

# Покликані творити

ІРИНА МАКСИМЕНКО

29 СІЧНЯ 2025

Останнім часом багато курсів пропонують заняття з психології творчості. Говорять про мужність творити під час війни. Про внутрішню силу, яка потрібна, коли натхнення потребує відновлення. І є чимало людей, які й справді надихаються переживаннями, активно творять, а потім... відчують провину. Хтось сидить, паралізований болем, і щиро мислить: творити зараз — ледь не богохульство. Але що ж робити з тим, що творення буквально закладене в наших «базових налаштуваннях» і без нього світ тьмяніє?



Спочатку уточню, що маю на увазі під словом «творити». Ідеться не лише про «велике мистецтво», а й про маленькі речі, знайомі з дитинства всім нам: сфотографувати чи намалювати, помугикати пісеньку чи заспівати на повний голос, зліпити щось чи приготувати нову-стару страву. Тобто про ті дрібні повсякденні етюди, без яких творче зерно в нас сумує і завмирає, а його світло ніяк не допомагає долати життєві труднощі та кризи.

## Навіщо нам творчість

Творчість — це творення чогось нового, певної духовної або матеріальної речі. Її протилежність — це руйнація, сила знищення та спротиву творчим намірам.

Творчість вважають щепленням проти агресії до собі подібних, а також тим, що робить нас чутливими до болю й турбот інших людей. Вона сприяє взаємодопомозі, порозумінню, виховує емпатію — і десь тут, гадаю, причаїлися такі «суперсили» сучасності, як людяність і здатність ставитися до ближнього, як до себе самого.

Також творчість — це завжди «вихід за межі». У цьому контексті творчим можна назвати, наприклад, вивчення іноземної мови — пам'ятаєте афоризм про «скільки мов ти знаєш, стільки разів ти людина»? Це вихід за межі звичайності, «одновимірності», тьмяної рутини та практичної доцільності. І байдуже, чи (не)відомий композитор створює варіацію твору Баха, чи студентка пише заяву для вступу в театральний, чи малюк ліпить снігову людину — тут народжується нове.

Дозволяючи собі бути творчими, ми немов відкриваємося на світ, який і сам є мистецьким творінням. Якщо це усвідомити, то можна дійти висновку, що творчими людьми покликані бути всі ми, адже кожне з нас — так само твір, подібний до свого Творця, тобто с-твор-ений творити.

## Як повернути собі творчість?

Щоб мозок знову відчув свободу творити, йому спочатку непогано було б дати просто свободу. Так, слово «відпочинок» сьогодні звучить доволі недоладно, але... Інакше система не працює.

Щоби творити, потрібно мати простір, а він формується через відпочинок, коли голова може «перетравити» бодай частину завдань і результатів, перемог і поразок.

Що натомість відбувається, коли ми не відпочиваємо? Уявіть, що на відділення пошти надходять усе нові й нові посилки, їх пакують, маркують, проте не нікуди не забирають. І в якийсь момент навіть план відчинити двері до відділення реалізувати вже неможливо — посилки всюди. Тут оператори вже не мають іншого виходу, окрім як зачинитися, щоб розібрати й розіслати увесь цей мініармагедон отримувачам (також і тому, що не хочуть отримати на горіхи від відправників). Ця жартівлива метафора — про накопичення втоми. Так, коли відділення зачиниться з табличкою «Не працюємо до...», хтось і справді вирішить, що працівники просто собі кудись пішли. Насправді ж у цей час відбувається чи не найважливіша робота: сортування, укладання, надсилання, розчищення і прибирання простору для нових вантажів. Подібне щось коїться і в мозку: те, що ззовні може виглядати як нічого-не-робіння, фактично є умовою продовження продуктивної праці, творчої зокрема.

## Десять способів відвоювати собі простір для творчості

(Найкраще ці поради працюють, якщо використовувати їх принаймні двічі-тричі на тиждень).

1. Нові географічні враження: сусідній провулок, нова станція метро, інше місто чи країна — те, на що є час і можливість. Часом може допомогти навіть зміна звичного маршруту, яким ви ходите на роботу.
2. Нові гастрономічні враження: нова страва або щось знайоме, приготоване інакшим способом; новий йогурт із супермаркету чи й просто новий його смак.
3. Нові інформаційні враження. Наприклад, ви знаєте, хто був першим чоловіком Клеопатри? А скільки існує видів морських їжаків? А коли в людей з'явилися перші кімнатні рослини? От і поцікавтеся, згадавши, як вам чи вашим дітям було три-п'ять років.
4. Фотографування. Камера смартфона або просто мобільного телефону дає нам змогу стати уважнішими до світу. І коли ми, прямуючи на роботу, навмисно шукаємо цікавий листок, квітку чи просто якийсь об'єкт, світ раптом наповнюється цікавинками.
5. Перегляд фільму незнайомою мовою, коли мета — здогадатися за мімікою персонажів, про що йдеться.

6. Перечитування своїх старих записів.

7. Звичайні «каляки-маляки», які потім іще можна й розмальовувати (в ідеалі — фарбами).

8. Колажі: для них можна рвати кольоровий папір на дрібні (але не занадто) шматки, а потім скласти з нього сюжети і придумувати персонажів, домальовуючи їх у процесі.

9. Сортуння, збирання, прибирання й віддавання на благодійність усього, що вам уже не служить — тобто буквально очищення простору.

10. Відновлення зв'язків: наприклад, знайти номер людини, якої не чули вже років із десять, але колись важливої і приємної для вас, подзвонити і спитати, як у неї справи, розповісти про свої.

Чи спрацюють ці способи для вас особисто? Зовсім не обов'язково, але, випробовуючи їх, ви можете вигадати якісь інші. Мозок любить задачі, тож мету перезавантажитися сприйме з радістю — часом варто просто запропонувати. І навіть якщо творення починається з чогось зовсім дрібного, неістотного, дитячого, це все одно має сенс. Головне — не зупинятися, якщо ми ще не задоволені результатом. Кажуть, щасливі люди — це ті, хто створює більше, ніж споживає. І, мабуть, це правда, якщо той, хто все це (світ і нас у ньому) придумав, таки зветься Творцем.

ІРИНА МАКСИМЕНКО

29 СІЧНЯ 2025

**Warning:** count(): Parameter must be an array or an object that implements Countable in </home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php> on line **284**