

# CRIATIVIDADE

Como aumentar seu  
potencial criativo



Glória Weissheimer

# APRESENTAÇÃO

Ter ideias novas constantemente é possível, basta apenas se exercitar!

Neste livro você encontrará uma 10 TÉCNICAS para estimular diferentes modos de pensar sobre um problema, explorando linguagens gráficas (desenho, foto, colagem), associações (com imagens e palavras) para fazer sozinho, em dupla ou em grupo, aumentando sua PERCEPÇÃO CRIATIVA.

Preparado para liberar sua criatividade?



## TÉCNICAS

1. Olhar múltiplo ... 4
2. 5W e 2H ... 5
3. Desenhar o problema ... 6
4. Mapa mental ... 8
5. Analogias com colagem ... 9
6. Projetiva de identificação ... 10
7. Projetiva em suporte ... 12
8. Com projeções externas ... 14
9. Sonhando acordado ... 16
10. Expressão gráfica com fotografia .. 18

## 1. OLHAR MÚLTIPLO

Esta técnica propõe que você pense o problema sob a perspectiva (olhar) de outras pessoas.

Imagine como estas pessoas, variando a idade, sexo, cultura, classe social, grau de acessibilidade, profissão, etc) diriam a respeito do problema em questão.

O que uma criança de 10 anos diria?

Como um idoso responderia sobre isso?

O que um fotógrafo diria sobre o assunto?

## 2. 5 W E 2 H

Consiste basicamente em questionar:  
QUEM, O QUÊ, ONDE,, POR QUÊ, QUANDO,  
QUANTO E COMO,  
a partir do que foi determinado como problema.

Na medida em que estas questões vão sendo  
respondidas  
é possível verificar se o foco do problema  
está sendo  
atendido ou não.

Caso esteja "fora de foco",  
inicie novamente os questionamentos  
sob novo ângulo.

### 3. DESENHAR O PROBLEMA

Segundo Koestler (1965), embora o pensamento verbal seja o mais claro, as ideias que dão origem à criação estão no pensamento pré-lógico, onde a linguagem verbal não consegue acessar.

Por isso, é importante exercitar a expressão gráfica explorando materiais com gestos que permitem que as ideias sejam expressadas livremente, sem o julgamento estético.

Este é o momento de liberar o seu lado criança exploradora, curiosa e interessada em novas descobertas.

A exploração do problema por meio do desenho pode ser realizada de diferentes modos:

- \* individualmente: cada um desenha sua ideia;
- \* individual em sequência: após receber desenho de colega, participante deve completar ou associar livremente (sem comentar intenção do colega), passando ao seguinte;
- \* coletivamente: quando o grupo (4 ou 5 pessoas) decide como será a representação do problema ou, silenciosamente, fazem associações livres com o que acreditam ser a intenção do outro;
- \* por analogia: fazendo associações.

## 4. MAPA MENTAL

Criado por Tony Buzan, consiste em criar novas relações a partir de associações feitas para o problema.

O problema (em forma de uma palavra) é colocado no centro do espaço e ao seu redor são inseridas associações "livres" para o mesmo.

Após um tempo ou quando você estiver satisfeito, é realizada uma nova organização das associações, criando outra relação entre as ideias obtidas.

A seguir pode ser criado um texto ou imagem resultante da relação obtida.

## 5. Analogias com colagem

Segundo Aznar (2011), esta técnica é muito utilizada em estudos de motivações criativas para exemplificar o universo mental associado a um produto ou tema.

Consiste em coletar imagens de fontes variadas que irão representar uma paisagem ou um personagem que esteja associado de alguma forma com o problema em questão.

Ao mesmo tempo, pode ser utilizada em conjunto com o desenho como complementação, e vice-versa, onde a colagem esclarece o desenho e este se sobrepõe à colagem.

