

## EMOCJE W PROCESIE TWÓRCZYM. PERSPEKTYWA TEORETYCZNA I APLIKACJE KLINICZNE

Małgorzata Osowiecka, małgorzataosowiecka@gmail.com  
Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej  
Ul. Chodakowska 19/31, Warszawa



### STRESZCZENIE

Część naukowców twierdzi, że twórcze dzieła są powiązane z emocjami negatywnymi – ludzie kreatywni, zwłaszcza wybitni twórcy, narażeni są na lęk przed odrzuceniem, oceną. Z badań wynika, że w szczególności poeci częściej cierpią na stany obniżonego nastroju. Z drugiej strony dokumentuje się związek twórczości z emocjami pozytywnymi. Nastrój pozytywny wpływa na poszerzenie zakresu skojarzeń, a szczęście jest związane z twórczym stanem *flow*. W niniejszym artykule podejmuję próbę integracji tych dwóch perspektyw. Prezentuję również przykłady z własnego doświadczenia klinicznego – arteterapię w ośrodku terapii uzależnień „Plus” EKO Szkoła Życia w Wandzinie oraz projekt *Masska* jako przykład terapii zajęciowej.

**Słowa kluczowe:** twórczość, emocje, Model Poszukiwania Znaczenia, przepływ, arteterapia, kreatywność

### Emotions in the creative process. Theoretical review and clinical applications

### ABSTRACT

Some scientists believe that creative works are connected with negative emotions – creative people are exposed to fear of rejection or social judgment. Research shows that especially poets often suffer from depressed mood states. On the other hand, many studies have documented the relationships between creativity and positive emotions. Positive mood has impact on broadening the range of associations. What is more, happiness is associated with flow state. In this article I make an attempt to integrate these two perspectives. I present also some examples from my own clinical experience – art therapy in the complex treatment of addictions ECO School of Life in Wandzin and the project *Masska* as an example of occupational therapy.

**Keywords:** creativity, emotions, The meaning maintenance model, flow, art therapy

### WPROWADZENIE

Twórczość jest nieodmienną częścią życia ludzi od zarania dziejów. Twórcze działanie, czy to w dziedzinach artystycznych (poezja, muzyka, malarstwo), czy to wynalazczych, jest najczęściej możliwe dzięki emocjonalnym inspiracjom. Jak podaje Edward Nęcka, emocje motywują, pobudzają, a także pełnią funkcje „quasi-poznawcze, polegające na sterowaniu procesem twórczym”<sup>1</sup>. Dzięki wywiadam ze znanymi, wybitnymi twórcami wiadomo, że wyznacznikiem procesu twórczego jest silne nasycenie emocjonalne<sup>2</sup>. Brewster Ghiselin i jego współpracownicy badali doświadczenie wglądu<sup>3</sup> w kontekście doświadczanych w jego czasie emocji. Okazało się, że przed osiągnięciem ośnienia badani byli niespokojni i rozdrażnieni. Natomiast uzyskanie wglądu sprawiało, że czuli przyjemne odprężenie i szczęście<sup>4</sup>. Na różnorodność emocji w procesie tworzenia wskazuje również Melvin Shaw, który badał twórczych uczonych. Naukowiec wykazał, że ta grupa często doświadczała niepokoju, kiedy praca nie przynosiła zakładanych rezultatów. Zaobserwował również, że w procesie twórczym, jak i w życiu, osoby z tej grupy kierowały się swoimi uczuciami oraz często dokonywały decyzji w sposób intuicyjny. Co więcej, często doznawały one satysfakcjonujących przeżyć związanych z „zanurzeniem się” w aktualnie podejmowanej twórczej aktywności<sup>5</sup>.

1 E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2001, s. 77.

2 Zob. H. Selye, *Od marzenia do odkrycia naukowego*, Warszawa 1967.

3 Umysłowa zmiana struktury problemu skutkująca odczuciem nagłego pojawienia się rozwiązania w świadomości. Wgląd inaczej nazywany jest ośnieniem.

4 B. Ghiselin, R. Rempel, C. Taylor, *A creative process check list: its development and validation*, [w:] C. Taylor (red.), *Widening horizons in creativity*, New York 1964, s. 19-33.

5 M. Shaw, *The eureka process: A structure for the creative experience in science*, „Creativity Research” 1989, Vol. 2, s. 286-298.

Czy więc emocje są przyczyną twórczości, jej częścią składową, a może wynikiem? Jakie znaczenie mają emocje w procesie twórczym rozumianym przez „małe t” (twórczość egalitarna), jak i „duże T” (twórczość wybitna)? W jaki sposób twórczość oddziałuje na odbiorców? Na te i więcej pytań postaram się odpowiedzieć poniżej.

Zacznę od przeglądu koncepcji teoretycznych dotyczących „ciemnej strony twórczości”, sygnalizując, że afekt negatywny „daje się we znaki” wielu twórcom, zwłaszcza jednostkom wybitnym. Opis zostanie poparty opisem badań dokumentujących wpływ bycia twórcą na funkcjonowanie psychiczne i narażenie na różne zaburzenia. Następnie zaprezentuję odmienny punkt widzenia, według którego to emocje pozytywne są związane ze wzrostem kreatywności, zwłaszcza jeśli mamy na myśli twórczość pospolitą, mierzoną testami myślenia twórczego. Następnie zintegruję oba ujęcia udziału emocji w procesie twórczym.

Na koniec zaprezentuję koncepcje pokazujące zbawienny wpływ twórczości lub samego kontaktu z nią na emocje i motywacje człowieka. Opiszę konkretne przykłady z własnego doświadczenia klinicznego – leczący wpływ twórczości artystycznej (arteterapia, twórczość literacka, muzyczna) w ośrodku zamkniętym terapii uzależnień „Plus” EKO Szkoła Życia w Wandzinie, a także przedstawię projekt Maska jako przykład wpływu terapii zajęciowej na społeczno-emocjonalną rehabilitację osób społecznie marginalizowanych, chorych psychicznie i niepełnosprawnych.

### EMOCJE NEGATYWNE W TWÓRCZOŚCI

Jak twierdzi David Schulberg, ludzie kreatywni, zwłaszcza wybitni twórcy, narażeni są na wysokie koszty emocjonalne. Wśród kosztów twórczości wybitnej możemy wymienić: lęk przed odrzuceniem, oceną, samotnością i przekroczeniem granicy „normalności”<sup>6</sup>. Twórcy wnoszą do kultury, nauki, a także życia w ogóle, zupełnie nową jakość, która często odbiega od znanych dotychczas rozwiązań. Innowacyjne pomysły mogą nierzadko spotykać się z krytyką i brakiem zrozumienia.

