

POR QUE EU NUNCA PENSEI NISSO ANTES?¹

Luana Galhardi Wichoski²
Camila Pezzini³

RESUMO: A criatividade é um processo de encontro com a originalidade existente em cada ser humano. O presente trabalho visa construir um modelo criativo a fim de desmistificar a origem exclusiva de um talento nato, e comprovar que a criatividade é desenvolvida a partir de um processo em todas as áreas da vida se adequando a sua realidade. Este estudo apresenta uma pesquisa de caráter exploratório e qualitativo, com análise e compreensão dos processos criativos. A análise bibliográfica se pauta em autores como Predebon, Zugman e Turtchin, Berzbach, Lorente, Kleon, Barreto e Robinson para aprofundamento no tema.

PALAVRAS-CHAVE: criatividade, processo criativo, originalidade, desenvolvimento.

ABSTRACT: Creativity is a process of meeting the originality that exists in every human being. The present work claims to build a creative model in order to demystify the exclusive origin of a born talent, and to prove that creativity is developed from a process in all areas of life, adjusting to reality. The present study brings an exploratory and qualitative research, with analysis and understanding of the creative processes. The bibliographical analysis is based on authors such as Predebon, Zugman and Turtchin, Berzbach, Lorente, Kleon, Barreto and Robinson to deepen the theme.

KEY-WORDS: creativity, creative process, originality, development.

1. INTRODUÇÃO

A criatividade é um dos temas mais abordados ultimamente em diferentes áreas do conhecimento, gerando questões acerca do pensamento criativo e como ele pode ser estimulado para favorecer o âmbito pessoal e profissional. O assunto do presente artigo trata da criatividade e busca investigar sua origem e significação refletindo sobre ela enquanto talento nato ou enquanto processo. O tema busca se aprofundar na relação entre a criatividade e o processo criativo nas mais diversas áreas que pressupõe o algo novo.

A criatividade é uma incógnita que ronda a mente humana, desde que se tem a consciência da vida real, sobre ser, ou não, um dom. Ela é um processo possível de

¹ Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Comunicação Social – Publicidade e Propaganda, do Centro Universitário FAG, ano de 2018.

² Acadêmico do 8º período do curso de Comunicação Social – Publicidade e Propaganda do Centro Universitário FAG. Luana_wichoski@hotmail.com

³ Professor orientador. Camila@homearquitetura.com

tornar seres humanos mais criativos e precisa ser desmistificado para transformar o comodismo em protagonismo.

O objetivo do trabalho é compreender o impacto dos processos criativos para o surgimento das boas ideias na trajetória do sucesso do ser humano, orientando o leitor no caminho do desenvolvimento da sua própria criatividade e contribuindo diretamente com sua evolução cultural e social, levando em conta que qualquer pessoa pode ser criativa.

2. MAS O QUE É CRIATIVIDADE?

Com origem no latim *creare*⁴, a criatividade é a capacidade de criar, inventar ou produzir coisas novas, pensar diferente e ao mesmo tempo ser original. Nada mais é do que colocar a sua imaginação em prática. Ela aparenta ser surpreendente na maioria das vezes, mas “a criatividade é algo natural e está dentro de todos nós, exatamente da mesma forma” (ZUGMAN, TURTCHIN, 2010, p. 3).

Para os educadores, a criatividade humana é gerada a partir da integração de toda a personalidade nos aspectos que dizem respeito ao rendimento na resolução dos problemas, muitas vezes superiores à inteligência. Já os psicólogos a definem como uma “produção de ideias novas e apropriadas, em todos os âmbitos da atividade humana” (BERZBACH, 2013, p. 9).

Entender a criatividade fica mais fácil quando a comparamos com um músculo: quanto mais você exercitá-la, mais resistente e desenvolta ela será. Por isso é preciso se manter sempre atualizado com todo tipo de informação e treinar todos os dias com ousadia. Nesse momento você descobre que a mágica já está acontecendo, afinal:

Qualquer pessoa que cria qualquer coisa é um criativo. É natural do ser humano inventar, criar coisas novas, ter ideias diferentes. Precisamos disso para sobreviver. E isso acontece a todo momento, sem que ao menos percebamos que estamos efetivamente “criando” algo. (ZUGMAN, TURTCHIN, 2010, p.2)

A criatividade não se cria, segundo Petit (2003) ela se modifica de uma forma extraordinária. Por isso tenha orgulho do que você faz, não procure o novo absoluto

⁴ Disponível em: <https://www.significados.com.br/criatividade/>.

e se mantenha humilde em suas descobertas, afinal essa é a chave para o seu crescimento.

2.1 Por que ser criativo?

A criatividade é uma característica da espécie humana que envolve a competência de raciocinar o novo rumo da felicidade (PREDEBON, 2006). Ela está intrínseca na essência do ser desde que seu cérebro começa a se originar no ventre materno. Todo aquele que desenvolvê-la terá uma percepção de vida diferente, partindo sempre do pensamento quanto ao seu desempenho no mundo. Todas as pessoas vivenciam a criatividade, uns mais que outros pois ela se expressa de formas distintas em função do meio, dos estímulos, das limitações e dos bloqueios que a sociedade impõe.

Já dizia Abraham Maslow, “O homem criativo não é o homem comum ao qual se acrescentou algo; o homem criativo é o homem comum do qual nada se tirou” (MASLOW, 1960 *apud* PREDEBON, 2006, p. 38). Quando temos a percepção da capacidade criativa que carregamos dentro do nosso “homem comum”, descobrimos nossa identidade e nos tornamos originais, deixando uma marca única na sociedade. E é por isso que podemos aplicar a criatividade em todas as áreas da nossa vida, sempre pensando fora da caixa que estávamos acostumados a viver, alcançando realização e adaptação.

Ser criativo requer a liberdade, para a captação de referências e a criação de um repertório, juntamente com a disciplina, para rearranjar o mundo à sua volta de uma forma diferente com o que se tem momentaneamente. Não coloque limitações, pois dominá-la requer muita dedicação para aperfeiçoar a mente diariamente sem ter medo de errar e, assim, se tornar um grande gerador de ideias. Para ter ideias é preciso fazer novas conexões; portanto, quanto mais alimentado estiver seu repertório, ideias melhores você terá.

2.2 Como nasce a criatividade?

Todos ser humano nasce criativo, mas desaparece conforme se torna adulto. Quando se é apenas uma criança, têm-se uma vontade imensa em crescer logo. Fantasias rondam um mundo de liberdade e escolhas infinitas, onde ela pode ser o

que quiser sem restrições. Quando cresce, entende que a liberdade de escolha não vem isenta de toda responsabilidade acarretada por essas escolhas. Sofrem as consequências das próprias ações dentro do processo de socialização.

