

Anna Grabowska-Nogala\*  
anna.grabowska.nogala@gmail.com

# Samotność w procesie twórczym Twórczość w pandemii

## Wprowadzenie

Niniejszy artykuł powstał na podstawie pracy licencjackiej, pt. *Znaczenie samotności w procesie twórczym* oraz danych zebranych podczas badania przeprowadzonego w ramach tej pracy (Grabowska-Nogala, 2020). Celem artykułu jest przedstawienie znaczenia samotności dla badanych profesjonalnych twórców, a także opisanie zmiany sposobu tworzenia, wymuszonej przez pandemiczną rzeczywistość na przykładzie pracy artysty-choreografa. W pierwszej części artykułu przybliżono sposoby rozumienia pojęcia samotności oraz objaśniono rolę samotności w twórczym procesie na podstawie literatury i badań własnych. W drugiej części opisano tworzenie i publikację dzieła wybranego artysty w czasie pandemii i *lockdownu*.

## Samotność i zjawiska pokrewne

Wokół terminu samotność krąży wiele innych określeń, które w mniejszym lub większym stopniu wydają się z nim tożsame znaczeniowo. W literaturze zajmującej się tematem samotności spotkać można często określenia, takie jak: osamotnienie, izolacja, alienacja, odosobnienie. Pojawiają się też rozróżnienia na samotność pozytywną i negatywną. W dużej mierze zależy to od nauki czy teorii, której

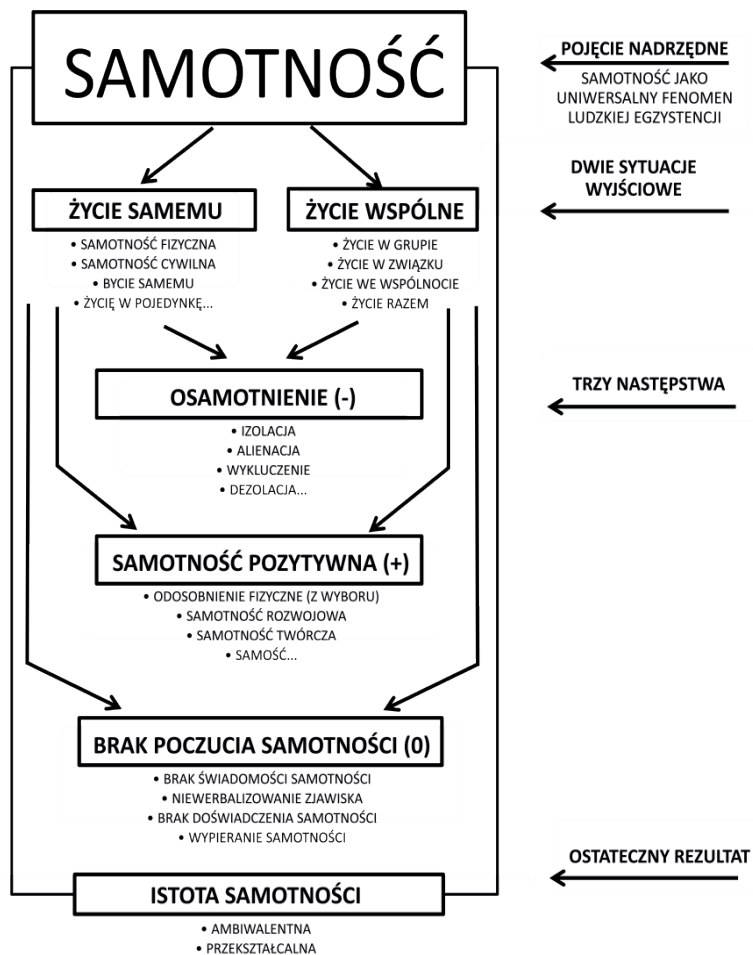
---

\* Szkoła Podstawowa nr 9 w Sieradzu.

