
3.5	Inspiraatio ja ideat	13
3.6	Innovaatio.....	14
4	MILLAINEN ON LUOVA PROSESSI?.....	15
5	LUOVUUDEN ESTEET	18
5.1	Pelko ja häpeä.....	18
5.2	Vertailu	19
5.3	Kritiikki ja perfektionismi	20
5.4	Ajatuksen lukkiutuminen	21
5.5	Itsetuntemuksen puute	22
5.6	Mielenterveyden ongelmat	22
5.7	Kiire	23
6	MILLÄ LUOVUUTTA VOIDAAN EDISTÄÄ.....	25
6.1	Intohimo ja motivaatio	25
6.2	Rohkeus ja itsetunto	26
6.3	Kurinalaisuus.....	27
6.4	Ajattelun uudistaminen ja ennakkoluulottomuus	28
6.5	Onnellisuus.....	29
6.6	Lepo ja rentoutuminen.....	30
6.7	Loogisen ajattelun harhauttaminen	30
6.8	Meditaatio.....	31
6.9	Intuition kehittäminen	33
7	LOPUKSI	36
	LÄHTEET	40

1 JOHDANTO

Haluaisin olla aina luova. Haluaisin myös, että luovana oleminen ei vaatisi minulta erityisiä ponnisteluja, vaan että luovuus virtaisi minusta tasaisesti. Kuitenkin tuntuu siltä, että se ei ole mahdollista. Mikä luovuutta siis patoaa? Entä miten saisin purettua nämä luovuuden esteet ja edistettyä luovaa ajattelua? Omat pohdintani luovuudestani ja omasta luovasta prosessistani johdattivat minut opinnäytetyöni tutkimuksen aiheen äärelle.

Kun nykypäivän trendikkäimpiin sanoihin kuuluva luovuus on yhteiskunnallisessakin mielessä merkittävä ja ajankohtainen ilmiö, on huolestuttavaa, että sitä pidetään lähes itsestäänselvytenä. Ikään kuin luovuuden harjoittamisen tulisi sujua vaivattomasti vaikka olosuhteet sen kukoistamiselle ovat ehkä huonommat kuin koskaan. Kiire, ihmisiä alituisesti ympäröivä ärsykkeiden tulva ja maailman kaoottisuus kuormittavat mieltä. Ihmisillä ei ole aikaa tai taitoa pysähtyä rauhoittumaan. Kun taantuma jyllää ja työpaikat katoavat, on ihmisten ja organisaatioiden keksittävä itsensä joka päivä uudestaan. Tähän tarvitaan ideoita, luovuutta ja uudistumiskykyä. Vain harvoilla on mahdollisuus osallistua lähinnä yrityksille suunnatuille kursseille, jotka opettavat luovan ajattelun kehittämistä käytännössä. On ristiriitaista, että luovuutta ei opeteta käytännön tasolla enemmän, vaikka sen tärkeys sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta on laajalti tunnustettu.

Selvittäessäni, mitä luovuuden esteitä luovuuskirjallisuus tuntee, havaitsin, että kaikista tärkeimmät esteet näyttivät löytyvän yksilön sisäisestä maailmasta. Näin ollen rajasin tutkimuksen käsittelemään luovuutta psykologisesta näkökulmasta käsin. Tutkin erilaisia luovuutta estäviä tai rajoittavia tekijöitä omissa luvuissaan ja käyn läpi, mitä ratkaisuja luovuuden edistämiseksi on löydettävissä. Laajasta aineistosta olen pyrkinyt poimimaan ja tiivistämään olennaisimmat asiat. Jokainen esteistä ja edistämiskeinoista olisi itsessään käynyt opinnäytetyön aiheesta, mutta tutkimuksen rajoitetun laajuuden puitteissa käyn asiat pintapuolisesti läpi.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää omaa ymmärrystäni luovasta prosessista ja siitä, miten omia luovuuden lukkoja voidaan avata. Tavoitteena on saada siitä omakohtaista hyötyä niin työhön kuin harrastuksiinkin liittyen, mutta apua myös niille ihmisille, jotka kaipaavat neuvoja luovuuksensa vapauttamisessa jokapäiväisessä elämässä.

2 LUOVUUDEN ROOLI TÄMÄN PÄIVÄN YHTEISKUNNASSA

Jo vuosia yritysjohtajat ovat keskittyneet työntekijöiden tuottavuuteen, prosessien tehokkuuteen ja työntekijöiden määrän suunnitteluun uskoen näiden olevan menestyksensä avaimia. Viime aikoina tässä ajattelutavassa on onneksi tapahtunut merkittävä muutos. Suurimmat markkinajohtajat ovat tunnustaneet, kuinka tärkeää on ottaa luova ajattelu mukaan yrityksen jokaiselle toiminta-alueelle. Adoben vuonna 2014 julkaiseman tutkimuksen mukaan yritykset, jotka tukevat luovaa ajattelua, toimintaa ja kulttuuria, ovat kilpailijoitaan huomattavasti tuottavampia. Luovuus ei kuitenkaan ole hyödyke, jonka yritys vain hankkii jostain. Se on jotain, mitä täytyy hoivata, opettaa ja harjoittaa yrityksen joka portaalla. Se vaatii harjoitusta ja kärsivällisyyttä, mutta palkitsee tuloksillaan. Yksinkertaistetusti luovuuden voidaan sanoa olevan hyvää bisnestä, joka viime kädessä saa aikaan tuottavuutta ja tehokkuutta. (Wadhvani 2014, viitattu 4.3.2015.)

Luovan ajattelun selkeistä hyödyistä huolimatta 61 % yrityksistä ei koe olevansa erityisen luovia. Adoben tutkimuksesta kuitenkin selviää, että yritykset ovat asettaneet luovuuden aidoksi tavoitteekseen. Tutkimuksessa todetaan myös, että pelkkä kannustus luovuuteen ei sellaisenaan toimi, vaan työntekijöille tulee antaa käytännön tasolla luovia tehtäviä ja tekniikoita siihen, miten tällainen strategia toteutetaan. Adoben tutkimusta varten haastateltiin 10:tä yhdysvaltalaisista yritysjohtajaa sekä kysely suoritettiin netissä 324 luovien ohjelmistojen päättäjille ympäri maailmaa. (The Creative Divident 2014, 2–7.)

Toisessa Adoben teettämässä tutkimuksessa vuodelta 2012 haastateltiin Pohjoismaisia HR-asiantuntijoita, korkeakouluopettajia sekä lukioiden- ja peruskoulujen opettajia. Suomessa 83 % vastanneista rekrytointiasiantuntijoista piti luovuutta tärkeänä tai erittäin tärkeänä ominaisuutena. Kuitenkin vain 4 % heistä koki työnhakijoiden enemmistöllä olevan merkittäviä luovia taitoja. Tärkeimmiksi taidoiksi nämä asiantuntijat nimesivät seuraavat asiat:

- luova ajattelu ja ideoiden kehittäminen
- luova lähestymistapa ongelmiin
- kyvyt luoda video- ja grafiikkasisältöä verkkoon. (Luovuus koulutuksessa 2012, 9.)

Suomalaisista HR-asiantuntijoista 89 % oli sitä mieltä, että kouluissa pitäisi kannustaa oppilaita luovuuteen ja luovaan työhön (ibid., 9). Tämänkin tutkimuksen mukaan työnantajat siis ovat ymmärtäneet luovuuden arvokkuuden. Entä miten opettajat näkevät asian? Heidän vastaustensa

mukaan vain 7 % oli sitä mieltä, että enemmistöllä korkeakouluopiskelijoilla on vahvat luovat taidot. Ruotsissa ja Tanskassa tilanne oli vain aavistuksen parempi. Tärkeimmiksi taidoiksi suomalaiset korkeakouluopettajat olivat listanneet:

- luova ajattelu ja ideoiden kehittäminen
- luova lähestymistapa ongelmiin
- innovaatiokyky (Luovuus koulutuksessa 2012, 7.)

Viimeistä kohtaa lukuun ottamatta vastaukset kulkevat täsmällisesti käsi kädessä rekrytointiammattilaisten vastausten kanssa (ibid., 7).

Kauppalehden artikkelista käy ilmi, että melkein puolet suomalaisista nuorista haluaisi koulutustaan luovemmalle alalle. Intoa löytyy paljon, mutta loppujen lopuksi nuoret eivät valitse luovien alojen opintoja. Alan valinnassa on pitkälti kyse uskalluksesta, ja nuoret hakeutuvatkin turvallisimpiin työpaikkoihin. KreaNord-ohjelman projektipäällikkö Therese Johansen kokee tämän huolestuttavaksi, sillä luovien alojen osaajien tarve on kasvussa. Peliala, elokuvat ja musiikki ovat Pohjoismaissa kasvavia vientialoja. (Liimatainen 2013, viitattu 4.3.2015.)

Pohjois-Pohjanmaan luovan talouden kehittämisohjelma on samoilla linjoilla. Kun vuonna 2008 maailman kauppa supistui 12 %, luovien alojen kasvu ei loppunut vaan kasvu on jatkunut tasaisesti. Suomessa luovien alojen kasvun vauhdittajana on toiminut peliala. Vuonna 2012 sen liikevaihto kasvoi koko maassa 120,8 % edellisvuoteen verrattuna. (LUOVUUS 2014, 11–12.)

3 MITÄ ON LUOVUUS ?

Luovuuden tutkimuksen historia on suhteellisen lyhyt. Modernin luovuustutkimuksen aloituspisteenä voidaan katsoa toimineen lahjakkuustutkija J. P. Guilfordin pitämää puhetta yhdysvaltalaisille psykologeille vuonna 1950. Hän oli käynyt läpi 121 000 otsikkoa psykologisista tutkimuksista ja havainnut vain 186 julkaisun (0,02 %) viittaneen luovuuteen. Puheessaan hän esitti vetoomuksen luovuustutkimuksen puolesta ja tämän vetoomuksen ansiosta luovuustutkimus lähti dramaattiseen nousuun. (Uusikylä 2012, 17–18.)

3.1 Luovuus käsitteenä

Luovuus on jonkin uuden tuottamista. Luovalla teolla synnytetään jotain, mitä aiemmin ei ole ollut olemassa. Ilman luomista, olemassaoloa ei olisi. Aidoimmillaan se on poikkeavaa ja omaperäistä. (Reunanen 2007, 168–169, Uusikylä 2012, 57.) Hieman konkreettisemmin luovuuden määrittelee filosofi Lauri Järvillehto: ”Luovuus on kyky rikkoa parkkiintuneita ajatusprosesseja ja koostaa niistä uusia ajatuksia, jotka synnyttävät rikastavaa toimintaa.” (2009, viitattu 2.3.2015).

Kautta aikojen luovuus on herättänyt kiinnostuksen lisäksi myös hämmennystä. Aikoinaan sitä on pidetty suurena mysteerinä ja suorastaan yliluonnollisena asiana. Edes psykologia ei ole onnistunut ratkaisemaan luovuuden arvoitusta kokonaisuudessaan lukuisista tutkimuksista huolimatta. Sen mysteerinomaisuutta on tukenut myös se, että selvästi luoviksi tunnustetut ihmiset puhuvat intuitiosta, oivalluksista ja unista ja vain harvoin pystyvät antamaan selkeää tietoa siitä, mistä nämä asiat oikeastaan ovat pulpahtaneet heidän tietoisuuteensa. Sen paremmin aivotutkijatkaan eivät ole pystyneet tarjoamaan konkreettista vastausta luovuuden valottamiseksi. (Hakala 2013, 13, 35–36.)

Joissain yhteyksissä luovuutta on yritetty liittää myös korkeaan älykkyyteen. Kuitenkin on todettu, että ”pelkällä” hyvän keskitason älyllä pääsee hyvinkin korkeatasoiseen luovuuteen. (Uusikylä & Piirto 1999, 21.) Millään yksittäisellä määritelmällä ei kuitenkaan pystytä kattavasti kuvaamaan koko luovuuden käsitettä. Luovuus on eri osien kokonaisuus. Luovuus vaatii niin kognitiivisia kuin ei-kognitiivisia taitoja, uteliaisuutta, intuitiota ja sinnikkyyttä. Luovat ratkaisut voidaan luoda tai keksiä sekunnissa tai vuosikymmenten kuluessa. (Iowa State University, viitattu 3.3.2015.)

Luovan henkilön rooli ei aina ole mutkaton. Äärimmilleen kehittyneenä luovuus on tietyllä tavalla sosiaalinen riski ja ongelma, koska se hajottaa perinteiset rakenteet. Tasapaino, johon ihmiset ovat tottuneet, järkkyy. Erilaisuus on aina uhka luoduille normeille ja harmonialle. Huippuunsa kehittyneenä luovuus nimenomaan on poikkeavuutta. (Hakala 2002, 16–17.)