A forma como observa o mundo influencia diretamente no nascimento da criatividade, pois as boas ideias estão em todo canto, basta dar mais atenção para a forma como está capturando elas. E só é possível captar 1% de inspiração⁵ se tiver 99% de:

Técnica para ter ideias originais, decisivas, criadas em tempo certo e improrrogável. E técnica é coisa para ser aprendida, desenvolvida, desdobrada, exercitada continuamente, testada, reformada. Dá uma mão-de-obra imensa, nos dois sentidos da expressão: pesquisas, discussões, divagações, rascunhos, julgamentos etc. (BARRETO, 2004, p. 49).

Algumas pessoas são criativas desde a infância e nunca deixaram de ser, mas a maior parte delas passa por um processo de readaptação para se descobrirem criativas através de um trabalho árduo, visto que desaprender é bem mais difícil quando o mundo inteiro já te ensinou como você deveria ser. O mais importante é se desenvolver respeitando a própria personalidade, mas não valorize apenas os seus próprios valores e culturas. Um bom banco de dados mental permanece crescendo, e sempre vai ser o melhor lugar de referência para o lançamento de novas ideias.

Desenvolver a criatividade é um processo que começa internamente, com o autoconhecimento. Ser mais criativo é fazer novas conexões na mente, é encontrar soluções para os desafios, é buscar o conhecimento e aplicá-lo no dia a dia. Nessa hora, você percebe que muitas ideias rondam a sua cabeça todo instante e você sente que não consegue focar a sua energia no que realmente importa. Então, como Austin já havia dito, você precisa escolher o que deixar de fora:

Nessa era de abundância e sobrecarga de informação, aqueles que estarão à frente serão aqueles que souberem o que deixar de fora, para assim poderem se concentrar no que é realmente importante. Nada é mais paralisante do que a ideia de possibilidades ilimitadas. A ideia de que você pode fazer qualquer coisa é apavorante. A maneira de superar bloqueios criativos é simplesmente se impor algumas restrições. Parece contraditório, mas quando o assunto é trabalho criativo, limitação é liberdade. (KLEON, 2013, p. 145)

⁵ Thomas Edison, além de inventar a lâmpada, ficou muito conhecido por ter frases memoráveis e inspiradoras como essa, a qual faço uso da paráfrase no presente artigo: "Criatividade é 1% inspiração e 99% transpiração."

Para criar, você precisa agir! Através do seu engajamento com a ação, de acordo com Predebon (2006), podemos detectar seu perfil criativo:

- 1- Determinação -> pessoa que descobre o prazer de inovar e passa a se qualificar no campo da criatividade, adquirindo a capacidade de criar;
- 2- Inato -> é mais raro e extremamente compulsivo para inventar o novo
- 3- Resultante das circunstâncias -> o homem comum se torna criativo devido a alguma mudança. (PREDEBON, 2006, p. 37)

O pensamento tem poder, e o ser humano tem o dom de pensar naturalmente a partir de todo aquele conhecimento adquirido e reaprendido. Mas o que vai mover rumo a criatividade é a atitude, e é possível desenvolvê-la de maneira muito simples: têm-se um potencial criativo e ao mesmo tempo a disposição favorável, ou seja, a admiração por soluções criativas unida à vontade de realizar algo que seja notado com o mesmo entusiasmo. Você começa a ter *insights*⁶ e, ao mesmo tempo, a determinação para tomar uma iniciativa. Logo em seguida já toma atitudes criativas cotidianamente frente a qualquer situação, pois a criatividade já se tornou um posicionamento interno aliado a uma prática engajada. Agora é a vez de entrar o autoconhecimento, pois ao alcançá-lo você cresce como pessoa e sua vida se torna ainda mais interessante a partir do momento que você se conhece perfeitamente. É uma lição que transcende seus objetivos iniciais. Ao fim de tudo isso, você perceberá que agora tem seu próprio comportamento criativo potencializando sua vida.

2.3 Os inimigos da criatividade

Milhares de informações são depositadas e impregnadas na cabeça a todo instante, gerando bloqueios que sufocam a mente livre, principalmente de uma criança. A socialização causa bloqueios criativos que, segundo Murilo Gun⁷ (2017), são como lições erradas que foram ensinadas intencionalmente. Pode-se dizer que

⁶ /insajt/ clareza súbita na mente, no intelecto de um indivíduo, iluminação, estalo, luz.

⁷ Formado em administração, desenvolveu uma start-up de educação, a KEEP LEARNING SCHOOL, que tem o sonho de erradicar o desperdício de potencial humano. Atualmente ele dá palestras sobre criatividade, inovação e empreendedorismo. Material disponível em:

<https://drive.google.com/file/d/1O12rVKSy2EPx0VusgGv7dQSxRk6MOn7t/view>.

esses bloqueios são como inimigos pessoais do processo criativo, e os mais comuns são:

- 1- Acomodação: Caracterizada por certo imobilismo, cultivado a partir da valorização da rotina confortável e do “não-desafio” do previsível. [...]
- 2- Miopia estratégica: Falta de boa percepção do contexto e sua dinâmica. [...]
- 3- Imediatismo: Constituído pelo posicionamento simplista de ir “direto ao ponto”. [...]
- 4- Insegurança: Comum falta de confiança, peculiar às pessoas com necessidade exagerada de aprovação. [...]
- 5- Pessimismo: Inimigo de todo e qualquer tipo de investimento, pelo palpite invariável de que “não dará certo”. [...]
- 6- Timidez: Característica de personalidade que inibe a apresentação de atitudes e comportamentos mais assertivos, necessários na discussão das iniciativas peculiares à criatividade.
- 7- Prudência: Qualidade pessoal que a partir de certo grau passa a se caracterizar simplesmente como medo, com óbvio prejuízo de todas as iniciativas necessárias no campo da criatividade e das inovações.
- 8- Desânimo: Falta generalizada de motivação e estímulo, leva a pessoa à posição de não-engajamento total, incluindo-se tudo o que se relaciona a criatividade e inovações.
- 9- Dispersão: Comum falta de administração do tempo, que dificulta ou impede a implementação de qualquer projeto que não esteja ligado às necessidades imediatas, o que provoca permanente adiantamento das iniciativas inovadoras, objetivo maior da criatividade. (PREDEBON, 2006, p. 132-133)

O processo de reaprendizagem criativa demanda muito esforço e dedicação, pois desaprender o que foi construído na mente desde o princípio é a parte mais difícil. Segundo Renaud (2014), não é possível deixar de usar o que já se sabe, e é exatamente isso que impede o alcance do crescimento, visto que o conhecimento é construído a partir do que é dominado juntamente com as experiências cotidianas vividas.

Para a reprogramação da mente acontecer é preciso evoluir, e isso só se torna possível a partir do momento que você desaprende tudo que sabe, ignora os seus inimigos pessoais e se permite aprender novamente, só que agora do jeito mais profundo.