badacze zajmują się omawianym zagadnieniem. Samotność jest zjawiskiem doświadczanym i zauważanym przez każdego człowieka niezależnie od jego pochodzenia, wieku czy wykonywanego zawodu. Świadczyć o tym może fakt, iż rozważania na temat roli samotności w życiu pojawiają się już w zapiskach starożytnych filozofów. Arystoteles postrzegał samotne życie jako zaprzeczenie ludzkiej naturze i największe nieszczęście człowieka. Z kolei Epiktet patrzył na samotność znaczenie szerszej. Oprócz negatywnego elementu, wzbudzającego w człowieku bezradność, dostrzegł w samotności warunki do ćwiczenia swojego ducha (Gadacz, 1995, cyt. za: Dubas, 2000: 16). Badacze różnych dziedzin naukowych przez kolejne lata odnajdywali coraz więcej pozytywnych i negatywnych aspektów zjawiska samotności. Średniowieczni teologowie skupiali się głównie na tym, iż samotność daje przestrzeń na polepszenie relacji z Bogiem (Dubas, 2000: 30), usłyszenie jego głosu, odkrywanie siebie (Abeln, Kner, 1993, cyt. za: Dubas, 2000: 34–35). Samotności w kontekście psychologicznym uznawana jest za nieodłączny element życia człowieka, na równi z potrzebą utrzymywania kontaktów z ludźmi (Dubas, 2000: 44–46). Schematyczne przedstawienie samotności na podstawie literatury przedmiotu stworzyła Kowalska-Dubas. Obrazując pojęcie jako elastyczne zjawisko, które człowiek może zmienić w dobro lub zło dla siebie samego (ilustr. 1) (Kowalska-Dubas, 2007: 165).

Wydaje się, że stosunek do własnej samotności, sposób odbierania jej przez człowieka, może warunkować to, czy jest ona samotnością pozytywną czy negatywną.

Jesteśmy otoczeni przez ludzi i czujemy, że ich potrzebujemy. Jednak we współczesnych czasach trudno usłyszeć inną potrzebę – bycia samemu. Silne pragnienie przynależności do grupy społecznej może powodować lęk w sytuacjach samotności. Niekonfrontowanie się ze swoim wnętrzem, uciekanie od niego w towarzystwo innych ludzi, paradoksalnie może wprowadzić człowieka w jeszcze większe cierpienie i samotność (Kozielecki, 1996: 246). Podobne stanowisko prezentuje Szyszkowska, która uznała, że aby osiągnąć wewnętrzną harmonię i pokonać poczucie osamotnienia, należy w samotności skupić się na swoim wnętrzu i podążać za wyższymi wartościami (Szyszkowska, 1988). Mimo, iż ludzie łakną kontaktów międzyludzkich,



Ilustracja 1. Samotność – znaczenie pojęcia

Źródło: Kowalska-Dubas (2007: 164)

szukając w nich ucieczki przed samotnością, nie jest to obecnie takie proste. Już w 1997 r. Szyszkowska pisała w swoich pracach, że charakter relacji społecznych się zmienia. Stają się one bardziej kruche, płytkie, zdystansowane (Szyszkowska, 1997). Patrząc na tę tezę przez pryzmat obecnych czasów, niewiele zmieniło się na korzyść

omawianych relacji. Skłaniałabym się raczej ku twierdzeniu, iż są one jeszcze bardziej instrumentalne, nietrwałe i przedmiotowo traktowane, nawet przez ludzi w młodym wieku.

## **Samotność – inhibitor czy stymulator twórczości?**

Twórczość uznawana jest za najwyższą formę ludzkiego działania (Popek, 2001: 13), a proces twórczy psychologowie twórczości uznają za „jeden z najbardziej złożonych procesów psychicznych występujących u człowieka” (Popek, 2001: 58). Jednym z aspektów twórczości, według tzw. czteroaspektowego paradygmatu interpretacji twórczości, są stymulatory i inhibitory, czyli środowiskowe uwarunkowania mające pozytywny (stymulatory) lub negatywny (inhibitory) wpływ na twórczość. Czy zatem samotność może być stymulatorem, czymś, co pomaga człowiekowi w procesie twórczym?

