

Twórczy czas na lenistwo

Proste ćwiczenia: bieg, jazda na rowerze czy pływanie, mogą doprowadzić do kilkugodzinnej stymulacji kreatywności. Najczęściej w takich właśnie momentach wpadamy na genialne pomysły.

W połowie trwającego czterdzieści pięć minut biegu myślałem o odległej przyjaciółce i zmorze związków na odległość. Pokonując dobrze znaną trasę w Portland w Oregonie, zastanawiałem się, czy taki związek ma szansę powodzenia. I nagle, właściwie pomiędzy jednym krokiem a drugim, wpadłem na pomysł książki science-fiction o kochance pilota statku kosmicznego, która hibernuje się na kilkaset lat w oczekiwaniu na powrót ukochanego. Pognałem do domu i zapisałem swój pomysł. Nie jestem pierwszym pisarzem, który wspomaga proces tworzenia ćwiczeniami. C.S. Lewis, autor „Opowieści z Narnii” chwalił się długimi, kontemplacyjnymi spacerami. Stephen King przebiega kilka kilometrów prawie każdego ranka. A maniacy fitness wszelkich profesji od dawna wiedzą, że najlepszym sposobem na odblokowanie kreatywności jest przejażdżka na rowerze, bieg lub pływanie.

Obecnie nauka udowodniła, że momenty eureka podczas ćwiczeń fizycznych są czymś więcej niż tylko tematem na anegdotę. Stephen Ramocki, profesor marketingu z Rhode Island College, odkrył, że pojedynczy trening aerobiku wystarczy, by przestawić umysły studentów na wyższy bieg, a korzyści płynące z tego trwają przynajmniej kilka godzin. Ramocki wierzy, że aby optymalnie funkcjonować, mózg człowieka potrzebuje ciała w dobrej kondycji fizycznej.

Przypytajcie grupę biegaczy, a przekonacie się, że takie olśnienia w ruchu są na porządku dziennym, i że większość sportowców bierze je za coś oczywistego. Denerwujące jest jednak to, że w chwili olśnienia zwykle znajdują się wiele mil od swojego biura. Fred Lebow, twórca Nowojorskiego Maratonu powiedział kiedyś w wywiadzie, że kiedy podczas biegu wpada na świetny pomysł, znajduje gałąź i zapisuje go na piasku w Central Parku. Potem wraca w to miejsce i odczytuje swoje zapiski.

R. Keith Sawyer, psycholog z Uniwersytetu Washington w St. Louis, twierdzi, że kreatywność jest rezultatem dwuetapowego procesu. Pierwszy etap to gromadzenie danych. Następuje ono podczas ciężkiej pracy nad materiałem źródłowym potrzebnym do rozwiązania problemu. Natomiast olśnienie nadchodzi, kiedy po tej ciężkiej pracy robimy sobie przerwę i zmieniamy rytm. Dzieje się tak być może dlatego, że podczas etapu przygotowawczego umysł jest tak wąsko skupiony, że ignoruje wszelkie pozornie przypadkowe skojarzenia podsuwane przez podświadomość. A przecież kreacja jest, z definicji, procesem działającym za pomocą niespodziewanych skoków.

Kiedy pracujecie nad rozwiązaniem jakiegoś problemu, takie myśli wydają się rozprasające, więc je blokujecie. Sawyer twierdzi, że aby uwolnić umysł, twórcy wpisują w swój grafik „czas na lenistwo”, podczas którego starają się robić coś zupełnie innego, takiego jak słuchanie muzyki czy jazda na rowerze. Psycholog sportowy Jeff Simons z Uniwersytetu California w East Bay porównuje to do medytacji. W uproszczeniu chodzi o wyłączenie lewej, analitycznej półkuli mózgowej i oddanie palmy pierwszeństwa wrażliwej, intuicyjnej półkuli prawej.

