

UM EXERCÍCIO CRIATIVO

Como desbloquear a tua criatividade

Se fizeste o *download* deste documento foi porque a tua CURIOSIDADE foi mais forte.

PARABÉNS! Posso dizer-te já que tens o que é preciso para SER CRIATIVO neste mundo.

Seja qual for a tua ARTE... escritor, pintor, artista de mixed-media, escultor, designer, inovador... tens o que é preciso para ser criativo: CURIOSIDADE.

Não somos felizes se não aceitarmos com calma, e procurarmos saber mais, sobre as nossas paixões. E, isto vindo de alguém como eu, que “tirei o doutoramento” em ser coerente, e pouco apaixonada, e cientificamente dedicada às coisas reais, e em não me deslumbrar com sonhos criativos. Agora, vejo o quanto desconhecia sobre o assunto.

Quando a inspiração se esgota, ou quando acreditamos que ela se esgotou, o que nos resta?

Se estão aqui, neste documento, neste momento difícil de bloqueio artístico, ou se apenas procuram um desafio à vossa criatividade, desafio-vos a fazer este exercício:

O quê:

- Precisam de algo onde escrever (caneta e papel, computador, tablet...);
- Podem ligar uma música ambiente, mas que seja apenas instrumental ou sons da natureza (nada de música de rádio, ou músicas da playlist do ginásio...). A opção, se preferirem, é ficar em silêncio.
- Levem convosco um objecto que seja especial para vocês (uma vela, uma jóia, um pote, uma pedra, ou qualquer outra coisa de que gostem)

Onde:

- Sentem-se num sítio calmo e confortável e assegurem-se que têm 20 minutos sem serem incomodados por ninguém.

Como:

- Respondam a estas perguntas. Sejam sinceros convosco. Escrevam a verdade.
- Se for o caso, prometam a vocês próprios que nunca ninguém irá ler o que escreveram ou, destruam as folhas, se ficarem mais tranquilos com isso.

Este é um exercício de desbloqueio mas só funciona se forem sinceros na página e se sentirem seguros ao fazê-lo.

1. Descrevam a vossa primeira memória de infância. Qual é a memória mais antiga que têm? O que estavam a fazer? Como se sentiam nesse momento? Escrevam tudo o que se lembrem sobre isso.
2. Tens um sonho? Qual é? Num mundo perfeito, o que farias para concretizar o teu sonho? Se tiveres mais que um, responde à mesma pergunta para cada um deles.
3. Tens dúvidas sobre o que deves fazer? Se deves perseguir as tuas artes? Responde, o que fazes sem sentir dificuldade? Que acções não te exigem esforço nenhum? Seja pintar, escrever, ser cordial com os outros, fazer contas de cabeça, identificar coisas... Faz uma lista ou identifica apenas uma.
4. Sentes que tens um problema ou uma dificuldade. Queres fazer algo e não sabes como? Escreve tudo o que se relacione com essa dificuldade, não deixes nada de fora. Esgota todos os argumentos e todas as situações e conjunturas. Despeja tudo o que te passar pela mente, sem crítica e sem cuidados com o que pode parecer. Recorda-te que não será lido por mais ninguém.
5. Agora, que respondeste às quatro perguntas com toda a tua VERDADE, escolhe uma coisa para ires fazer. Vai. Sai de casa e vai fazer qualquer coisa que te agrade. Qualquer coisa que te faça feliz. Vai sozinha visitar um espaço cultural. Agarra num livro e vai ler para qualquer lado. Vai comprar uma caneta ou uma capa de super-herói. Vai beber um café ou dar uma caminhada.

Quando voltares, pratica a tua ARTE. Investiga, escreve, pinta, esculpe, desenha, molda, cria qualquer coisa. Usa o que sentiste em todo este processo e cria qualquer coisa.

Porquê?

Todo o PROCESSO CRIATIVO tem *inputs* e *outputs* (entradas e saídas). Quando nos preocupamos demasiado com o produto, com o que colocamos na página, com o resultado final, impedimos o fluxo de circular na sua normalidade.

É preciso abastecer a nossa criatividade. É preciso dar-lhe alimento e material para que este se transforme em algo novo e útil.

As nossas respostas são um *output* de necessidade, de desbloqueio, se preferirem. O passeio, ou actividade divertida, é o *input* necessário para trazer experiências novas à nossa criatividade.

DEFRUTEM.