E. Nęcka podaje, że wybitni twórcy często doświadczają smutku, przygnębienia i stanów hipomaniakalnych<sup>7</sup>. Z badań wynika, że ludzie zajmujący się twórczością różnych dziedzin są szczególnie narażeni na depresję dwubiegunową, zaburzenia schizotypowe i próby samobójcze<sup>8</sup>. Odsetek osób chorych psychicznie wśród znanych i cenionych malarzy czy pisarzy jest statystycznie wysoki. Dobrze znani każdemu człowiekowi artyści: Ernest Hemingway (zastrzelił się), Virginia Woolf (utopiła się, kiedy poczuła, że nadchodzi stan depresyjny), Robert Schumann (zmarł w zakładzie psychiatrycznym), Van Gogh (napady lękowe), chorowali psychicznie. Tak więc utopijny wydaje się mit o szczęśliwym twórcy korzystającym z boskiego natchnienia, przelewającym swoje myśli na papier, bądź z radością i pasją komponującym utwory muzyczne. Euforyczne stany towarzyszące tworzeniu (wglądy, wena, intuicja) z jednej strony są dla odczuwających je ludzi przyjemne, ale z drugiej, silne negatywne emocje, zmienność nastrojów, balansowanie między światem rzeczywistym a wyobraźnią, może skutecznie odstraszać i zniechęcać do angażowania się w proces tworzenia wartościowych dzieł. D. Schulberg nazywa to horrorem emocjonalnym twórczości<sup>9</sup>.

Pierwszym współczesnym badaczem związków między nieprzeciętnymi zdolnościami twórczymi i zaburzeniami psychicznymi był Cesare Lombroso. Naukowiec przeanalizował biografie znanych twórców i zauważył, że geniusz często wiąże się z różnego rodzaju chorobami i zaburzeniami, a także nałogami (np. alkoholizmem)<sup>10</sup>. Swoje badania opisał w pierwszej książce na ten temat *L'uomo di genio in rapporto alla psichiatria*. Jednak idea łączenia geniuszu z szaleństwem trwała od czasów Arystotelesa. Ten filozof jako pierwszy, stwierdził w IV w. p.n.e. w dziele *Problematą*, że wszyscy ludzie, którzy osiągnęli doskonałość w filozofii, poezji, polityce, nawet Sokrates i Platon, mieli melancholijny charakter<sup>11</sup>.

Wielu naukowców, w kontekście potencjalnych zdolności twórczych dostrzega, że szczególnie psychotycy mają dar widzenia świata w nowy, oryginalny sposób i dostrzegają rzeczy, których inni nie są w stanie zauważyć. Hans Eysenck w serii badań wykazał, że istnieje wiele wspólnych procesów poznawczych cechujących zarówno schizofrenię, jak i twórczość: myślenie dywergencyjne, niezwykle skojarzenia, problem z filtrowaniem ze świadomości nieistotnych bodźców, a także przekonanie, że jest się przedmiotem szczególnego zainteresowania innych osób<sup>12</sup>.

6 D. Schulberg, *Giddiness and horror in the creative process*, [w:] M. Shaw (red.), *Creativity and Affect*, Greenwich 1994, s. 87-101.

7 E. Nęcka, dz. cyt.

8 J. Rybakowski, *Aktywność twórcza a psychopatologia. Udręka i ekstaza*, „Academia” 2009, nr 1(17), s. 4-7.

9 D. Schulberg, dz. cyt.

10 J. Rybakowski, *Oblicza choroby maniakalno-depresyjnej*, Poznań 2008.

11 N. Andreasen, *A journey into chaos: Creativity and the unconscious*, „Mens Sana Monographs” 2011, Vol. 9(1), s. 42-53.

12 J. Rybakowski, *Oblicza choroby...*, dz. cyt.

Czy podłoże tych powiązań kryje się w funkcjonowaniu poszczególnych obszarów mózgu? Badania mózgu wykazały, że system dopaminy zdrowych, wysoce kreatywnych ludzi, jest podobny do analogicznego systemu u osób ze schizofrenią. Chodzi tu mianowicie o mniejszą liczbę receptorów dopaminy D2 we wzgórzu wzrokowym<sup>13</sup>. Wzgórze wzrokowe służy jako filtr, który odsiewa sygnał zanim ten dotrze do kory mózgowej, odpowiedzialnej za procesy racjonalnego myślenia. „Mniejsza liczba receptorów D2 we wzgórzu wzrokowym prawdopodobnie wiąże się z niższym poziomem filtrowania sygnału, a przez to powoduje większy przepływ informacji ze wzgórza wzrokowego do kory”<sup>14</sup>. Oznacza to, że możemy być bardziej twórczy, jeśli zauważamy więcej różnorodnych bodźców z zewnątrz, które reszta ludzi potraktowałaby jako nieważne, albo na które w ogóle nie zwróciłaby uwagi.

Empirycznych dowodów na związek między emocjami negatywnymi a twórczością dostarczają również badania neurohormonalne, których pomysłodawcami byli Modupe Akinola i Wendy Mendes. Naukowcy ci dowiedli, że negatywny nastrój, smutek i niepokój mierzony aktywnością mózgu, wiąże się z lepszymi efektami w twórczości artystycznej. Badacz poddawał ocenie wyjściowy poziom sterydów nadnerczy (dehydroepiandrosteron – DHEAS uważany za hormon stresu związany z depresją). Następnie manipulował reakcjami emocjonalnymi uczestników poprzez losowe przyporządkowanie ich do następujących grup: społecznego odrzucenia, akceptacji społecznej lub do grupy kontrolnej. Uczestnicy następnie wykonywali kolaże artystyczne, których wartość estetyczna była oceniana przez artystów. Wyniki pokazały, że odrzucenie społeczne wiązało się z lepszą oceną kolaży przez sędziów kompetentnych. Co więcej, znaczące podwyższenie DHEAS, zaobserwowane w grupie z indukowanym negatywnym afektem, zaowocowało większą kreatywnością. Dane te dostarczają dowodów na związek negatywnych emocji z twórczością artystyczną, nawet jeśli, tak jak w tym przypadku, jest to twórczość amatorska<sup>15</sup>.

Powyższe badanie dowodzi, że przyczyna zaburzeń wśród twórców może być również społeczna. Wielu uznanych artystów w dzieciństwie i wieku dorastania zetknęła się z trudnymi doświadczeniami życiowymi. Simon Ritter i jego współpracownicy wśród tych wczesnych, trudnych doświadczeń w szczególności wyróżniają: ciężkie warunki materialne i bytowe, odrzucenie społeczne, utratę rodziców przed osiągnięciem dorosłości, wykorzystywanie seksualne<sup>16</sup>. Jak takie przejścia wiążą się z kreatywnością? Wymieniona grupa badaczy pokusiła się o określenie ich mianem „urozmaiacających”. Dlaczego? Ponieważ są one w porównaniu z ogółem populacji bardzo rzadkie, a w porównaniu ze statystyką doświadczeń zwykłego człowieka – nietypowe i niespodziewane. Co więcej, odnoszą się bezpośrednio do „Ja” i dlatego człowiek silnie angażuje się w ich przeżywanie. To wszystko – nietypowość i własne zaangażowanie – sprawia, że możemy przekroczyć granice normalności i typowości. S. Ritter wraz z zespołem wykazał, że obecność tego typu przeżyć w dzieciństwie osób wybitnie twórczych, skutkuje wyższym wskaźnikiem myślenia dywergencyjnego, mierzonoego Testem Niezwykłych Zastosowań Joya Guilforda, w dorosłości. W tych eksperymentach, u osób wystawionych na negatywne społeczne oddziaływania, szczególnie wysoki był wskaźnik twórczości zwany giętkością poznawczą, który przez naukowców uważany jest za najlepszy predyktor wybitnych osiągnięć twórczych<sup>17</sup>. Giętkość jest zdolnością do produkowania różnorodnych kategorii znaczeniowych, czyli do przełamania stałych schematów i sztywności myślenia. Umożliwia ona dokonanie odległych i nowych skojarzeń pomiędzy pomysłami.