Na przebieg procesu twórczego zachodzącego w umyśle człowieka wpływa wiele procesów poznawczych, takich jak uwaga, wyobraźnia czy pamięć. Osoby twórcze cechują się bardzo szerokim polem uwagi, jednak słabą jej selektywnością i podzielnością. Okazuje się, że właśnie te słabości wzmacniają proces twórczy (Nęcka, 2005: 55–58). Poza tym kluczową rolę w tworzeniu odgrywają także przeżywane emocje. Wpływają one na zapoczątkowanie procesu twórczego (Popek, 2001: 58), motywację do dalszej aktywności twórczej, a czasem na przerwę w tworzeniu, często kluczową dla rozwiązania problemu, (Tokarz, 2005: 61).

W literaturze można znaleźć przykłady wybitnych twórców, dla których najważniejszym stymulatorem twórczości była samotność i płytkie relacje z ludźmi, byli nimi np. Jan Sebastian Bach, Isaac Newton czy Immanuel Kant. To samotność była przestrzenią, w której kończyli swoje największe dzieła. Nie zawsze przybierała ona fizyczny charakter, gdyż niektórzy geniusze, jak np. Wolfgang Amadeusz Mozart, potrafili odizolować się od ludzi w swoim umyśle. Mieli tam swoją przestrzeń do tworzenia, niedostępną dla innych ludzi (Storr, 2010: 133).

Zauważane na co dzień rozmaite sposoby unikania samotności mogą być konsekwencją zaniedbania swojego życia wewnętrznego przez współczesnego człowieka. Samo stronięcie od samotności jest czymś naturalnym, jesteśmy przecież istotami społecznymi. Jeżeli jednak człowiek przesadnie szuka ucieczki od samotności, może być to dla niego destrukcyjne. Ma on również mniejszą szansę na odkrycie w sobie twórczego potencjału, niż osoby dobrze czujące się same ze sobą (Modrzejewska-Świgulska, 2007). O konieczności wystąpienia samotności w celu zapoczątkowania i w przebiegu procesu twórczego, szczególnie u artystów wykluczonych przez społeczeństwo, wspominają Modrzejewska-Świgulska (2007), a także Kowalska-Dubas (2007: 165). Twórcze osoby mają również tendencję do chwilowego „uciekania” w samotność, co ma im pomóc skupić uwagę i wzmocnić zaangażowanie w proces tworzenia (Popek, 2001, cyt. za: Modrzejewska-Świgulska, 2007). Autorskie badanie, przeprowadzone w ramach pracy licencjackiej, pozwoliło na wyciągnięcie podobnych wniosków.

Do przeprowadzenia badania wykorzystano metodę studium przypadku. Dane uzyskano za pomocą wywiadów, przeprowadzonych z sześcioma artystami: kompozytorem, dwiema wokalistkami, dwoma tancerzami-choreografami i malarzem. Wszystkie wywiady (z powodu pandemii) zostały przeprowadzone za pomocą aplikacji Skype w okresie od maja do lipca 2020 r. Miały one formę swobodną, jednakże opierały się na dyspozycjach, ułatwiających uzyskanie odpowiedzi na postawione pytania badawcze. Dotyczyły one następujących kwestii:

1. Opis działań artystycznych w ramach swojej dziedziny i etapy tworzenia.
2. Znaczenie dla artysty relacji z innymi ludźmi, związek tych relacji z procesem twórczym.
3. Własna definicja samotności.
4. Doświadczenie samotności (z wyboru) w życiu.
5. Samotność jako przeszkoda bądź usprawnienie procesu twórczego na różnych jego etapach.