Mikäli muut ihmiset eivät tunnusta luovaa ihmistä luovaksi, ei myöskään luovia tekoja ole olemassa. Tämä tunnustus voi olla kiven alla, sillä kukaan ei haluaisi vanhan turvallisen rauhan järkkyvän. (Ibid.,16–17.) Uskomme alitajuisesti, että kun tiedämme miten asiat ovat nyt, niin ne ovat turvallisempia kuin muutokset tai uudet ennalta-arvaamattomat tilanteet. Tällainen ajattelu kahlitsee useita ja jarruttaa kehitystä. (Vakkuri 2003, 11.)

Usein poikkeuksellisen luovalle persoonalle tunnustus töistä annetaan vasta vuosikymmeniä tai -satoja myöhemmin. Sitten kun yhteisö on siihen valmis. Tämä on erityisen tuttu ilmiö suurten maalareiden keskuudessa, joiden merkitys on tunnustettu vasta heidän kuolemansa jälkeen. (Hakala 2002, 16–17.)

3.2 Luovuuden neljä elementtiä

Luovuus on jaettavissa neljään eri elementtiin, jotka ovat niin sanotusti ”neljä peetä”. Tätä jakoa käytetään usein kirjallisuudessa:

1. persoona, joka muodostuu älystä, luonteenpiirteistä, asenteista sekä arvoista
2. prosessi, joka sisältää yksilön tavoitteen saavuttamiseksi käymät vaiheet
3. produkti, eli luova tuote, ajatus tai keksintö
4. paine, eli yksilön ja ympäristön välinen suhde, jonka muutoksilla on vaikutus luovaan suoritukseen. (Uusikylä 2012, 59–60.)

3.3 Ketkä ovat luovia?

Usein luovuudesta tehdään vain taiteellisesti lahjakkaiden ihmisten yksinoikeus. Luovuutta käsittelevää kirjallisuutta ja tutkimuksia lukiessa selviää kuitenkin, että lähtökohtaisesti luovuus kuuluu kaikille.

Esimerkkinä voidaan käyttää tutkimusta vuodelta 1968, jossa George Land ja Beth Jarman tutkivat 1600 lapsen luovuutta läpi lapsuuden. Testi pohjautuu Landin NASAlle luomaan testiin, jonka tarkoituksena oli löytää insinöörien ja tiedemiesten joukosta kaikista innovatiivisimmat henkilöt. Testi toimi niin hyvin, että sitä päätettiin soveltaa myös lapsiin. Tulokset olivat tyrmistyttäviä. Viiden vuoden iässä lapsista luovia oli 98 %. Kymmenen vuoden iässä samojen lasten kohdalla luku oli vain 30 % ja viidentoista vuoden iässä 12 %. Kun sama testi tehtiin 280 000 aikuiselle, oli tulos surulliset 2 %. (Naiman, viitattu 26.2.2015.)

Landin mukaan kokeesta selviää se, että ei-luova ajattelu on opittua (ibid., viitattu 26.2.2015). Jos tulokset olivat nämä siis vuonna 1968, voidaan vain spekuloida mitä maailman nopea teknologistuminen on tehnyt ihmisten luovalle ajattelulle tuon jälkeen ja mitä luvut olisivat nykyään. Kokeesta voidaan kuitenkin tehdä myös se johtopäätös, että mikäli luovasta ajattelusta voi oppia pois, siihen voi oppia myös takaisin. Raudsepp (1984, 3) siteeraa kirjassaan psykologi Erich Frommin sanoja kirjoittaessaan ”Luovuuden opettaminen on itse elämän opettamista”.

3.4 Intuitio ja alitajunta

Luovuudesta puhuttaessa ei voi olla törmäämättä intuitioon ja alitajuntaan. Useat tahot ovat sitä mieltä, että luovuus tarvitsee intuitiota elääkseen. Myös luvussa 4 käsittelemässäni luovan prosessin kuvauksessa intuitiolle ja alitajunnalle annetaan merkittävä rooli luovan tuotoksen synnyttämisessä. Mitä intuitio siis on? Elokuvaohjaaja David Lynchin mukaan se on lopputuloksen näkemistä ja tietämistä. Siinä on tunnetta ja järkeä. Se on jotain jolla elokuvaohjaajat tekevät oman näköisensä elokuvat, vaikka jokaisella heistä on käytössään samat työkalut. (Lynch 2008, 47.) Yleensä henkilö tietää tietoisesti ajattelevansa ajatusta, kun taas intuitiossa henkilö tietää tietämättä, miten tietää (Raami 2015, 113).

Intuitio on ihmiselle luontaista, ja suurin osa ajattelusta on intuitiivista, oli siitä tietoinen tai ei. Intuitiota ei voi halutessaankaan ohittaa ajattelussa (Raami 2015, 35). Yleensä on hankala määrittellä, mistä jokin oivallus tai tunne on tullut. Tämän takia intuitio tuntuu epämääräiseltä. Koska sen alkuperästä ei ole tietoa, sen totuusarvoon uskomisen voi olla hankalaa. On totuttu siihen, että kaiken pitää olla rationaalisesti selitetty. Intuitio tuntuu epämääräiselle, koska sille ei ole näkyviä syitä. Intuition tutkimus kuitenkin kertoo, että ilmiö on yleensä hyvinkin rationaalinen ja luotettava. (Dunderfelt 2008, 19–20.)

Koulutusjärjestelmät keskittyvät pääasiassa järkipärisen ajattelun kehittämiseen, vaikkakin intuition merkitys on tunnustettu jo vuosikausia. Jos luovaa ajattelua halutaan edistää, täytyy intuitiivisen ajattelun merkitys tunnustaa ja sitä täytyy harjoittaa. Intuitiota pidetään vähempiarvoisena ja joillain koulutuksen alueilla jopa haitallisena. Parhaassa tilanteessa intuitiiviset taidot kehittyvät muun opetuksen ohella, mutta huonoimmassa ne kuihtuvat pois. Joka tapauksessa intuition täysi potentiaali jätetään huomioimatta ja heitetään hukkaan. Tämä on huolestuttavaa, sillä joissain tapauksissa intuitio vie voiton tietoiselta järkeilyltä ja aikaansaa parempia tuloksia. (Raami 2015, 22–23.)

Intuitiivista prosessointia tulee harjoittaa, kehittää ja käyttää tietoisesti. Aivan kuten järkipäristä ja analyttistä ajattelua. Nykypäivän tutkimukset vahvistavat sen, että intuitiivisia taitoja voidaan kehittää. Optimaalisessa tilanteessa intuitiota ja tietoista ajattelua voidaan hyödyntää tasavertaisina ajattelun osina ja päätökset voidaan perustaa hyödyllisimpään ja sovellettavissa olevimpaan tietoon. (Raami 2015, 40.)

Joissain tapaustutkimuksissa on selvinnyt, että luovan suunnittelun alalla lahjakkaimmat opintojensa loppupuolelle edenneistä oppilaista käyttävät enemmän intuitiivista ajattelua työssään kuin vasta aloittaneet oppilaat. Luovimmat oppilaat ovat myös joustavampia ajattelussaan ja itsevarmempia, mikä edesauttaa heitä ottamaan riskejä ja tutkimaan uusia ja epätavallisia näkökulmia. Tutkimusten mukaan intuitiiviset osa-alueet ovat olennaisimmat ja tehokkaimmat luovan suunnittelun osat. Koska tietoista ja tarkoituksellista intuitiivisen kyvyn käyttöä tai kehitystä ei tueta koulutuksessa, useimmat oppilaat jäävät yksin yritystensä kanssa yhdistää järkeily ja intuitio. Luovuuden ja intuition tukemista voidaan ajatella investointina tulevaisuuteen, sillä se kehittää tärkeää meta-tason ajattelua ja suunnittelua. Siksikin on tärkeää jatkaa syvällisemmän ymmärryksen kasvattamista suunnitteluprosessista. (Raami 2015, 117, 30.)

Alitajunta on koko ajan liikkeellä oleva, luova sisäinen maailma. Alitajunta sisältää suurimman osan elämän aikana opituista ja koetuista asioista, ja intuitio on väylä sinne. Intuutiolla havainnoidaan mitä alitajunta tuottaa vastaukseksi tiettyyn kysymykseen tai ongelmaan. Alitajunnassa tapahtuu koko ajan dynaamista toimintaa. Siellä yhdistellään luovalla ja älykkäällä tavalla tietoa ja kokemusta asetettujen tavoitteiden mukaan. Alitajunta toimii tietoisien ajattelun ja ymmärtämisen ulkopuolella ja tuntuu sen vuoksi joskus jopa mystiseltä. (Dunderfelt 2008, 63, 113.)

Ennen opinnäytetyöni aloittamista en ollut juurikaan perehtynyt intuitioon tai alitajuntaan sen syvemmin. Olin yllättynyt siitä, kuinka merkittävä rooli niillä luovuuden ilmenemisessä on. On mielenkiintoista havaita, kuinka tästä merkityksestä tietämättä olen vaistomaisesti pyrkinyt ruokkimaan alitajuntaani eri tavoin esimerkiksi selaamalla visuaalisesti näyttäviä lehtiä ja katsomalla elokuvia. Vaistomaisesti olen tiennyt niiden tekevän hyvää luovuudelleni.

Alitajunnan tutkijat ovat jakautuneet kahtia. Suurin osa heistä ajattelee alitajunnan olevan yksilön menneisyyden kokemusten tuotos kun taas osa ajattelee alitajunnasta löytyvän yhteyden koko ihmiskunnan menneisyyteen. Tutkijoiden mukaan ihmisillä on henkilökohtaisen alitajunnan lisäksi myös kollektiivinen alitajunta. Spekulaatiolle on tilaa, koska vielä ei täysin tunneta sitä, miten alitajunta toimii ja mitkä sen voimat ovat. (Dunderfelt 2008, 68–69.) Asta Raamin intuitiota käsittelevässä väitöskirjassa sivutaan samaa asiaa. Siinä todetaan useiden tutkimusten osoittaneen, että mieli ei rajoitu ainoastaan yksilöön tai lineaarisen ajan tai avaruuden rajoituksiin vaan on itse asiassa jaettu kaikkien kesken. Jotkut ovat myös sitä mieltä, että lähes mihin tahansa tietoon voidaan päästä käsiksi intuition kautta. (Raami 2015, 118.)

3.5 Inspiraatio ja ideat

Luovuutta ei ole ilman ideoita. Luovien ideoiden rakentaminen tapahtuu ihmisen mielen sisällä ”kuvitteellisessa” maailmassa ajatusten ja mielikuvituksen keskuudessa. Tämän vuoksi niin sanottu järkevät ja realistiset ihmiset usein torjuvat luovuuden. (Reunanen 2007, 172.)

Inspiraatio on innoitusta sekä taiteellista luomisvirettä (KS, viitattu 27.4.2015). Kun kuuluisa unkarilainen valokuvaaja Brassai haastatteli Picassoa selvittääkseen, mistä tämä saa ideansa, oli Picasson vastaus erityisen ytimekäs: ”Ei aavistustakaan. Ideat ovat yksinkertaisesti aloituspistei-

tä. Saan ne harvoin tallennettua sellaisenaan. Työskentelyn aloitettuani toiset ideat valtaavat mieleni. Tietääkseen mitä aiot piirtää, sinun täytyy aloittaa piirtäminen.” Samasta ilmiöstä puhuvat myös seuraavat taiteilijat. Kuvataiteilija Chuck Close sanoo inspiraation kuuluvan amatööreille, muut ilmestyvät töihin ja näkevät vaivaa tuotoksiensa eteen. Kirjailija Isabel Allende puolestaan toteaa aloittelevia kirjailijoita neuvoessaan, että kun tekee tarpeeksi töitä kirjoittamisensa eteen, myös inspiraatio ilmestyy lopulta. (Popova, viitattu 18.3.2015.) Inspiraatio tulee, kun ihmisen mieli on kovan työskentelyn jälkeen valmis inspiroitumaan (Tuominen & Koski 2007, 155).

Vaikuttaisi siis siltä, että inspiraatio ei juurikaan kannu, jollei luova henkilö ole valmis näkemään vaivaa ideoidensa eteen. Tämä poikkeaa mielikuvasta, joka itselläni on ollut kuuluisista luovista henkilöistä. Olen ehkä hieman naiivistikin ajatellut heidän olevan jotenkin poikkeuksellisen alttiita inspiraatiolle. Kuitenkin näyttää siltä, että sen lisäksi, että he ovat lahjakkaita, he myös tekevät paljon töitä luovuutensa eteen.

3.6 Innovaatio

Innovaatio on vanhan uudistamista tai jotain uutta ja ennen näkemätöntä. Se on käytäntöön viety uusi idea, joka tuottaa hyötyä sekä sen keksijälle että käyttäjälle. Ilman käytännön toteutusta ei vielä voida puhua innovaatiosta, vaan tällöin jäädään pelkän idean tasolle. Innovaatio vaikuttaa laajasti ja innostaa muita ihmisiä tekemään jotain vastaavaa. Innovaation voi toistaa ja sen voi toteuttaa usealla mahdollisella tavalla. Innovaatio voi olla esimerkiksi uusi tai parannettu tuote, palvelu tai vain uudenlainen näkökulma tekemiseen. (Inno-Vointi 2015, viitattu 7.5.2015.) Innovaatio on siis ideasta seuraava. Ilman ideaa ei voi olla innovaatiota ja ilman luovuutta ei ole ideoita. Innovaatio on osa luovuuden jatkumoa, ja innovaatiossa käytännön tekemisellä ilmennetään luova oivallus.