### ZABURZONE PISANIE

Szwedzcy naukowcy z Karolinska Institute poinformowali o szeregu zależności między twórczością literacką a chorobami psychicznymi. W projekcie naukowym wzięło udział ponad milion osób<sup>18</sup>. Przeprowadzone analizy pokazują, że biorący udział w badaniu pisarze o wiele częściej doświadczali niepokoju, byli bardziej narażeni na zaburzenia dwubiegunowe, schizofrenię, depresję jednobiegunową i nadużywanie substancji, a także prawie dwukrotnie częściej niż w populacji ogólnej,

13 Ö. de Manzano, S. Cervenka, A. Karabanov, L. Farde, F. Ullén, A. Rustichini, *Thinking Outside a Less Intact Box: Thalamic Dopamine D2 Receptor Densities Are Negatively Related to Psychometric Creativity in Healthy Individuals*, <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0010670>, 28.04.2014.

14 Science Daily, *Dopamine System in Highly Creative People Similar to That Seen in Schizophrenics, Study Finds*, <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/05/100518064610.html>, 15.12.2013.

15 M. Akinola, W. Mendes, *The Dark Side of Creativity: Biological Vulnerability and Negative Emotions Lead to Greater Artistic Creativity*, “Perspectives in Social Psychology Bulletin” 2008, Vol. 34(12), s. 1677-1686.

16 S. Ritter, R. Damian, D. Simonton, D., R. van Baaren, M. Strick, J. Derks, A. Dijksterhuis, *Diversifying experiences enhance cognitive flexibility*, “Journal of Experimental Social Psychology” 2012, Vol. 48(4), s. 961-964.

17 Tamże.

18 M. Roberts, *Creativity closely entwined with mental illness*, <http://www.bbc.co.uk/news/health-19959565>, 15.12.2013.

miewali myśli i zamiary samobójcze<sup>19</sup>. Interesujące w tym kontekście są badania nad pisarzami i psychozami afektywnymi przeprowadzone przez Nancy Andreasen. W badaniu wzięło udział trzydziestu pisarzy i grupa kontrolna złożona z takiej samej liczby osób. Z badania wynika, że pisarze w 80% wykazywali zaburzenia, podczas gdy grupa kontrolna „jedynie” w 30%<sup>20</sup>.

Celem innego badania było ustalenie, czy w wierszach poetów, którzy popełnili samobójstwo, można dostrzec jakieś prawidłowości w używaniu języka. Naukowcy zebrali około trzystu wierszy dziewięciu poetów – samobójców i dziewięciu twórców, którzy umarli w sposób naturalny (od 1800 r. do chwili obecnej). Do pierwszej grupy zaliczono następujących twórców: Randalla Jarrella, Johna Berrymana, Sylwii Plath, Annę Sexton, Adama Gordona, Sarah Teasdale, Harolda Crane’a, Sergeja Esenina, Włodzimierza Majakowskiego. Do drugiej: Roberta Lowella, Lawrence’a Ferlinghettiego, Denise’a Levertova, Adrienne Rich, Matthewa Arnolda, Edny Millay, Joyce’go Kilmera, Borisa Pasternaka i Osipa Mandelstama. Analizy tekstów dokonano za pomocą programu komputerowego. Okazało się, że poeci, którzy zginęli śmiercią samobójczą, używali w swoich wierszach więcej sformułowań w pierwszej osobie, natomiast rzadko stosowali imiona i zaimki określające innych ludzi. Ponadto mieli oni tendencję do zmniejszonego wykorzystywania słów odnoszących się do komunikacji międzyludzkiej, takich jak „rozmowa”, „dzielić” i „słuchać”<sup>21</sup>.

Wskaźnik samobójstw wśród poetów jest znacznie wyższy niż w populacji ogólnej, a nawet niż wśród autorów innych form literackich (np. powieści). Inni badacze dowodzą, że pisarze (poeci, powieściopisarze) używają znacznie więcej słów związanych z emocjami (zwłaszcza gniewu, lęku, smutku) podczas opisywania samych siebie<sup>22</sup>. Podsumowując, na podstawie dostarczonych, i tak opisanych skrótowo, danych, wydaje się, że pisarze, a zwłaszcza poeci, mogą być w pewien sposób predysponowani do zaburzeń o podłożu psychicznym.

### INNE SPOJRZENIE

Przyjrzyjmy się teraz innemu ujęciu związku kreatywności i emocji. Metaanalizy pokazują, (sześćdziesiąt sześć różnych badań), jak emocje pozytywne mogą wiązać się z kreatywnością<sup>23</sup>. W badaniu zweryfikowano wiele różnych aspektów procesu twórczego myślenia, takich jak: elastyczność, oryginalność i doświadczanie chwil twórczego wglądu („eureka!”). Okazało się, że uczucia szczęścia, optymizmu i dumy są związane ze zwiększoną kreatywnością, natomiast lęk, niepokój, napięcie i strach wiążą się ze spadkiem kreatywności. Jak wyjaśnić ten mechanizm? W sensie ewolucyjnym negatywne emocje, takie jak strach, pozwalają nam skupić uwagę na zagrożeniach (np. strach ułatwia nam zmobilizowanie zasobów organizmu potrzebnych do ucieczki przed groźnie wyglądającym i szczerzącym zęby psem). Pozytywne emocje, takie jak uczucie szczęścia lub optymizm, służą eksplorowaniu nowych rzeczy, uczeniu się nowych informacji i budowaniu relacji z innymi ludźmi. Sygnalizują nam, że nasza obecna sytuacja jest na tyle bezpieczna, że możemy angażować się w poznawanie świata. Kiedy ludzie doświadczają pozytywnych emocji, mają tendencję do patrzenia na cały obraz sytuacji. Nastrój pozytywny ma moc wywoływania stanu szerokości skojarzeń obserwowanego wyjściowo u osób twórczych. Samoff Mednick uważa, że osoby bardziej twórcze posiadają niezwykłą umiejętność korzystania z całej tej puli skojarzeń w odpowiedzi na pojawiającą się bodziec (np. w odpowiedzi na słowo „stół” podadzą one również często słowo „krzesło”, a więc skojarzenie pospolite, jak i słowo „las”, czyli skojarzenie twórcze)<sup>24</sup>.

