KREATYWNOŚĆ W GŁOWIE SIĘ NIE MIEŚCI

Loesje

z tłumaczeniem
na PJM

bit.ly
/notatnikpjm

POZA SCHEMATY

Chcesz ekspresem wyjść poza schematy?
Z notatnikiem Loesje wyruszysz drogą luźnych skojarzeń, które na oścież otwierają drzwi kreatywnemu myśleniu. Podpowiadają różne kierunki i zapraszają do eksperymentowania z własnymi pomysłami i wieloznacznością słów.
Zachęcają do zawieszenia natychmiastowej oceny pomysłów, bo niezależnie od tropu, jakim wyruszysz, zawsze dotrzesz do rozwiązania. Za każdym razem będzie ono inne i zawsze może okazać się przydatne, dlatego do ćwiczeń możesz wracać wielokrotnie. Wykonujesz je dla siebie, z czystej przyjemności tworzenia.

Do twórczej wędrówki możesz zaprosić inną osobę lub całą grupę. Ćwiczenia łatwo dostosujesz także do czasu trwania lekcji i wykonasz je z klasą na zajęciach z dowolnego języka lub na zastępstwie.

SZEROKIEJ DROGI!

© Fundacja Loesje Polska 2025

Notatnik powstał w ramach projektu „Kreatywność | w głowie się nie mieści" współfinansowanego ze środków Miasta Stołecznego Warszawy oraz Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury Kultura – Interwencje. Edycja 2025.

projekt współfinansuje miasto stołeczne Warszawa

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

NARODOWE CENTRUM KULTURY

ALTERNATYWNE UŻYCIA

CHCESZ POĆWICZYĆ WYOBRAŹNIĘ?

Spójrz na zwykłe rzeczy w nietypowy sposób:

1. Wybierz dowolną rzecz.
Najlepiej prostą, typu kubek, szalik, długopis.

2. Pomyśl, co można zrobić z tą rzeczą albo przy jej użyciu.
To może być coś typowego i przydatnego, np. z kubka wypiję herbatę albo kubek umyję. Albo coś nietypowego i nawet mało przydatnego. Ważne, aby można było to wykonać, a przynajmniej to sobie wyobrazić, np. kubek mogę postawić sobie na głowie. Po co? To mniej istotne, ale w razie potrzeby mogę to zrobić.

Ćwiczenie możesz wykonać na różne sposoby, np. ustaw stoper i sprawdź, ile wymyślisz w 3 minuty. Albo ile czasu zajmie ci znalezienie 10 przykładów. Jeśli pracujecie w grupie, każda kolejna osoba wymyśla inny przykład.

CHCESZ PÓJŚĆ O KROK DALEJ?

Wymyśl kilka czynności, których wybraną rzeczą nie da się zrobić.

Czy długopisem umyję lustro? Często będą to tego typu zwykłe czynności. To cel tego ćwiczenia - inaczej spoglądamy na rzeczy, których codziennie używamy, a także na zwykłe czynności.

TO NIE MUSI BYĆ KONIEC

Możesz też zadać sobie pytanie, co trzeba zrobić, żeby tę niemożliwą czynność dało się zrobić, np. co trzeba zrobić z długopisem, aby można było umyć nim lustro? To może być początek innowacji.

COŚ INNEGO

W tym ćwiczeniu przekonasz się, że do wyjścia poza schematy wystarczą szybkie skojarzenia. Możesz je wykonać w pojedynkę, dwie osoby lub w większej grupie.

NA POCZĄTEK WYMYŚL ZDANIE ALBO KILKA ZDAŃ

Postaraj się, aby miały przynajmniej 5-6 słów. Zdania mogą opisywać proste czynności, np.

Wychodzę na spacer z psem trzy razy dziennie.

Jeśli pracujecie w grupie, wystarczy, że każda osoba wymyśli po jednym zdaniu - zapamiętuje je albo zapisuje tylko dla siebie i nie dzieli się nim z innymi. Można też wybrać przypadkowe zdanie z książki.

TERAZ WYBIERZ ZE ZDANIA TYLKO JEDNO SŁOWO

Wymyśl do niego słowa-zamienniki, które również logicznie uzupełniają zdanie.

