



MARILICE COSTI
Cronista do mês



Arteterapeuta,
escritora e poetisa.

energia para crescer

A criatividade é uma semente dentro de você. Seja corajoso e cultive sua própria árvore de idéias.

O ser humano faz coisas incríveis para não deixar sua essência morrer. O poeta português Veiga Leitão, sem lápis e papel, na prisão de Salazar, repetia seus poemas até gravá-los para, ao sair, escrevê-los. Sem instrumentos, quem cria acaba inventando formas de sobreviver.

A criação dá isto. Provoca *insight*. Aprendemos com nossas invenções. Se eu, escritora, fosse um executivo, seria capaz de ser criativa? Existem muitas idéias sobre o processo criativo, como se só aos artistas, aos inventores, coubesse o direito. Inverdade!

Muitos acreditam que o artista tem uma inspiração divina e, como mágica, vem tudo pronto. Mas, para criar, é preciso possuir repertório, conhecer o que já foi feito, experimentar. Cria-se, embasado no que está estabelecido, observando, vivenciando, executando.

A criatividade tem a ver com liberdade e com saúde. Depois de um dia cheio de números, de agendas lotadas, de compromissos chatos, como ter cabeça para criar? É preciso relaxamento, ambiente e predisposição. Coragem, com direito a desagregar, desconstruir para reconstituir. Transgredir no jeito de fazer, abrindo o olhar para novas idéias.

Areje a mente! Poesia é voar fora da asa, inventou o poeta Mário de Barros. Sair do lugar comum. Que tal resgatar algo do passado? Um texto esquecido, um desenho, um diário? Mexer na argila, colorir as mãos? Até um problema pode despertar a criatividade. Descobrir novas formas de realizar um trabalho, implementar uma rotina nova ou eliminar um procedimento obsoleto são exemplos de capacidade de criação.

No escritório, reúna os colegas e estimule-os a inventar soluções quaisquer, viáveis ou não. Apenas inventar. Ao liberar idéias aos demais, você se contaminará. A solução é impossível? Crie formas diferentes de deixá-la possível. Divirta-se um pouco, fale sem medo da crítica. O cérebro relaxado vai achar novas conexões neurais, soltar a

imaginação, retirar as amarras do raciocínio lógico, estimular o pensamento criativo. Quando damos chance aos outros, poderemos dá-la a nós mesmos. Ou é só o contrário?

Conviver com gente que estimula – o objetivo não é ser artista! – é descobrir potencial. E não se intimidar. Pois é difícil aceitar crítica e não sofrer com a autocrítica. E o que fazer no final de semana? Convide a família a pintar. Compre vários tubos de tinta, pincéis de diferentes tamanhos, metros de papel Kraft, atire-se no chão e convide seu filho a fazer seu contorno. Depois inventem o enchimento da forma. Fotografe, registre! Aprecie o resultado, confirme as cores utilizadas, as formas resultantes. Quem cria tem autonomia. Vibre como fazia na infância, quando a criatividade não experimentava os limites da crítica. Você foi e é capaz de criar!

Divertir-se sem compromisso a não ser consigo mesmo e com sua verdade. Há muitas técnicas para desenvolver a criatividade. Não existe mágica, é preciso exercitar. Aproveitar momentos para expressar idéias serve de estímulo para o que poderá vir. E virá.

A primeira fase da criação ocorrerá quando você incubar idéias (é a inspiração – deixe as idéias fluírem em sua mente). Em seguida, comece a investigar o tema. Forme seu repertório-base, elabore um mapa mental, definindo categorias e hierarquias, fazendo associações, separando o que achar bom do que não tem lógica. Começa a transpiração – questionar possibilidades, aprofundar o assunto, pesquisar e debater o que já existe relacionado à idéia. "Desinventar objetos (...) Dar ao pente funções de não pentear", já dizia Manoel de Barros, ensinando a invenção. Uma roupa-nova ao tema, e aí está seu diferencial. Mais de 95% do tempo do processo é "suar a camisa". Criar é trabalhoso.

Faça sua própria receita e convide os amigos para jantar. Saboreie. Se eles rirem, ria junto. Rir, está provado, faz viver mais.