E. Nęcka podaje wiele przykładów związku emocji pozytywnych z twórczością. W eksperymentach z wykorzystaniem otwartych, dywergencyjnych testów myślenia wykazano, że nastrój pozytywny sprzyja ich rozwiązywaniu, a negatywny wiąże się z gorszymi wynikami<sup>25</sup>. William Gordon opisał emocje doświadczane przez twórcę w momencie wglądu. Twierdzi on, że najbardziej pozytywne emocje czujemy, gdy rozwiązanie twórczego problemu się zbliża, choć często nie jesteśmy jeszcze jego świadomi<sup>26</sup>. Nazwał to reakcją hedoniczną. „Subiektywnie rzecz ujmując, reakcja hedoniczna polega na »ciepłym uczuciu, że ma się rację«”<sup>27</sup>.

Przy omawianiu roli emocji pozytywnych w twórczości, nie sposób nie wspomnieć o koncepcji przepływu (ang. *flow*)

19 Tamże.

20 J. Rybakowski, *Oblicza choroby...*, dz. cyt.

21 S. Stirman, J. Pennebaker, *Word use in the poetry of suicidal and nonsuicidal poets*, „Psychosomatic Medicine” 2001, Vol. 63(4), s. 517-522.

22 M. Djikic, K. Oatley, J. Peterson, *The Bitter-Sweet Labor of Emoting: Linguistic Comparison of Writers and Scientists*, „Creativity Research Journal” 2006, Vol. 2, s. 191-197.

23 A. Boyes, *How to Enhance Your Creativity: Links between Creativity and Emotions*, <http://www.aliceboyes.com/creativity/>, 15.12.2013.

24 S. Mednick, *The associative basis of the creative process*, „Psychological Review” 1962, Vol. 69, s. 222.

25 E. Nęcka, dz. cyt.

26 W. Gordon, *Synectics: The Development of Creative Capacity*, New York 1961.

27 E. Nęcka, dz. cyt., s. 85.

powołanej i opisananej przez Mihály'ego Csikszentmihályi'ego<sup>28</sup>. Stan przepływu polega na maksymalnym skupieniu uwagi na wykonywanej czynności i niezwykle silnym zespoleniu z doświadczeniem, co stanowi potencjał wewnętrznej motywacji. Ten silny, pozytywny stan emocjonalny, zbliżony do ekstazy, to mieszanka niskiego lęku, spokoju i optymizmu. W stanie przepływu odczuwamy pełnię szczęścia dzięki zaangażowaniu w wykonywane działanie i brak obawy przed utratą kontroli nad sytuacją. Uczucie *flow* często opisywane jest przez ludzi jako: „niesienie falą”, „unoszenie się na wodzie”, „uskrzydlenie”, „doświadczenie mistyczne”, „bycie w strefie” (sportowcy). M. Csikszentmihályi trafnie określił zjawisko terminem ‘przepływ’. Według niego ‘przepływ’ to słowo, jakim ludzie opisują stan swojego umysłu, kiedy chcą nadal robić to, co aktualnie robią, dla czystej satysfakcji wykonywania takiej czynności<sup>29</sup>.

### INTEGRACJA DWÓCH PERSPEKTYW

Istnieją dwa modele próbujące wytłumaczyć podłoże twórczości: model konfliktowy i model spełnienia<sup>30</sup>. Zgodnie z pierwszym, autorstwa Zygmunta Freuda, źródłem twórczości są konflikty, niezaspokojone potrzeby, frustracje, wewnętrzne niepokoje. Tworzenie (naukowe, artystyczne) kompensuje deficyty i przywraca stan równowagi. Zdaniem Z. Freuda jednostka poprzez działania akceptowalne społecznie stara się wyrazić swoje najgłębiej ukryte popędy i dążenia o charakterze seksualnym bądź agresywnym. Zgodnie z tym ujęciem, bez problemów i naszej negatywnej reakcji na nie, nie byłoby sztuki<sup>31</sup>.

Trudne życiowe doświadczenia wpływają na emocje. Bardzo często, w efekcie ekstremalnych wydarzeń, pogarsza się nasza zdolność do przewidywania przyszłych stanów rzeczy, a także spada poczucie bezpieczeństwa. To rodzi w umyśle motywację do skompensowania niepewności i uleczenia duszy. W myśli Teorii Poszukiwania Znaczenia, niepokój odczuwany podczas kontaktu ze sztuką stanowi źródło motywacji<sup>32</sup>. Polega ona na podtrzymaniu i uwypukleniu sensowności w tym samym obszarze lub innym, nie związanym z tym, który uległ podważeniu. W myśl założeń TPZ każdy człowiek dąży do nadawania znaczenia spotykającym go doświadczeniom. Zakłócenie schematów poznawczych (np. w konsekwencji trudnych doświadczeń) powoduje silniejsze utwierdzenie się w innych schematach i potrzebę strukturalizacji świata (np. poprzez większą częstotliwość tworzenia albo szczególnie częsty bierny odbiór dzieł artystycznych). Ponadto jednym z głównych założeń TPZ jest to, że ludzie pragną kontrolować poczucie własnego wpływu na rzeczywistość, a posiadanie wiedzy w jakiejś dziedzinie twórczości (np. w nauce, w sztuce) może służyć utrzymaniu orientacji w świecie. Wielu artystów przeżywało szczyt swojej produktywności po tym, jak odczuwali niepewność (np. Fiodor Dostojewski, Bob Dylan). Zgodny z tym ujęciem jest punkt widzenia Dana McAdamsa, który uważa, że kiedy chcemy nadać życiu sens, to tworzymy koherentne życiowe narracje. Mogą one być szczególnie ważne, kiedy musimy nadać znaczenie negatywnym doświadczeniom<sup>33</sup>.

Natomiast zgodnie z modelem spełnienia, autorstwa psychologów humanistycznych, twórczość powstała, aby pomóc jednostce w odkrywaniu jej zalet i umożliwić jej samorealizację. Ten proces zakłócają niesprzyjające warunki i ograniczenia zewnętrzne<sup>34</sup>. W myśl tej koncepcji ludzie są w stanie tworzyć wartościowe dzieła, kiedy zaspokojone są ich potrzeby podstawowe, a więc m.in. potrzeby fizjologiczne oraz bezpieczeństwa.

Podobne rozróżnienie oferuje Thomas Heinzen, który zaproponował podział na twórczość proaktywną i reaktywną<sup>35</sup>. Twórczość proaktywna charakteryzuje się dążeniem do obiektu, motywacją wewnętrzną i obecnością pozytywnych emocji. Reaktywna przeciwnie. Polega ona na unikaniu, uaktywnia się, kiedy w otoczeniu pojawia się zagrażający bodziec, jest motywowana karą lub życiowym niepowodzeniem i wiąże się z emocjami negatywnymi, zwłaszcza z lękiem. Według T. Heinzena emocje pełnią główną rolę w procesie twórczym, z tym, że twórczość pozytywna jest o wiele rzadsza niż twórczość motywowana negatywnie<sup>36</sup>.

Wiele badań wskazuje jednoznacznie, że proces twórczy bazuje na intensywnych, wewnętrznych przeżyciach. Jednak

28 M. Csikszentmihályi, *Flow: the psychology of optimal experience*, New York 1990.

29 M. Csikszentmihályi, *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*, Taszów 2005.

30 J. Koziński, *Koncepcja transgresyjna człowieka*, Warszawa 1987.

31 Tamże.

32 S. Heine, T. Proulx, K. Vohs, *The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations*, "Personality and Social Psychological Review" 2006, Vol. 2(10), s. 88-110.