2.4 Criatividade pelo olhar da psicologia

Sabemos que as pessoas criativas passam por alguns momentos ruins na hora de criar, e quem sofre com a falta de ideias tem o desejo incessante de ter um

lampejo de inspiração. Contudo, nos dias de hoje, os pesquisadores não acreditam mais nas chamadas inspirações espontâneas (também conhecida como efeito *eureca*⁸), mas sim que há um pequeno passo dentro do processo mais abrangente e cognitivo, realizado através da resolução dos problemas complexos de modo inconsciente. Assim, os problemas e as tarefas designadas passam a ativar percursos para a criatividade (BERZBACH, 2013).

O *mindset*⁹ é capaz de transformar qualquer fracasso em dom, segundo Dweck (2017), através do cultivo das habilidades intelectuais por meio do esforço, tornando-se mais inteligente. As pessoas pensam, agem e vivem de maneiras distintas. Umas são mais inteligentes e outras mais éticas, e essas duas visões afirmam a existência de uma base física para essas diferenças, as tornando inalteráveis e inevitáveis. Mais tarde, dentro dessas diferenças físicas, acrescentaram as protuberâncias cranianas (frenologia¹⁰), o tamanho e a forma do crânio (craniologia¹¹), e hoje em dia os genes, o que juntos definem a capacidade psicológica para comportar um ser criativo.

Alfred Binet¹² aponta para uma grande diversidade no aprendizado e formação de cada pessoa através de suas experiências e seus treinamentos. Ele acreditava que a educação e a prática são fundamentais para produzir mudanças na inteligência. Por não ter uma quantidade fixa de intelecto, ele pode ser aumentado através da prática e do treinamento com métodos. Dessa forma alcança a melhora da atenção, da memória e do julgamento, tornando o ser humano cada vez mais inteligente do que já havia sido antes.

⁸ Uma interjeição que significa “encontrei” ou “descobri”, exclamação que ficou famosa mundialmente por Arquimedes de Siracusa. Disponível em: <https://www.significados.com.br/eureka/>.

⁹ Mentalidade ou programação mental, é o conjunto de pensamentos e crenças que existe dentro de nossa mente e que determina como nos sentimos e nos comportamos. Disponível em: <http://www.administradores.com.br/artigos/empreendedorismo/mindset-o-que-e-e-como-ele-determina-os-resultados-da-sua-vida/100272/>.

¹⁰ É uma teoria que reivindica o ser capaz de determinar o caráter das pessoas e sua capacidade mental lendo as protuberâncias. Disponível em: <http://brazil.skeptdic.com/frenologia.html>.

¹¹ Estudo comparativo das diferentes formas de crânios humanos (fósseis ou atuais) a fim de conhecer as faculdades intelectuais e morais. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/craniologia/>.

¹² Psicólogo francês, foi o inventor do teste do quociente de inteligência (QI), em 1905, a fim de possibilitar a criação de novos programas educativos que permitissem a recuperação no aprendizado. Disponível em: <https://www.aprendercrianca.com.br/noticias-do-cerebro/195-inteligencia>.

Por falar em mindset, Dweck (2017) nos deixa uma lição muito importante sobre dois perfis existentes e como trabalhar esse conjunto de crenças com pensamentos:

Acreditar que suas qualidades são imutáveis – o *mindset fixo* – cria a necessidade constante de provar a si mesmo seu valor. Se você possui apenas uma quantidade limitada de inteligência, determinada personalidade e certo caráter moral, nesse caso terá de provar a si mesmo que essas doses são saudáveis. [...]

Esse *mindset de crescimento* se baseia na crença de que você é capaz de cultivar suas qualidades básicas por meios de seus próprios esforços. Embora as pessoas possam diferir umas das outras de muitas maneiras – em seus talentos e aptidões iniciais, interesses ou temperamentos -, cada um de nós é capaz de se modificar e desenvolver por meio do esforço e da experiência. (DWECK, 2017, p. 14-15)

A psicologia criativa se pauta no nascimento da criatividade através dos campos de força psicológicos internos, onde cada ser humano encontrará seu acesso. O planejamento é determinante nessa busca da vida como processo criativo, que inclui um caminho árduo a ser percorrido rumo a tão sonhada forma de vida em alto nível.

