

MARTYNA ROMANOWICZ
Uniwersytet Łódzki
Wydział Nauk o Wychowaniu
Instytut Psychologii

Ku zachowaniu higieny psychicznej artysty. Praktyczne wskazówki

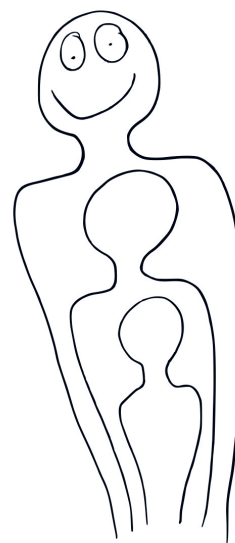
STRESZCZENIE:

Poniższy artykuł zawiera informacje, które mogą pomóc artystom lepiej zrozumieć siebie i radzić sobie z potencjalnymi trudnościami towarzyszącymi procesom twórczym. Według Kazimierza Dąbrowskiego [1964] do wybitnych osiągnięć w dziedzinach artystycznych i naukowych predysponuje pięć wzmożonych pobudliwości psychicznych. Przedstawię praktyczne wskazówki, jak umiejętnie nimi zarządzać w oparciu o autorskie propozycje Zofii Paśniewskiej-Kuć [2010], omówię również przeszkody mogące pojawić się w procesie twórczym scharakteryzowane przez Mirosława Dymona [2008]. Przewyciężanie ich wiąże się z kształtowaniem wewnętrznej autonomii artysty i rozwijaniem umiejętności mądrego zarządzania emocjami. Różnicę między wolnością i przymusem w realizowaniu pasji podkreślają autorzy dualistycznego modelu pasji [Vallerand i in. 2003]. Czytelnicy dowiedzą się, jak realizować pasję harmonijną i unikać obsesyjnej, i przede wszystkim: jak tworzyć oryginalne, ciekawe dzieła i jednocześnie zachować zdrowie psychiczne. Zaproponowane wskazówki zapewne nie są uniwersalne i wyczerpujące, mogą jednak być pomocne w rozpoznaniu indywidualnych problemów, z jakimi spotykają się twórcy.

SŁOWA KLUCZOWE: pasja, przeszkody twórcze, wzmożona pobudliwość psychiczna, twórczość, artyści.

Zgodnie z założeniami teorii dezintegracji pozytywnej, stworzonej przez polskiego psychiatrę Kazimierza Dąbrowskiego [1964], człowiek rozwija się przez całe życie dzięki podążaniu za twórczym potencjałem. Przekraczając poszczególne etapy rozwoju od integracji pierwotnej, poprzez różnego rodzaju dezintegracje, osiąga integrację wtórną, czyli osobowość dojrzałą. Rozwój dokonuje się poprzez momenty rozpadu dotychczasowej struktury funkcjonowania, czemu towarzyszą trudności psychiczne (depresja, lęki, uzależnienia) i integrację na nowym, wyższym poziomie. Dąbrowski podchodzi do tej kwestii w sposób nowatorski jak na owe czasy i nie traktuje trudności psychicznych jako objawów, które należy wyeliminować, ale raczej dostrzega w nich szansę rozwoju osobowości [Dąbrowski 1979].¹

Bazą dla wzrostu osobowości jest wzmożona pobudliwość psychiczna, czyli „silna, nieprzeciętna wrażliwość na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne” [Dąbrowski 1975a, s. 77]. Dąbrowski wyróżnił pięć wzmożonych pobudliwości: emocjonalną, sensoryczną, wyobrażeniową, psychomotoryczną i intelektualną. Jego zdaniem istnieje zależność między ponadprzeciętnymi zdolnościami a wzmożoną pobudliwością psychiczną. Predysponuje ona osoby do wybitnych osiągnięć w dziedzinach artystycznych i naukowych [Dąbrowski 1975a, b]. Niektóre badania kontynuatorów jego myśli wskazują, że osoby uzdolnione intelektualnie mają wyższy poziom w zakresie wszystkich form wzmożonych pobudliwości w porównaniu do populacji ogólnej [Alias i in. 2013; Gross, Rinn, Jamieson 2007; Moon, Montgomery 2005; Siu 2010]. Badania koreańskich studentów kierunków artystycznych (aktorstwo, taniec, malarstwo) miały na celu udowodnienie istnienia związków między typami wzmożonej pobudliwości a uzdolnieniami kierunkowymi. Wykazano, że studenci kierunków artystycznych uzyskali wyższe wyniki w skali psychomotorycznej, sensorycznej i wyobrażeniowej niż studenci innych kierunków. Nie uzyskano jednoznacznej odpowiedzi, czy określona pobudliwość jest specyficzna dla danego typu zdolności (muzyka, sztuki wizualne, taniec, poezja itp.), jednakże jedno jest pewne – wzmożone pobudliwości w jakimś sensie konstruują artystów [Moon, Montgomery 2005].