Bazując na opisach pracy badanych artystów, wyróżniono trzy fazy procesu twórczego: faza I – powstawanie pomysłu; faza II – przygotowanie materiałów; faza III – prezentacja wytworu społeczeństwu

(Tokarz, 2005: 13). Każdy z artystów, na którymś etapie swojej pracy twórczej, doświadczał samotności pozytywnej (odosobnienia z wyboru). Jej znaczenie rosło lub malało w zależności od artysty, jego sposobu tworzenia czy dziedziny, jaką się zajmował. Pierwsza faza jest dla wszystkich badanych najbardziej związana z potrzebą przeżywania samotności, szczególnie w momencie poszukiwania lub odnajdywania inspiracji, która zapoczątkowuje proces twórczy. Często znaczenie mają tu również silne emocje, które wielu z badanych przeżywa właśnie w samotności. Artyści z reguły „uciekają” wtedy na jakiś czas, choć sami zaznaczali, że nie są to miesiące, a raczej minuty i godziny. Pobyt w tej samotności najczęściej jest krótkotrwały, a jednak bardzo potrzebny. O podobnych obserwacjach wspomina Poppek (2001, cyt. za: Modrzejewska-Świgulska, 2007: 190). Według badanych samotność nie tylko otwiera na inspirację, ale też ułatwia pracę. Pomaga się skupić, wyciszyć, dotrzeć do swoich pragnień. Nie wywiera presji dorównania innym, lecz skłania do podążania własną drogą. Mowa cały czas o samotności z wyboru, przeżywanej w wyniku pragnienia każdego artysty. Badani zauważyli jednak, że jeżeli samotność jest bolesna, jesteśmy do niej zmuszeni czy doświadczamy w niej samych negatywnych emocji, może ona hamować fazę inspiracji lub zakończyć proces na tym etapie. W fazie przygotowania materiałów i podejmowania prób realizacji pomysłu znaczenie samotności wśród badanych maleje, a czasem stan samotności bardzo utrudnia ten etap. Wielu artystów bowiem włącza wykonawców swojej twórczości do współtworzenia ostatecznego wyglądu produktu twórczego. Ludzie wokół pomagają im również, udzielając informacji zwrotnej, rady czy sugestii. W ostatnim etapie, czyli w fazie prezentacji twórczości, samotność, według badanych, zaczyna być inhibitorem twórczości. Uważają, że aby ich twórczość mogła spotkać się z odbiorcą, aby oni sami mogli spotkać odbiorcę, muszą wyjść ze swojej samotności. Są wtedy gotowi na informację zwrotną, na dialog ze społeczeństwem i krytykę. Wiąże się to również z silną potrzebą tworzenia dla ludzi, chęcią komunikowania się z nimi poprzez sztukę, a także wzbudzenia w nich emocji. Korzystne dla artysty wydaje się bycie w dobrej relacji ze swoją samotnością, akceptowanie jej i świadome wybieranie w momentach, w których wspiera, a nie hamuje ona proces twórczy.

## Twórczość „wymuszona” przez pandemię

Samotność może być w różnych sytuacjach narzucona człowiekowi. Jeżeli człowiek jej nie chce, nie potrafi zamienić jej w samotność pozytywną i wykorzystać do kontaktu ze sobą, to stan ten może budzić negatywne emocje i przerodzić się w poczucie osamotnienia. Czas pandemii koronawirusa wymusił na artystach zmianę sposobu funkcjonowania w świecie twórczym. Zamknięto teatry, opery, filharmonie, galerie, kluby i inne instytucje artystyczne. Część twórców wstrzymała swoją działalność, jednak wielu z nich próbowało działać w warunkach, jakie mieli – w prywatnych pracowniach czy domach. Kontakt z odbiorcą został bardzo zaburzony i ograniczony. Jedynym miejscem, w którym artyści mogli „spotkać się” ze środowiskiem, stał się internet.

