



Esta semana vi o documentário “Uma questão de criatividade”, do neurocientista David Eagleman, que nos mostra como podemos dar asas ao nosso processo criativo e como podemos transformar as nossas vidas para melhor. Face à importância do assunto, decidi escrever este artigo,

para te dar dicas de como podes fazer crescer a tua criatividade e por conseguinte, consegues crescer como indivíduo.

A criatividade é a ferramenta mais potente e transformadora que temos à nossa disposição. Pode mudar a vida das pessoas. Pode transformar o mundo.

Quando falamos em criatividade, pensamos que nos estamos a referir a artes. Mas é muito mais que isso! E também não é exclusiva de uma elite restrita. A criatividade é o que o cérebro humano faz.

ENTÃO, O QUE TEM DE ESPECIAL O NOSSO CÉREBRO?

Começa tudo pelas ligações únicas.

Se observarmos o cérebro de outros animais, vemos que o estímulo e a ação estão mesmo lado a lado. Há uma ligação direta entre ambos.

Mas, nós humanos conseguimos fazer algo mais.

O poder da criatividade

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 19 Maio 2021 00:00

Com a evolução, houve uma expansão das áreas do cérebro entre o estímulo e a ação. Logo, no nosso cérebro, ver algo não leva necessariamente a uma resposta automática. Os estímulos podem misturar-se e colidir com o que já existe. O nosso cérebro pode encontrar novas vias, estabelecer novas ligações.

Podemos remoer ideias, pensar em coisas e considerar possibilidades. A complexidade do nosso cérebro, permite-nos processar informação de formas quase ilimitadas. E as inúmeras vias através dessas redes são a base da nossa criatividade.

Com o aumento do córtex humano, veio a expansão da parte de trás da testa, o córtex pré-frontal, que é, afinal, a fonte da imaginação humana.

A criatividade é termos o poder de imaginar o Mundo que ainda não é o nosso Mundo.

A capacidade de imaginação é um super-poder que todos possuímos.

Se não proporcionarmos um ambiente em que possamos pôr tudo em marcha, não teremos novas ideias. É muito simples.

Quanto mais ricos e abrangentes forem os estímulos, mais o cérebro tem com que brincar.

O cérebro humano deve o seu sucesso criativo ao fato de os estímulos estarem constantemente, a ser misturados com outros estímulos.

A criatividade emerge da interação de biliões de neurónios que enviam triliões de impulsos elétricos.

O poder da criatividade

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 19 Maio 2021 00:00

Imagens, sons, misturam-se com memórias, reflexões, emoções, novas e velhas.

Portanto, todas as experiências que temos são matéria-prima usada pelo cérebro para criar. Criatividade não significa inventar algo a partir do nada. Significa, isso sim, transformar o que já existe.

O que criamos é único porque as nossas experiências de vida são únicas.

Não se trata de esperar por um raio de luz ou, por uma musa que nos sussurre a próxima grande ideia ao ouvido.

Criatividade tem a ver com partir para o mundo, usar o que nos rodeia, para gerar conceitos novos, concepções novas, perspectivas novas.

Grande parte da criatividade consiste em criar coisas extraordinárias de coisas ordinárias.

A criatividade e a parte criativa é essencial para a felicidade.

DADO O PODER DA CRIATIVIDADE PARA MELHORAR A NOSSA VIDA, COMO PODEMOS TIRAR PARTIDO DELA? COMO PODEMOS TORNAR-NOS MAIS CRIATIVOS?

Voltando ao modo de funcionamento do cérebro, há três formas de tirarmos partido da maneira como estamos programados.

O cérebro recorre à primeira coisa que apanha e escolhe a resposta mais óbvia. Segue a via de menor resistência.

O poder da criatividade

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 19 Maio 2021 00:00

O nosso cérebro predefine naturalmente as vias naturais que representam o que fizemos antes.