Innovaatio voi syntyä hyvinkin arkisesta oivalluksesta ja usein se tunnistetaan vasta jälkikäteen. Joskus innovaatio voi myös olla yllätys. Vasta kehittämisen ja kokeilemisen jälkeen selviää onko innovaatio toimiva ja hyödyllinen. Innovaation jälkeen toimintaa kehitetään eteenpäin pikkuhiljaa askel kerrallaan. Jossakin vaiheessa ollaan taas tilanteessa, jossa on tilaa isommalle muutokselle. Myös pienet parannukset voivat johtaa radikaaleihin innovaatioihin. (Ibid., viitattu 7.5.2015.)

4 MILLAINEN ON LUOVA PROSESSI?

Psykologi Graham Wallasin luomassa neljävaiheisessa prosessissa kuvataan, mitä luova prosessi sisältää. Vaikka malli on peräisin niinkin kaukaa kuin vuodelta 1926, on sen ydin säilynyt muuttumattomana. Inspiraatiota malliinsa Wallas haki matemaatikko Henri Poincarèlta, joka jo vuonna 1908 kirjoitti kirjassaan tämän prosessikuvauksen. Wallas jalosti mallin yksinkertaiseen muotoon. Sen vaiheet ovat seuraavat:

1. Valmistautuminen: Ongelmaa tutkitaan joka suunnasta.
2. Kypsyminen: Ongelman tietoinen ajattelu lopetetaan.
3. Oivallus: Ahaa-elämys.
4. Todennus: Oivalluksen tuottama idea hyväksytään tai hylätään. (Boden 1990, 19–21; Hakala 2002, 183–184.)

Vaikka jotkut luovuustutkijat ovatkin kritisoineet mallia liian yksioikoiseksi ja kankeaksi, on se yleisesti käytössä ja useissa luovuutta käsittelevissä kirjoissa viitataan siihen (Hakala 2002, 183).

Valmistautumisvaiheessa yritetään tietoisesti ratkaista ongelma käyttämällä tuttuja metodeja, usein ilman selvää menestystä. Vaihe voi olla turhauttava, koska siinä ei synny konkreettista tuotosta. (Boden 1990, 19.) Luovassa prosessissa niin sanotut suvantokohdat ovat yleisiä. Välillä prosessi tarvitsee pysähdyksen, jonka aikana alitajunta pääsee työskentelemään. Luovuustutkimus kutsuu tällaista vaihetta kypsytysvaiheeksi. Kun ratkaisu ei löydy miettimällä, kannattaa lopettaa aivotyö ja siirtää asia alitajunnan ongelmaksi. Ratkaisu todennäköisesti pulpahtaa mieleen kun idea on kypsä. (Tuominen & Koski 2007, 156.) Kypsytysvaiheessa tietoinen mieli kiinnittää huomion muualle, esimerkiksi toisiin ongelmiin tai projekteihin. Tällä aikaa alitajunnassa tapahtuu ideoiden jatkuvaa yhdistelemistä. (Boden 1990, 19.)

Parhaimmillaankin tietoinen mieli voi prosessoida vain pienen osan saamastaan tiedosta. Sen rajoitettu kapasiteetti voidaan tietoisesti käyttää keskittymään johonkin tiettyyn asiaan sillä aikaa, kun tiedostamattomat osa-alueet tekevät jotain muuta. Kun tietoinen mieli kuvittelee, haaveilee tulevasta tai muistelee mennyttä, työskentelee alitajunta jatkuvasti. Se tarkkailee nykyistä tilannetta ja johtaa käyttäytymään kunkin tilanteen vaatimalla tavalla. (Raami 2015, 38–39.)

Kypsytytys tai hautomisvaiheen jälkeen on vuorossa äkillinen oivallus eli valaistuminen. Sen yllättävästä luonteesta huolimatta Poincaré kuvailee sitä pitkän alitajuisen prosessin ilmentymänä. Viimeisessä vaiheessa palataan jälleen tietoisien ongelmien ratkaisun pariin. Siinä uusia ajatuksia ja ideoita eritellään ja tarkennetaan sekä niiden käyttökelpoisuus arvioidaan. Jotkut taitelijat väittävät että tällainen reflektointi ei kuulu heidän työhönsä. Esimerkkinä voidaan käyttää Picasson kuuluisaa lausahdusta ”Je ne cherche pas, je trouve.” Suomennettuna se tarkoittaa ”Minä en etsi, minä löydän.” Tämä ei kuitenkaan vielä todista, että hän ei ole arvioinut tuotoksiaan. Mistä hän tiesi löytäneensä kun löysi, jos minkäänlaista reflektointia ei tapahtunut? Se todistaa vain sen, että joissain tapauksissa hän ei kokenut tuotoksensa muokkaamista tarpeelliseksi (Boden 1990, 20.)

Alitajunnalta ei kannata kuitenkaan odottaa ihmeitä. Sitä täytyy osata käsitellä. Se ei toimi, jos sitä ahdistellaan liikaa tai jos ennen kypsytysvaihetta ongelmaa ei ole riittävästi organisoitu ja pyöritetty mielessä. (Hakala 2002, 211.) Poincarèn mukaan alitajuinen työskentely on mahdollista, vain jos sitä on edeltänyt tietoinen työskentely. Tietoinen työskentely aktivoi alitajunnassa uinuvia potentiaalisia ideoita. Alitajuista työskentelyä tulee myöskin seurata tietoisien työskentelyyn. Tämä pätee erityisesti tieteelliseen ongelmien ratkaisuun, mutta myös taiteelliseen prosessiin, jossa taitelijalla ei ole selkeää päämäärää mielessään. Siinäkin tapauksessa hänellä on ollut aikaisempia ongelmia tai vähintään projekteja jotka ovat syöttäneet materiaalia alitajunnalle. (Boden 1990, 20–21.)

Kun peilaan tätä mallia omiin luoviin prosesseihini, huomaan sen olevan aika tarkka. Jos kyse on esimerkiksi logon suunnittelusta, aloitan projektin aina ideoimisella ja tiedon keruulla, toisin sanoen valmistautumisella. Luonnostelen eri ideoita paperille ja tutkin internetistä, mitä samasta aihepiiristä on tehty aiemmin välttyäkseni kliseiltä. Käsitelen ideoita päässäni eri näkökulmista. Jossain vaiheessa tulee yleensä tunne, että ideoita on pyöritetty tarpeeksi ja että asian ajattelu on syytä jättää vähäksi aikaa. Tällöin olen siirtynyt kypsytysvaiheeseen. Siinä lähdän tekemään jotain ihan muuta viedäkseni ajatukset toisaalle. Kun taas myöhemmin palaan suunnittelutyön pariin, ajatukset työn suunnasta ovat yleensä selkiytyneet. Joskus kypsytysvaiheen aikana mieleen juolahtaa joku hyvä logoidea, joka saa taas palaamaan työn äärelle. Silloin kyseessä on oivallusvaihe. Joskus oivallus tulee kirkkaampana, toisinaan taas heikompana. Oivalluksen jälkeen luonnostelen ja vien ideoita eteenpäin selvittääkseni sen kelpoisuuden. Tässä todennusvaiheessa päätän, onko ideassa ainesta lopulliseksi tuotokseksi.

Luovan prosessin kestoa on vaikea määritellä. Prosessi saattaa hautua alitajunnassa vuosikymmeniä. Joskus taas pohdiskeluvaihe saattaa olla ainakin näennäisesti lyhyt ja alkuideasta syntyy nopeasti konkreettisia tuloksia. Joidenkin mielestä luova toiminta on ongelmanratkaisua. Luovassa prosessissa tärkeintä ei ole ongelman ratkaiseminen, vaan sen löytäminen. (Uusikylä 2012, 119–120.)

Prosessi näyttää olevan usein tunnistamaton ja ennustamaton sekä työn tekijälle että myös sivusta tarkkailevalle. Vasta lopputulos kertoo sen, ollaanko lainkaan tekemisissä luovien prosessien kanssa. Luovuuden kannalta ainutlaatuisen tulokseen johtanut prosessi on itse tuotosta paljon tärkeämpi. Tämän vuoksi olisikin tärkeä tietää, miten tutkijat kuvaavat olosuhteita, joiden vallitessa kaikki tapahtui (Hakala 2002, 15, 18.)

5 LUOVUUDEN ESTEET

5.1 Pelko ja häpeä

Luova prosessi on monelle hyvin henkilökohtainen ja herkkä asia, ja juuri tämän vuoksi sen keskellä voi mieleen nousta luovuutta estäviä pelkoja. Henkilö voi kokea pelkoa siitä onko tarpeeksi hyvä, pelkoa siitä että omia kykyjä verrataan muiden kykyihin tai yksistään pelkoa epäonnistumisesta. (Raudsepp 1984, 53–54.) Pelkoa voi aiheuttaa myös naurunalaiseksi joutuminen tai tyhmäksi leimaaminen. Kukaan ei halua tulla torjutuksi. Ihmiselle synnynnäisen luovuuden ilmaisemisen pelko on haitallista ja estää selkeän ja syvällisen ajattelun. Luovuuden torjuminen tai sivuuttaminen voi aiheuttaa turhautumista ja tyhjyydentuntoa elämään. (Berc, viitattu 25.3.2015.)

On harvinaista, että kokeneempikaan luova henkilö pystyy olemaan aina välittämättä ympäristön kielteisistä asenteista tai sen asettamista paineista. Omien mielipiteiden ilmaiseminen ja niistä kiinni pitäminen mahdollisesta paheksunnasta tai sensuurista huolimatta on luovan työn kannalta välttämätöntä. (Raudsepp 1984, 53–54.)

Häpeän tunne on liitettävissä pelkoon. Häpeäntunteeseen on usein kytköksissä pelko jonkinlaisesta paljastumisesta. Usein häpeä-sanan sijaan puhutaan sellaisista termeistä kuten riittämättömyys, kelpaamattomuus, huonomuus, mitättömyys ja epäonnistuminen. Näiden sanojen takana voi silti olla häpeän tunne, se ettei koe yltävänsä omiin tai muiden asettamiin tavoitteisiin, jotka ovat hyväksytyksi tulemisen kannalta välttämättömiä. Se saattaa olla pelkoa jonkin virheen, tunteiden taikka pelkästään oman persoonallisuuden paljastumisesta toisille. Kyseessä voi olla myös sen ennakoiminen, millaisia reaktioita mahdollinen paljastuminen toisissa aiheuttaisi. Pelko paljastumisen aiheuttamasta häpeästä saa henkilöä suojautumaan paljastumiselta. (Malinen 2010, 15–17.)

Häpeä voi rampauttaa luovuuden. Jos henkilö ei ole sinut itsensä kanssa ja joutuu pelkäämään paljastumista hän ei voi vapautuneesti luoda tai olla avoin. Nokian entisen lakimiehen ja johtoryhmän jäsenen Anne-Liisa Palmun mielestä Suomessa vallitsee suuri kasvojen menettämisen pelko.

Vaikka tilanne olisi kuinka vaikea, sitä ei saa näyttää ulospäin. Häpeän pelko rampauttaa. Luovuus ja rohkeus näivettymät jos epäonnistuminen ei ole sallittua. (Kokko 2014, viitattu 25.3.2015.)

Oman kokemukseni mukaan itsensä ilmaiseminen ja häpeän tunne kulkevat usein käsi kädessä. Olen luonteeltani aika yksityinen, joten välillä tulee hetkiä, jolloin itsensä ilmaisu tuntuu hankalalta. Näissä tilanteissa koen usein että ”paljastan” itsestäni ehkä asioita, joita en muutoin toisi julki. Tähän tunteeseen liittyy juuri tuo häpeä. Ristiriita ilmaisunhalun ja toisaalta myös omien sisäisten esteiden välillä on mielenkiintoinen ilmiö.

5.2 Vertailu

Lapsuusvuosina vertailu oli hyödyllinen työkalu. Sen avulla opittiin käyttäytymään ja oppimaan uusia taitoja pelkän tarkkailun kautta. Yleensä varhaisia muistoja vertailusta on kouluajoilta kun opettaja kehuu samalla luokalla olevaa oppilasta luokan parhaaksi tai kun vanhemmat kysyvät villiltä lapseltaan, miksei hän voi käyttäytyä yhtä hyvin kuin veljensä. (Michaelis 2011, viitattu 25.3.2015.)

Kahden idean tai asian vertailu auttaa tekemään hyviä päätöksiä, ja monella tapaa päätöksentekoprosessi auttaa useassakin mielessä myös määrittelemään henkilön minuutta. Kun ihmisiä aletaan vertailemaan keskenään, ollaan väärillä jäljillä. Useimmiten ihmiset ovat liian monimutkaisia yksinkertaiseen vertailuun. (Ibid., viitattu 25.3.2015.)