Rys. 1. Rozwój osobowości¹



Rys. 2. Wzmożona pobudliwość psychiczna

¹ Rysunki wykonała Martyna Romanowicz.

Niezależnie od typu wzmożonej pobudliwości psychicznej widoczne są prawidłowości uniwersalne. Osoba „pobudliwa” zamiast hamować przejawy nadwrażliwości, powinna zadbać o dostarczanie atrakcyjnej dla siebie stymulacji. Bodźce atrakcyjne to takie, które są nowe, niejasne, budzą zaskoczenie, przynoszą zmianę, są niespójne i niepewne. W przypadku braku odpowiednich bodźców szybko może pojawiać się znużenie. Ponadto osoba cechująca się wzmożoną pobudliwością powinna unikać przeciążenia informacyjnego, trenować hierarchizowanie informacji i jeśli to możliwe, ograniczać te stresogenne. Spełnienie tych warunków zazwyczaj nie jest łatwe, dlatego ten typ osób może mieć trudności z funkcjonowaniem w rzeczywistości szkolnej. Ważne jest ukierunkowanie edukacji na zgłębianie wartości wyższych, działań prospołecznych i szukanie pozytywnych wzorców do naśladowania [Paśniewska-Kuć 2010].

Poniżej omówię szczegółowiej każdą ze wzmożonych pobudliwości. **Wzmożona pobudliwość ruchowa** charakteryzuje się nadruchliwością, zaburzeniami koncentracji uwagi oraz impulsywnością. Osoba nią obdarzona odczuwa silną potrzebę ruchu, zmian i działania. Mówi dużo i szybko, często widoczne są u niej tiki nerwowe, obgryzanie paznokci, drapanie się lub inne bezwiedne odruchy [Piechowski 1979].

Osobie z takimi skłonnościami zaleca się przede wszystkim unikanie stymulacji agresją (w filmach, książkach, i in.) czy ograniczanie silnych dystraktorów takich jak hałas i bałagan. Ponieważ może mieć problem z pamiętaniem o cykliczności życia, tj. dbaniem o sprawy codzienne takie jak zdrowie i praca, pomocne może być tworzenie planu dnia lub tygodnia, skrupulatne dotrzymywanie zobowiązań i kończenie rozpoczętych zadań. Ważne jest też zapewnienie sobie rozładowania wzmożonej potrzeby ruchu w odpowiedniej dla siebie formie, odpoczywanie poprzez ruch w czasie licznych przerw od aktywności wymagających wysiłku umysłowego [Paśniewska-Kuć 2010].

Wzmożona pobudliwość zmysłowa (sensoryczna) cechuje osobę o dużej potrzebie przyjemnych doznań fizycznych (np. bliskości), wyraża się w przywiązaniu do zewnętrznej atrakcyjności, zainteresowaniu ubiorem, kosmetykami, zapachami czy wyszukaną kuchnią. Osoba taka źle znosi życie w izolacji z uwagi na ograniczenie bodźców zewnętrznych. Stroni raczej od głębszych rozważań, a szuka rozwiązań praktycznych, ze względu na tendencje do myślenia konkretnego i obrazowego [Paśniewska-Kuć 2010]. Celebrytuje spożywanie posiłków, nadaje ważność czynnościom codziennym. Odczuwa przyjemność w kontakcie z pięknymi przedmiotami, muzyką. Potrafi się wzruszyć, gdy usłyszy ulubiony utwór, rozpłakać gdy uwiera metka w koszuli, czuć się źle w pokoju ze ścianami pomalowanymi na określony kolor, wyolbrzymiać drobne problemy zdrowotne. Nieprawidłową formą kompensacji deprivacji sensorycznej są uzależnienia, zakupoholizm, nadmierne przywiązanie do kontaktu seksualnego, czy przesadne dążenie do bycia w centrum uwagi [Piechowski 1979].