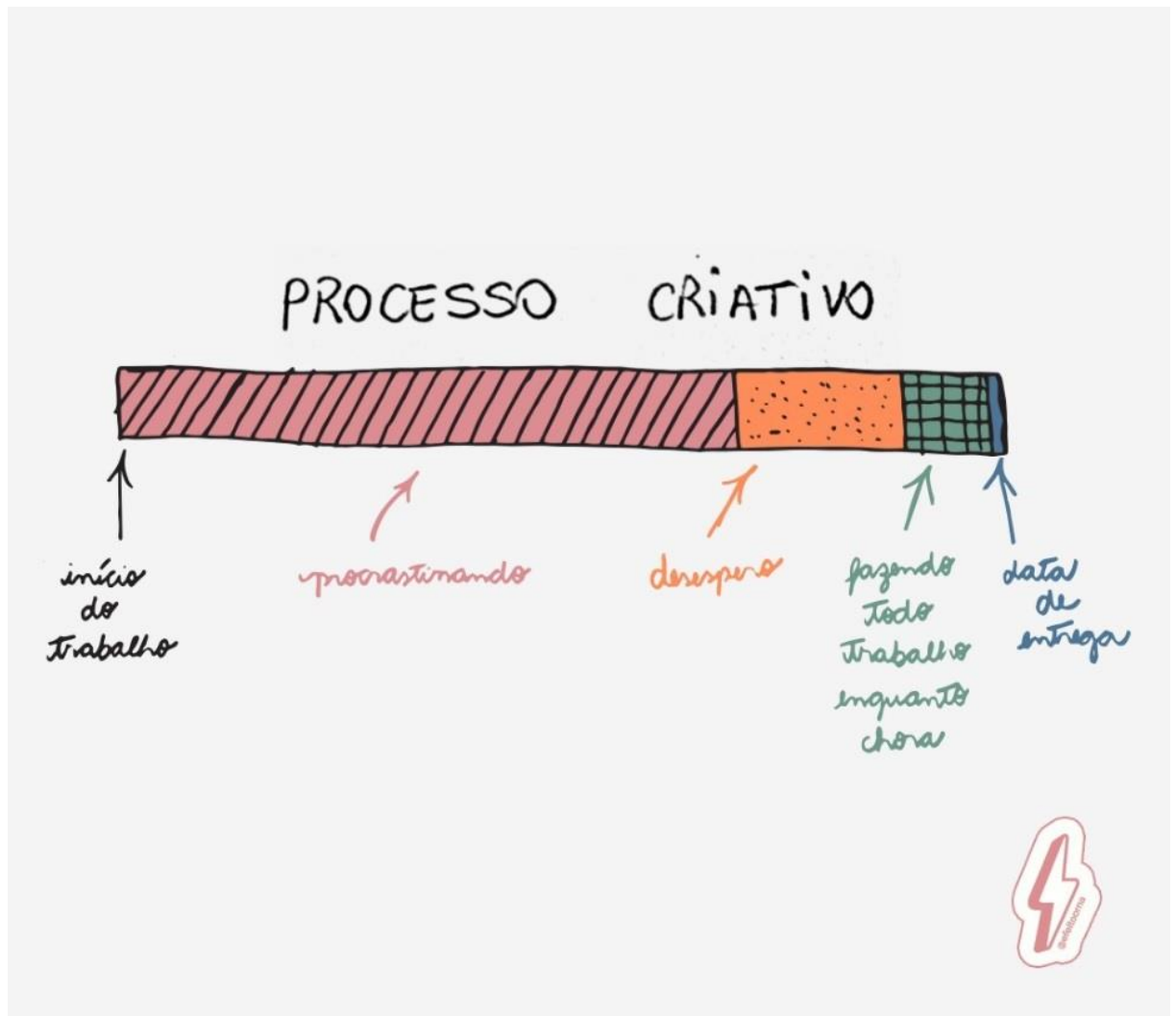
3. PROCESSOS CRIATIVOS

O processo criativo pode ser descrito como o trajeto que precisamos percorrer para desenvolver a capacidade de inventar e produzir coisas novas, além de ter a chance de descobrir algo totalmente original, não deixando de ser uma habilidade para resolver os problemas com soluções inovadoras no dia a dia. Todas as coisas necessitam de uma dose de criatividade podendo proporcionar uma melhor qualidade de vida e a evolução da raça humana (MARQUES, 2017).

Na prática, o processo da criação é individual, e nem sempre tão lindo quanto parece na teoria. Mesmo com todos os modelos existentes, quando aplicados na sua realidade eles podem apresentar falhas ou alguma fase não sair como você gostaria. Todos os processos são adaptáveis, o que não vale é desistir sem tentar. Cada um encontra, nesses processos, a melhor forma para conseguir articular a fantasia com a realidade e obter o novo criativo.

Na imagem 1, retirada do Instagram da escola de branding Efeito Orna (2018), temos um exemplo de processo criativo adotado pela maioria das pessoas que preferem fazer tudo sob pressão em um curto período de tempo, geralmente no desespero do prazo quase se esgotando.

Imagem 1 – Processo Criativo



Fonte: Efeito Orna (2018)¹³

No meio dos processos, é comum se deparar com a famosa procrastinação (derivada do *latim pro* – “à frente” e *cras* – “para amanhã”). Segundo uma pesquisa¹⁴ realizada pela Clínica Estar em 2017, até 90% da população é atingida por esse atraso de tarefas e decisões comumente associada a um sofrimento psicológico significativo. É um comportamento complexo por ter envolvimento com componentes cognitivos, emocionais e comportamentais que fornecem ao procrastinador um conforto temporário diante de uma tarefa aversiva, quase sempre acompanhada de prejuízos posteriores. Você se ocupa fazendo coisas que não precisa para evitar o

¹³ Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Bp5Fz6uFm8S/>.

¹⁴ Disponível em: <http://www.estarsaudemental.com.br/procrastinacao-atinge-ate-90-da-populacao-em-geral/>.

que realmente é necessário ser feito. Assim, como mostra a imagem 2, nos deparamos com o loop da procrastinação, onde dizemos frases que nos dão o conforto momentâneo e nos mostram que podemos adiar aquela tarefa para um outro momento propício.

Imagem 2 – O loop da procrastinação



Fonte: Luciano Larrossa (2015)¹⁵

Por isso, planejar suas atividades com criatividade, esforço e inovação são de extrema importância dentro de um processo criativo, assim construindo uma ideia que tenha valor para você e toda a sociedade. Mas para isso, você apenas precisa começar. A colheita dos benefícios é certa na inspiração de tendências, geração de soluções e inovações, resolução de problemas, no estímulo da sua coragem, na

¹⁵ Disponível em: <https://lucianolarrossa.com/como-vencer-a-procrastinacao/>.

superação dos seus limites e na facilitação da comunicação, favorecendo o seu crescimento profissional e social.

3.1 Brainstorming

Nessa busca constante pela criatividade, é notável que processos são necessários para o auxílio na organização e ação dos pensamentos. Tudo começa por um *brainstorming*, uma “tempestade de ideias”, técnica desenvolvida pelo publicitário Alex Faickney Osborn em 1939 e publicada somente em 1953. Essa fase inicial tem como meta a geração de um grande volume de ideias através da ideação, baseada no foco em quantidade, na combinação de ideias e na ausência de críticas em relação a elas.

O principal objetivo desse processo é obter a evolução dos resultados iniciais e encontrar ideias melhores fora do cenário comum, abrindo sua mente e libertando o poder das ideias inusitadas. O *brainstorming* produz listas por escrito ou diagramas rápidos, o importante é captar todas as ideias expostas naquele instante, seja individualmente ou não.

Para realizar um *brainstorm* em grupo, Ellen Lupton (2013) desenvolveu alguns passos para facilitar sua iniciação:

- 1- Convoque um moderador, pois ele anotará toda ideia que surgir e irá agrupá-las em categorias básicas. Lembrando que qualquer pessoa pode ocupar essa função, não é necessário que seja um líder.
- 2- Determine o tópico de forma restrita para estimular a discussão e fazer com que sua sessão seja produtiva.
- 3- Anote tudo, inclusive as bobagens pois as ideias inesperadas podem parecer estranhas à primeira vista. Se sinta livre para expor tudo que vier na mente, sem censurar seus pensamentos. Combine os conceitos para enriquecê-los e limpe sua mente para surgirem novas ideias.
- 4- Estabeleça um limite de tempo, afinal o ser humano tende a ser estimulado quando tem objetivos claros para dar o seu melhor.
- 5- Dê seguimento avaliando todas as ideias no fim da sessão, para que os resultados não caiam no esquecimento logo após a empolgação momentânea.

O *brainstorming* pode ser aplicado em qualquer cenário, desde o jardim de infância até as reuniões de grandes corporações. Independente de onde esteja sendo aplicado, o objetivo sempre será o mesmo, de acordo com Alex Osborn: encontrar a ideia certa que muitas vezes está oposta à óbvia (OSBORN, 1957 *apud* LUPTON, 2013, p. 16).