Jeden z artystów, biorących udział w opisywanym badaniu, odnalazł się w zaistniałej sytuacji i nie przestawał tworzyć. Jest nim Grzegorz, tancerz i choreograf Teatru Wielkiego w Łodzi, dla którego pandemia, a konkretnie: „zamknięcie, niemoc, frustracja, że nie możemy wyjść na scenę, że jesteśmy odizolowani, że po prostu z dnia na dzień zamknęli nas w czterech ścianach” (Grzegorz), stała się impulsem do stworzenia wirtualnego spektaklu baletowego *#SeparatedLife*. Był on pomysłodawcą, autorem libretta i choreografii do spektaklu. Wstrzymanie aktywności twórczej dla tancerzy jest bardzo trudne. Aby móc utrzymać potrzebną do pracy kondycję fizyczną, potrzebują nie tylko rozciągania, które wykonają w domu, ale przede wszystkim przestrzeni. Jak mówi Grzegorz:

My jesteśmy przyzwyczajeni do ruchu na wielkich przestrzeniach [...], nie wrócimy sobie ot tak do pracy [...]. Tancerz też musi się rozruszać, jak każdy sportowiec. To nie jest tak, że po prostu wskakujemy w kostium i wchodzimy na scenę.

Spektakl *#SeparatedLife* powstawał przez około trzy tygodnie, trwa 20 minut, a cała choreografia była przekazywana tancerzom online. Wystąpiło w nim w sumie 37 tancerzy Teatru Wielkiego w Łodzi. Wiele teatrów w czasie *lockdownu* dzieliło się ze światem nagraniami choreografii, wykonywanych przez swoich tancerzy, jednak ten projekt jest według autora czymś więcej. Balet stworzony przez

Grzegorza jest historią, ciągiem zdarzeń, a nie połączeniem oddzielnych kadrów. Spektakl został podzielony na części. Pierwsza część, do drugiego duetu, jest częścią „smutną”. Tancerze boją się dotykać, boją się ze sobą rozmawiać. Natomiast druga część jest coraz bardziej „wesoła”, pod koniec pojawia się solistka w ciąży, mająca symbolizować nadzieję. Celowo nie jest ona umieszczona na samym końcu, gdyż w tym czasie było wiele niepewności, dotyczących tego co będzie się dziać dalej, jak skończy się pandemia. W finale tańczy duet, który jest już w pełnym kontakcie. Całość baletu jest przedstawiona w czerni i bieli, dopiero w ostatniej scenie pojawia się kolor. Według Grzegorza jest to zabieg, dający nadzieję na lepszy czas. Ideą spektaklu było pokazanie, jak ludzie zostali zaskoczeni przez pandemię, jak ona wszystkich przeraziła, jak zwiększył się dystans między ludźmi, nawet tymi, którzy są ze sobą bardzo blisko. *#SeparatedLife* mówi o duetach, o naszych relacjach, a fragmenty z solistami są łącznikami, pokazującymi, że niektórzy z nas dobrze czują się w izolacji, inni wręcz przeciwnie. Ubarwieniem baletu była wokaliza solistki Teatru Wielkiego w momentach, w których pojawiają się pary.

Mimo dużych zmian w sposobie tworzenia, nie wszystko było dla Grzegorza nowe. Po znalezieniu inspiracji, którą zazwyczaj również odnajduje w samotności, pierwsza część pracy wyglądała podobnie. Artysta zawsze na początku tworzy konspekt, czyli przebieg zdarzeń, stworzenie tego elementu choreografii jest dla Grzegorza najdłuższym trwającym procesem, ale bardzo przyśpieszającym późniejszą pracę. Sceny dzieli na części, minuty, takty, obmyśla czas tancerza czy duetu na scenie. Tak przygotowany zazwyczaj wchodził na salę. Czymś zupełnie nowym była praca z tancerzami bez kontaktu fizycznego. Zwykle, kiedy Grzegorz ma już gotowy konspekt, od razu idzie na salę z grupą tancerzy. Uważa, że wiele rzeczy, które podobają się mu „w głowie”, może zupełnie inaczej wyglądać od strony widza, dlatego jest to też czas, kiedy nanosi poprawki na swój szkic. W czasie narodowej kwarantanny pójście na salę, zrobienie prób, analizowanie i współtworzenie z tancerzami na bieżąco nie było możliwe. Kiedy powstał pomysł na spektakl, artysta nagrał swoją choreografię i drogą elektroniczną przesłał ją wraz z instrukcją tancerzom. Choreograf zaznaczył, że „[...] duety wynikały tylko i wyłącznie z tego, że to były