Postaraj się wymyślić ich minimum 4.
Każdy kolejny zamiennik może być bardziej odległy od oryginalnego słowa.

Jeśli w zdaniu „Wychodzę na spacer z psem trzy razy dziennie" zmieniamy „trzy", być może szybko przejdziemy do „sto razy dziennie". Jeśli pracujemy w grupie, ktoś może zmienić „trzy" na „sto" dla żartu. To świetny pomysł! Jest logiczny - jeśli ktoś chce i ma czas, może wychodzić z psem sto razy dziennie.

Będzie to zestawienie nietypowe, ale wciąż logiczne. W takich sytuacjach szybko uruchamia się nasza wyobraźnia i zaczynamy myśleć dlaczego tak jest.

To może być początek opowiadania - przykuwa uwagę tym, że ma w sobie coś typowego (spacer z psem) i nietypowego (sto razy dziennie). Od razu chcemy wiedzieć więcej.

PARYŻ

Luźne skojarzenia to podstawa twórczego myślenia. Łączenie dwóch luźno związanych ze sobą rzeczy, zjawisk lub czynności rozwija naszą wyobraźnię i pomaga nam rozwiązywać mniejsze i większe problemy.

Podążanie tropem wolnych skojarzeń to ważna zasada w impro - improwizacji teatralnej. Przetestuj ją w grze „Czy to Paryż", a do eksperymentu zaproś minimum jedną osobę - w improwizacji ćwiczenia wykonuje się w parze lub większej grupie.

CZY TO PARYŻ?

1. Każda osoba wybiera rzecz, roślinę albo zwierzę, i nie dzieli się swoim wyborem z innymi. Bardziej sprawdzą się konkretne pomysły, np. jabłoń (zamiast drzewa).

2. Jedna z osób odpowiada na pytania od innych. Celem gry jest odgadnięcie słowa, które wybrała.

3. Pierwsze pytanie, które zadaje dowolna osoba z grupy, brzmi:

Czy to Paryż?

4. Osoba odpowiadająca wie, że to nie Paryż, więc zaczyna:

Nie, to nie Paryż, ale...

I szuka dwóch cech, które łączą Paryż i wybrane przez siebie słowo. Jeśli to jabłoń, może powiedzieć np. **„To nie Paryż, ale w Paryżu rośnie".**

5. Kolejna osoba zgaduje, pytając, czy to np. trawa. Odpowiedź zacznie się od stwierdzenia „To nie trawa, ale...", po którym nastąpi powiązanie trawy i jabłoni.

I tak dalej, aż grupa odgadnie słowo na podstawie wszystkich wskazówek od osoby odpowiadającej.

TRZY SŁOWA

Co możesz zrobić z trzema słowami?
Co tylko zechcesz!

NAJPIERW WYBIERZ 3 DOWOLNE SŁOWA

To mogą być rzeczy, które widzisz wokół - stół, okno, kubek. Możesz wymieszać słowa i wybrać np. rzecz, kolor, czynność - stół, niebieski, siedzieć. Wszystkie słowa są możliwe. Ważne, aby było ich 3.

TERAZ UŁÓŻ Z TYMI SŁOWAMI RÓŻNE ZDANIA

Słowa możesz użyć w dowolnej kolejności. Możesz dodawać inne słowa, dzięki czemu będzie ci łatwo wymyślić za każdym razem inne zdanie.

Możesz zacząć od prostych pomysłów, np. siedzę przy niebieskim stole. A później przejść do zdań dłuższych albo bardziej nietypowych lub abstrakcyjnych.

Ćwiczenie można wykonywać na różne sposoby, np. sprawdzić, ile zdań ułożymy w 3 minuty. Albo ile czasu zajmie nam ułożenie 10 zdań.

Jeśli ćwiczenie wykonujemy z inną osobą albo w większej grupie, możemy wymyślać zdania na zmianę. Niezależnie od wersji, to proste ćwiczenie skutecznie pobudza wyobraźnię.