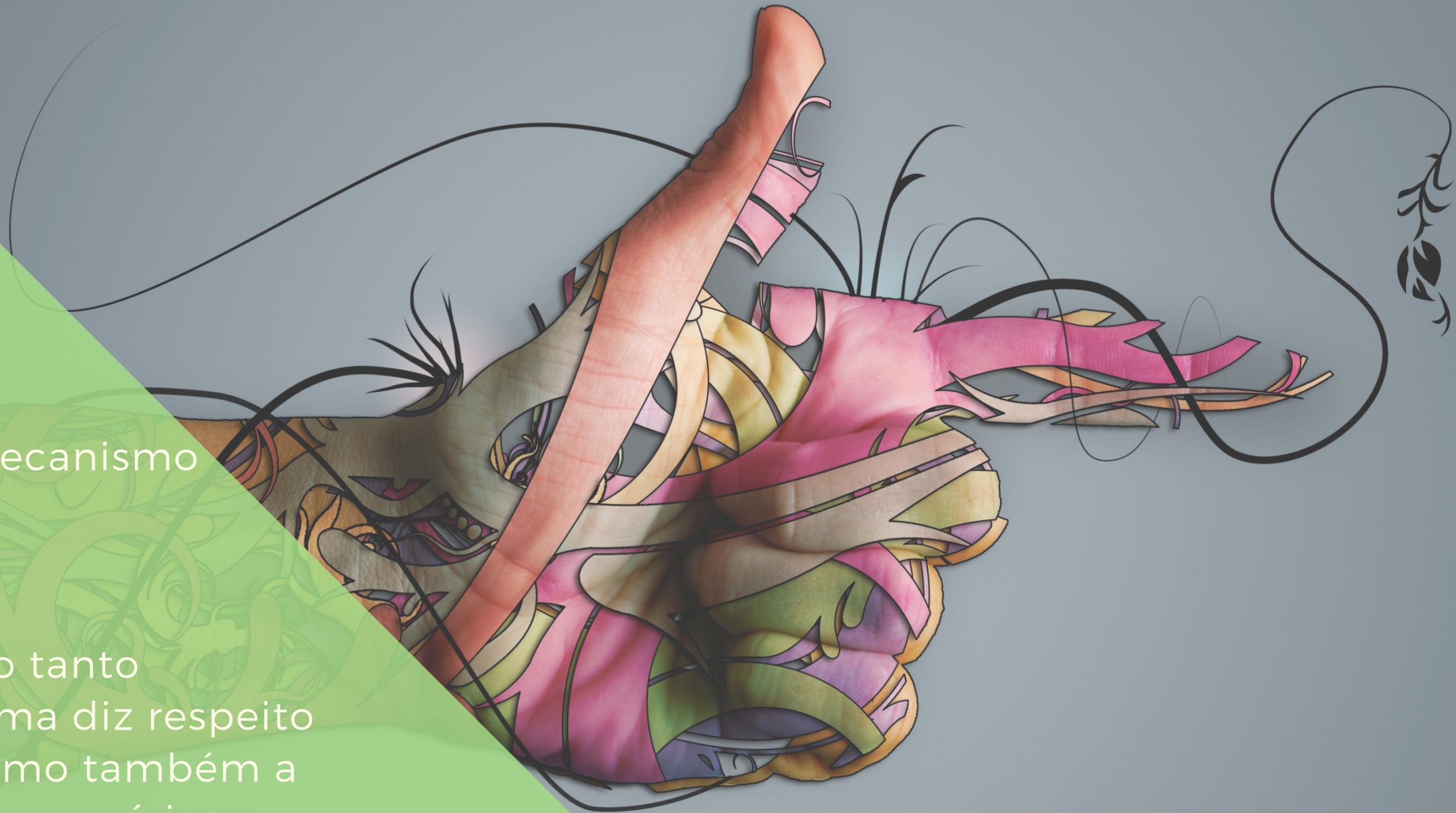
## 6. Projetiva de identificação

Ao usar esta técnica você se deve se projetar e "ser o problema", isto é, imaginar: se fosse o problema, como se comportaria?