A criatividade emerge quando saímos da via de menor resistência. Todas as boas ideias estão lá, mas temos de cavar mais fundo nas nossas redes neuronais.

Assim, a primeira forma de sermos mais criativos é cavar mais fundo. É sair da zona de conforto.

1. EXPERIMENTA ALGO NOVO

Como mudar de carreira. A mudança de rumo foi um novo desafio à criatividade. Já vos falei sobre as minhas dores de crescimento quando abracei esta minha nova vida. Mais exemplos: uma mudança de clube, uma nova jogada, um novo movimento,...

Portanto, se formos capazes de sair da zona de conforto e do que conhecemos, é espantoso o que isso acarreta para tudo à nossa volta.

Há ainda outras formas de experimentarmos algo novo, como aprendendo novas competências, novos skills.

Mas aprender novos temas não é fácil. Parte dessa aprendizagem passa por ficarmos confusos, portanto, sentimo-nos muitas vezes, frustrados e confusos. E pensamos que somos estúpidos por não conseguir perceber.

Para sermos criativos, para pensarmos fora da caixa, temos de aceitar que erramos. Mas também que acertamos, mesmo quando todos acham que erramos.

O poder da criatividade

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 19 Maio 2021 00:00

Portanto, embora forçar o cérebro a experimentar algo novo nos torne mais criativos, há outra faceta do cérebro que pode interferir na nossa criatividade.

O nosso cérebro procura inovação. Anseia pelo que é novo e empolgante, pois o que é velho e familiar torna-se cada vez menos estimulante.

Portanto, para as ideias criativas, tem de haver um equilíbrio entre o que é familiar e o que é novo.

O que nos leva à segunda forma de nos tornarmos mais criativos.

2. FORÇA OS TEUS LIMITES

O desafio é não haver uma forma simples de dizer exatamente qual a fórmula ideal. Se fizermos algo demasiado aborrecido, ninguém nos vai ligar. E, se fizermos algo demasiado louco, ninguém nos vai acompanhar.

Imaginem um treinador a dar treinos sempre com os mesmos exercícios... Ou quando fazemos um exercício novo, os atletas podem ficar desconfortáveis...

O truque é explorar o leque de possibilidades. Forçar limites em todo o lado para perceber que limites funcionam. Forçar os limites do conforto é arriscado.

Mas também pode ser o mais gratificante.

Criar algo pode ser agonizante e excruciante, pois corremos o risco de fracassar.

O que nos leva à terceira forma como o nosso cérebro pode interferir no processo criativo.

3. NÃO TENHAS MEDO DE FALHAR

A realidade é que a maioria dos êxitos das pessoas nasce das cinzas dos seus fracassos anteriores.

Todos os fracassos contribuem para a nossa capacidade de fazermos uma coisa.

Logo, para sermos mais criativos, temos de experimentar algo novo e desafiar-nos a nós mesmos a sair da via de menor resistência, a forçar limites.

A criar algo não demasiado novo, nem demasiado familiar, mas algures no meio.

Precisamos de não ter medo de fracassar. E, ao fazermos isso, podemos aprender todos a tornar-nos mais criativos.

PORTANTO, DADA A IMPORTÂNCIA DA CRIATIVIDADE E A NOSSA CAPACIDADE DE A CULTIVAR, DEIXO-TE AQUI ALGUMAS PERGUNTAS:

- Porque não nos ensinam a adoptá-la desde o início, na escola?
- Deixas os teus filhos explorarem a sua criatividade?
- Que estímulos tu usas para seres mais criativo?
- Gostas de aprender novos skills?
- Tens medo de errar?
- Costumas sair da tua zona de conforto?

Faz [o download do Ebook aqui](#) .

O poder da criatividade

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 19 Maio 2021 00:00

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subcreve a minha newsletter](#) .

Paula Costinha
Sports & Teen Coach
Team EneaCoach
Treinadora de Basquetebol
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt
www.sportsmentalcoach.pt