Rys. 3. Wzmożona pobudliwość sensoryczna

Dla takiej osoby pomocne jest dostarczanie nowych, interesujących bodźców w monotonnym środowisku, dbałość o estetykę otoczenia i odwracanie uwagi od koncentracji na potrzebach biologicznych w kierunku potrzeb estetycznych [Paśniewska-Kuć 2010].

Osoba ze **wzmoczoną pobudliwością wyobraźni (imaginacyjną)** ma łatwość w fantazjowaniu i dużą inwencję, bez trudu wizualizuje wyobrażenia bogate w szczegóły, ma tendencję do poetyckiej i dramatyzującej narracji, tworzy osobiste światy i może mieć problem z odróżnieniem rzeczywistości od fikcji. Jej język jest bogaty w metafory. Silnie reaguje na sny, charakteryzuje się myśleniem magicznym, ma wyrafinowane marzenia. [Piechowski 1979].

W celu zachowania zdrowia psychicznego, pomocne będzie unikanie treści wynaturzonych, perwersyjnych, agresywnych i nadmiaru bodźców pobudzających sferę emocjonalną. Warto zadbać o dostarczanie wartościowego pokarmu dla wyobraźni, pielęgnowanie potrzeby odpoczynku od zgiełku miasta i działalności społecznej w kontakcie z przyrodą i trwaniu w ciszy. Przełamywanie za wszelką cenę tendencji introwertycznych może przynieść odwrotny skutek. Przy próbie zachowania autentycznego sposobu bycia, należy ograniczyć zmanierowanie, fantazjowanie i myślenie „magiczne”, takie jak stereotypy skojarzeniowe, np. „piątek trzynastego.” Taka osoba może mieć trudność w przystosowywaniu się do sztywnych, konkretnych reguł, np. gier wymagających koncentracji na sensorycznych i motorycznych doznaniach [Paśniewska-Kuć 2010].

Osoba ze **wzmoczoną pobudliwością umysłową (intelektualną)** lubi łamigłówki, potrafi zauważyć i zapamiętać wiele szczegółów i zadaje dociekliwe pytania. Bardzo lubi czytać, co pozwala jej myśleć refleksyjnie i niezależnie. Jest zdolna do długotrwałego wysiłku, koncentracji i wnikliwej obserwacji. Lubi rozwiązywać problemy, tworzyć nowe koncepcje i dokładnie planować. Inne osoby mogą niesłusznie oceniać jej dociekliwość intelektualną jako „zadzieranie nosa” i kwestionowanie autorytetów [Paśniewska-Kuć 2010; Piechowski 1979].

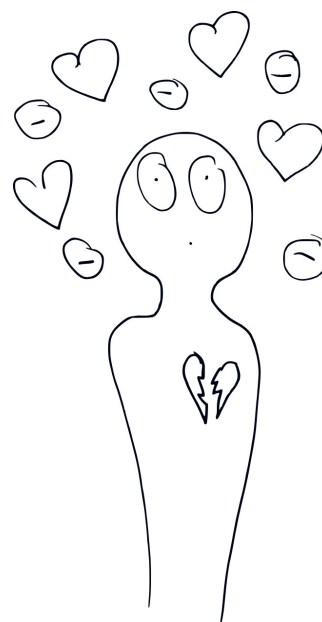
Mimo wysoko rozwiniętych zdolności umysłowych, może mieć problem z funkcjonowaniem społecznym w sprawach „błahych”. Może też zaniedbywać sprawność motoryczną. Zwłaszcza w czasie wzmoczonej pracy intelektualnej warto znaleźć osobę, która pomagałaby w codziennych obowiązkach. Ważne jest rozwijanie zaradności życiowej [Paśniewska-Kuć 2010]. Osoby pracujące głównie umysłowo mogą mieć też trudności z uspokojeniem myśli, bezsennością. Przydatna jest wtedy praktyka wyciszania umysłu [Piechowski 2000], tj. zadbanie o odpoczynek od analiz, odłożenie rozmyślań zwłaszcza na jakiś czas przed snem, zajęcie się pracą manualną, uprawianiem sportu lub zastosowanie innych metod odprężających.