PISZ Z INNEJ PERSPEKTYWY

Tak radziła Toni Morrison osobom studiującym u niej kreatywne pisanie i literaturę. Jej zalecenie zachęca do głębszego zastanowienia się nad postaciami, które tworzymy, i do myślenia o doświadczeniach innych niż własne. Ułatwia odrzucenie stereotypów o różnych grupach społecznych i osobach w innym wieku - skupiamy się na jednostce i łatwiej nam wyjść poza schematyczne skojarzenia z grupą.

WYPRÓBUJ TĘ RADĘ W KRÓTKIEJ FORMIE

1. Wybierz dowolną rzecz, zwierzę albo roślinę. To może być jedno słowo albo fraza, np. kot albo rudy kot.

2. Skojarzenia.

Wypisz kilka skojarzeń z wybraną rzeczą, zwierzęciem, rośliną. Pomyśl jak wygląda, jak się zachowuje, do czego służy. Jeśli zanotujesz minimum 6-7, zyskasz większy wybór dalej. Zwykle pierwsze skojarzenia są typowe - automatyczne i oczywiste. Dlatego wśród więcej niż 5 łatwiej znajdziesz nietypowe skojarzenia, które ułatwią pisanie z innej perspektywy.

3. Przymiotniki.

Wypisz kilka przymiotników, które kojarzą ci się pozytywnie z wybraną rzeczą, zwierzęciem, rośliną. To mogą być uniwersalne określenia, np. wyjątkowy, inspirujący. Albo związane ściślej, np. kot może być puszysty lub przymilny. Nawet jeśli twoim słowem jest beton i na co dzień kojarzy ci się negatywnie, jego pozytywną cechą jest np. wytrzymałość.

Możesz też połączyć wybrane słowo z nieoczywistym przymiotnikiem. Co jeśli beton jest puszysty?

4. Tego dnia.

Wybierz tylko jeden przymiotnik i uzupełnij nim zdanie:

Tego dnia czuł_m się naprawdę .....
(twój przymiotnik)

Zdanie jest początkiem twojego tekstu. Stwórz go z perspektywy wybranej przez siebie rzeczy, zwierzęcia, rośliny. Postaraj się nie nazywać jej wprost, przynajmniej na początku. Zamiast tego, skoncentruj się na jej charakterystycznych cechach wyglądu, zachowaniach, funkcjonowaniu. Wykorzystaj luźne skojarzenia z kroku 2, które uznasz za pomocne.

Tekst może mieć dowolną długość i formę, np. opisu sceny, monologu, dialogu, wiersza, listu. Możesz zamienić dzień np. na noc albo porę roku.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EMOCJE INACZEJ

Nazywanie emocji to technika pomagająca w regulowaniu stanów emocjonalnych, szczególnie negatywnych, którą można wykorzystać także w pisaniu. Zaowocuje to tekstem zakorzenionym w indywidualnych doświadczeniach, obserwacjach i wspomnieniach.

Przypisywanie nazw emocjom pozwala lepiej zrozumieć własne przeżycia - zostają oswojone przez nadanie im konkretnych określeń. Skraca to czas trwania negatywnych emocji i osłabia je. Rozwija też autorefleksję, obniża napięcie wynikające z niepewności i niewiedzy oraz ułatwia nabranie dystansu wobec własnych przeżyć.

Nazywanie emocji bywa nieoczywiste. Jednak z pomocą przychodzi świat przyrody, dzięki któremu do abstrakcyjnych emocji możemy przypisać konkretne obrazy. Przykładowo, burza może oddać rozładowanie napięcia lub gniew.

OD EMOCJI DO OPISU

1. Wybierz emocję.

Możesz np. nazwać swój stan emocjonalny, który pamiętasz z dziś, lub skorzystać z koła emocji. To może być emocja prosta, jak radość lub strach, albo złożona, jak zaskoczenie lub oczekiwanie.

2. Dodaj szczegóły.

Przypomnij sobie, jakie zdarzenie wywołało emocję, porę dnia, miejsce. Detale ułatwią przełożenie jej na świat przyrody.

