

Pauser i det kreative arbejde.

Forskningsgruppen for Uhæmmet Vidensanvendelse. www.uva.aau.dk.

Jonna Langeland Christensen, 2018

Pauser kan betyde inkubationstid, at hjernen slapper af eller at nye konkurrerende fokus opstår.

Ifølge teorien om kreativitet som uhæmmet anvendelse af viden hænger evnen til at arbejde kreativt sammen med de 4 principper: Horisontal tænkning, opgavefokus, paralleltænkning og ingen oplevet bedømmelse. Som beskrevet i Hansen og Byrge (2013) er der mange metoder til at fremme opfyldelsen af de 4 principper. Én af metoderne til at fremme opgavefokus er at sikre, at pauser bliver afslapning for hjernen og giver ro til inkubationstid. Pauser må altså ikke blive tid, hvor der skabes nye konkurrerende fokus.

En måde at sikre at pauser ikke bliver til forstyrrelser, kan være at dele pauserne op i: Grønne, gule og røde pauser.

Den **grønne pause** er den pause, der fungerer som fritid. Fritid, hvor man gør, hvad man har lyst til. Det er tilladt at tjekke mails, læse avis, diskutere menuen til næste fest osv. Sådanne pauser kan være praktiske og hyggelige. De har dog den svaghed at de skaber konkurrerende fokus og fjerner fokus fra den opgave, der skulle holdes pause fra. Dvs pausen virker ikke som inkubationstid for det kreative arbejde, og når pausen er slut, er det forfra med at skabe opgavefokus.

Den **røde pause** er en "stille pause" uden samtaler og anden kommunikation med omverdenen. Formålet er at hjernen slapper af uden konkurrerende fokus. Det betyder dels, at pausen kan virke som inkubationstid, og dels at pausen ikke skaber konkurrerende fokus, der modarbejder opgavefokus, når arbejdet med den kreative opgave genoptages.

Den **gule pause** er kompromiset mellem den grønne og den røde pause. Samtale er tilladt, men al elektronik og kontakt med omverdenen er forbudt. Det betyder, at pausen ikke virker som inkubationstid og at der kan skabes konkurrerende fokus. Forstyrrelserne bliver dog oftest færre, når familie, arbejdsgiver og verdensnyheder ikke kan nå dig, og sætte dig/din hjerne i gang med nye opgaver.

Vælg bevidst hvilken pausetype gruppen anvender hvornår.

Grønne pauser kan være berettiget fordi de er praktiske og hyggelige. Røde pauser giver inkubationstid og bevarer opgavefokus. Gruppen bør derfor bevidst overveje, hvilke af disse hensyn der vejer tungest, hvornår. Er gruppen midt i en opgave og trænger til at hvile hjernen, er det den røde pause, der er bedst. Har gruppen derimod afsluttet en opgave og holder en pause inden næst opgave, er en grøn pause og konkurrerende fokus ikke så skadelig.

Det kan være grænseoverskridende og føles lidt fjollet at være sammen uden at måtte tale, der har den gule pause sin berettigelse.

Husk at holde pause

Det er vanskeligt at arbejde fokuseret mange timer uden at holde pause. Selv om man ingen "formelle" pauser holder, opstår der tidspunkter hvor hjernen bliver træt, samtalen bliver afsporet eller det, der sker uden for vinduet, tager opmærksomheden. Det er naturligt at hjernen har brug for en pause af og til. Problemet ved "uformelle" pauser er for det første, at det ikke nødvendigvis er samtidigt, at de enkelte gruppemedlemmer holder pause, dvs gruppen har ikke "samme fokus til samme tid" og det derfor ikke bliver alle gruppemedlemmer, der bidrager til alle delelementer i gruppearbejdet. For det andet kan et gruppemedlem, der har mistet opgavefokus forstyrre resten af gruppemedlemmernes fokus. Endeligt kræver det ekstra selvdisciplin, at være "slavepiskeren", der afslutter den uformelle pause og får fokus tilbage til opgaven. Hvis man i stedet har aftalt at holde 15 minutters pause, er det ofte lettere at sige, at nu er tiden gået og vi må hellere starte gruppearbejdet igen.



Pauser og teorien om kreativitet som uhæmmet anvendelse af viden

Teorien om kreativitet som uhæmmet anvendelse af viden er beskrevet i: Søren Hansen og Christian Byrge: "Kreativitet som uhæmmet anvendelse af viden", Frydenlund Academic, 2013. Betydningen af opgavefokus er uddybet i kapitel 3. På side 62-63 er pausens betydning uddybet:

"Pausen spiller en større rolle for kreativiteten i en gruppe, den ofte bliver tillagt i det daglige. Man kan opleve, at man kører "død" midt i et kreativt arbejde. Det kan være, fordi man er tørstig, sulten, skal tisse eller bare er lidt træt i hovedet. I den forbindelse er pausen positiv for kreativiteten, da det kan være svært at være kreativ, når man mangler at få et grundlæggende fysisk behov dækket (Maslow 1968). Samtidig kan et kreativt stykke arbejde få arousal-niveauet til at stige, hvilke kan begrænse vores kreativitet. Derfor vil man ofte opleve, at hvis man holder en pause efter at have arbejdet intensivt om en problemstilling i længere tid, vil idéer pludselig dukke op ud af det blå. Det sker tit, når man tager et bad, er ude at løbe, på

vej hjem fra arbejde, eller når man er ved at tisse. Det blandt andet fordi, arousal-niveauet kan falde i pauser, samtidig med at problemstillingen bearbejdes mere eller mindre bevidst i denne inkubationstid.

Der er dog en faldgrube i anvendelsen af pauser. Hvis pausen bliver brugt til at tale om dig og mig, hvad vi lavede i weekenden, hvor man arbejder, hvad man har lavet før, hvor man bor, eller hvad man synes om den nye regering – altså hvis pausen bruges til at styrke personfokus – så vil den være negativ for kreativiteten i det efterfølgende arbejde. Det skal man derfor helst undgå, hvis man gerne vil fortsætte den kreative proces efter pausen. Problemet er så, at vi som mennesker er "kodet" til, at pause er det samme som at have "fri" fra opgavefokus og i stedet have personfokus. Derfor vil vi naturligt blive personfokuserende i en pause. Det ligger simpelthen i vore natur. At lave en pause kan derfor være negativt for den efterfølgende kreativitet. Man kan omgå dette personfokus i pauser ved for eksempel at lave stiltiende pause eller lave pauser, hvor man ligger og slapper af eller går en tur hvor for sig. Man skal tilrettelægge pauser som inkubationstid, hvor der hyppigt vil opstå idéer fordi vores associationsrækker kører videre i baggrunden og påvirkes af de stimuli, vi omgives af i pausen. Vi må altså gerne stimuleres i pausen, men uden at en stimulus kommer til at udgøre et nyt (konkurrerende) fokus."