Sprawność intelektualna może być wykorzystywana do realizowania celów ukierunkowanych na własny zysk. Rozwijanie empatii, czy pomoc mniej zdolnym osobom, może być dobrą drogą do wyjścia poza osobiste problemy i rozwijania własnej osobowości [Paśniewska-Kuć 2010].

Wzmoczona pobudliwość uczuciowa (emocjonalna) charakteryzuje osobę, która reaguje szeroką skalą emocji z wysoko rozwiniętą umiejętnością różnicowania doświadczanych uczuć. Ze względu na szczególną pamięć emocji trudno jest jej zapomnieć o przykrych doznaniach. Zarówno szczęście jak i smutek odczuwa intensywniej niż większość

osób. Ma potrzebę głębokiej relacji z niewielką liczbą osób, szybko przywiązuje się do ludzi i miejsc, a także z trudem przystosowuje się do nowego środowiska. Trudności z adaptacją ujawniają się poprzez silne objawy somatyczne (np. ból żołądka, wymioty) i przewagę emocji nieprzyjemnych, tj. smutku, żalu, strachu, niepokoju, poczucia zagrożenia, wstydu i lęku. Często mogą się pojawiać nastroje depresyjne, a środowisko interpretuje jej zachowania jako niedojrzałe [Paśniewska-Kuć 2010; Piechowski 1979].

W relacjach z obcymi ludźmi zazwyczaj tłumi emocje, ale względem bliskich często jest drażliwa. Mimo to odczuwa autentyczną potrzebę pomocy innym, co często nie jest zauważane ze względu na jej cichość i ukrycie. By zachować stabilność emocjonalną, taka osoba powinna unikać niepotrzebnego stresu. Przydatną umiejętnością będzie porządkowanie i ukierunkowywanie uczuć ku pomocy innym. Niezależnie od rodzaju wzmożonej pobudliwości psychicznej, osobowość rozwija się, jeśli ukierunkuje swoje pobudliwości w stronę altruizmu, szacunku do wartości wyższych, działań społecznych ku wzbogacaniu dobra wspólnego [Paśniewska-Kuć 2010]. Jedna osoba może posiadać więcej niż jedną formę wzmożonej pobudliwości, a im ma ich więcej tym „bogatszy i bardziej złożony jest odbiór i przetwarzanie docierających bodźców” [Limont 2014, s. 15], i tym szersze może być jej alterocentryczne oddziaływanie.



Rys. 4. Wzmożona pobudliwość emocjonalna

WEWNĘTRZNA AUTONOMIA JAKO WSKAŹNIK STOPNIA ROZWOJU

Stopień rozwoju osobowego można określić poprzez poziom wewnętrznej autonomii. Do jej wskaźników należy m.in.:

a) **wskaźnik oceny stopnia niezależności od determinant biologicznych** – np. umiejętność rezygnacji z własnej przyjemności, bliskości fizycznej, z odpoczynku w celu pomocy bliskim w trudnej sytuacji; taka osoba potrafi zmobilizować się do osiągnięcia wyższego celu (np. nauka do egzaminu) mimo niesprzyjających warunków zewnętrznych, jest wolna od nałogów, itp.

b) **wskaźnik niezależności od wpływów społecznych** – osoba realizuje własny styl bycia niezależnie od trendów, usiłuje samodzielnie rozwiązać swoje problemy związane z wyborami zawodowymi i personalnymi, samodzielnie formułuje sądy wobec osób, zjawisk społecznych, potrafi czynnie stanąć w obronie pokrzywdzonych, często szuka samotności w celu autorefleksji, itp.;

c) **wskaźnik zdolności podporządkowania się wyższej hierarchii wartości** – osoba przejawia głęboki szacunek wobec wartości wyższych, posiada ideał, do którego chce dążyć, realizuje działalność z entuzjazmem niezależnie od przeszkód zewnętrznych [Paśniewska-Kuć, s. 47–49].