3. Opisz przez przyrodę.

Emocję porównaj ze zjawiskami ze świata przyrody, zachowaniem i wyglądem roślin czy zwierząt, pogodą. Skorzystaj z elementów przestrzeni, fragmentów krajobrazu.

Opis możesz stworzyć krok po kroku. Najpierw wybierz główne zjawisko przyrodnicze, np. wędrującą mrówkę, gromadzące się chmury.

Później połącz emocję ze zjawiskiem przyrodniczym oraz dodaj więcej szczegółów. Jeśli to zaciekawienie - czuję się jak mrówka wędrująca w nieznanym kierunku. Jeśli strach - jak mrówka uciekająca przed silnym wiatrem.

Takie porównanie może być pomysłem na tekst, np. scenę, opis postaci. W rozwinięciu go pomoże rada Ernesta Hemingwaya:

PISZ CIAŁEM

Skoncentruj się na doświadczeniach cielesnych

Co postać odbiera zmysłami? W jakiej jest przestrzeni? Jak się porusza?

Spacer w wietrzny zimowy wieczór i w upalny letni dzień to dwa różne doświadczenia. Czuć je w różnych częściach ciała, wywołują odmienne reakcje, inaczej korespondują ze stanem emocjonalnym postaci.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HAIKU

Haiku to krótkie wiersze, które wywodzą się z kultury japońskiej. Tradycyjnie zapisywane były japońskimi znakami kanji. Z czasem haiku zaadaptowano do innych alfabetów, a także do języka migowego.

Ze względu na adaptacje, obecnie słowem „haiku" określa się różne krótkie wiersze. Część nie ma wiele wspólnego z tradycyjnym haiku - trudno oddać znaki kanji i specyfikę kultury japońskiej w innych językach.

CO JEST WAŻNE

Inspiracja przyrodą i obserwacja detali, na które na co dzień często nie zwracamy uwagi - kolory i kształt roślin, zachowania zwierząt, pory roku i cykliczność przyrody.

Haiku opisuje proste sceny, np. skok żaby do jeziora, opadające liście. Posługuje się prostymi słowami i nie tworzy wyszukanych metafor, które kojarzymy z poezją. Nie poucza i nie wyjaśnia złożonych tematów.

NA CZYM POLEGA WYJĄTKOWOŚĆ HAIKU

Na tym, że tak silnie oddziałuje na wyobraźnię. Opisuje sytuacje z życia codziennego, które łatwo odtworzyć w głowie. Haiku zestawia je z czymś nieoczekiwanym, wywołując wrażenie zaskoczenia i olśnienia.

Zestawienie opiera się na kontraście, np. woda w małej kałuży skojarzona jest z wielkim oceanem. Kontrast sprawia, że prostą scenę zaczynamy interpretować na nowo.

JAK STWORZYĆ HAIKU

Pamiętaj, aby było krótkie i opisywało prostą sytuację ze świata przyrody. Pomyśl też o kontraście, który zestawisz z wybraną przez siebie sceną.

Jeśli haiku chcesz zapisać, zachowaj podział na trzy linijki. Pierwsza jest krótka, druga - najdłuższa, trzecia - krótka i często ma tyle samo sylab, co pierwsza. W typowym haiku jest 5 sylab w pierwszej linijce, 7 w drugiej, 5 w trzeciej. Nie jest to jednak regułą, na przykład:

Wiosno wiosno

wspaniała jesteś wiosno

i tak dalej

To tłumaczenie haiku japońskiego poety Matsuo Bashō.

Układ sylab w nim to 4, 7 i 4.

To haiku pokazuje, jak prosty może być dobór słów. Fraza „i tak dalej" tworzy kontrast, bo nie kojarzy się ze światem przyrody. Ale gdy przypomnimy sobie, że w przyrodzie pory roku następują po sobie - „i tak dalej" sugeruje, że po wiośnie będzie lato, jesień i zima. A później znowu wiosna. I tak dalej. Dalsza interpretacja zależy od osoby, która czyta ten wiersz.

HAIKU W JĘZYKU MIGOWYM

W językach migowych haiku ma luźniejszą formę. Zamiast zapisu w 3 linijkach, haiku podziel na 3 części wizualnie, np. weź pod uwagę czas wykonywanych znaków.