33 D. McAdams, *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*, London 1993.

34 E. Nęcka, dz. cyt.

35 T. Heinzen, *Situational affect: Proactive and reactive creativity*, [w:] M. Shaw (red.), *Creativity and affect*, Nordwood 1994, s. 127-146.

36 Tamże.

nie ma takich, które dostarczyłyby nam niezbitego dowodu, czy to pozytywne, czy raczej negatywne emocje sprzyjają twórczości.

Po pierwsze, bardzo prawdopodobnym jest, że rodzaj emocjonalnych doznań zależy od etapu tworzenia. Podczas gdy emocje pozytywne pomagają twórcom w wytworzeniu licznych pomysłów bez względu na ich jakość, tak negatywne umożliwiają ich weryfikację i odrzucenie rozwiązań o najmniejszej jakości lub takich, które nie są prawidłowe w kontekście aktualnie wykonywanego zadania. W badaniach Suzanne Vosburg okazało się np., że nastrój pozytywny sprzyja płynności i giętkości myślenia, ale nie ma związku z oryginalnością i użytecznością pomysłów<sup>37</sup>. Po drugie, rodzaj emocji sprzyjających twórczości może zależeć również od rodzaju działania twórczego. Zadania wglądowe, które z natury mają tylko jedno poprawne rozwiązanie, lepiej wykonywane są w nastroju negatywnym. Ten nastrój poprawia pamięć, redukuje błędy wynikające z nadmiernego włączania, podnosi motywację i skutkuje bardziej efektywnym wypracowaniem odpowiedniej strategii rozwiązania<sup>38</sup>. Natomiast problemom wymagającym myślenia dywergencyjnego, otwartym, z wieloma poprawnymi rozwiązaniami, sprzyja pozytywne tło emocjonalne.

Po trzecie, rodzaj emocji sprzyjający twórczości może determinować dziedzinę twórczości. Józef Koziński pisze: „Niepewność jest wrogiem uczonego i źródłem inspiracji artysty”<sup>39</sup>. Innymi słowy, korzystanie z emocjonalnych inspiracji – zwłaszcza emocji związanych z niepokojem, smutkiem, często depresją – może służyć poetom albo muzykom w tworzeniu dzieł artystycznych, ale nie sprzyjać wybitnym inżynierom w produkowaniu cenionych wynalazków, gdzie potrzebne jest opanowanie, precyzja oraz pewność siebie. Badania pokazują, że ludzie znacznie różnią się w ocenie twórczości artystycznej i naukowej. Twórczość naukowa jest intuicyjnie oceniana jako „dokładna” i „spokojna”, a artystyczna „emocjonalnie zaangażowana”, „niespokojna” i „wyrzista”. Bardzo możliwe więc, że kreatywność związana ze sztuką (poezja, pisarstwo, malarstwo, muzyka) wiąże się z nieco odrębnymi poznawczo – emocjonalnymi mechanizmami oraz predyspozycjami niż kreatywność związana z naukami ścisłymi<sup>40</sup>.

#### WPLYW TWÓRCZOŚCI NA EMOCJE ODBIORCÓW

Oprócz roli emocji w procesie wytwarzania twórczych pomysłów i rozwiązań oraz emocjonalnych reakcji o różnym znaku wśród twórców w konsekwencji społecznego odbioru ich dzieł sztuki, wspomnieć należy również o emocjonalnej reakcji odbiorców dzieł twórczych.

Badania Helmuta Ledera, Gernota Gergera, Stefana Dresslera i Alfreda Schabmanna pokazują, że odbiór sztuki ma charakter emocjonalny. To właśnie emocje są najsilniejszym predyktorem pozytywnej oceny dzieła. W badaniu sprawdzano, jakie obrazy (klasyczne, abstrakcyjne i kontrowersyjne, nowoczesne) podobają się odbiorcom najbardziej. Okazało się, że większość uczestników przejawiała pozytywną postawę wobec kolejno: klasycznych, abstrakcyjnych i na końcu nowoczesnych dzieł. Wyniki analizy regresji pokazały, że na podstawie afektu doznawanego na skutek kontaktu z obrazem można było przewidzieć pozytywną lub negatywną ocenę danego dzieła. Jest to dowód na współdziałanie poznawczej oceny (czy podoba mi się ten obraz, czy nie?) i oceny emocjonalnej (czy oglądając ten obraz czuję pozytywne, czy negatywne emocje?). Naukowcy uważają, że laicy najmniej lubią skomplikowaną sztukę nowoczesną, ponieważ jej recepcja wymaga specjalnych zdolności, m. in. odkodowania znaczenia w niej ukrytego<sup>41</sup>. Za pozytywny stosunek do dzieła artystycznego u laików może w moim mniemaniu odpowiadać tzw. płynność przetwarzania<sup>42</sup>. Wysoka płynność pojawia się wtedy, kiedy kontakt z jakimś dziełem artystycznym nie sprawia nam problemów i nie wymaga wysiłku, jego przekaz jest łatwy, jednoznaczny, a dzieło jest znajome.

Ai Kawakami i jego współpracownicy zauważają, że odbieranie przekazu emocjonalnego sztuki (np. stwierdzenie, że muzyka jest smutna) nie musi indukować takiej samej emocji u odbiorców (np. smutku). Naukowcy postulują hipotezę emocjonalnej ambiwalencji, która wyjaśnia, czemu, mimo jednoznacznie negatywnego emocjonalnie przekazu, zdarza nam się słuchać smutnych piosenek bądź oglądać tragiczne teatralne spektakle. Według badaczy, smutek wywoływany przez sztukę może być przyjemny, ponieważ nie stanowi rzeczywistego zagrożenia. Doświadczanie emocji w bezpiecznych wa-

37 S. Vosburg, *The effects of positive and negative mood on divergent-thinking performance*, „Creativity Research Journal” 1998, Vol. 11, s. 315-324.

38 J. Forgas, *Don't Worry, Be Sad! On the Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Negative Mood*, „Current Directions in Psychological Science” 2013, Vol. 22 (3), s. 225-232.

39 J. Koziński, dz. cyt., s. 262.

40 J. Rybakowski, *Oblicza choroby...*, dz. cyt.

41 H. Leder, G. Gergen, S. Dressler, A. Schabmann, *How Art Is Appreciated*, „Journal: Psychology of Aesthetics Creativity and The Arts” 2012, Vol. 6 (1), s. 2-10.

42 S. Topolinski, *Intucja – jej wewnętrzna dynamika i relacje z procesami refleksyjnymi*, [w:] R. Balas (red.), *Poznawcze i afektywne mechanizmy intuicji*, Warszawa 2009, s. 57-72.

runkach może pomóc radzić sobie z negatywnymi emocjami w codziennym życiu. W badaniu okazało się, że słuchanie smutnych, melancholijnych piosenek wzbudzało w badanych uczucia nostalgii, romantyzmu, spokoju i odprężenia<sup>43</sup>.