PRZESZKODY DOTYCZĄCE PROCESU TWÓRCZEGO

Poziom wewnętrznej autonomii uwidacznia się również w umiejętnościach radzenia sobie z przeszkodami procesu twórczego. Mirosław Dymon [2008] wskazał kilka blokerów, czyli mechanizmów utrudniających lub uniemożliwiających jego zaistnienie i rozwinięcie. Jednym z nich jest **powątpiewanie** we własne twórcze zdolności. Twórca nie realizuje swojego potencjału ponieważ uważa, że inni są od niego lepsi i boi się rywalizacji. We własnej wyobraźni pielęgnuje surowego krytyka w postaci profesora, czy też innego autorytetu, który zniechęca do działania, twierdzi, że nie posiadał jeszcze całej wiedzy z danej dziedziny żeby zaprezentować swoje dzieło światu. Artysta boi się też, że dzieło nie jest wystarczająco dobre, by spełniać jego osobiste oczekiwania, ponieważ utożsamia wartość dzieła z wartością własnej osoby. Zniechęca go prawdopodobieństwo porażki, narażenie się na ośmieszenie i ocenę negatywną.

Twórca musi się też mierzyć ze sprzecznością swojego pomysłu z aktualnymi konwenansami i tabu. Blokuje go **konformizm** względem ogólnie przyjętych norm, teorii, zakazów, czy nakazów. Realizuje dzieło bez świadomej decyzji przyjęcia wpisanej w nie ideologii, bądź przyjmuje postawę dualistyczną, w której realizuje pomysł tak „jak się powinno”, a nie tak, jakby tego chciał. Co ciekawe, może też przyjąć postawę konformisty „na opak”, który bezrefleksyjnie, dla podbudowania własnego ego, formułuje sądy zawsze przeciwne do napotkanych.

Przyzwyczajenie się do określonego schematu interpretacji i postrzegania świata zamyka drogę do dostrzegania nowych tematów i celów twórczości. Twórca porusza się w przestrzeni świata już opisanego i zinterpretowanego, w którym trudno znaleźć miejsce na własne podejście. W związku z tym nie podejmuje działania, ponieważ boi się, że będzie to wymagało zmiany przekonań, również jego własnych.

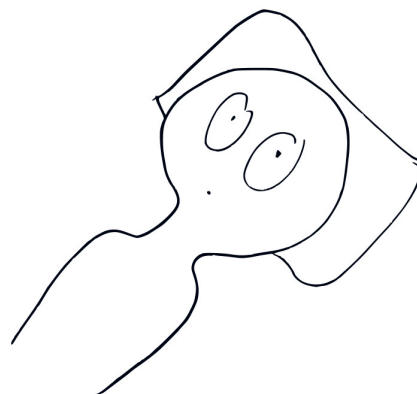
Równie hamujące jest skupienie się twórcy na **kosztach emocjonalnych** działania. Artysta bardzo często nie potrafi sobie poradzić z samotnością społeczną, związaną z izolacją towarzyską na czas trwania procesu twórczego i samotnością poznawczą, mającą źródło w jego odkrywczych operacjach intelektualnych. W takich sytuacjach ulgę może przynieść działanie w ramach grup artystycznych. Pomocne też może się okazać realizowanie indywidualnych zamówień i dedykowanie dzieł konkretnym osobom.

Tworzenie wymaga cierpliwości i często wiąże się z **odraczaniem gratyfikacji**. Proces twórczy ulegnie zahamowaniu, jeśli artysta nie będzie wykazywał tolerancji dla tego, co dwuznaczne, złożone i niepewne oraz jeśli nie oprze się konkurencyjnym motywom działania, takim jak dobrobyt finansowy, akceptacja przez innych, czy poglądy otoczenia na temat wyższości działań praktycznych nad sztuką [Dymon 2008].