Vertailu lähtee usein myös olettamuksesta, että toisen hyvä on itseltä pois. Se ei ole henkisesti kannattavaa vaan päinvastoin taannuttaa. Mallia voidaan ottaa menestystarinoista, mutta sen tulisi tapahtua ilman kateutta. Kateus vie vain turhaan energiaa. (Vakkuri 2003, 35.)

Vertailu on myrkkyä luovuudelle. Jos vertailee omia saavutuksiaan muiden saavutuksiin, kokee todennäköisesti estoja luovuudessaan eikä kykene koskaan nauttimaan täysin omista taidoistaan. Vertailu kahlitsee ajatukset ja saa omat saavutukset näyttämään suhteelliselta. (Raudsepp 1984, 58.)

5.3 Kritiikki ja perfektionismi

Kritiikki, oli se sitten sisäistä tai ulkoista, voi olla yksi suurimpia luovuuden esteitä. Etukäteen ei voi tietää, mikä idea on se, jonka voi toteuttaa loppuun asti. Joskus myös epäonnistumiset voivat olla hyvinkin opettavaisia. Monissa työelämän tilanteissa, voi olla yhtä tärkeää tietää, mikä ei toimi, kuin tietää, mikä toimii. Jos epäonnistumisten arvoa ei ymmärretä, syövät ne luovuutta ja intoa kokeilla uusia asioita. (Amabile 1998, viitattu 25.3.2015.)

Tutkimusten mukaan itsekritiikki on hyvin tuttu tunne jopa omalla alallaan erittäin arvostetuille luoville ihmisille. Pitkän luovan prosessin lopputuloksena syntynyt tuotos saattaa herättää heissä inhoa, vaikka aikaansaannos olisi muiden mielestä nerokas. Inho on intohimon kääntöpuoli. (Tuominen & Koski 2007, 45.)

Usean luovan ihmisen mielestä luovan toiminnan kannalta haitallisinta on uuteen ajatukseen liian varhain kohdistettu arvostelu. Kritiikki tulisi lykätä ajatuksen syntyvaiheen yli. Yleensä erikoisimmat ideat ja mielipiteet joutuvat kaikkien todennäköisimmin kritiikin ja arvostelun kohteiksi. Raju kritiikki voi tukahduttaa uusien ajatusten synnyn ja pahimmillaan johtaa kauteen, jolloin henkilö ei pysty tuottamaan mitään uutta edes sisimmässään. (Raudsepp 1984, 84–86, 55.)

Perfektionismin voidaan katsoa olevan yhteydessä liialliseen ajatteluun ja järjen käyttämiseen. Täydellisyyden tavoittelu vahingoittaa usein muita luovalle ajattelulle hyvää tekeviä ulottuvuuksia. (Vakkuri 2003, 46–47.) Perfektionismi on loputonta oman arvonsa todistelua. Se on nopea tie onnettomuuteen ja siitä seuraakin usein masennusta. Erityisen myrkyllistä perfektionismista tekee se, että siitä kärsivät ihmiset ovat keskittyneet menestyksen sijaan epäonnistumisen välttämiseen, joten heidän näkökulmansa asioihin on negatiivinen. Perfektionismin juuret on luotu yleensä lapsuudessa. (Psychology Today, viitattu 15.4.2015.) Kirjailija ja sarjakuvataiteilija Neil Gaiman on todennut perfektionismin olevan verrattavissa horisontin jahtaamiseen. Kirjailija David Foster Wallace puolestaan sanoo perfektionismin olevan luovuudelle erittäin vaarallista. Jos tähtää siihen, ei loppujen lopuksi saa tehtyä yhtään mitään. (Popova, viitattu 8.4.2015.)

Itselläni on kokemusta siitä, miten pahimmillaan kritiikki on lopulta estänyt luovan prosessin kokonaan. Esimerkiksi joskus on käynyt niin, että uutta maalausta aloitellessani mieleen on alkanut hiipimään epäily siitä, tuleeko työstä mitään ja kannattaako koko teosta edes tehdä. Vaikka ajatus maalaamisesta on lähtenyt omasta sisäisestä tarpeestani, ovat pään sisällä vellonut kritiikki ja

negatiiviset ajatukset vieneet tekemisen ilon ja saattaneet tyrehtyttää lopulta prosessin alkuunsa. Lukiessani aiheeseen liittyvää aineistoa, ymmärsin olevani voimakkaasti taipuvainen perfektio-nismiin ja sen hankaloittavan työskentelyäni.

5.4 Ajatusten lukkiutuminen

”Toisinaan kysyn itseltäni, miten juuri minä kehitin suhteellisuusteorian. Selitykseni on, että normaalin aikuisen mieltä avaruuden ja ajan ongelmat ovat askarruttaneet lapsuudesta lähtien, mutta minun älyllinen kehitykseni viivästyi, ja sen seurauksena aloin ihmetellä noita asioita vasta aikuisena.” – Albert Einstein

Koulu- ja työkokemukset kasvattavat konkreettisia ja käytännöllisiä ajattelijoita. Tämän johdosta usein säikähdetään luovan toiminnan mukanaan tuomaa sekasortoista mielentilaa ja hämmennystä. Siksi luovan ongelmanratkaisun parissa työskennellessä, omia ajatuksia tuomitaan usein jo ennen kuin ne ovat edes täysin ehtineet muodostua. Alitajunta tulisi vapauttaa rajoituksista ja antautua sieltä intuitiivisesti putkahtaville mielikuville, lauseen osille ja erilaisille assosiaatioille. (Raudsepp 1984, 84–86.)

Ajatusten ehdollistuminen toimii usein luovan ajattelun esteenä. Uuden luominen on ongelmallista, koska ihmisten ajattelu on hioutunut vuosien myötä kaavamaiseksi. Näiden vanhojen ajatuskaavojen vuoksi ollaan usein sokeita uusille ideoille ja ratkaisuille. Niiden näkeminen edellyttää ajattelutavan muutosta. (Järvilehto 2009, viitattu 2.3.2015.)

Esimerkkinä ajatusten urautumisesta voidaan käyttää seuraavaa Vakkurin vertausta:

Avonaiseen pulloon pannaan kärpäsiä ja mehiläisiä. Pullo asetetaan pohja vasten valoa. Mehiläiset kuolevat pulloon, koska ne muuta yrittämättä pyrkivät valoa kohti ja näännyvät vihdoon umpipohjaan. Valo ei auta. Tietä ei ole. Kärpäksillä ei ole samaa ”ennakkokäsitystä”. Ne poukkoilevat sinne tänne ahtaassa tilassa ja vihdoin osuvat kuin osuvatkin ahtaaseen, avonaiseen kaulaputkeen. Ne lentävät tiehensä - koska tieto ei kahlitse niitä. Kuitenkin: mehiläisen aivot ovat huomattavasti kärpäsen aivoja kookkaammat. (Vakkuri 2003, 49.)

Ajatusten lukkiutumista voidaan kutsua sääntöloukuksi. Kun ajatuksia toistetaan tarpeeksi usein, tulee niistä sääntöjä. Einsteinin suurimmat tieteelliset löydöt tapahtuivat hänen uransa alkuvaiheilla. Ratkaistessaan suhteellisuusteorian hän oli vastavalmistunut aloittelija, joka vain puuhasteli fysiikan parissa. Rikkomalla tottua ajattelumallia ”aika on absoluuttinen suure”, selvitti hän tieteen

haastavimman ongelman. Kummallista kyllä, myöhempinä vuosina hänen ongelmanratkaisukykynsä heikkeni samalla kun hänen tietämyksensä lisääntyi. Opittu tieto muovasi salakavalasti ennakoasenteita, joiden vangiksi Einstein jäi pystymättä tekemään enää uusia keksintöjä. (Thorpe 2004,11–13.)

5.5 Itsetuntemuksen puute

Psykologi Carl. R. Rogers todisti itsetuntemuksen olevan psyykkisen terveyden ja luovan yksilöllisyyden perustana. Hän hoiti tuhansia potilaita ja lähes kaikkien ongelmien takana oli yleismaailmallinen teema: ”Mikä on oma todellinen minäni?” ja ”Kuinka minusta voi tulla oma itseni?” Kun potilas havahtui siihen, miten paljon omaa käytöstä oli hallinnut väärä käsitys itsestä ja alkoi käyttäytyä oman minänsä edellyttämällä tavalla, paraneminen käynnistyi. Usein henkilö tajuaa oman olemassaolonsa olevan heijastusta muiden vaatimuksille eikä näytä tuntevan lainkaan minäänsä. Hän yrittää ajatella, tuntea ja toimia niin kuten muut hänen odottavat tekevän. Jokaisella yksilöllä on kuitenkin todellinen minänsä, josta hän ammentaa luovaa voimaansa. (Raudsepp 1984, 62.)

Henkilön tulisi oppia tuntemaan itseään pystyäkseen ilmentämään täysin luovaa yksilöllisyytään. Se ei ole helppoa. Jo 500 eaa. Herakleitos totesi: ”Ihminen on vieraantunut siitä, mikä on hänelle kaikkein tutuinta, ja hänen on jatkuvasti etsittävä sitä löytääkseen sen uudestaan.” Useimmat meistä antavat tapojen ja perinteiden hallita elämänsä, joten kosketus sisimpäämme on kadonnut. (Ibid., 62.)

5.6 Mielenterveyden ongelmat

Jo Aristoteles oli sitä mieltä, että tavanomaista luovemmilla miehillä oli taipumusta melankoliaan. Hänen mukaansa neroutta ja hulluutta ei juurikaan voida erottaa toisistaan. Sokrates puolestaan totesi, että runoilijalla ei ole toivoakaan löytää inspiraatiota, ellei hän ole tehnyt tämän tehtävän edellyttämiä ”hulluuden retkiä”. (Hakala 2002, 84–85.) Jo antiikin ajoilta peräisin oleva leima on kulkenut luovien ihmisten mukana tähän päivään asti.

Maailmanhistoria on täynnä kuuluisia neroja, jotka ovat kärsineet mielenterveyden ongelmista. Esimerkkeinä voidaan mainita suuruuksia kuten W. A. Mozart, Edward Munch ja Vincent van Gogh. Suomalaisia ajoittain vakavasta masennuksesta kärsiviä taiteilijoita olivat muun muassa Aleksis Kivi ja Eino Leino. (Hakala 2002, 84–85.) Uusikylän mukaan luovat yksilöt ovat samaan aikaan muita ihmisiä sairaampia ja terveempiä. Luomisprosessiin tarvitaan rohkeutta, epäsovinnaisuutta ja jopa maanista vimmaa. Luovilla yksilöillä on mielenterveyden ongelmia, mutta toisaalta myös työkaluja näiden ongelmien käsittelyyn. Monet tuotteliaat nerot ovat taiteensa avulla vähentäneet ahdistustaan. Useasti lopputulos on ollut hyväksi sekä tekijän että yhteiskunnan kannalta. (Uusikylä 2012, 113–114.)

Mielialan heilahtelut ääripäiden välillä saattavat olla etu aivan yhtä hyvin kuin haitta. Kun manian tuottama innokkuus hävinee, seuraa depressio, jonka ansiosta työtä voidaan arvioida hyvinkin kriittisesti. (Ibid., 125.)

Vaikka erilaisissa tutkimuksissa onkin todettu luovuuteen liittyvän tietynlaista herkkyyttä mielenterveydenongelmille, luova lahjakkuus ei edellytä sitä. Akuuttien mielenterveysongelmien ollessa päällä ei tehokas luova toiminta ole mahdollista. Kaoottinen ajattelu, mielialan vaihtelut ja harhat estävät luovan toiminnan. Varsinainen psykoosi on pahinta, mitä luovan työn harjoittajalle voi sattua. (Uusikylä & Piirto 1999, 60–61.)

5.7 Kiire

Ympäröivän maailman kiire ja kaaos voivat viedä aivot tilaan, jossa mitään uutta ei pääse syntymään. Aivotutkija Kiti Muller moittii yhteiskuntaa seuraavasti: ”On käsittämätöntä, mitä ihmisiltä vaaditaan: ole yhtä aikaa luova ja tehokas. Se on pötyä. Kiire tappaa luovuuden.” Hänen mukaansa kiire on aivoille myrkyä, ja hän toteaa mielen pitävän kiireettömästä oleskelusta. (Laitinen 2015, viitattu 3.3.2015.)

Luovuus vaatii aikaa. Voi olla hidastakin tutkia uusia konsepteja ja keksiä uusia uniikkeja ratkaisuja. Liian tiukka aikaraja on käytännössä luovan prosessin este. (Amabile 1998, viitattu 18.3.2015.) Kirjailija Milan Kundera puolestaan toteaa kirjassaan ”Kiireettömyys” seuraavaa: ”Kun

asioita tulee liian nopeasti, kukaan ei voi olla varma mistään, ei yhtään mistään, ei edes itseltään.” Jatkuva työn kiivas rytmi tappaa hyvät ideat. (Hakala 2013, 50–51.)