Kontakt ze sztuką może również pełnić rolę katarctyczną, redukującą niepewność. Maj Djikic, Keith Oatley i Mihnea Moldoveanu przeprowadzili eksperyment, w którym łącznie zbadali sto osób. Pierwsza grupa czytała serię opowiadań. Druga grupa zapoznawała się z opartymi na faktach reportażami. Teksty w obu grupach były zbliżone pod względem zrozumiałości języka, długości zdań i ilości słów. Następnie badani wypełniali Kwestionariusz Domknięcia Poznawczego<sup>44</sup>. Zgodnie z hipotezami okazało się, że to czytanie krótkich opowiadań otwierało badanych poznawczo (redukcja niepewności, strachu)<sup>45</sup>. Tego typu badania empiryczne szczególnie interesują arteterapeutów zajmujących się pacjentami klinicznymi – chorującymi somatycznie, psychicznie lub w trudnym położeniu życiowym, dla których sztuka jest elementem terapii.

### **TWÓRCZOŚĆ ARTYSTYCZNA JAKO FORMA TERAPII**

Sztuka pomaga radzić sobie z problemami życia codziennego, ale może również leczyć. Najlepszym przykładem leczniczej roli sztuki jest arteterapia, która jest prowadzeniem terapii za pomocą sztuki<sup>46</sup>. Arteterapia łączy podejście terapeutyczne i psychologiczne techniki z procesem twórczego działania w celu leczenia chorób psychicznych, fizycznych, jak i usprawnienia dobrostanu człowieka. Opiera się ona na przekonaniu, że kreatywne zaangażowane w proces artystycznej autoekspresji pomaga ludziom rozwiązywać konflikty i problemy, rozwijać umiejętności interpersonalne, zmniejszać stres, a zwiększać poczucie własnej wartości i samoświadomość.

Ludzie wyrażali gwałtowne i trudne emocje za pośrednictwem sztuki przez tysiące lat. Terapia sztuką zaczęła formalizować się dopiero w połowie XX w. Lekarze zauważyli, że osoby cierpiące na choroby psychiczne, spontanicznie wyrażały swoje lęki i smutki w rysunkach i innych dziełach sztuki, podczas gdy konwencjonalne formy terapii nie przynosiły efektu. Od tego czasu sztuka stała się ważną częścią pola terapeutycznego. Terapia sztuką może być stosowana w leczeniu szerokiego zakresu zaburzeń psychicznych i stresu psychologicznego. Są to m. in.: przeżywanie poważnego stresu, problemy ze spectrum autyzmu, problemy psychiczne, zwłaszcza doświadczanie traumatycznych zdarzeń. Arteterapeuta może korzystać z różnych metod artystycznych, w tym: rysunku, malarstwa, rzeźby, pisania wierszy, teatru z klientami, począwszy od małych dzieci do osób starszych. W ten sposób pacjenci, którzy doświadczyli traumy emocjonalnej, fizycznej przemocy, borykają się z niepokojem albo depresją, mogą korzystać z wyrażania siebie twórczo<sup>47</sup>.

W większości sesji arteterapeutycznych pacjent koncentruje się na swoim doświadczeniu wewnętrznym – uczuciach, percepcji i wyobraźni. Chociaż terapia sztuką może obejmować uczenie się technik artystycznych, nacisk kładziony jest na to, co wytwór mówi o jego twórcy, co on czuje w związku z nim oraz jak może odnieść dzieło do swojej sytuacji (np. dlaczego namalował taki, a nie inny obrazek). Jest to bardzo dobra metoda dla osób, które nie potrafią uświadomić sobie swoich problemów, a także nie chcą, lub nie potrafią o nich mówić. „Arteterapia to rozwiązanie dla osób, które tłumią swoje emocje, odczuwają stany lękowe czy depresję”<sup>48</sup>. Sztuka pozwala mówić o problemach i dręczących nas myślach bardziej pośrednio, różnymi metodami (często o problemach nie da się opowiedzieć wprost). „W większości sesji arteterapeutycznych, nacisk kładziony jest na wewnętrzne doświadczenie – sposób odczuwania i postrzegania świata oraz wyobraźnię”<sup>49</sup>.

### **PRZYKŁADY Z WŁASNEGO DOŚWIADCZENIA KLINICZNEGO**

Podczas odbywania stażu klinicznego w Ośrodku Readaptacji Stowarzyszenia Solidarni „PLUS” EKO Szkoła Życia w Wandzinie mogłam obserwować terapeutyczny wpływ sztuki na pacjentów uzależnionych od narkotyków, alkoholu i chorujących na HIV. Wielu pensjonariuszy ośrodka swobodnie oddawało się twórczości amatorskiej, gromadząc wiersze, grając na gitarze, śpiewając, malując obrazy<sup>50</sup>. Również profesjonalna działalność ośrodka skupia się w dużej mierze

43 A. Kawakami, K. Furukawa, K. Katahira, K. Okanoya, *Sad music induces pleasant emotions*, <http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fpsyg.2013.00311/full>, 19.10.2014.

44 Wysoka potrzeba domknięcia poznawczego to dążenie do jednoznaczności i jasności. Dotyczy ona rzeczy, sytuacji i ludzi, z którymi ma się kontakt. Może być zarówno osobowościową, jak i wzbudzana sytuacyjnie.

45 M. Djikic, K. Oatley, M. Moldoveanu, *Opening the Closed Mind – The Effect of Exposure to Literature on the Need for Closure*, “Creativity Research Journal” 2013, Vol. 25(2), s. 149-154.

46 K. Cherry, *What is art therapy?*, <http://psychology.about.com/od/psychotherapy/f/art-therapy.htm>, 15.12.2013.

47 Tamże.

48 Arteterapia.org, *Wykorzystaj arteterapię*, <http://www.arteterapia.org.pl/wykorzystaj-arteterapie.html>, 15.12.2013.

49 C. Malchiodi, *The art therapy sourcebook*, New York 2007.

50 Wszystkie z wymienionych aktywności twórczych mogłam zaobserwować, przebywając z konkretnymi pacjentami.

na arteterapii. W ramach cyklicznego projektu *Okno na świat...* uczestnicy biorą udział w takich działaniach jak: warsztat rękodzieła, warsztat muzykoterapii, warsztaty ze stylistką, warsztaty fotograficzne, warsztaty kulinarne i z dekoracji stołu<sup>51</sup>. Z relacji samych zainteresowanych, jak i personelu ośrodka, wynika, że *Okno na świat...*, w sposób znaczący wpływa na polepszenie funkcjonowania, a także stanu psychicznego mieszkańców, co sama również mogłam dostrzec jako współprowadząca niektórych spotkań.