3.2 Mapas Mentais

Os mapas mentais são registros de informações através do “pensamento radiante”, uma forma de pesquisa mental que explora o escopo de um assunto, tópico ou problema. Essa técnica foi desenvolvida por Tony Buzan em 1996 partindo de uma nuvem de ideias mental transpassada como técnica em formato físico, como mostra no exemplo da imagem 3. Esses mapas são considerados ferramentas de pensamento que permitem refletir exteriormente o que se passa no consciente e no subconsciente. É uma forma de organizar os pensamentos e utilizar ao máximo as capacidades mentais.

Ao analisar um mapa mental, é possível verificar uma série de ideias a respeito de um tema central, as quais se entrelaçam e compõe o assunto. Esse método de ensino possui alguns componentes em comum, como os tópicos com seus conteúdos, símbolos, palavras e desenhos. Normalmente os tópicos são dispostos no sentido horário. Por ser uma ferramenta de pensamento, ele independe de qualquer tecnologia para ser elaborado, podendo ser desenhado manualmente com a utilização de um simples lápis, traduzindo uma lista de conteúdos desordenados e exaustivos num modelo de conhecimento de fácil memorização e conteúdos sucintos e objetivos de forma ordenada. Um mesmo assunto pode originar distintos mapas mentais, elaborados por uma mesma pessoa ou por pessoas distintas, pois ele depende da forma como pensamento é desenvolvido ou estruturado referente ao tema central, variando também conforme o conhecimento que a pessoa que o irá elaborar detém e sua forma de particionar e organizar as informações relevantes ao tema do mapa.

Imagem 3 – Como criar um mapa mental



Fonte: Mimi GoConqr (2013)¹⁶

Ao tratarmos da aplicabilidade dos mapas mentais, Vilela (2008) descreve as possibilidades, as quais não se restringem apenas ao ensino, mas perpassam áreas como a evolução pessoal, o cotidiano, a carreira profissional, a gestão, os processos e as atividades da rotina. O tema central é o assunto que origina o mapa, com seus conteúdos dispostos em tópicos e subtópicos. Partindo dos seus estudos, o autor desenvolveu um método que te ensina como construir um mapa mental.

Primeiramente deve ser definido o tema, uma ideia central ou palavra-chave que mostra o assunto a ser abordado. Essa ideia deve ser focada no centro da folha a qual, de preferência, deve estar na orientação horizontal dispondo mais espaço para acomodar os ramos do mapa. As figuras auxiliam no aprendizado, principalmente para quem possui uma inteligência visual aguçada, por isso é recomendado que elas sejam utilizadas em todas as etapas.

Em seguida basta adicionar um elemento que leve a outra palavra importante para o desenvolvimento do tema, como por exemplo, ideias organizadoras. Crie uma rede de associações ramificadas em torno desse assunto principal, as quais fornecem uma ideia dos assuntos que irão compor o tema proposto. Uma sugestão para criar os próximos tópicos é fazer uma série de questionamentos e reflexões

¹⁶ Disponível em: <https://www.goconqr.com/pt/examtime/blog/6-dicas-de-como-criar-um-mapa-mental-online-com-examtime/>.

relacionadas com a ideia central: quem, como, onde, quando, por que, para que, origem, consequências e possibilidades.

É muito importante utilizar cores diversas para organizar as ramificações por categorias principais e apenas uma palavra significativa por linha, o que proporcionará clareza e objetividade no visual para o desenvolvimento do raciocínio, diminuindo a quantidade de informações que devem ser apreendidas. Nessa era da informação abundante, é possível aprender selecionando apenas conteúdos efetivamente relevantes. A quantidade de níveis ou ramos do mapa mental não possui limites, podendo ser criados quantos forem necessários, desde que a disposição no papel permita clareza.

Quando se deseja criar um mapa mental, é necessário e muito importante que o tema seja conhecido, não necessariamente em profundidade, mas que seja possível no mínimo elencar os tópicos organizadores do tema principal. Se o assunto for ainda totalmente desconhecido, é importante que seja realizada uma leitura prévia ou que se encontre uma forma de inteirar-se do mesmo.

Resumidamente temos, então, os seguintes conceitos compondo a estrutura dos mapas mentais:

- 1- Tópico Central/Raiz: é o tema do mapa mental, e dá origem a todos os demais tópicos, contextualizando-os.
- 2- Subtópico/Filho: tópico subordinado a outro através de uma linha.
- 3- Nível: são todos os tópicos que estão a uma mesma distância do tópico central. Por exemplo: aqueles que estão ligados diretamente ao tópico central, constituem o Nível 1.
- 4- Estrutura: tópicos que contém ideias organizadoras, categorias que unem as palavras próximas.
- 5- Sentido: indica a direção da leitura dos ramos de um mapa. Como a cultura dos povos ocidentais está habituada a leitura da esquerda para a direita ou em sentido horário, recomenda-se manter a ordenação dos tópicos do mapa mental nesta mesma ordem.

3.3 Criatividade em fases

Alguns pesquisadores, ao longo dos anos, passaram a distinguir a criatividade em algumas etapas, cinco em sua maioria, para se obter bons resultados. Por mais que o nome de cada fase seja diferente, na essência de cada autor a sequência é muito semelhante em sua significação.

Uma delas é a de Rainer Holm-Hadulla e Berzbach (2013), citando as cinco fases de criatividade como:

- 1- A preparação e o segredo do sucesso: o problema deve ser visto como uma oportunidade para que um profissional possa exercer sua criatividade. Mas antes de qualquer coisa, é preciso se preparar, entendendo todas as aspirações, e depois ir em busca do conhecimento. As técnicas utilizadas devem ser adequadas podendo ver por diferentes ângulos o mesmo problema. Se identificado e formulado, o problema estará 50% resolvido. Mas tenha muita calma nessa fase, pois ela dará continuidade a todo o processo que vem a seguir.
- 2- Desprender-se e incubar: é preciso desapegar de uma ideia, pois elas virão sem que você as traga à força. Não fique pensando que é preciso uma solução, pense que tem todo um trajeto a percorrer antes que você a perceba. Nesta fase são utilizadas técnicas eficazes da criatividade para a produção de ideias, como por exemplo atribuir funções a um objeto da qual não seja a sua função de costume.
- 3- Eureka: raramente a inspiração surgirá subitamente, pois as ideias surgem de lapsos e percepções que se unem para formar o modelo que reconhecemos como as primeiras soluções. Entre tentativas e erros, a ideia se torna tangível.
- 4- Perseverar e Implantar: ter uma ideia é mais fácil do que implantar. A frustração é um componente elementar para essa fase, mas você irá resistir e se levantar novamente. O lixo é um ótimo aliado, afinal ele elimina todas as ideias antigas para dar seu lugar às novas. Dessa forma, você estará cada vez mais perto de sua meta.
- 5- Verificação: é o momento em você analisa a viabilidade das soluções encontradas sob o ponto de vista do seu problema inicial. A crítica é imprescindível nessa fase final de pessoas confiáveis.