Omalta kohdaltani voin todeta kiireen vaikuttavan työskentelyyni negatiivisesti. Kun on liikaa tekemistä aikaan nähden, ei riittävälle ideoimiselle jää mahdollisuutta ja yleensä tarraudun ensimmäiseen käyttökelpoiseen ideaan. Tällöin on vaarana, että lopputulos jää latteaksi. Työskentelyssä on hätäinen sävy, mikä käytännössä estää uusien näkökulmien tai ideoiden tutkimisen. Yleensä kiireellä tehty työ jää kaiheartamaan jälkeensä, vaikka siihen sinänsä olisikin tyytyväinen. Se jättää jälkeensä kysymyksen siitä, olisiko asian voinut kuitenkin tehdä vielä paremmin.

6 MILLÄ LUOVUUTTA VOIDAAN EDISTÄÄ

6.1 Intohimo ja motivaatio

Kaikki lähtee omasta mielenkiinnosta. Luova ihminen osaa asiansa ja on vilpittömän kiinnostunut oppimaan siitä lisää. Kirjassaan Tuominen & Koski korostavat intohimon merkitystä luovuuden nostattamisessa. Luovuuteen tarvitaan luonnollisesti myös motivaatiota. Luovassa teossa onnistuu todennäköisemmin vähemmän taitava mutta motivoitunut henkilö, kuin ei-motivoitunut taitava henkilö. Yleisesti ottaen luova persoona onkin motivoitunut. Hänellä on kova into tehdä jotakin itselleen tärkeää ja oppia siitä lisää. (Tuominen & Koski, 51, 53–55.)

Entä jos motivaatio onkin hukassa? Voiko motivaatiota oppia? Tuomisen ja Kosken mukaan voi, mikäli henkilö onnistuu löytämään tyydytystä oppimisesta, läsnä olevasta tekemisestä sekä itsensä voittamisesta. Huippusuoritus mahdollistetaan kovalla keskittymisellä, kehittymisen ja tekemisestä nauttimisen kautta. On myös tärkeää, että asetetut tavoitteet ovat sopivia: ei liian helppoja, eikä liian vaikeita. Itsensä kanssa kilvoittelun tulee olla myönteistä, ei ahdistunutta. Todellinen huippusuoritus edellyttää keskittymistä omaan suoritukseen, sen kehittämistä ja siitä nauttimista. (Tuominen & Koski 2007, 53–55.)

Myös elokuvaohjaaja David Lynch jakaa tämän ajatuksen. Hänen kokemustensa mukaan kaikki alkaa halusta, joka toimii ideoiden syöttinä. Kun on halua ja jaksaa odottaa kärsivällisesti, saa lopulta idean. Kun on saanut ensimmäisen ihastumisen arvoisen idean, ei väliä pienen tai ison, alkaa idea vetämään puoleensa muita ideoita, joista lopulta muodostuu kokonaisuus. (Lynch 2008, 31.) Luovuustutkija Theresa Amabile tiivistää asian seuraavasti: ”Ihmiset ovat luovimmillaan kun heitä motivoi oma kiinnostus, tyydytys sekä työn haastavuus itsessään ulkoisten paineiden sijaan” (Amabile 1998, viitattu 18.3.2015).

6.2 Rohkeus ja itsetunto

Luovien ajatusten esiintuminen vaatii hyvää itsetuntoa ja rohkeutta. On tärkeää, ettei luova henkilö suhtaudu epäillen omaan kykyynsä ajatella ja ideoida jotain uutta ja arvokasta. Hänen tulee voida uskoa omaan ainutkertaisuuteensa, vaikka ympäristö epäilisi hänen uusien ajatustensa mielekkyyttä. Luovan ihmisen hyvä itsetunto muistuttaa lapsille ominaista tunnetta siitä, että kaikki on mahdollista. (Raudsepp 1984, 53–54.)

Itsetunto muodostuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. On tärkeää, että edes joku on joskus pitänyt luovaa henkilöä hyvänä ja lapsuusvuosien jälkeen lahjakkaana. Jo yhden henkilön tuki voi olla ratkaisevan tärkeää. Jos opit luottamaan siihen, että saat ideoita, joita joku sinulle merkittävä henkilö pitää arvokkaina, saat niitä lisää. Kehu voi kaksinkertaistaa syntyvien ideoiden määrän ainakin hetkeksi. (Ibid., 53–54.)

Useasti luovalla henkilöllä on samaan aikaan sekä hyvä että huono itsetunto. Työskentely tapahtuu kaikkivoipaisuuden ja kyvyttömyyden tunteiden välisessä jännitteessä. Itseluottamusta voi kehittää. Parempaan itseluottamukseen pääsee sitkeällä ja päättävällä epäonnistumisten korjaamisella. On ymmärrettävä, että onnistumisen lisäksi luova edistyminen tarvitsee myös epäonnistumisia. (Tuominen & Koski, 57–60, 53–54.)

Luovan henkilön tulee uskaltaa poiketa massasta. Huonotkaan ideat eivät ole loppujenlopuksi vaarallisia, vaikka ne saattavatkin nolottaa. Ne eivät välttämättä tuo ratkaisua juuri nyt käsitellyssä olevaan ongelmaan, mutta voivat olla ratkaisu ongelmaan, jonka olemassa oloa ei ole edes ymmärretty. (Thorpe 2004, 46.)

Luovuuden voi tappaa pelkäämällä epäonnistumista. Epäonnistumisen tulisi kuitenkin olla luonnollinen luovuuteen kuuluva asia. Nobel-voittaja atomitutkija Niels Bohrin sanoin: ”Asiantuntija on ihminen, joka on epäonnistunut kaikilla mahdollisilla tavoilla jollain kapealla alueella”. Luovuustutkimuksessa on kiinnitetty huomiota samaan asiaan. Koska luovat ihmiset ovat toimeliaita ja tekevät paljon, he myös epäonnistuvat usein. Olennaista on se, että epäonnistumisten ajatellaan olevan mahdollisuuksia. Luovan ihmisen tulisi arvostaa jokaista ideaa, oli se hyvä tai huono. Hyvistä hän oppii, huonoista vielä enemmän. (Tuominen & Koski 61–63.)

Etenkin luovan prosessin alkuvaiheessa olen pyrkinyt itse noudattamaan sallivaa ajattelua. Tällöin annan ideoille mahdollisuuden ilmentyä, ennen kuin alan tarkastelemaan niiden toteuttamiskelpoisuutta. Mielestäni tämä poistaa sisäistä painetta siitä, että kaikkien ideoiden pitäisi olla jotenkin ”hyviä”. Mieli saa rentoutua ja toimia rauhassa, kun sille ei aseteta liian suuria vaatimuksia. Tämä ajattelutapa on puhtaasti opettelu tulos. Aiemmin olin todella kriittinen etenkin prosessin alussa ja jollain kummallisella tavalla pelkäsin omaa sisäistä kritiikkiäni. Sen jälkeen kun tein tietoisesti päätöksen sallivasta ajattelusta, on projekteissa alkuun pääseminen ollut huomattavasti kivuttomampaa.

6.3 Kurinalaisuus

Kuuluisa graafinen suunnittelija Massimo Vignelli puhui kurinalaisuuden puolesta. Hänen mielestään se on graafikon tärkein hyve, jota ilman projekti on pelkkää kaaosta. Kurinalaisuus on myös asenne, joka auttaa henkilöä erottamaan oikean väärästä sekä ohjaamaan yhdenmukaisuuteen kaikessa toiminnassa. Se tekee graafikoista vastuullisia itselleen, asiakkaalleen sekä myös yhteiskunnalle jossa he elävät. (Popova, 20.3.2015, viitattu 25.3.2015.)

Kurin kautta pystytään kehittymään henkisesti ja fyysisesti sekä tarjoamaan itsestä parhaat puolet ympäröivälle maailmalle, mukaan lukien jokaiselle projektille, jonka parissa työskennellään. Mielentilana se on yliverainen: intohimon isäntä ja luonnon järjestyksen hallitsija. Vignellin mukaan ilman kurinalaisuutta ei ole designia ja ilman älykkyyttä ei ole kurinalaisuutta. (Ibid., viitattu 25.3.2015.)

Kurinalaisuutta vaatii myös oman ympäristön muokkaaminen luovalle ajattelulle sopivaksi. Ylimääräiset aistivirikkeet täytyy poistaa, jotta mieli saadaan rauhoitettua ja luovuudelle raivattua tilaa. Ajattelu vaatii television, kännyköiden ja tietokoneiden sulkemista. Luova ideointi käy työstä, eikä sitä voi tehdä ”siinä sivussa” jonkun muun asian ohessa. (Reunanen 2007, 193.)

Oma tapani toimia jonkin opiskelu- tai työtehtävän suhteen on jo pitkään ollut se, että lähden kotoa työskentelemään jonnekin muualle. Pystyn paremmin ajattelemaan, kun siirryn ympäristöön, joka vie pois mahdollisuuden hyppiä ärsykkeiden ääreltä toiselle. Vaikka välillä kotoa lähteminen laiskottaisi, kokemus on osoittanut sen olevan ehto aikaansaavalle työskentelylle.

6.4 Ajattelun uudistaminen ja ennakkoluulottomuus

Luovuus pääsee kasvamaan ajattelua uudistamalla. Tämä voi tapahtua muun muassa kyseenalaistamalla jonkin itsestäänselvyden. Sääntöjä rikkomalla on luotu upeita keksintöjä. Oma mieltään voi haastaa kysymällä normista poikkeavia kysymyksiä kuten: Mitä jos kahdessa paikassa voisi olla samaan aikaan? Historia tarjoaa paljon oivallisia esimerkkejä tällaisista kysymyksistä: Mitä jos aurinko ei kierräkään maata? Mitä jos maa onkin pyöreä? Ennakkoluuloton ajattelu on johtanut tieteellisiin läpimurtoihin ja muuttanut maailmaa. (Järvilehto 2009, 11.)

Tällaisesta ajattelusta käytetään nimeä lateraalinen ajattelu. Siinä on tarkoituksena luoda yllättäviä tilanteita ja assosiaatioita, jotka ruokkivat luovaa ajattelua. (Ibid., 2009, 11.) Yleisesti ottaen ihmiset eivät halua joutua naurunalaisiksi, joten on tavallista että he eivät uskalla ehdottaa ennenkuulumattomia ideoita. Näin eivät valitettavasti ongelmatkaan ratkea. Ongelmien ratkaisu vaatii epäsovinnaisuutta. (Thorpe 2004, 45.)

Einstein oli sitä mieltä, että merkittäviä ongelmia ei voida ratkoa samalla ajattelun tasolla, jolla ne on luotu. On tärkeää uudistaa ajattelua olemalla avoin ongelmille. Jos työskentelee niin sanotusti väärän ongelman parissa, ei ratkaisua löydy. On tärkeää pystyä luomaan ongelma, johon on mahdollista etsiä ja tunnistaa ratkaisu. Kun ongelman kirjaa ylös, alkaa se ikään kuin elää. (Thorpe 2004, 25–40.)

Usein myös hyvät ideat toimivat esteenä loistavien ideoiden löytämiselle. Ei pidä tuudittautua siihen harhaluuloon, että tähän mennessä kerätty tieto tai taito on absoluuttista. Tällainen ajattelu aiheuttaa vain rajoittuneisuutta ja sokeuttaa ratkaisujen löytämiseltä. Vanhat vaihtoehdot on tunnistettava ja sen jälkeen hylättävä. (Ibid., 25–40.)

Myös ongelmien yksinkertaistaminen on oiva keino poistaa ennakkoluuloja. Tällöin ongelmasta riisutaan kaikki mahdollinen pois. Se auttaa kehittämään ajatuksia, jotka mahdollistavat ongelman ratkaistun pidemmällä tähtäimellä. Monta kertaa myös ongelman kutistaminen auttaa luovuuden liikkeelle panemisessa. Isot ongelmat ovat haastavia ja saavat usein luovuttamaan. Ison ongelman pienentämisessä pitää tehdä välietappeja, joissa pikkuhiljaa edetään kohti lopullista ratkaisua. (Ibid., 25–40.)

6.5 Onnellisuus

Theresa Amabilen suorittaman tutkimuksen mukaan luovuuden ja positiivisuuden välillä on selkeä yhteys. Mitä positiivisempi henkilö on päivän aikana, sitä luovempaan ajatteluun hän pystyy seuraavana ja jopa sitä seuraavana päivänä. Hyvän tuulusuus laajentaa ajattelua ja suurentaa havainnollista vaihtelua. Tällainen vaihtelu voi tuoda uusia näkökulmia ajatteluun. (Barker 2013, viitattu 30.3.2015.)

Usein hyvän idean takana on myönteinen asenne, jota ihminen on itsessään harjoittanut. Positiivisella elämänasenteella varustettu ihminen on toimiva ja kokee olevansa hyödyllinen. Asenteeseen kuuluu myös tietty määrä itsetuntoa, iloa ja tyytyväisyyttä. (Vakkuri 2003, 60).

Tiedostan itse oman mielentilani vaikutuksen työssä kuin työssä. Kun olen hyvällä tuulella, en ole niin altis mahdollisen kritiikin vaikutukselle ja uskallan ideoida rohkeammin. Minulla on luottavainen asenne siitä, että asia kuin asia järjestyy. Prosessi on myös nopeampi, sillä en jää analysoimaan asioita liikaa vaan luotan omaan intuitiooni.

