

Coordenação e edição de Ana Teresa Alves (FCSH-UAç - ana.tc.alves@uac.pt)

Autores:

Rafael Franco Pereira e Inês Neto
Bastos (estudantes da licenciatura em
Psicologia na FCSH-UAç)

O Incrível Mundo da Criatividade!

Já disseste algo como "a minha sala é uma selva de barulho"? Ou criaste uma música enquanto estavas sozinho? Isso é a criatividade! O teu cérebro trabalha imenso quando tens essas ideias. A criatividade surge ao resolvermos problemas de forma inesperada ou ao criarmos piadas, danças ou novos usos para objetos comuns. A criatividade surge quando desenhás, escreves, quando resolves um problema ou quando inventas algo novo.

Para entenderem o que acontece no cérebro durante atividades criativas, os cientistas recorrem por vezes à ressonância magnética funcional (fMRI). Esta tecnologia permite observar, em tempo real, quais as áreas do cérebro que estão mais ativas. Por exemplo, ao criar-se metáforas como "as ideias são estrelas", nota-se uma ativação no lado esquerdo do cérebro, em regiões ligadas à linguagem e à associação de ideias. Na frente, o córtex frontal, relacionado com a tomada de decisões e associação de ideias, também se ativa. No lado direito do cérebro, ativam-se processos relacionados com a imaginação e processamento visual e conceptual. Isto sugere que o ato criativo é multidimensional, envolvendo várias áreas. O cérebro todo acende! Diferentes partes do teu cérebro trabalham em conjunto para te permitir esta criatividade genial, e podes fomentá-la! O termo "médio criativo" no futebol descreve



Fernando Pessoa (O poeta dos mil nomes, que usava a imaginação para criar diferentes personagens e estilos).

a habilidade de alguns jogadores de "inventar jogo", como acontece com Bruno Fernandes, por exemplo; Salvador Dalí, enquanto pintor, criava imagens oníricas (de sonhos) e tinha o seu "método paranoico-crítico"; Fernando Pessoa criava heterónimos com estilos próprios, multiplicando ideias; Iris van Herpen integra impressão 3D, biotecnologia e alta-costura para produzir as suas "peças-escultura". Ferran Adrià (El Bulli) foi pioneiro da "cozinha molecular"; na arquitetura,

Zaha Hadid é a "rainha das curvas" famosa pelos seus edifícios "impossíveis". Muita gente pensa que só os artistas são criativos, mas engenheiros, cientistas e até agricultores também usam a criatividade para resolver problemas. Sabias que o velcro foi inspirado numa planta? O engenheiro George de Mestral reparou que carrapichos se colavam à roupa e ao pelo do cão. Observou-os ao microscópio e, anos depois, criou o velcro com base nessa ideia!

O que têm estas pessoas em comum? Elas 1) dominam uma técnica antes de quebrar as regras; 2) encaram o fracasso como uma etapa "testam-erram-ajustam"; 3) trabalham em ambientes seguros que incentivam a experimentação livre e a colaboração; 4) cruzam saberes de áreas distantes, deixando que a curiosidade hibridize ideias e facilite o pensamento divergente. Para seres criativo não precisas de ter a certeza absoluta antes de tentares. Ter poucos preconceitos abre mais possibilidades do que a cabeça cheia de "verdades" de um especialista. E podes ser criativo já hoje!

É a tua vez

Começa já! Escreve, desenha, testa ideias sem medo de falhar. Anota metáforas ou problemas curiosos num diário. Junta saberes diferentes e aplica o que aprendes ao que gostas. Aprende só o necessário para o que queres fazer e aplica sem medo! Partilha, ouve críticas úteis e melhora. Vê os erros como ensaios. Faz pausas criativas e aproveita os sonhos,

anota-os ao acordar. A técnica vem com a prática. A criatividade cresce quando experimentas, erras, voltas a tentar e te divertes no processo!



Leituras

Kiko é um rapaz diferente, cheio de ideias malucas e criativas. Para o ficares a conhecer lê *O Estranhão*, de Álvaro Magalhães, ilustrado por Carlos J. Campos. Esta série junta humor, ciência e pensamento fora da caixa. Uma leitura divertida sobre aceitar a diferença e pensar de forma original.