Stwórz kontrast w momencie, gdy chcesz wprowadzić zaskoczenie. Kontrast może opierać się na znaczeniu, ale nie tylko. Możesz dobrać znaki tak, aby jeden był np. wysoko, a następny nisko.

Przykładem haiku, które opiera się głównie na znaczeniu, jest utwór Marii Gibson. Poetka w pierwszej części pokazuje płynącą wodę, w drugiej znak szybkiego migania, a na końcu „takie same". Proste znaki zderza ze sobą i tworzy kontrast, a dzięki temu - metaforę, której interpretacja należy do odbiorców i odbiorczyń.

Pierwsze haiku w języku migowym tworzyła w latach 70. brytyjska głucha poetka Dorothy Miles.

bit.ly
/haikupjm

ZWYKŁE-NIEZWYKŁE

Wybierz roślinę lub przedmiot. Przyjrzyj się detalom, a jeśli to możliwe - powąchaj, delikatnie dotknij. Możesz skupić się na jakiejś części, np. liściu lub oknie.

Zanotuj lub narysuj to, co uważasz za zwykłe i niezwykłe cechy wybranej rośliny lub rzeczy. Przy cechach niezwykłych daj się ponieść wyobraźni. Mogą to być cechy magiczne, np. nocą ławka lata.

ZWYKŁE

NIEZWYKŁE

Na podstawie swoich obserwacji wymyśl jej nową nazwę. Może to być proste zestawienie, np. „uśmiechnięte drzewo", albo neologizm - słowo lub zwrot, który jeszcze nie funkcjonuje w języku.

Inspiracją mogą być potoczne i ludowe nazwy roślin. Podkreślają one funkcje lub cechy, np. „dzwonki polne" to kwiaty o wyglądzie dzwonków i rosnące w polu. A „śmierdziuszki" mają nieprzyjemny zapach.

NOWA NAZWA

Na koniec wyobraź sobie, jak wygląda świat z perspektywy rośliny lub rzeczy o takiej nazwie, np. co robi w dzień i w nocy, co lubi, o czym marzy. Może czegoś się boi albo za kimś tęskni.

ZDANIE DO ZDANIA

Czego potrzebujesz, żeby stworzyć opowiadanie? Na pewno początku.

W tym ćwiczeniu przekonasz się, że inspirującym początkiem może być nawet jedno słowo i luźne skojarzenia. Można je wykonać w pojedynkę, dwie osoby albo w większej grupie. Jego przebieg łatwo dostosować do liczby osób i czasu, jakim dysponujemy.

Jeśli pracujecie w dwie osoby albo więcej, kolejne polecenia wykonują różne osoby. Wówczas prościej o nietypowe skojarzenia, bo w grupie łatwiej nam zawiesić ocenianie własnych pomysłów. Godzimy się na propozycje innych osób, nawet jeśli są odmienne od naszych. Ze słowem „słońce" jedna osoba skojarzy „ciepło", a inna „deszcz". Skojarzenia są różne, a jednocześnie oba bardzo dobre.

OD SKOJARZEŃ DO OPOWIADANIA

Aby je stworzyć, pomyśl, jaką zmianę sytuacji sugeruje to zdanie, np. jeśli chmura zasłoniła słońce, może zaczyna padać? Skoro zaczęło padać, może ludzie zaczynają chować się przed deszczem? Dzięki takim skojarzeniom łatwo wymyślić kolejne zdania.

W budowaniu opowiadania pomaga formuła

NIESTETY **NA SZCZĘŚCIE**

Czyli raz wydarza się coś nieprzyjemnego i sytuacja się komplikuje. Później coś, co rozwiązuje problem.

W opowiadaniach ważne są też postacie. Warto wprowadzić je na początku. Główna postać może wyróżniać się spośród innych, np. gdy wszyscy inni uciekają przed deszczem, główna postać w ogóle się go nie boi. Może to dżdżownica, która od tygodnia czekała na deszcz?

W opowiadaniu opartym na skojarzeniach to możliwe!