Onni ei ole sattuman tulos. Se ei ole riippuvainen henkilölle tapahtuneista ulkoisista asioista, vaan siitä miten hän tulkitsee nämä asiat. Ihmiset, jotka oppivat kontrolloimaan omia tulkintojaan ja kokemuksiinsa, onnistuvat myös onnellisemman elämän elämisessä. On jokaisen omissa käsissä, päättääkö tehdä itsestään onnellisen. Onnelliset ihmiset nauttivat työstään ja valitsevat ystävänsä ja elämänkumppaninsa harkiten. He elävät arvoilleen uskollista elämää ja vaativat itseltään omien ihanteidensa toteuttamista. (Uusikylä 2012, 219–221.)

Onnen saavuttamiseen voi päästä oman persoonallisen luovan flow'n löytämisellä. Luovan flow'n aikana henkilöllä on kyky tuntea, että kontrolloi toimiaan ja ottaa ohjat kohtalostaan. Samalla hän tuntee syvää nautintoa. Jokaisen on hankittava itse perusta luovuudelleen ottamalla kontrolli sisäisestä elämästään. Jos yksilöllä on kyky kontrolloida psyykkistä energiaa ja hän käyttää sitä tiettyä tavoitetta silmällä pitäen, kasvaa hän henkisesti. (Ibid., 219–221.)

6.6 Lepo ja rentoutuminen

Hakala, joka on haastatellut kirjeitse nobelisteja heidän ideoiden saannistaan, korostaa ajan ja kiireettömyyden merkitystä. Oivallus tai idea tulee varmimmin, kun malttaa rentoutua ja unohtaa arjen paineet. Tällöin mieli pääsee avautumaan luovuudelle. (2013, 46–48.)

Kirjailija Charles Bukowski totesi rauhoittumisen ja jopa laiskottelun olevan välttämätöntä luovuudelle. Jotta voisi saada aikaan jotain, on äärimmäisen tärkeää viettää loppoaikaa. Tekemättömyys on tärkeää. (Hakala 2013, 48–49.) Vaikka nyky-yhteiskunta ei siihen tarjoa helposti mahdollisuutta, on tärkeää opetella pysähtymisen taito (ibid., 52). Vakkuri vertaa idean kehittämistä äitinsä kohdussa olevaan lapseen. Molemmat tarvitsevat lämpöä, tilaa ja ravintoa. (2003, 67.)

Riittävät unet auttavat ideoiden synnyttämisessä ja energiatason ylläpidossa. Tutkimuksissa on todettu, että liian vähän nukkuvien ihmisten ajattelu urautuu. He eivät löydä enää uusia näkökulmia ongelmien ratkaisemiseksi. (Ruukki, viitattu 18.3.2015.) Rentoutunut mieli avautuu uusille ajatuspoluille ja ideoille. Ongelmien keskellä tulisi yksinkertaisesti nukkua. Levänneenä ihmisen ajatus myös juoksee nopeammin ja tehokkaammin. (Hakala 2002, 212.)

Unitutkijoiden mukaan rentoutunut olo voi siirtää loogisen päättelyn syrjään. Syvässä rentoutuneisuuden tilassa uskotaan ideoiden ja ratkaisujen pulpahtavan tietoisuuteen. Ajatuksia kurissa pitävä järjestelmä hellittää, ja ihminen pääsee nauttimaan paljon suuremmasta henkisestä vapaudesta. Tietyssä unen vaiheessa järkevään päättelyyn yhdistetyt etuotsalohkon alueet rauhoituvat. Normaalaa ajattelua kahlitsevat rajoitukset ja estot häviävät varmimmin. Rentous on siis mielentila, jossa uudet väylät avautuvat ja luovuus saa lisää tilaa. (Hakala 2013, 56–57.)

6.7 Loogisen ajattelun harhauttaminen

”Luovuus vapautuu, kun onnistumme rajoittamaan loogista ajattelua aivoissamme” (Burns 2013, viitattu 26.2.2015). Näin markkinointiguru Burns tiivistää Forbesille pitämässä blogissaan useiden viime vuosien luovuustutkimusten tulokset yhdeksi lauseeksi.

Vuonna 2012 tehdyssä chicagolaistutkimuksessa paljastui, että keskitasoinen ympäristön taustamelu lisää luovuutta. Tämän lisäksi se myös avaa mieltä innovatiivisten tuotteiden omaksumiselle. Burns tulkitsee tämän siten, että aivojen looginen osa saa taustamelusta tarpeeksi ärsykeitä pysyäkseen kiireisenä, joten luova puoli saa rauhassa tehdä töitään. (Burns 2013, viitattu 26.2.2015.)

Toisessa tutkimuksessa rutiininomainen ja tylsä puhelinnumeroiden kopiointitehtävä kirvoitti tutkittavien luovuuden heti tutkimuksen päätteeksi. Verrokki kontrolliryhmän luovuudessa ei tapahtunut muutoksia, mutta tylsistyneet tutkittavat pystyivät huomattavasti luovempaan ajatteluun kokeen jälkeen. Tässäkin tapauksessa voidaan päätellä, että kun puhelinnumeroiden kopioimisella annettiin aivojen loogiselle osalle tekemistä, olivat tutkittavat avoimempia poikkeavalle ajattelulle. (Ibid., viitattu 26.2.2015.)

Eräessä kokeessa, jossa koehenkilön piti ratkaista ongelma, häntä pyydettiin kuvittelemaan itsensä kaukaiseen maahan, tulevaisuuteen tai ajattelemaan itsensä kokonaan eri henkilönä. Tutkimuksessa havaittiin, että kun ihmiset heijastivat itsensä uuteen paikkaan tai aikaan, he pitivät ajatuksissaan vähemmän kiinni nykyisestä maailmasta. Tämän johdosta heidän ajattelunsa oli abstraktimpaa ja luovempaa. Jälleen loogisuutta harhautettiin. (Ibid., viitattu 20.3.2015.)

Useat muut tutkimukset kertovat samaa. Todellisuudesta irtaantuminen tekee luovuudelle hyvää. Erään teorian mukaan tietoisuus voidaan ajatella aivoissa sijaitsevana mutta siitä erillisenä elektromagneettisena kenttänä. Tämän pohjalta voidaan spekuloida, että aivot ovat looginen ääni ja luovuus tämä elektromagneettinen kenttä. Ihmiselle voi siis olla luontaista irtaantua todellisuudesta tämän kentän ominaisuudessa ja antaa luovuutensa kukoistaa. (Burns 2014, viitattu 20.3.2015.)

6.8 Meditaatio

Meditaatio on hyvä keino aivojemme loogisen puolen hiljentämiseen. Se on väline mielen muodon muutoksen tekemiseen. Meditaatiotekniikoiden avulla voi lisätä keskittymiskykyä, mielen selkeyttä, positiivisuutta sekä rauhallisuutta. Siinä tullaan tutuiksi oman mielen ja sen ajatusmallien ja tapojen kanssa. Säännöllisellä harjoituksella voidaan päästä syvän rauhalliseen mutta sa-

malla energiseen mielentilaan. Harjoitukset ovat yksinkertaisia, kuten esimerkiksi oman hengityksen tarkkailua ja laskemista. (The Buddhist Centre 2014, viitattu 24.3.2015.)

Meditaation voidaan katsoa olevan ratkaisu nykyajan kaaoksen kestämiselle. Tämän päivän ihmisen mieli ei ole koskaan tyhjä, jollei hän itse tee asialle jotain. Ennen oli toisin. Maailma muuttuu niin nopeasti, että ihmisillä on sopeutumisvaikeuksia. Ihmisen tulee hiljentää mieltään välttyäkseen kaiken paineen aiheuttamalta neuroottisuudelta. Keskeytymätön mielen tyhjentäminen auttaa ihmistä uudistumaan ja puhdistumaan, se vapauttaa uutta energiaa ja valmiutta uuden oppimiseen. (Osho 1998, 11–12.)

Myös yritykset ovat nykyään kiinnostuneita meditaatiosta, sillä meditaatioharjoitusten avulla voidaan lisätä luovuutta kaikissa yrityksissä, joissa tarvitaan ideointia, paineensietokykyä, toiminnan keskittämistä ja tuottavuuden lisääntymistä. Meditaatioharjoitukset myös parantavat keskittymiskykyä, mielenhallintaa, stressinsietokykyä ja empatiaa. Ajattelusta tulee terävää ja terveys paranee. (Ranta 2011, viitattu 16.4.2015.)

Nyky aikaistettu versio meditaatiosta on mindfulness. Siinä ollaan läsnä tässä hetkessä ja hyväksytään hetki sellaisena kuin se on. Kun eletään tapahtuvaa hetkeä, saadaan uusia oivalluksia niin tulevista kuin menneistäkin. (Mindfulness 2015, viitattu 20.3.2015.) Mindfulnessissa käytetään ikivanhoja buddhalaisoppeihin perustuvia meditaatioharjoituksia (Ranta 2011, viitattu 16.4.2015).

Elokuvaohjaaja David Lynch on kirjoittanut kirjan, jossa peilaa omia kokemuksiaan luovuudesta ja meditaatiosta. Hän kuvailee kaikista merkityksellisempien asioiden ja ideoiden tulevan syvällisemmältä tajunnan tasolta. Sitä syvemmälle tasolle ihminen pääsee, mitä enempi hänen tajuntansa laajenee, ja sitä suurempia ideoita hän onnistuu saamaan. Tajunnan laajeneminen on mahdollista meditaation avulla. (Lynch 2008, 11.)

Leidenin yliopiston teettämä tutkimus on linjassa Lynchin näkemyksen kanssa. Sen mukaan tietyt meditaatiotekniikat voivat edistää luovaa ajattelua, jopa henkilöillä, joilla ei ole aiempaa kokemusta meditaatiosta. Kaikilla tekniikoilla ei kuitenkaan ollut samanlaista vaikutusta. Tekniikka, jossa henkilöt harjoittivat tarkkailevaa meditaatiota, jossa pysyttiin avoimena jokaiselle ajatukselle ja tunteelle, toimi paremmin kuin tekniikka, jossa keskityttiin meditoimaan tiettyä ajatusta tai esinettä. Jälkimmäisellä ei havaittu olevan vaikutusta luovan ajattelun lisääntymiseen. (Leiden 2014, viitattu 24.3.2015.)

Näkisin, että meditaatiolla voi olla hyödyllisiä vaikutuksia myös aiemmin käsittelemieni luovuuden esteiden suhteen. Kun meditaation avulla päästään parempaan mielen hallintaan, on se varmasti hyödyllistä myös sisäisten uhkien poistamisessa tai ainakin vähentämisessä. Jos meditaation avulla harjaantuu irrottautumaan tunteidensa vallasta, eivät esimerkiksi omat epävarmuudet tai pelot pääse vaikuttamaan luomisprosessiin siinä määrin, miten ne ovat aiemmin saattaneet vaikuttaa.

6.9 Intuition kehittäminen

Vaikka intuitiosta itsestään onkin löydettävissä aineistoa, ei intuition kehittämisestä kertovia luotettavia lähteitä juurikaan ole. Intuition osuus luovuudessa on kuitenkin kiistämätön, joten on tärkeää, että sitä opitaan hyödyntämään paremmin. Tähän lukuun olen poiminut taiteen maisteri Asta Raamin väitöskirjaansa (2015) keräämää aineistoa intuition kehittämisestä.

Intuitio nähdään persoonan piirteenä ja kykynä, mutta taito käyttää sitä vaihtelee yksilöiden kesken. Useat tutkijat sekä aktiivisesti intuitiota käyttävät henkilöt korostavat, että intuitiivisia taitoja voidaan kehittää harjoittelemalla tai intuitiota voidaan edistää sitä tukevilla olosuhteilla. On todennäköistä, että intuitiivista prosessia ei voi opettaa perinteisellä opetustyyllillä, mutta kaiken kaikkiaan sen oppiminen on mahdollista. Yksilö voi myös oppia pois intuitiolle haittaa tekevästä rutiineista ja tavoista. (Raami 2015, 96, 98.)

Luovien oivallusten ulkoisina edistäjinä on perinteisesti pidetty kolmea B:tä: *bath*, *bed* ja *bus*. Eli 'kylpy', 'peti' ja 'bussi'. Ne ovat esimerkkejä paikoista, joissa fyysinen ja henkinen rentoutuminen tapahtuu ja ideat pääsevät virtaamaan vapaasti. Nämä ympäristöt voivat edesauttaa aivoja sääntämään itsensä toisenlaiseen tilaan ja aktivoida aivojen intuitiivisia alueita. Ne voivat myös auttaa henkilöä havaitsemaan uusia asiayhteyksiä tai sattumia. (Raami 2015, 117.)

Tiettyjen psyykkisten olosuhteiden nähdään olevan tärkeässä roolissa intuitiivisten oivallusten ilmenemisessä. Jotkut tutkijat mainitsevat henkisen tietoisuuden kehityksen ja monipuolisen ajattelun olevan kulmakiviä intuition tukemisessa. Tiedyt ihmisen sisäiset olosuhteet, kuten avoimuus kokemukselle ja monimerkityksellisyyden hyväksyminen, edesauttavat intuition kokemista. (Raami 2015, 110.)