W skali krótkoterminowej ćwiczenia fizyczne odblokowują kreatywność, natomiast w skali długoterminowej czynią znacznie więcej. Torres Lindo, biolog z Portland w Oregonie, dzieli

swój czas badawczy regularnymi ćwiczeniami na bieżni. Jak sam mówi: - Na szczęście bardzo szybko zorientowałem się, że bieganie pompuje wystarczającą ilość krwi do mózgu, abym mógł się skupić. Dzięki ćwiczeniu wzrosła jakość mojej pracy. Po części to jest naprawdę bardzo proste. Mózg potrzebuje ogromnych dawek energii. Badania dowiodły, że dzięki ćwiczeniom mózg staje się lepiej ukrwiony i dotleniony. Ćwiczenia zwiększają również aktywność płatu czołowego, części mózgu biorącej udział w procesach skomplikowanego myślenia i podtrzymywania uwagi.

Szczury, które ćwiczą, szybciej pokonują labirynty niż te, które nie trenują. Tak samo jest z małpami. Judy Cameron, neurolog z Uniwersytetu Oregon Health and Science w Portland, twierdzi, że te szczury, które używają karuzeli, uczą się dwukrotnie szybciej od innych. Ich neurony wytwarzają nowe połączenia. To przydatna ochrona, kiedy mózg potrzebuje przestawienia się na nowe tory w procesie starzenia się.

Jeśli weźmiemy pod uwagę biochemię, ćwiczenia fizyczne stymulują wytwarzanie ważnych składników chemicznych mózgu, takich jak czynnik neurotropowy, który wspomaga rozwój nowych połączeń nerwowych. Oznacza to, że dzięki ćwiczeniom nasz mózg jest młody, co może być również przyczyną mniejszej liczby zachorowań na chorobę Alzheimera i Parkinsona wśród sportowców.

Thomas Schwenk, profesor medycyny rodzinnej z Uniwersytetu Michigan, twierdzi, że istnienie takich związków chemicznych dowodzi, że korzyści umysłowe płynące z ćwiczeń fizycznych nie są „jakimiś czarami wudu”, które jednym się udają, a innym nie.

I jeśli chcecie, by te związki chemiczne utworzyły nowe, kreatywne wzory, przyda wam się odrobina staroświeckiego potu.

Wielkie umysły, wysportowane ciała:

Benjamin Franklin był fanatykiem sportu na długo, zanim stało się to modne. Mieszkając w Londynie, codziennie pływał w Tamizie, zachwycając przechodniów swoim stylem. Pośmiertnie został włączony do Plejady Gwiazd Międzynarodowego Pływactwa.

Maria i Piotr Curie za pieniądze otrzymane w prezencie ślubnym kupili sobie rowery na długie przejażdżki.

Albert Einstein uwielbiał spacerować po Monachium. Później zabrał się za żeglarstwo. Kiedy cichł wiatr, Einstein wyciągał notes.

Gary Kasparow jest fanem sportu i umysłowym gigantem. Twierdzi, że powodzenie w szachach zawdzięcza kondycji fizycznej.

Mądre ćwiczenia

Pozwól swojemu umysłowi błędzić. Wybierz taki sport (jak pływanie czy jazda na rowerze), przy uprawianiu którego umysł może błędzić. Wielkie olśnienia raczej nie zdarzają się alpinistom czy wspinaczom, gdzie każdy błąd grozi połamaniem kości.

Miej cierpliwość. Nie oczekuj natychmiastowych efektów, szczególnie, gdy dopiero zaczynasz. Rzucanie się na głęboką wodę, taką jak aerobic czy biegi dystansowe, może być nie tylko niebezpieczne, ale też i zbyt męczące, aby dało się przy tym intensywnie myśleć.

Wygospodaruj dostatecznie dużo czasu. Ćwicz wystarczająco długo, by ciało i umysł zdążyły się zrelaksować.

Niech Ci to wejdzie w krew. Weekendowi wojownicy nie odniosą zbyt wielu korzyści. Szczury uczą się pokonywania labiryntów dzięki codziennej pracy, a nie weekendowym wypadom.

Wyłącz się. Twórcze fluidy nie wydzielają się, gdy rozprasza cię telewizor lub iPod. Jeśli słuchasz muzyki, wybierz taką, przy której można słyszeć własne myśli.

Działaj solo. Gadatliwy partner w bieganiu może zablokować twórcze olśnienia.

Źródło: Psychology Today