Não tão distante, Robbins (1995) afirma que todos temos a expressão criativa presente, mas devemos recorrer a um processo criativo de seis etapas quando queremos criar alguma coisa. Essas etapas são divididas em:

- 1- Preparação: identificar um problema e colher todos os dados necessários.
- 2- Frustração: todos devem passar por ela, afim de evoluir e testar todas as ideias iniciais.
- 3- Incubação: encarar o problema com serenidade e muita atenção. O tempo não deve ser determinado nessa fase para que você possa deixar os dados se manifestarem de maneira livre e sem regras.
- 4- Inspiração: momento em que surge a tão esperada resposta, o estalo da mente.
- 5- Elaboração: nessa etapa, começamos a colocar em prática os 99% de transpiração para a execução da nossa ideia. Entra em ação o pensar analítico, categórico e determinado por tempo.
- 6- Comunicação: completa o processo criativo no momento em que você expressar essa ideia da melhor forma.

Para ser criativo, você não precisa, necessariamente, criar algo do zero, mas sim reinventar conceitos novos a partir do que já existe. Partindo dessa ideia, Pôncio (2017) desenvolveu cinco ações para você ativar seu comportamento empreendedor criativo e inovador: pergunte e defina seu desafio, prepare-se para a execução, descubra os caminhos para organizar suas ideias, conecte todas as informações para criar uma forma e a coloque em prática para que ela exista no mundo físico.

Por fim, Barreto (2004) cita a criatividade como um vocábulo de 12 letras, representado na imagem 4, com um repertório carregado de qualidades e com a facilidade de originar títulos que despertem a curiosidade. Ele entende, nesse contexto, o catalisador como tudo aquilo que estimula a criatividade. A partir disso ele desenvolveu seus conceitos com o intuito de aplicar e criar o processo ao seu modo. Você decide quais catalisadores quer utilizar e em que ordem eles devem ser aplicados, buscando sempre os melhores resultados.

Imagem 4 – Catalisadores da Ação Criativa

CATALISADORES DA AÇÃO CRIATIVA



- C.** COMBINAR
- R.** REVERTER
- A.** AMPLIAR
- A.** ADAPTAR, AJUSTAR
- D.** DIMINUIR
- S.** SUBSTITUIR
- M.** MUDAR O PONTO
DE VISTA
- E.** EM OUTRA SEQUÊNCIA
- P.** PARA OUTROS USOS

O QUE HÁ DE
BOM NISSO ?

Fonte – Elaborada pela autora com base na obra do Barreto (2004, p. 128)

4 ANÁLISE

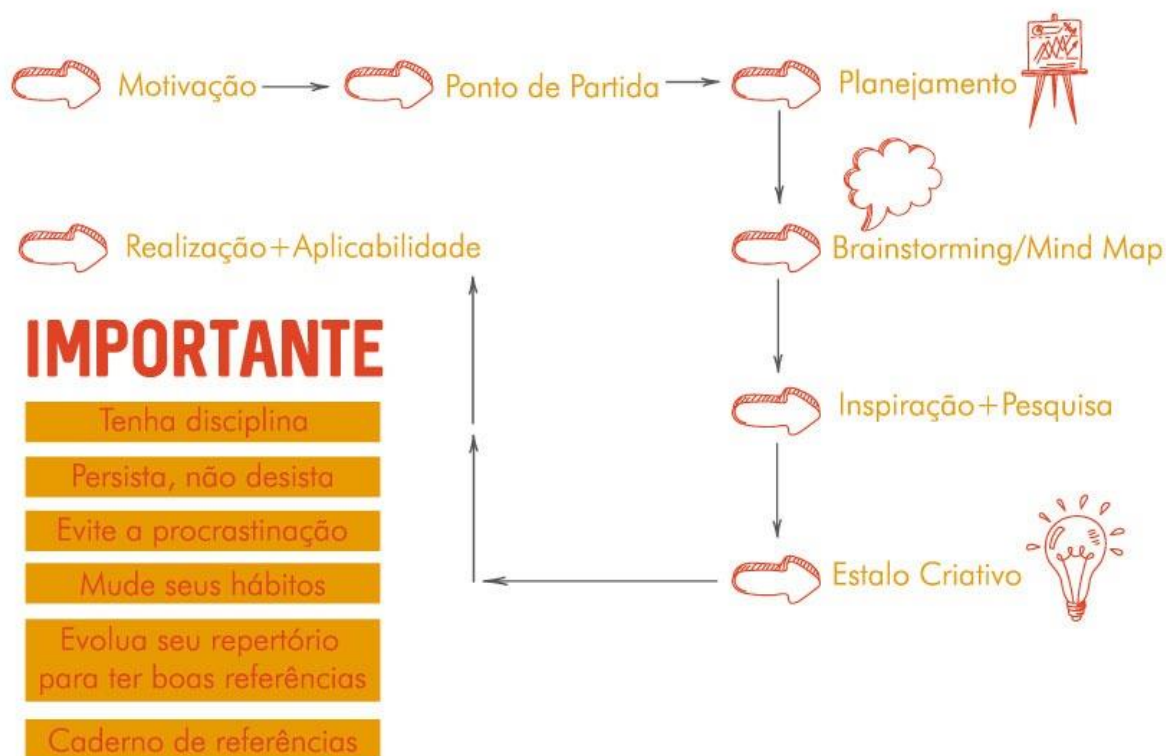
Os processos criativos foram desenvolvidos ao longo do tempo conforme os especialistas se aprofundavam nas capacidades cognitivas e nos diferenciais que o ser humano apresentava em sua realidade. A criatividade se tornou, então, uma habilidade de diferenciação, tanto em âmbito pessoal como profissional. Ser criativo nada mais é do que buscar novas soluções para um problema que existe, olhar o mundo sob um ângulo diferente e absorver tudo que as outras pessoas não tenham visto.

Toda criança nasce criativa. Fantasias rondam um mundo de liberdade e escolhas infinitas, onde ela pode ser o que quiser sem restrições. Ela vai criar suas próprias ligações cognitivas a respeito dos processos, costumes e de tudo que é certo ou errado, conforme o que for ensinado através do processo de socialização. Até que não seja boicotado dentro de sua própria mente, a criança livre se desenvolve à sua maneira e, dessa forma, tem um potencial criativo imenso mediante à todas as situações cotidianas. Quando a criança cresce, ela entende que a liberdade de escolha já não vem isenta de toda responsabilidade acarretada pela sua decisão, e sofre as consequências de suas próprias ações.