pary, które ze sobą mieszkały. Dobrze, że mamy pary w teatrze, bo inaczej by nie powstały” (Grzegorz). Wszystkie partie solowe i duety były przez Grzegorza dokładnie opisywane i omawiane z wykonawcami „[...] że jest teraz smutno – nie będą się dotykać. Chcą, ale nie mogą. Kolejne solo to jest ktoś, komu ta pandemia spadła z nieba po prostu. Cieszy się, że nie musi iść do pracy, siedzi przed konsolą i gra. Jest fajnie i nic go nie obchodzi” (Grzegorz). Do tych opisów, mając jedynie tempo, artysta tworzył choreografię, a współpracujący z nim kompozytor, Cezary Kurowski, równolegle pisał muzykę. Był to kolejny element tworzenia, który wyglądał zupełnie inaczej niż przed pandemią. Przede wszystkim czas omawiania i tłumaczenia sobie własnych wizji wydłużał się do wielu godzin dziennie, spędzonych na rozmowach prowadzonych przez internetowe komunikatory.

Ciężko było nam się w pewnych momentach dogadać. [...] Jak byśmy się spotkali na kawie, to zajęłoby nam to 30 minut, a tak zajęło nam to dwa dni. Było to na tyle trudne, że nigdy wcześniej tego nie robiłem, jestem początkującym choreografem. Mimo że mam doświadczenie w prowadzeniu zajęć z tancerzami, prób, przygotowywaniu do spektakli, to jednak trzeba mieć wieloletnie doświadczenie, żeby móc zgrać to wszystko w czasie i przestrzeni. Jakoś to się udało i efekt był lepszy niż oczekiwałem (Grzegorz).

Artysta, opisując trudności w sposobie i formie tworzenia, zwrócił uwagę na formę publikacji. „Internet był jedyną możliwością publikowania tego, co się stworzy” (Grzegorz). Jest to zupełnie odmienna forma pokazywania twórczości Grzegorza, gdyż dotychczas zawsze prezentował efekty swojej pracy w operze, gdzie miał kontakt z widzami na żywo. Dla artysty jest to bardzo ważny element tworzenia, jak sam wspomina: „Po to jest sztuka, żeby przekazywać pewne informacje, nie po to tylko, żeby śpiewać i tańczyć na scenie [...]. Moim celem jest, żeby widz odbierał to też emocjonalnie. Żeby wiedział, że tam coś jest do przekazania” (Grzegorz). Odbiór dzieła przez ekran, online, może niektóre reakcje emocjonalne sflakować lub całkowicie zmienić. Jak się później okazało, mimo obaw pomysłodawcy, wszystko było ze sobą zgrane, a wirtualny balet miał swoją premierę w Międzynarodowy Dzień Tańca (29 kwietnia) o godz. 18:00 na kanale YouTube Teatru Wielkiego w Łodzi.

## Podsumowanie

Samotność jako zjawisko będące stymulatorem twórczości, szczególnie w początkowej fazie tworzenia, z pewnością odegrała dużą rolę w czasie pandemii. Wiele jednak zależy od doświadczania samotności przez konkretnego artystę, od jego kontaktu ze swoim światem wewnętrznym czy umiejętnością „bycia ze sobą”. To czy ograniczenia spowodowane zamknięciem instytucji kulturalnych, gdzie wcześniej realizował się twórca, były dla niego bardzo dotkliwe emocjonalnie, może zależeć również od umiejętności przemiany samotności negatywnej (narzuconej) w pozytywną (z wyboru). Nawet jeśli nie mamy wpływu na bycie odizolowanym i nie było to przez nas zaplanowane, możemy próbować zaakceptować tę sytuację i wykorzystać ją, rozwijając relacje ze sobą, naturą, siłą wyższą. Ograniczenia nałożone na artystów były z pewnością źródłem wielu nieprzyjemnych emocji, frustracji i poczucia niemocy. Przykład Grzegorza i współpracujących z nim tancerzy pokazał, iż nie tyle sama pandemia, co przeżycia, reakcje i doświadczenia z nią związane mogą zrodzić inspirację do twórczości w tym trudnym czasie. Stworzony i zaprezentowany wirtualny balet był również wyrazem tęsknoty artystów za sceną i publicznością, która jest ich „tlenem”. Czy jest to dobra inspiracja? Na pewno autentyczna, zgodna z przeżywanymi emocjami i pozwalająca na połączenie artysty z odbiorcą na jednej płaszczyźnie: oboje jesteśmy zamknięci, przeżywamy to samo, porozumiewamy się tylko przez ekran komputera.