Ihmislle on luontaista ajatella ensisijaisesti intuitiivisesti. Se on sisäänrakennettu ja helppo tapa ajatella. Se on vaivatonta, nopeaa ja tavanomaista. Vastoin yleistä uskomusta ongelmallista ei ole intuition äänen tavoittaminen vaan haasteellisinta on että uskalletaan toimia sen osoittamalla tavalla. Usein intuition käyttöä voidaan hyödyntää vain avautumalla sille ja antamalla sen tapahtua. Henkilön kokemus intuitiosta voi olla hyvin omakohtainen ja epätavallinen. Joillekin intuition käyttö voi olla synnynnäinen kyky, kun taas toisille pitkän harjoittelun tulos. (Raami 2015, 102–104.)

Raamin väitöskirjasta käy ilmi, että kuten luovuudessa ylipäätään, myös intuition kehittämisessä rohkeuden ja itsevarmuuden osuus on olennaisen tärkeä. Intuition kehittäminen vaatii oman ajattelun venyttämistä ja mahdollisesti maailmankuvan muutosta omien, aiemmin määriteltyjen rajojen yli. Jotta tähän päästään, tarvitaan rohkeutta ja kohtalaisen hyvää itsetuntoa, mutta myös avoimuutta uusille näkökulmille sekä tahtoa muuttua. (Raami 2015, 104.)

Useat kehittyneet intuition käyttäjät korostavat itsensä tuntemisen merkitystä. Se tarkoittaa sitä, että henkilö ei voi olla kuuntelematta sitä sisäistä ääntä, jota muut eivät kuuntele, ja myöntämättä että hänellä on tietoa, jota muut eivät ymmärrä. Usein henkilö tuntee kehossaan, kun intuitio kertoo hänelle jotain, mutta järkeilee asian toisin. Jotta näitä hienovaraisia tuntemuksia voidaan kuunnella, täytyy henkilöllä olla rohkeutta pysähtyä tämän tulkinnanvaraisen ja vieraan tunteen äärelle. Vaikeasti määriteltävissä tuntemuksissa tulee viivytellä ja niitä tulee tutkia. On tärkeää selvittää, mikä osa on aitoa intuitiota ja mikä vain ajatusten tai omien ennakoasenteista johtuvien tulkintojen tuotosta. (Raami 2015, 104.)

Joidenkin tutkijoiden mielestä intuitio voi erehtyä. Toiset taas uskovat, että jos kyseessä on ”aito” intuitio, on se aina oikeassa. (Raami 2015, 104.) Mistä siis tietää milloin, kyseessä on intuitio eikä vain oman mielen luoma harha? Fyysisesti koettu intuitio on luotettavampi kuin aistien havaittava, sillä aistit perustavat tulkinnan yleensä aiempiin kokemuksiin. Yleisesti ottaen harjoitus ja luottamus ovat elintärkeitä askelia, kun tulkitaan intuitiivisia signaaleita ja intuitiota yleensä. Jos luottaa intuition vaikkei se ei aina olisikaan oikeassa, edesauttaa intuitiivista prosessia ja luo positiivisen kierteen. Intuition kehittämisen kannalta epäonnistumiset ja virheet ovat tärkeitä. Ilman niitä on vaikeaa kehittää intuitiota täyteen potentiaaliinsa. (Raami 2015, 104, 121.)

Eräessä tutkimuksessa, jossa tutkittiin kättilöiden intuitiota, kiinnitettiin huomiota siihen, mistä he tietävät, milloin intuition voi luottaa. Useat tutkittavista kättilöistä kertoivat, että joka kerta kun

sisäinen ääni puhuu, kiinnittävät he huomiota siihen, millainen ääni sillä on. On vaikeaa erottaa, milloin kyseessä on omat epäilykset ja järkeily ja milloin taas aito intuitio. Kättilöiden kokemuksen mukaan järjen ääni on kova ja aggressiivinen, kun taas intuition ääni tyyni ja pehmeä. (Raami 2015, 105.)

Useat intuitiiviset henkilöt kuvailevat intuitiota uppoutumisen tunteena, tunteena yhtenäisyydestä erillisyyden sijaan. Tässä tilassa tavanomainen ajattelu ja järkeily loppuu ja sen päällimmäiseksi tunteeksi jää yhtenäisyys. (Raami 2015, 107.)

Monien tavallista intuitiivisempien henkilöiden mukaan mielen tyhjennys ja ajatuksiin kiinnittymättömyys ovat intuitiivisen tiedon hyödyntämisen edellytyksiä. Mielen poiskytkeminen ympäröivästä maailmasta ja tiedosta on tärkeää. Kun virittäydytään kuuntelemaan intuitiota, on tärkeää tiedostaa ennakoasenteet, joita toiveet tai odotukset saattavat aiheuttaa rajoittaen tai jopa estäen intuition vapaan virran. On hyödyllistä opetella ohittamaan nämä mielen toiminnot. Mielen järkeily saattaa myös haitata prosessia ja tukkia joitain havaintoja, ennen kuin ne pääsevät tietoisuuteen. Tämän vuoksi mielen harjoittaminen on tärkeää. (Raami 2015, 118.)

Nobel-ehdokkaille tehdyt tutkimukset paljastavat, että kamppaillessaan erittäin vaikean ongelman kanssa nämä yksilöt aloittavat työskentelyn itsensä kanssa sen sijaan, että alkaisivat työskennellä liiallisesti. Toisin sanoen lisätiedon keräämisen ja analysoinnin sijaan he kääntyvät ”sisäänpäin”. Myös useat heistä kertovat kokevansa tunnetta ”yhdistymisestä” tavoitteeseensa tai poikkeuksellista kykyä visualisoida tai käsitellä moninkertaisia ulottuvuuksia. (Raami 2015, 118–119.)

Intuition kehittäminen vaikuttaa mielestäni vaikealta, koska kaikesta totutusta poiketen intuition harjoitukseen ei ole selkää ohjelistaa siitä, miten pitäisi toimia. Yleisesti ottaen kaikissa intuition ilmenemiseen liittyvissä tarinoissa yhteisenä tekijänä on kuitenkin kyky hallita mielen ulottuvuuksia ja tietoisuutta nykyhetkestä. (Raami 2015, 112.) Kuten luvussa 6.8 mainittiin, tämä kyky on mahdollista saavuttaa säännöllisen meditoinnin avulla.

7 LOPUKSI

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää omaa ymmärrystä luovuudesta sekä tarjota sen avulla uutta näkökulmaa myös muille siitä kiinnostuneille. Halusin löytää vastauksen siihen, millaisia ovat ne esteet, joiden parissa luova henkilö yleensä kamppailee ja mitkä asiat auttavat niiden yli pääsemisessä. Lähtiessäni kokoamaan tutkimukseni lähdemateriaalia en ollut vielä rajannut näkökulmaa aiheeni lähestymiseen. Aineistoa läpikäydessäni havaitsin, että kaikista suurimmat pidäkkeet näyttivät löytyvän yksilön sisäisestä maailmasta. Oli luontevaa rajata tutkimus käsittelemään luovuutta psykologisesta näkökulmasta. Yleisimmiksi ongelmiksi esiin nousivat pelko, häpeä, vertailu, ajatusten lukkiutuminen, itsetuntemuksen puute, liiallinen kritiikki, mielenterveyden ongelmat sekä kiire. Useat esteistä ovat osa samaa ongelmaa ja limittyvät toisiinsa. Luovuutta edistäviksi ilmiöiksi puolestaan täsmentyivät motivaatio sekä rohkeus ja itsetunto, kurinalaisuus, ajattelun uudistaminen, onnellisuus, lepo, loogisen ajattelun harhauttaminen, meditaatio, sekä intuition kehittäminen.

Kun luovuuden tukkona ovat yksilön omat sisäiset uhkakuvat, on selvää, että myös luovuuden vapauttamisen keinot löytyvät henkilöltä itseltään. Luovuuttaan pystyvät ilmentämään vapaimmin ne henkilöt, joilla ei ole oman mielensä rakentamia estoja. Estot ovat voineet rakentua pidemmällä aikavälillä henkilön kehityksen myötä ja olla osa hänen persoonaansa, tai ne voivat ilmentyä vain tietyissä tilanteissa. Jotta sisäisiä uhkia vastaan voi taistella, on uhat ensin kuitenkin tunnistettava. Kaikki osa-tekijät opinnäytetyössäni korostavat sitä, kuinka tärkeää on tuntee itsensä. Itsetuntemuksen voi katsoa olevan avaintekijä luovuuden lukkojen aukaisemisessa. Sen avulla henkilö tiedostaa ongelmansa, mutta myös voittaa ne. On tärkeää oppia tuntemaan omien ajatuskuvoidensa toimintaa, jotta pystyy vaikuttamaan niihin. Itsensä kanssa työskentely ei mielestäni ole helppoa ja vaatii kärsivällisyyttä sekä tarkkaavaista oman mielensä seuraamista. Itsensä kehittäminen on tietoinen päätös, jota toteutetaan jokapäiväisessä elämässä. On kuitenkin selvää, että omaan luovuuteen on mahdollista vaikuttaa hyvinkin paljon.

Keinot luovuuden kasvattamiseksi kulkevat käsikädessä hyvään ja tasapainoiseen elämään pääsemisen kanssa. Stereotypia maanisesti luovasta itsensä unohtavasta taitelijasta asetetaan kyseenalaiseksi, kun tutkimuksissa korostuvat muun muassa levon, kurinalaisuuden ja meditaation merkitykset luovuuden kannattelijoina. Luomisvimmassa tehdyt toistuvat yllytykset voivat horjuttaa luovan henkilön mielen tasapainoa ja saattavat suistaa mielen terveyden ongelmiin. Siispä koh-

tuutta ja kurinalaisuutta on syytä harjoittaa myös luovuuden virratessa vaivattomasti eikä virtaa ole järkevää kuluttaa loppuun.

Vaikka käsittelin tässä tutkimuksessa henkilön luovuutta vain sisäisestä näkökulmasta käsin, on muistettava, että myös ulkoisilla asioilla on merkitystä. Luovan henkilön ympäristöllä on suuri vaikutus luovuuteen. Myös muut ihmiset ja heidän asenteensa voivat vaikuttavaa henkilön luomiskykyyn. Yhteiskunnallisella tasolla teollistuminen, tietotekniikka ja rationaalisen ajattelun painottaminen ovat vieneet luovuudelta elintilaa. Lähtökohtaisesti tärkeintä kuitenkin lienee henkilön sisäinen kyky vastata ympäristön vaatimuksiin ja asenteisiin omaa itseään ja hyvinvointiaan kunnioittaen sekä taito raivata luovuudelle tilaa erilaisissa ympäristöissä.

Aineistossa korostui myös luovan henkilön oman asenteen merkitys. Tietynlainen avoimuus on luovuuden edellytys. Ennakkoluuloton suhtautuminen ympäröivään maailmaan sekä omiin ajatuksiin ja tuotoksiin edesauttaa luovaa toimintaa. Kun suhtautuu sallivammin sekä itseensä että omiin ideoihinsa, madaltaa omaa kynnystään luoda ja työskentely sujuu vaivattomammin. Sellaisen asioiden tekeminen, joita ei yleensä tekisi, avartaa mieltä. Omalta mukavuusalueelta poistuminen kannattaa. Tietynlainen riskinotto-kyky ja uskallus näyttävät myös olevan olennainen osa luovaa työtä.

Mielen rooli luovassa työssä on tuotu hyvin esiin luovan prosessin kuvauksessa. Siinä on esitetty, miten mielen tehtävä on ensin käsitellä ja pohtia asioita, jonka jälkeen se vetäytyy lepäämään tai työskentelemään toisten asioiden parissa. Tällöin intuitio tuottaa idean tai oivalluksen. Oivalluksen jälkeen on taas mielen vuoro aktivoitua ja tarkastella oivallusta joko hyväksyäkseen tai hylätykseen sen jatkoa varten. Luovan toiminnan edistämiskeinoja tarkastellessa käy selväksi, että luova prosessi on pitkälti oman mielensä sekä intuitionsa käyttöä. Oma mieltään tulee osata käyttää siten, että intuitiolla on mahdollisuus ilmentyä. Mieli mahdollistaa intuition.