W ramach stażu przeprowadziłam dwutygodniowy cykl warsztatów dla kobiet z Oddziału Opiekuńczo-Leczniczego zakażonych wirusem HIV i chorych na AIDS. Dużą częścią projektu były warsztaty twórczego rozwiązywania problemów inspirowane treningami twórczości. Jedną z metod była „burza mózgów” służąca dostarczeniu kreatywnych rozwiązań bieżących problemów prezentowanych na forum grupy. Każda pensjonariuszka miała możliwość swobodnego odniesienia się do wysłuchanego problemu, czemu nie towarzyszył proces oceny. Jedynym ograniczeniem był pozytywny charakter udzielanych rad. Na skutek informacji zwrotnych, które zazwyczaj wyrażały odmienny sposób ujmowania sytuacji, uczestniczki z większą nadzieją oceniały swoją obecną sytuację i własny wpływ na proces powrotu do psychospołecznej sprawności. Ważną częścią warsztatów było odkrywanie twórczego potencjału uczestniczek. W szczególności pytałam o pasje, pozytywne hobby, o sposób, w jaki w Ośrodku mogłyby realizować swoje pomysły. Pytałam: „Gdyby nie HIV, to...?”. A następnie: „A dlaczego nie?”. Praca z obszarami życia innymi niż związane z chorobą, skupienie się głównie na pasjach, motywacjach i celach sprawiła, że po uczestnictwie w projekcie każda z uczestniczek znalazła jeden lub dwa twórcze obszary, w których może się spełniać. Wśród pomysłów znalazło się: projektowanie ubrań, fryzjerstwo i usługi kosmetyczne, wysyłanie listów i opowiadań do czasopism kobiecych i rzeźba.

Wśród innych metod były twórcze gry i zabawy, na przykład wymyślanie niezwykłych zastosowań zwykłych przedmiotów i odległych konsekwencji jakiegoś interesującego stanu rzeczy (np. „Wyobraź sobie, że barwy naszej skóry zmieniają się zależnie od naszych emocji. Co by było, gdyby tak się stało? Jak zmieniło by się życie na ziemi?”). Niektóre uczestniczki projektu wymagały dodatkowej motywacji, energii grupy, większej ilości ćwiczeń aktywizujących albo częstych rozmów indywidualnych celem otworzenia się i zbudowania zaufania do ludzi, jednak po dwutygodniowym programie intensywnych warsztatów u większości udało mi się zaszczepić radość z twórczego realizowania własnej osoby. Inne osiągnięte cele to: większa samoakceptacja, optymizm i dobre samopoczucie, motywacja, rozwijanie pasji, otwartość na zmiany i nowe wyzwania, odkrycie potencjału, współpraca w zespole.

Miałam również okazję obserwować leczące działanie sztuki podczas organizacji trzech edycji projektu artystycznego *Masska*<sup>52</sup>. Przegląd teatralny *Masska, na drodze ekspresji*, odbywający się corocznie w Sopocie, jest okazją do prezentacji dokonań teatralnych osób niepełnosprawnych, chorych psychicznie i społecznie marginalizowanych. „Jest to czas do integracji i konfrontacji twórczości osób niepełnosprawnych ze społeczeństwem, co umożliwia wymianę myśli, otwiera na doświadczenia, pozwala na dzielenie się wrażliwością i pokazuje, jak ważne i wartościowe jest wspólne przeżywanie takich wydarzeń”<sup>53</sup>. Aktorzy prezentują spektakle bardzo różnorodne treściowo i stylistycznie, jednak wyznacznikiem każdego są emocje prezentowane na scenie. Bardzo często aktorzy płaczą, odbiegają od scenariusza, wygłaszając uwagi dotyczące swojego aktualnego samopoczucia. Artyści niepełnosprawni mają do pokonania więcej niż zwykłą aktorską treść: „To tłumiona, czasami wiele lat, nieśmiałość, przełamanie blokad, sukcesywna praca z ograniczeniami, walka z ludzkimi schematami »aktora idealnego«. Niemal szok egzystencjalny”<sup>54</sup>. Jedną z grup prezentujących się na przeglądzie w roku 2012 był *Może Bolek* skupiająca pięciu aktorów ze zróżnicowanym poziomem niepełnosprawności. Sztuka *Anioły wśród ludzkich spraw* była minimalistyczna, wzruszająca i smutna. Opowiadała o ludziach niedostrzegających niczego prócz swoich własnych kłopotów i aniele – istocie z innego świata, która bardzo chce zwrócić ich wagę na to, co ulotne, niezwykle, dobre. Jednak pozbawieni empatii ludzie nie akceptują jego inności. Postać staje się przedmiotem drwin, lęku, zawiści, piętnowania, przez co przekształca się w zwykłego człowieka. W tym przedstawieniu anioł uosabiał lęki i konkretne doświadczenia członków grupy teatralnej, które wyrażone za pośrednictwem sztuki znalazły ujście: „W takim byliśmy nastroju, kiedy tworzyliśmy widowisko” – skomentowali aktorzy<sup>55</sup>.

51 Ośrodek Readaptacji Stowarzyszenia Solidarni „PLUS” EKO Szkoła Życia w Wandzinie, *Nowy projekt*, <http://wandzin.pl/index.php/using-joomla/2013-10-17-07-57-20/item/154-nowy-projekt1>, 15.12.2013.

52 W latach 2011-2013.

53 M. Osowiecka, *Niepełnosprawni artyści w sopockim przeglądzie teatralnym Masska*, [http://www.wiadomosci24.pl/artukul/niepelnosprawni\\_artysci\\_w\\_sopockim\\_przeglądzie\\_teatralnym\\_masska\\_217567.html](http://www.wiadomosci24.pl/artukul/niepelnosprawni_artysci_w_sopockim_przeglądzie_teatralnym_masska_217567.html), 15.12.2013.

54 M. Osowiecka, *Teatralne katharsis. Po Festiwalu Masska 2012*, „Dla Nas” 2013, nr 29, s. 15-16.

55 Tamże.



Opiekunowie grup teatralnych jednoznacznie twierdzą, że terapia zajęciowa ma istotne znaczenie terapeutyczne: sprzyja przełamywaniu wewnętrznych i społecznych barier, a także otwarciu emocjonalnemu, buduje chęć do działania oraz wspomaga szybszy powrót do zdrowia i pełnej sprawności. Występ na przeglądzie poprzedzają długie przygotowania. Podczas sesji terapii zajęciowej prowadzący grupę korzystają z terapeutycznej mocy ekspresji emocji. Są to spotkania poświęcone, oprócz ćwiczeniom spektakli, zwracaniem uwagi na refleksje dotyczące własnych możliwości, inspiracji i lęków. Dużą wartość ma komunikacja z innymi, dyskusja, wzajemna akceptacja, budowanie zaufania i dzielenie się z grupą swoimi przeżyciami związanymi z sukcesami, oczekiwaniami, co do wyniku, a także niepowodzeniami.

### PODSUMOWANIE

Statystyki i biografie, pokazujące odsetek osób chorych psychicznie wśród twórców wybitnych (Ernest Hemingway, Virginia Woolf, Robert Schumann i in.), są wyraziste i medialnie nagłośnione, i stąd mogą odpowiadać za powszechne przekonanie o wyższości emocji negatywnych w procesie twórczym. Mimo, że badawczo dowiedziono, iż istnieją wspólne procesy poznawcze cechujące schizofrenię i twórczość, to jednak należy do wszystkich takich danych podchodzić z ostrożnością, by zbyt prędko nie skategoryzować kogoś jako osobę chorą psychicznie, podczas gdy zupełnie nie ma ku temu wskazań. Być może chodzi tutaj bardziej o predyspozycję lub sposób myślenia, które w odpowiednich warunkach mogą prowadzić do choroby, jednak w innych skutkować „jedynie” niezwykłym spojrzeniem na świat. Salvador Dali – wielki surrealista – tak mówił o sobie: „Jedyna różnica między mną a szaleńcem jest taka, że nie jestem szalony”<sup>56</sup>. Należy więc odróżnić ekscentryzm od szaleństwa, predyspozycję od pewności, charakter od choroby.