Entretanto, existe um jeito de despertar o talento criativo que existe dentro de cada ser humano, retornando à criança livre: o processo criativo. Para entender qual a melhor aplicabilidade dentre todos os processos apresentados neste trabalho, se faz necessária uma análise das etapas de cada um e a otimização delas a fim de aperfeiçoar esse caminho. Os processos criativos têm falhas e, a partir do momento que se unem, atingem a perfeição.

Foi exatamente por isso que eu desenvolvi o Processo Criativo 7.0, levando em consideração todos os meus estudos e percepções em relação ao conteúdo existente. Na imagem 5 analisaremos todas as etapas.

Imagem 5 – Processo Criativo 7.0



Fonte – Elaborada pela autora

Para iniciarmos o processo criativo, precisamos de motivação que, segundo Cortella (2016), é uma atitude interna. Uma pessoa motivada é estimulada e procura a excelência do processo, ela se dedica inteiramente àquele momento presente e vai além da obrigatoriedade. Logo em seguida é preciso estipular um ponto de partida a respeito do que você quer desenvolver profundamente ou do que você deseja encontrar respostas. Tenha suas aspirações bem esclarecidas e faça um planejamento antes de passar adiante.

A partir do momento em que você tem o assunto principal, é possível começar um *brainstorming* ou um *mind map*, vai depender muito do que você estiver mais familiarizado ou do que deseja encontrar. Enquanto no mapa mental você realiza ligações entre categorias distintas partindo de um mesmo assunto, no *brainstorming* você materializa tudo que sua mente processa e te faz lembrar no momento em que você pensa a respeito desse ponto inicial. Além de colocar tudo que se sabe, é fundamental começar a pesquisar pontos de vistas diferentes. Importante ressaltar que essa etapa pode ser realizada tanto em grupo quanto individualmente. Todo o

processo vai ser adaptado de acordo com as suas premissas e a sua realidade naquele instante. Vimos também que nada se cria, tudo se modifica de acordo com cada realidade. Por isso a inspiração é uma fase essencial para o desenvolvimento do processo.

Seguindo adiante, depois que já deixou o seu cérebro fluir tudo que sabe sobre o assunto principal e pesquisou afundo sobre aplicabilidades e pontos de vistas distintos, você irá dar um tempo para que ele processe as informações adquiridas. Essa é a fase fundamental para originar o estalo criativo que tanto se espera. Sua mente irá produzir lapsos e percepções que se unem para formar as primeiras ideias, e é nesse instante que você se dá conta do porque teve ou não essa concepção antes de outro ser humano.

Uma boa ideia só é vista quando colocada em prática. Agora você precisa partir para a realização dos resultados. Nessa última etapa, é necessário testar e observar a ideia principal sob diferentes perspectivas, seguindo os catalisadores do Barreto (2004): combine suas ideias, amplie o assunto, mude seu ponto de vista, disponha os elementos em uma sequência diferente e tente aplicá-lo em outros fins. Observe o que você pode tirar de melhor nessa fase. Coloque em prática os resultados que você almejava e os que foram encontrados no fim. Mostre para pessoas confiáveis e críticas sua ideia criativa.

Algumas ações são extremamente necessárias para a realização do processo:

- 1- Tenha muita disciplina, pois momentos difíceis vão aparecer. Nessa hora de frustração você precisa respirar fundo, se regar e não deixar a peteca cair.
- 2- Persista no que você acredita e saiba descartar uma ideia que não será viável nesse instante. Não tenha medo de desapegar.
- 3- Evite ao máximo a procrastinação da ação. Já que você precisa realizar um processo, então planeje exatamente o que deve ser feito para que não corre o risco de ficar pensando no fim. Estabeleça suas próprias etapas, limite um tempo para a realização de cada uma e se dedique a elas apenas no momento destinado.
- 4- Mude seus hábitos, pois eles têm 40% de poder sobre sua rotina no piloto automático. Entenda como eles funcionam para que você possa evoluir o processo e reprogramar sua mente.

Tudo isso só se torna possível de realização graças ao nosso repertório adquirido desde que temos a consciência. Nosso banco de dados mental permanece crescendo, e sempre vai ser o melhor lugar de referência para o lançamento de novas ideias. Por isso, nutra a sua mente com boas informações, leia, não estabeleça pré-conceitos, aprenda sobre tudo todos os dias e faça listas. Tenha sempre consigo um caderno de referências e guarde tudo que for vivido em algum instante, seja em forma de palavras ou objetos que te remetam àquele momento. Guarde como seu tesouro e, quando menos esperar, estará utilizando suas melhores referências.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este artigo foi possível perceber a importância da criatividade no desenvolvimento e na diferenciação do ser humano, tanto na vida pessoal quanto na vida profissional. Através dos processos criativos, que possuem falhas, foi possível descobrir que toda pessoa pode ser moldada à medida que se desenvolve e intensifica profundamente todo o seu repertório adquirido culturalmente e construído socialmente. A criatividade é uma habilidade que nasce com o ser humano, então a hipótese inicial foi refutada

Os processos criativos são fundamentais e impactam diretamente no surgimento das boas ideias. Mas para isso acontecer é necessário ter planejamento, resiliência, atitude para completar todas as fases necessárias, se permitir observar além do que está acostumado e testar todas as ideias em diferentes contextos.

Dessa forma, busca-se neste presente artigo mostrar que ser criativo, hoje, nada mais é do que poder olhar o mundo sob uma forma diferente, que ninguém tenha visto. Saia da sua zona de conforto, pense fora da caixa e permita-se viver experiências diferentes!

7. REFERÊNCIAS

BARRETO, Roberto Menna. **Criatividade em Propaganda**. 14^a ed. São Paulo: Summus Editorial, 2004.

BERZBACH, Frank. **Psicologia para Criativos**: Dicas e Sugestões de Como Manter a Originalidade e Sobreviver no Trabalho. 1^a ed. São Paulo: Editora G. Gili, 2010.

BRITO, Fernanda de Souza; BAKOS, Daniela Di Giorgio Schneider. **Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental**: uma revisão integrativa. Rio de Janeiro: 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100006&fbclid=IwAR3D2KeTZlu1CqA0i0T_cKBmDlt630UVCwWgfap_Ng1Ns5FDJEiVebypun0>. Acesso em: 09 nov. 2018.

BUZAN, Tony; BUZAN, Barry. **The Mind Map Book**. 2^a ed. Londres: Editora BBC Books, 1996.

CORTELLA, Mario Sergio. **Por que fazemos o que fazemos?** Aflições Vitais Sobre Trabalho, Carreira e Realização. 2^a ed. São Paulo: Editora Planeta, 2016.

DICIO, Dicionário Online de Português. **Craniologia**: Significado de Craniologia. [201?]. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/craniologia/?fbclid=IwAR3iB1xKZ6hOOLmOr4DaA0W0ya3u8xkM-uJFcumXsoEQcyqXArJW_VYiMUo>. Acesso em: 09 nov. 2018.