Jotta omaa mieltä opittaisiin käyttämään paremmin, tarjotaan apukeinoksi nykyisin entistä useammin meditaatiota tai sen modernimpaa muotoa, mindfulnessia. Meditaatiossa ollaan läsnä tapahtuvassa hetkessä ja tullaan tietoiseksi omista mielenliikkeistä sekä ajatuksiin liittyvistä tunnereaktioista. Se auttaa myös irtaantumaan tunteiden vallasta, ja ajatuksia seuraavat tunnereaktiot ovat lyhytkestoisempia ja vähemmän voimakkaita kuin aiemmin. Tutkimuksessani käsittelemän tiedon perusteella uskon meditaation edesauttavan luovuutta myös itsetuntemuksen lisääntymisen ja mielen avartumisen myötä. Lisäksi sen avulla voidaan ohittaa rationaalinen ajattelu. Kuten

loogisen ajattelun harhauttamista koskevassa luvussa kävi ilmi, on tämä luovuuden kannalta hyödyllistä. Kun rationaalinen mieli ei ole kahlitsemassa ja häiritsemässä luovaa ajattelua, mahdollistuvat uudet ja rohkeat ideat. Erilaiset tutkimukset olivat yhtä mieltä siitä, että looginen ajattelu on haitallista luovuudelle ja sen "harhauttamiseksi" on olemassa useita keinoja.

Oli kiehtovaa löytää aineistosta tietoa intuition kehittämisestä. En tiennyt sen olevan ilmiö, jota voidaan kehittää. Mitä pidemmälle siitä luin, sitä tutummalta edistämiskeinot kuulostivat. Havaitsin intuition kehittämisen keinojen kulkevan suurelta osin käsi kädessä luovuuden kehittämisen keinojen kanssa. Tämä sai minut pohtimaan, onko intuition edistäminen itse asiassa sama asia kuin tutkimuksessani tarkastelema luovuuden edistäminen. Jos näkökulma luovuuteen on yksilön sisäisestä maailmasta lähtevä kuten tässä tutkimuksessa, mielestäni asia voidaan nähdä myös näin. Yhteneväisyydet ovat selkeät. Intuition kehittämistä käsittelevässä aineistossa painotettiin motivoituneen työn, itsevarmuuden ja itsetuntemuksen, rohkeuden, ennakkoluulottomuuden ja avoimuuden merkitystä. Lisäksi tärkeänä tekijänä pidettiin rationaalisen mielen ohittamista sekä mielen rentoutumista. Kaikki nämä samat päätekijät löytyvät myös luovuuden edistämistä koskevassa aineistossani. Joukosta puuttuu vain onnellisuus, jonka voidaan senkin väittää syntyvän, kun henkilön mielen tasolla muut mainitut asiat toteutuvat. Mielestäni intuition voidaan katsoa olevan luovuuden ytimessä oleva ilmiö. Yksilö omilla ominaisuuksillaan mahdollistaa intuition syntyminen eli yhteyden oman alitajuntansa ideavarastoon. Kaikesta päätellen intuitio ja luovuus ovat ihmiselle luontaisia asioita, ja niin kauan kuin hän toimii harmoniassa itsensä kanssa, on luovuuden ilmentäminen vaivatonta.

Kaiken kaikkiaan olen erittäin tyytyväinen aihevalintaani. Tutkimukseni muutti ehkä jopa hieman yksioikoisiakin ajatuksiani luovuudesta ja antoi syvempää ymmärrystä siitä, miten paljon eri osatekijöillä on siihen vaikutusta. En ollut juurikaan pohtinut luovuuden olemusta, vaan pitänyt sitä lähinnä tietyille henkilöille suotuna kykynä. Yleisesti ottaen opin paljon uutta, ja etenkin intuitio aiheena oli todella mielenkiintoinen. Tutkimusta varten lukemani tiedon myötä ymmärrän, kuinka monipuoliset mahdollisuudet kenellä tahansa on kasvattaa omaa luovuuttaan. Yllättävää oli myös havaita, kuinka merkittäviä esteitä nämä yksilön mielen sisäiset tekijät todella olivat. Kun nämä mielessä tapahtuvat ilmiöt ottavat vallan, voi olla vaikea muistaa, että asiat tapahtuvat todellakin oman pään sisällä eivätkä vastaa välttämättä sitä, miten muut ihmiset asian näkevät.

Luovuuden edistämiskeinot ovat teoriassa yksinkertaisia, mutta niiden toteuttaminen vaatii varmasti suurta pitkäjänteisyyttä. Uskon saaneeni tutkimuksen avulla hyvää tietoa, jota voin hyödyntää myös omassa luovassa prosessissani sekä ideoinnissani. Keräämäni aineiston perusteella meditaatio vaikuttaisi olevan yksi huomattavan tärkeistä keinoista mahdollistaa luovuuden ilmenemistä. Se näyttää olevan selkeä ja monipuolinen keino päästä syvälle luovuudessa, oman itsensä tuntemisessa sekä tietynlaisen objektiivisuuden saavuttamisessa omiin ajatuksiin nähden. Meditaatio on minulle ennestäänkin tuttua, mutta näiden tietojen myötä olen tullut siihen tulokseen, että sen päivittäinen harjoittaminen olisi varmasti hyödyllistä sekä arkielämässä että myös luovuuteen liittyvissä prosesseissa.

LÄHTEET

Adobe 2014. The Creative Dividend. How Creativity Impacts Business Results. Viitattu 4.3.2015, <http://landing.adobe.com/dam/downloads/whitepapers/55563.en.creative-dividends.pdf>.

Adobe 2012. Luovuus koulutuksessa. Kysely HR-asiantuntijoille, korkeakoulujen, lukioiden ja peruskoulujen opettajille. Viitattu 4.3.2014, http://press.adobe.com/cgi-bin/pr.cgi?show=content;rel_id=2419.

Amabile, T. 1998. How To Kill Creativity. Viitattu 25.3.2015, <https://hbr.org/1998/09/how-to-kill-creativity/ar/1>.

Barker, E. 2013. Four Things That Make U Motivated, Happy and Creative At Work. Viitattu 30.3.2015, <http://www.businessinsider.com/what-four-things-make-you-more-motivated-happy-and-creative-at-work-2013-4?IR=T>.

Berc, S. How Fear Chokes Creativity. Creativity Articles. Viitattu 25.3.2015, <http://www.creativityworkshop.com/fearchokes.html>.

The Buddhist Centre 2014. Buddhism today. What is meditation? Viitattu 24.3.2015, <https://thebuddhistcentre.com/text/what-meditation>.

Burns, W. 2013. Multiple Creativity Studies Suggest Creating Our Reality Requires Detaching From It. Forbes. Viitattu 26.2.2015, <http://www.forbes.com/sites/willburns/2013/07/10/multiple-creativity-studies-suggest-creating-our-reality-requires-detaching-from-it>.

Burns, W. 2014. Science Continues To Show Us How To Be More Creative. Forbes. Viitattu 20.3.2015, <http://www.forbes.com/sites/willburns/2014/08/13/science-continues-to-show-us-how-to-be-more-creative/>.

Center for Mindfulness Finland 2015. Rentoutus ja stressinhallinta hyväksyvän tietoisien läsnäolon avulla. Viitattu 20.3.2015, <http://www.mindfulness.fi>.

Dunderfelt, T. 2008. Intuitio. Sisäinen viisaus. Helsinki: Gummerus.

Hakala, J. 2013. Luova laiskuus. Helsinki: Gummerus.

Hakala, J. 2002. Luova prosessi tieteessä. Tampere: Gaudeamus Kirja.

Heikkilä, J. 2010. Luovasta ideasta innovaatioon. Luovuus ja innovatiivisuus selviytymiskeinoina. Turku. Oy Enostone Ltd.

Inno-Vointi 2015. Innovoinnin periaatteet. Viitattu 7.5.2015, <http://www.inno-vointi.fi/innovoinnin-periaatteet/innovaatio-ja-innovointi-myos-julkisella-sektorilla>.

Iowa State University. Center for Excellence in Learning and Teaching. Defining Creativity. Viitattu 2.3.2015, <http://www.celt.iastate.edu/teaching-resources/classroom-practice/teaching-techniques-strategies/creativity/defining-creativity>.

Järvilehto, L. 2009. Luovan työn opas 1.0. Filosofian akatemia. Viitattu 2.3.2015, <http://filosofianakatemia.fi/download/luovantytonpas10.pdf>.

Järvilehto, L. 2009. Mitä luovuus on? Ajattelun ammattilainen. Viitattu 2.3.2015, http://ajattelunammattilainen.fi/2009/11/06/mita-luovuus-on/?blogsub=confirming#blog_subscription-4.

Liimatainen, K. 2013. Tällaisille aloille nuoret nyt haluavat. Viitattu 4.3.2015, <http://www.kauppalehti.fi/uutiset/tallaisille-aloille-nuoret-nyt-haluavat/AybfEecX>.

Karlson, H. Aivot, luovuus ja oppiminen. – Luovuus lääketieteen koulutuksessa. Duodecimin XX Opetuksen kehittämisseminaari Turussa 6.-11.2011. Viitattu 2.3.2015, <http://opetuksenkehittamisseminaari.blogspot.fi/2011/05/hasse-karlsson-aivot-luovuus-ja.html>.

KS=Kielitoimiston sanakirja 2014. Kotimaisten kielten keskus ja kielikone Oy. Viitattu 27.4.2015, <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>.

Laitinen, J. 2015. Työpaikoilla pitäisi hengata enemmän, sanoo aivotutkija. Viitattu 2.3.2015, <http://www.hs.fi/tyoelama/a1420172981730>.

Leiden University 2014. Cognitive Psychology, Social and Behavioral Sciences. Meditation makes you more creative, study suggests. Viitattu 24.3.2015, <http://www.socialsciences.leiden.edu/psychology/organisation/cognitivepsychology/news/meditation-makes-you-more-creative.html>

Lynch, D. 2008. Catching the big fish. Meditaatio, tietoisuus ja luovuus. Helsinki. Otava.

Malinen, B. 2010. Elämää kahlitseva häpeä. Helsinki. Kirjapa.

Mehta, R., Zhu, R. & Cheema, A. Is Noise Always Bad? Exploring the Effects of Ambient Noise on Creative Cognition. Journal of Consumer Research. Artikkelin 12/2012. Viitattu 26.2.2015, <http://www.jstor.org/stable/10.1086/665048>.

Michaelis, B. 2011. Killing Yourself By Comparison? Psychology Today. Viitattu 25.3.2015, <https://www.psychologytoday.com/blog/the-creative-imperative/201108/killing-yourself-comparison>.

Naiman L. 2012. Can creativity be taught? Creativity at work. Artikkelin 3/2012. Päivitetty 6/2014. Viitattu 26.2.2015, <https://www.creativityatwork.com/2012/03/23/can-creativity-be-taught>.

Pohjois-Pohjanmaan liitto 2014. LUOVUUS. Pohjois-Pohjanmaan luovan talouden kehittämissuunnitelma 2018.

Popova, M. David Foster Wallace on Ambition, Animated. Viitattu 8.4.2015, <http://www.brainpickings.org/2013/04/18/david-foster-wallace-on-ambition-animated/>.

Popova, M. Discipline, Quality vs. Quantity, And The Power of Intellectual Elegance: Remembering Massimo Vignelli. Viitattu 20.3.2015, <http://www.brainpickings.org/index.php/2014/05/28/vignelli-from-a-to-z/>.

Popova, M. Picasso On Intuition, How Creativity Works And Where Ideas Come From? Viitattu

18.3.2015, <http://www.brainpickings.org/2014/06/24/picasso-brassai-ideas-creativity>.

Psychology Today. Perfectionism. Viitattu, 15.4.2015,
<https://www.psychologytoday.com/basics/perfectionism>.

Raami, A. 2015. Intuition Unleashed. On The Application And Development Of Intuition In The Creative Process.

https://shop.aalto.fi/media/attachments/f9486/raami_intuition_unleashed_280215.pdf

Ranta, E. 2011. Meditointi on Applen uusi ase – Nokiakin hyötyisi. Viitattu 16.4.2015,
<http://www.taloussanomat.fi/tyo-ja-koulutus/2011/08/18/meditointi-on-applen-uusi-ase-nokiakin-hyotyysi/201111424/139?n=1>.

Raudsepp, E. 1984. Luovuus. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Ruukki, J. 2001. Uni Kunniaan!. Viitattu 18.3.2015,
http://www.tiede.fi/artikkeli/212/uni_kunniaan_#212.

Taloussanomat 2014. Nokia tuhoutui häpeään, onko nyt Suomen vuoro? Viitattu 25.5.2014,
<http://www.taloussanomat.fi/kotimaa/2014/02/06/nokia-tuhoutui-hapeaan-onko-nyt-suomen-vuoro/20141764/12>.

Thorpe, S. 2004. Ajattele kuin Einstein. Hämeenlinna: Karisto.

Timanttipolku-buddhalaisuus 2015. Karma-kagyü-linja. Meditaatio. Mitä meditaatio on? Viitattu 20.3.2015, <http://www.buddhalaisuus.fi/meditaatio>.

Tuominen, S. & Koski, J. 2007. Kuinka ideat syntyvät- luovan ajattelun käsikirja. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusikylä, K. & Piirto, J. 1999. Luovuus. Jyväskylä: Atena.

Wadhvani, D. 2014. Creativity Drives Business Success. Adobe. Päivitetty 9/2014. Viitattu 4.3.2015, <http://blogs.adobe.com/conversations/2014/09/creativity-drives-business-success.html>.

Vakkuri, K. 2003. Eureka. Näin lisää omaa luovuuttasi ja tuotat uusia ideoita. Helsinki: BSV Konsultointi.