JEDNO SŁOWO

Jedno słowo, jedno zdanie, jedna minuta – to proste i efektywne ćwiczenie, którym możesz rozpocząć i zakończyć dzień lub dowolną aktywność, niezależnie od czasu jej trwania czy złożoności. Idealnie sprawdzi się w szkole i edukacji pozaformalnej, np. na początku lub końcu warsztatów albo lekcji o dowolnej tematyce. Zwięzłość tej metody pomoże też w prowadzeniu dziennika.

JEDNO SŁOWO

Gdy wykonujesz ćwiczenie na początku – zapisz lub pomyśl słowo, z którym „przychodzisz", np. oczekiwanie; emocję; pytanie; temat, który chcesz poznać. Gdy na końcu – słowo, z którym „wychodzisz". Przyjmij założenie, że nie ma złych odpowiedzi.

JEDNO ZDANIE

To mikrorefleksja, która krótko uzasadnia i przybliża wybór słowa.

JEDNA MINUTA

Na wybór słowa i napisanie zdania masz maksymalnie tyle czasu.

Niektóre zapiski mogą dać początek dłuższemu tekstowi. Możesz skorzystać z niezawodnej rady pisarskiej i zacząć od frazy:

PAMIĘTAM JAK...

.....

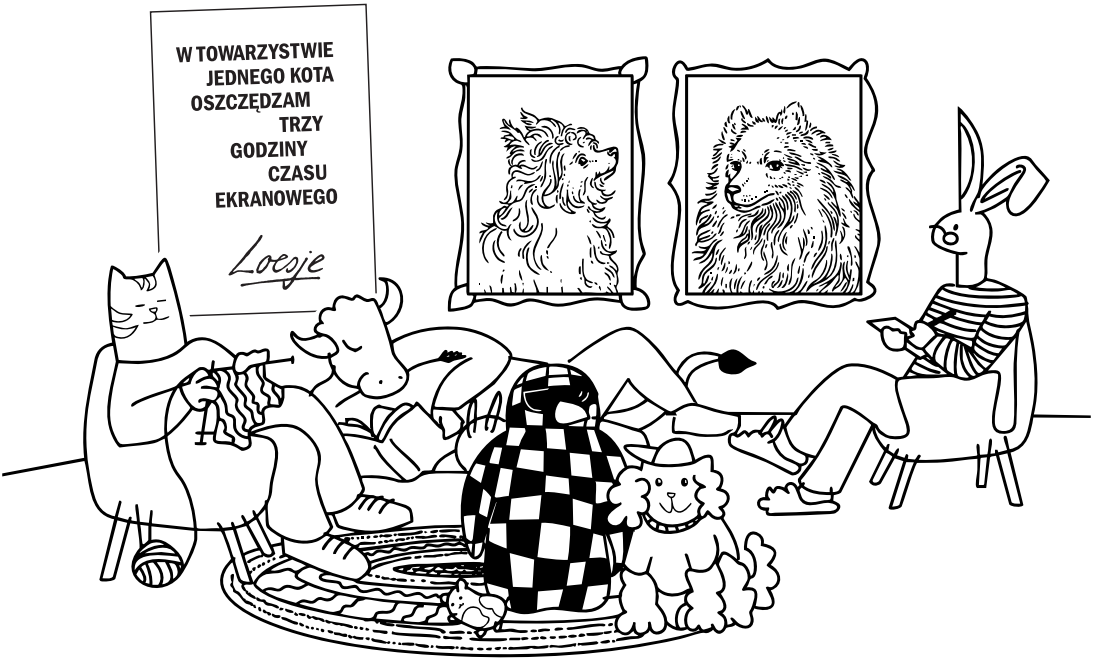
.....

PAMIĘTAM GDY...

.....

.....

Albo innego zdania zaczynającego się od słowa „pamiętam". Ułatwi ono rozpoczęcie pisania - automatycznie aktywuje wyobraźnię i wspomnienia, dając przy tym wolność stylistyczną.


W TOWARZYSTWIE
JEDNEGO KOTA
OSZCZĘDZAM
TRZY
GODZINY
CZASU
EKRANOWEGO
Loesje