Zaletą takiej formy komunikacji może być dotarcie do znacznie szerszej publiczności niż ta, która zmieściłaby się na widowni teatru czy opery. Trudno powiedzieć, czy sytuacja pomogła instytucjom kulturalnym dotrzeć do nowych odbiorców. Jednak dzięki szerszemu udostępnieniu internetowych zasobów kultury, rozbudowywaniu i wprowadzaniu nowych treści, większy procent społeczeństwa miał nieograniczony i swobodny dostęp do dóbr kultury. Widzowie dysponowali również większą ilością czasu na skorzystanie z tej możliwości i chęcią poszukiwania treści, które urozmaiciłyby czas spędzany w domu. Warto jednak zauważyć, iż osoby, które odwiedzają opery lub teatry z powodu doznań estetycznych czy emocjonalnych,

mogą czuć niedosyt, wynikający z oglądania transmisji wydarzeń kulturalnych na małym ekranie, z ryzykiem zakłóceń powstających z przyczyn technicznych.

Czas pandemii mógł pokazać ludziom, jaką relację mają ze swoją samotnością. Czy potrafią się w niej zanurzyć bez lęku, czy przeżywają trudności z powodu rzadszego kontaktu z innymi. Pomimo utrudnień i wstrzymania działalności artystycznej w wielu dziedzinach, artyści nadal mogli kreować i w samotności rozbudowywać I fazę procesu twórczego. Być może za jakiś czas, kiedy twórcy ukończą rozpoczęte w trakcie narodowej kwarantanny dzieła, będziemy mogli oglądać efekty ich „pandemicznej” pracy.

## Bibliografia

- Dubas E. (2000), *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Grabowska-Nogala A. (2020), *Znaczenie samotności w procesie twórczym*. Praca licencjacka napisana pod kierunkiem prof. K. Szmida na Uniwersytecie Łódzkim.
- Kowalska-Dubas E. (2007), *Sztuka i samotność. Przyczynek do monoseologii pedagogicznej*, [w:] M. Zalewska-Pawlak (red.), *Samotność oswojona przez sztukę*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 163–184.
- Kozielecki J. (1996), *Człowiek wielowymiarowy*, Warszawa: Wydawnictwo Żak.
- Modrzejewska-Świgulska M. (2007), *Samotność jako konieczny warunek tworzenia*, [w:] M. Zalewska-Pawlak (red.), *Samotność oswojona przez sztukę*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 185–196.
- Nęcka E. (2005), *Psychologia twórczości*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Popek S. (2001), *Człowiek jako jednostka twórcza*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Storr A. (2010), *Samotność: powrót do jaźni*, Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- Szyszkowska M. (1988), *Ucieczki od samotności i osamotnienia*, [w:] M. Szyszkowska (red.), *Samotność i osamotnienie*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 39–54.
- Szyszkowska M. (1997), *W poszukiwaniu sensu życia*, Warszawa: Wydawnictwo Książkowe Twój Styl.
- Tokarz A. (2005), *Dynamika procesu twórczego*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

## **Solitude in creative process. Creativity in pandemic**

**Summary:** Based on the scientific literature and the results of the research conducted by the author, the first part of the article deals with the topic of loneliness, different ways of defining it and its relationship with the creative process. The second part focuses on presenting the phases of the creative processes of professional artists researched by the author, as well as creativity during the lockdown period caused by the coronavirus pandemic. It describes the process of creating a professional choreographer who, despite the limitations, realized his ballet performance.

**Keywords:** solitude, creative process, professional artists.