### BIBLIOGRAFIA

- [1] Andreasen N. C., *A journey into chaos: Creativity and the unconscious*, „Mens Sana Monographs” 2011, Vol. 9(1).
  - [2] Csikszentmihályi M., *Flow: the psychology of optimal experience*, New York 1990.
  - [3] Csikszentmihályi M., *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*, Taszów 2005.
  - [4] Djikic M., Oatley K., Moldoveanu M., *Opening the Closed Mind – The Effect of Exposure to Literature on the Need for Closure*, „Creativity Research Journal” 2013, Vol. 25(2).
  - [5] Djikic M., Oatley K., Peterson J., *The Bitter-Sweet Labor of Emoting: Linguistic Comparison of Writers and Scientists*, „Creativity Research Journal” 2006, Vol. 2.
  - [6] Forgas J., *Don't Worry, Be Sad! On the Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Negative Mood*, „Current Directions in Psychological Science” 2013, Vol. 22.
  - [7] Ghiselin B., Rompel R., Taylor C., *A creative process check list: its development and validation*, [w:] Taylor C. (red.), *Widening horizons in creativity*, New York 1964.
  - [8] Heine S., Proulx T., Vohs K., *The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations*, „Personality and Social Psychological Review” 2006, Vol. 10.
  - [9] Heinzen T., *Situational affect: Proactive and reactive creativity*, [w:] M. Shaw (red.), *Creativity and affect*, Nordwood 1994.
  - [10] Kozielecki J., *Koncepcja transgresyjna człowieka*, Warszawa 1987.
  - [11] Leder H., Gerges G., Dressler S., Schabmann A., *How Art Is Appreciated*, „Psychology of Aesthetics Creativity and The Arts” 2012, Vol. 6(1).
  - [12] Malchiodi C., *The art therapy sourcebook*, New York 2007.
  - [13] MacAdams D., *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*, London 1993.
  - [14] Mednick S., *The associative basis of the creative process*, „Psychological Review” 1962, Vol. 69.
  - [15] Nęcka E., *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2001.
  - [16] Osowiecka M., *Teatralne katharsis. Po Festiwalu Maski 2012*, „Dla Nas” 2013, nr 29.
  - [17] Ritter S., Damian R., Simonton D., van Baaren R., Strick M., Derks J., Dijksterhuis A., *Diversifying experiences enhance cognitive flexibility*, „Journal of Experimental Social Psychology” 2012, Vol. 48.
  - [18] Rybakowski J., *Aktywność twórcza a psychopatologia. Udręka i ekstaza*, „Academia” 2009, nr 1.
  - [19] Rybakowski J., *Oblicza choroby maniakalno-depresyjnej*, Poznań 2008.
  - [20] Shaw M., *The eureka process: A structure for the creative experience in science*, „Creativity Research” 1989, Vol. 2.
  - [21] Schuldberg D., *Giddiness and horror in the creative process*, [w:] M. Shaw (red.), *Creativity and Affect*, Greenwich 1994.
  - [22] Selye H., *Od marzenia do odkrycia naukowego*, Warszawa 1967.
  - [23] Stirman S., Pennebaker J., *Word use in the poetry of suicidal and nonsuicidal poets*, „Psychosomatic Medicine” 2001, Vol. 63.
  - [24] Topolinski S., *Intuicja – jej wewnętrzna dynamika i relacje z procesami refleksyjnymi*, [w:] R. Balas (red.), *Poznawcze i afektywne mechanizmy intuicji*, Warszawa 2009.
  - [25] Vosburg S., *The effects of positive and negative mood on divergent-thinking performance*, „Creativity Research Journal” 1998, Vol. 11.
- ### NETOGRAFIA
- [26] Arteterapia.org, *Wykorzystaj arteterapię*, <http://www.arteterapia.org.pl/wykorzystaj-arteterapie.html>, 15.12.2013.
  - [27] Boyes A., *How to Enhance Your Creativity: Links between Creativity and Emotions*, <http://www.aliceboyes.com/creativity/>, 15.12.2013.
  - [28] Cherry K., *What is art therapy?*, <http://psychology.about.com/od/psychotherapy/f/art-therapy.html>, 15.12.2013.

<sup>56</sup> Wikipedia.org, *Salvador Dali*, [http://en.wikiquote.org/wiki/Talk:Salvador\\_Dal%C3%AD](http://en.wikiquote.org/wiki/Talk:Salvador_Dal%C3%AD), 15.12.2013.

- [29] Feist G., Rosenberg E., *Making Connections in Psychological Disorders*, <https://www.inkling.com/read/psychology-gregory-feist-erika-rosenberg-2nd/chapter-15/ch15-section-bringingtogether>, 15.12.2013.
- [30] Kawakami A., Furukawa K., Katahira K., Okanoya K., *Sad music induces pleasant emotions*, <http://journal.frontiersin.org/Journal/10.3389/fpsyg.2013.00311/full>, 19.10.2014.
- [31] de Manzano Ö., Cervenka S., Karabanov A., Farde L., Ullén F., Rustichini A., *Thinking Outside a Less Intact Box: Thalamic Dopamine D2 Receptor Densities Are Negatively Related to Psychometric Creativity in Healthy Individuals*, <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0010670>, 28.04.2014.
- [32] Osowiecka M., *Niepełnosprawni artyści w sopockim przeglądzie teatralnym Maszka*, [http://www.wiadomosci24.pl/artykul/niepelnosprawni\\_artysci\\_w\\_sopockim\\_przeglądzie\\_teatralnym\\_maszka\\_217567.html](http://www.wiadomosci24.pl/artykul/niepelnosprawni_artysci_w_sopockim_przeglądzie_teatralnym_maszka_217567.html), 15.12.2013.
- [33] Ośrodek Readaptacji Stowarzyszenia Solidarni „PLUS” EKO Szkoła Życia w Wandzinie, *Nowy projekt*, <http://wandzin.pl/index.php/using-joomla/2013-10-17-07-57-20/item/154-nowy-projekt1>, 15.12.2013.
- [34] Roberts M., *Creativity closely entwined with mental illness*, <http://www.bbc.co.uk/news/health-19959565>, 15.12.2013.
- [35] Science Daily, *Dopamine System in Highly Creative People Similar to That Seen in Schizophrenics, Study Finds*, <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/05/100518064610.htm>, 15.12.2013.
- [36] Wikipedia.org, *Salvador Dali*, [http://en.wikiquote.org/wiki/Talk:Salvador\\_Dal%C3%AD](http://en.wikiquote.org/wiki/Talk:Salvador_Dal%C3%AD), 15.12.2013.