DWA RODZAJE PASJI

Wiele cennych wskazówek można odnaleźć w dualistycznym modelu pasji Roberta J. Valleranda [Vallerand i in. 2003], w którym autorzy kładą nacisk na rozróżnienie między autonomiczną a instrumentalną potrzebą działania. W pasji harmonijnej twórca doświadcza integracji siebie i wolności w działaniu bez potrzeby udziału czynników zewnętrznych takich jak nagrody, czy uznanie. Postrzega swoją działalność jako istotną i zintegrowaną ze swoją osobowością, wybiera ją swobodnie, w harmonii z innymi aspektami życia.

W pasji obsesyjnej natomiast doświadczają konfliktu między pasją a innymi dziedzinami życia. Odczuwa negatywne emocje, frustracje, niemożność kontroli i przymus działania, które często prowadzą do wyczerpania organizmu i chorób. Zanedbuje relacje międzyludzkie i wpada w społeczne osamotnienie [Kunat 2015]. Pasja może być rozpatrywana w kontekście uzależnienia psychologicznego, ponieważ osoba podejmuje zachowanie mimo niepowodzenia jego kontroli, negatywnych konsekwencji i poczucia bezradności [Goodman 1990, za: Kunat 2015]. Zestawienie dwóch postaw można zobaczyć w poniższej tabelce.



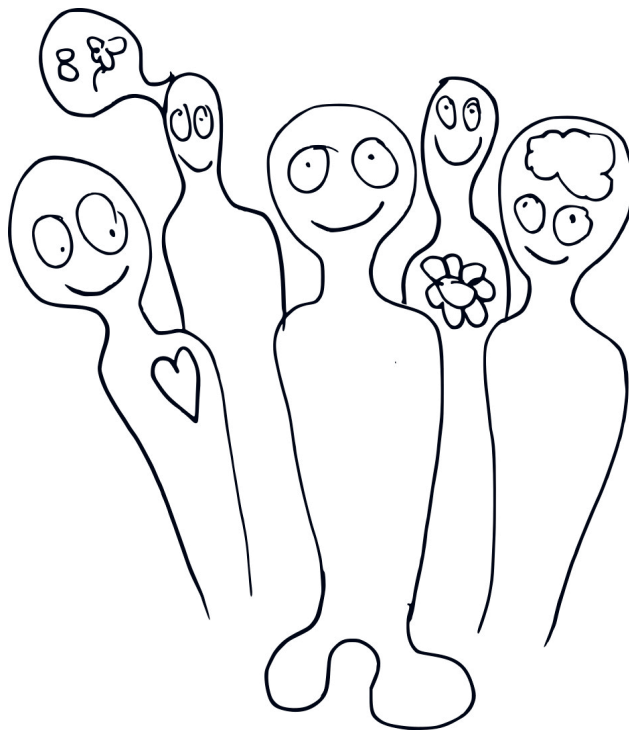
Rys. 5. Pasja obsesyjna

Tabela 1. Pasja harmonijna i pasja obsesyjna (opracowanie własne na podstawie: Vallerand i in. 2003, s. 760)

Pasja harmonijna	Pasja obsesyjna
1. Ta aktywność pozwala mi przeżyć wiele doświadczeń.	1. Nie mogę bez niej żyć.
2. Nowe rzeczy, które mogę odkryć pozwalają mi na docenienie jej jeszcze bardziej.	2. Przymus jest tak silny, że nie mogę jej zaprzestać.
3. Odzwierciedla cechy które lubię w sobie.	3. Nie mogę sobie wyobrazić życia bez niej.
4. Jest w harmonii z innymi obszarami mojego życia.	4. Jestem emocjonalnie od niej zależny.
5. Wciąż mogę ją kontrolować.	5. Jest mi ciężko kontrolować potrzebę tej aktywności.
6. Całkowicie mnie fascynuje.	6. Mam obsesyjne uczucia względem niej.
	7. Mój nastrój zależy od bycia zdolnym do tej aktywności.

PODSUMOWANIE

W powyższym artykule starałam się wskazać – być może nowe dla czytelnika – spojrzenie na kwestie predyspozycji artystów, a także metody ułatwiające radzenie sobie z trudnościami pojawiającymi się w trakcie procesu twórczego. Zgodnie z założeniami humanistycznej terapii rozwojowej, w działaniu terapeutycznym nie chodzi o zablokowanie lub hamowanie reakcji wynikających ze wzmożonych pobudliwości, ale o przekształcanie ich tak, by przejawiały się na wyższym rozwojowo poziomie [Pańiewska-Kuć 2010, s. 78]. Reagowanie skierowane na siebie, obsesyjny brak kontroli nad pasją, a także poddawanie się przeszkodom procesów twórczych utrudniają pełny rozwój osobowości.