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito**. 1^a ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

DWECK, Carol S. Mindset: **A Nova Psicologia do Sucesso**. 9^a ed. São Paulo: Editora Objetiva, 2017.

ESTAR, Clínica. **Procrastinação atinge até 90% da população em geral**. 2017. Disponível em: <<http://www.estarsaudemental.com.br/procrastinacao-atinge-ate-90-da-populacao-em-geral/?fbclid=IwAR16WreeW7WyUiq0YJ5ABhuoXTxM4SiXYonflyCgOpE5hXIZTUtvORf8fCc>>. Acesso em: 09 nov. 2018.

EUAX, Site. **Brainstorming**: o que é e como aplicar na geração de novas ideias. 2018. Disponível em: <<https://www.euax.com.br/2018/09/brainstorming/?fbclid=IwAR39wr71J0fVSIcjOXlrocI5ZI-LI6dGeSxnTRP4uRD2K2dl0TvV6I7dTZc>>. Acesso em: 10 nov. 2018.

GRPCOM, Instituto. **Aprender a desaprender**. 2014. Disponível em: <https://www.gazetadopovo.com.br/blogs/educacao-e-midia/aprender-a-desaprender/?fbclid=IwAR0mucnN-qZOqGBJ_1X1bHOry1xT1n1K8TFuZiVEDwfdyve_9JP7YIWxGHE>. Acesso em: 07 nov. 2018.

GUN, Murilo. **O Fim do Mercado de Trabalho Tradicional**. 2017. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1O12rVKSY2EPx0VusgGv7dQSxRk6MOn7t/view?fbclid=IwAR3v6ufUMa_YanSI48VIE4JNVgnLgneTGSwkFUAu75bYZhwPeO5ZQstZIDE>. Acesso em: 11 nov. 2018.

KEIDANN, Glaucia L. **Utilização de Mapas Mentais na Inclusão Digital**. Ijuí, RS: [s.n.], 2013. Disponível em: <<http://coral.ufsm.br/educosul/2013/com/gt3/7.pdf>>. Acesso em: 11 nov. 2018.

KLEON, Austin. **Roube como um Artista: 10 Dicas Sobre Criatividade**. Rio de Janeiro: Editora ROCCO, 2012.

LARROSSA, Luciano. **Conheça o Loop que faz você adiar tarefas** (e saiba como contornar isso). 2015. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1O12rVKSY2EPx0VusgGv7dQSxRk6MOn7t/view?fbclid=IwAR3v6ufUMa_YanSI48VIE4JNVgnLgneTGSwkFUAu75bYZhwPeO5ZQstZIDE>. Acesso em: 11 nov. 2018.

LORENTE, Joaquim. **Porque Eu Não Tive Essa Ideia Antes?** Desperte o Talento que Existe em Você. 1ª ed. São Paulo: Editora Universo dos Livros, 2010.

LUPTON, Ellen. **Intuição, Ação, Criação: Graphic Design Thinking**. 1ª ed. São Paulo: Editora G. Gili, 2013.

MARQUES, José Roberto. **Processo Criativo: Entendendo o Conceito e a Importância de Seu Desenvolvimento**. 2017. Disponível em: <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/comportamento/processo-criativo-entendendo-conceito-importancia-desenvolvimento/>>. Acesso em: 09 nov. 2018.

METRING, Nathalia. **Mindset: O que é e como ele determina os resultados da sua vida?**. [S.l.: s.n.], 2016. Disponível em: <http://www.administradores.com.br/artigos/empreendedorismo/mindset-o-que-e-e-como-ele-determina-os-resultados-da-sua-vida/100272/?fbclid=IwAR1bGsT5pn_RQvqGZtwO93zQzNHle7Wu1Ez7K2OjYnutYqMqe-GF8M-r82M>. Acesso em: 09 nov. 2018.

PETIT, Francesc. **Propaganda Ilimitada**. 11ª ed. São Paulo: Editora Futura, 2003.

PÔNCIO, Rafael José. **Os 5 passos da criatividade e inovação**. 2017. Disponível em: <<http://www.administradores.com.br/artigos/empreendedorismo/os-5-passos-da-criatividade-e-inovacao/107345/?fbclid=IwAR30JPU9k5y9eqR-MPkv1q6baAdmmNDcuuBGvN6zBkSiXvIAw0M2iCEXQqc>>. Acesso em: 09 nov. 2018.

PREDEBON, José. **Criatividade: Abrindo o lado Inovador da Mente**. 6ª ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2006.

ROBBINS, Lois. **O Despertar na Era da Criatividade: Passos de Desenvolvimento do Potencial Criativo para Realização Profissional e Pessoal**. São Paulo: Editora Gente, 1995.

ROBINSON, Ken. **Libertando o Poder Criativo**: A chave para o crescimento pessoal e das organizações. 1ª ed. São Paulo: HSM, 2012.

ROSSET, Sara Escorsi; OLIVEIRA, Cecilia Souza. **Inteligência: teste de QI**. [201?]. Disponível em: <https://www.aprendercrianca.com.br/noticias-do-cerebro/195-inteligencia?fbclid=IwAR1IWqSpVsNgMp8Zvton_RPFISyqJqsqW5sm8XuKUMTC8zSiYX73X7kWJFU>. Acesso em: 09 nov. 2018.

SEABRA, Joana Miguel. **Criatividade**. Coimbra: 2007. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0104.pdf?fbclid=IwAR1JBROLGaTUgcY4jwUNCUEwhXlzsjlGUpzRytRhFuDLLMsb7EokolEBNI>>. Acesso em: 31 out. 2018.

SIGNIFICADOS, Site. **O que é Eureka**. 2015. Disponível em: <https://www.significados.com.br/eureka/?fbclid=IwAR2FRfDUFRas2Jfvx11G_KHuYyoZD8bD2_St2ZCZ3Gw_1QMcoaCm1YfWfV8>. Acesso em: 09 nov. 2018.

SIGNIFICADOS, Site. **Significado de Criatividade**: O que é Criatividade. 2014. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/criatividade/?fbclid=IwAR2-Dn3nZP8j-7BHXCL54m04nTbqkoX4qaAnc9upRX7eO5C8BrBWl9zQPPs>>. Acesso em: 02 nov. 2018.

SKEPDIC, Brazil. **Frenologia**(cranioscopia). [200?]. Disponível em: <http://brazil.skepdic.com/frenologia.html?fbclid=IwAR2OP5E5ys1IOMcHaWTrs3NLXDf8d2H3xawIRhZlQlZjKmWxMQa779_oiVk>. Acesso em: 09 nov. 2018.

ZUGMAN, Fabio; TURTCHIN, Michel. **Criatividade sem Segredos**. 1ª ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2010.