

## Tvořivý přístup ke krizi

Výraz „krize“ pochází z řeckého „krisis“ a znamená stav nouze způsobený náhlým a neočekávaným zvratem.

B. Amini (1999) definuje krizi jako přelom v normalitě a kontinuitě průběhu života. A skutečně, před člověkem neustále vyvstávají nové životní problémy, které se nejprve pokouší uchopit a řešit pomocí „starých“ obvyklých strategií řešení. Až teprve, když se tyto staré zaběhnuté vzorce ukáží jako nedostačující, ocitá se v krizi. **Krize tedy znamená situaci, kdy před člověkem leží problém a on obvyklými algoritmy chování není sto problém zvládnout.** Na takto pojatou krizi reaguje zákonitě každý člověk úzkostí. **Úzkost** provází každou dezintegraci obvyklého a každé nové usprádaní. A právě tato úzkost nás ochromuje. Marnost našeho snažení a narůstající úzkost způsobují, že opouštíme obvyklé, zaběhnuté strategie, jimž jsme důvěřovali, na něž jsme byli zvyklí a doufáme, že se dostaví nový nápad, podnět, nová myšlenka. Ostatně právě to je prostředkem uskutečnění tvořivého procesu. Člověk by měl odložit staré, v dané situaci neúčinné strategie chování a řešení a objevit nápad, ideu, která se pro zdoání příslušného problému jeví jako nejvhodnější.

V předešlém odstavci jsme si museli všimnout velké **podobnosti mezi popisem průběhu krize s průběhem tvořivého procesu.** Podle V. Kastové (2000) krize v podstatě popisuje rozhodující okamžik tvořivého procesu. Kreativní proces samotný probíhá za určitých podmínek – tvořivými se stáváme tehdy, když už nejsme schopni řešit naléhavý problém nám známými prostředky a myšlenkami. A právě krize nás do takovéto situace staví. A chceme-li krizi překonat, musíme být tvořiví.

**Krize tedy, stejně jako tvořivý proces, má svou 1. fázi přípravy, 2. fázi inkubace, 3. fázi vhledu a nakonec 4. fázi realizace.** Víme, že v inkubační fázi člověk prožívá úzkost, pocity bezmoci a pochybuje o své hodnotě. Tyto pocity zažíváme proto, že v tuto chvíli zpracovává problém naše podvědomí a dáme-li mu šanci (například tím, že dočasně odstoupíme od řešení problému a věnujeme se relaxačním činnostem), problém se jakoby sám zpracuje a dojde k fázi vhledu, napadne nás nové řešení problému.

Problémem však je, že intenzita úzkosti v inkubační fázi krize může dosáhnout takové úrovně, že krize člověka naprosto pohltí, zmocní se ho. V takovéto situaci samozřejmě nemůže probíhat ani tvořivý proces (který by v tuto chvíli vyžadoval spíše uvolnění než vystupňovanou formu úzkosti). V této chvíli musí nastat nějaká forma krizové intervence.

**Intervence** znamená, že mezi jedince a jeho krizi vstoupí prostředník, který tomu, kdo se ocitl v krizi pomůže získat poněkud větší odstup od krizové situace, takže s ní bude schopen navázat kontakt. V krizové intervenci se snažíme vytvořit odstup mezi krizí a člověkem, aby

byl schopen zaujmout ke krizi vědomý vztah. Tím se zmírní úzkost a je možné pokračovat v tvořivém hledání řešení problémů, které jsou základem krizové situace.

Velmi podnětně se na problematiku a smysl krize dívá čínská kultura. V čínštině se krize řekne „vei-ji“. Jak vidíme, skládá se ze dvou znaků. „Vei“ znamená nebezpečí, naproti tomu „ji“ znamená naději. Ukazuje se, že se člověk v krizi učí podstatnému a existenčnímu, že prochází netušeným osobnostním vývojem a tím duševně, duchovně a charakterově významně zraje.

**Krize je tedy šancí, je příležitostí k většímu rozvoji osobnosti.** Kladné vyznění krize závisí ovšem především na tom, jsme-li schopni vidět krizi jako životní situaci, v níž se odehrává něco, co je pro náš život existenciálně významné, či zda krizi považujeme pouze za obtížný vedlejší produkt života, na který chceme co nejrychleji zapomenout.