Rys. 6. Harmonia

BIBLIOGRAFIA

- Alias Aliza; Rahman Saemah; Majid Rosadah Abd; Yassin Siti Fatimah Mohd (2013), *Dabrowski's overexcitabilities profile among gifted students*. „Asian Social Science”, 9(16), 120–125.
- Dąbrowski Kazimierz (1964), *Positive disintegration*. Boston: Little Brown & Co.
- Dąbrowski Kazimierz (1975a), *Osobowość i jej kształtowanie poprzez dezintegrację pozytywną*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej.
- Dąbrowski Kazimierz (1975b), *Trud istnienia*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Dąbrowski Kazimierz (1979), *Psychoterapia przez rozwój*, Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej.
- Dymon Mieczysław. (2008), *Przeszkody w procesie twórczym*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Goodman Aviel (1990), *Addiction: definition and implications*. „British Journal of Addiction”, 5, 1403–1408.
- Gross Candace; Rinn Anne; Jamieson Kelly (2007), *Gifted adolescents' overexcitabilities and self-concepts: An analysis of gender and grade level*. „Roeper Review”, 29, 240–248.
- Kunat Beata (2015), *Pasja jako kategoria badawcza – w świetle dualistycznego modelu R.J. Valleranda*. „Psychologia Wychowawcza”, 8. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Limont Wiesława (2014), *Inny świat? Czy nieznany ich własny? Potencjał rozwojowy, wzmożona pobudliwość psychiczna a zdolności*. Warszawa: Psychologia Wychowawcza, vol. 47(5), s. 9–27.
- Moon Jeong-Hwa; Montgomery Diane (2005), *Profiles of overexcitabilities for Korean high school gifted students according to gender and domain of study*. „Journal of Gifted/Talented Education”, 15, s. 1–10.
- Pańniewska-Kuć Zofia (2010), *Humanistyczna terapia rozwojowa. Wzmożona pobudliwość psychiczna i nerwice w perspektywie osobowego rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Dispicio.
- Piechowski Michael (1979), *Developmental potential*. [W:] Nick Colangelo, Ronald Zaffrann (red.), *New voices in counseling the gifted* (s. 25–57). Dubuque, Iowa: Kendall Hunt
- Piechowski Michael (2000), *Childhood experiences and spiritual giftedness*. „Advanced Development”, 9, s. 65–90.
- Siu Angela (2010), *Comparing overexcitabilities of gifted and non-gifted school children in Hong Kong: does culture make a difference?* „Asia Pacific Journal of Education”, 30(1), 71–83.
- Vallerand Robert J.; Blanchard Céline M.; Mageau Geneviève A.; Koestner Richard; Ratelle Catherine; Leonard Maude (2003), *Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 85, s. 756–767.

Toward maintaining mental hygiene of an artist. Practical tips

SUMMARY:

The article presents knowledge that may help artists understand themselves better and cope with potential obstacles accompanying creative processes. According to Kazimierz Dąbrowski [1964], there are five overexcitabilities that predispose someone for outstanding achievements in artistic and scientific disciplines. I am going to present practical tips on how to manage them skillfully, based on original proposals of Zofia Paśniewska-Kuć [2010], and to discuss obstacles that may appear during a creative process, characterized by Mirosław Dymon [2008]. In order to overcome them, an artist is required to build one's inner autonomy and to develop the skill of a smart emotion management. The difference between freedom and compulsion when following a passion is highlighted by the authors of the dualist model of passion [Valerand et al., 2003]. Readers can learn how to follow a harmonious passion and how to avoid the obsessive one, but first and foremost how to create original, interesting works and maintain mental health at the same time. Recommended tips probably are not universal and exhaustive, still they should come useful when recognizing individual problems artists may face.

KEYWORDS: passion, creative obstacles, overexcitability, creativity, artists.