Confundir-se com o problema de tal forma, que possa ser capaz de "sentir" o que ele sente, buscando um alto grau de empatia.

O mecanismo de "entrada virtual" na pele do outro é chamado de mecanismo projetivo.

Segundo Aznar, pode ser aplicado tanto quando o problema diz respeito a uma pessoa, como também a objetos, paisagens, cenários, animais, etc..





## 7. Projetiva em suporte

Esta técnica lembra a brincadeira de "descobrir formas nas nuvens", pois estimula a projeção de ideias a partir de um suporte qualquer.

Assim, se faz uso de manchas na parede, fotografia, imagens em revistas, que funcionam como gatilhos para novas ideias.

A escolha das imagens selecionadas para atuarem como suporte é muito importante, pois influencia na qualidade dos insights gerados.

É possível utilizar recursos como superexposição, exposição malfeita, revelações com erro técnico, além de imagens que vão do figurativo ao abstrato.

Cabe ao mediador, durante a projeção estimular os criativos lembrando-os do problema a ser resolvido por meio de questionamentos provocadores de insights.

Para registro destes, pode-se usar o gravador, de modo a facilitar o registro sem quebrar o envolvimento com a situação.

## 8. Com projeções externas

Um problema aparentemente sem solução pode ter sua resposta onde menos se espera!

Nada melhor que fazer uso do mundo que nos cerca como recurso de estímulos projetivos.

Assim, é ótimo exercitar o olhar curioso, de maneira que qualquer detalhe possa servir de gatilho para novos insights.

Mantenha a mente aberta, no primeiro momento...



Deixe os sentidos sensíveis ao que está presente, de modo que a percepção do conceito genérico do que se apresenta possa ser adaptado e utilizado na resolução do problema em questão.

Um exemplo clássico de projeção externa é a invenção da prensa de papel por Gutemberg, inspirada na prensa de uvas. Ou ainda a invenção do velcro, provocada pelo modo como os carrapichos se prendem à roupa.

Então, ao mesmo tempo que você observa, deixe sua mente viajar e.... Eureka!



fonte: wikipedia



fonte: <https://imagens.canaltech.com.br>

## 9. SONHANDO ACORDADO...

Outro modo de aumentar a criatividade é estimulando o pensamento por imagens.

Para isso são utilizadas as chamadas técnicas oníricas que estimulam o uso da imaginação sem limites, mas com muitos detalhes.

Assim como um sonho pode conter combinações diversas e inusitadas, a prática de ações que estimulem o pensamento por imagens irá facilitar combinações criativas para resolver o problema em questão.

Guy Aznar (2005) sugere algumas etapas:

- \* descrição de um objeto real, onde os participantes são estimulados a destacar seus detalhes (cor, formato, ou outro aspecto) com o objetivo de reforçar a criação da imagem na mente, independente do conceito.
- \* criação de histórias com inserção de palavras aleatórias que devem ser incorporadas pelo narrador "do momento".
- \* criação de um objeto irreal, desde seu nome (com escolha de letras aleatórias), até a descrição de suas características e função.
- \* criação de um personagem irreal, semelhante ao anterior, agora envolvendo uma pessoa, um país ou uma cidade.

O choque entre a extrema consciência (foco no problema) e a mudança brusca de atenção, deixando a questão para o inconsciente "resolver", irá trazer novas possibilidades criativas.

## 10. Expressão gráfica com fotografia

O ser humano parece gostar muito de comparar e combinar. Jogos de adivinhação, piadas e charges são alguns exemplos onde estas duas ações estão presentes.

Pois bem, por que não as utilizar criativamente junto com a fotografia?

"Fale" apenas através das imagens.



## Então, que tal ...

- ser um eterno curioso e aumentar sua criatividade?
- utilizar as técnicas para auxiliar na clareza sobre o problema, diminuindo o esforço ao solucioná-lo?
- utilizar imagens (desenho, colagens, fotografias) e suas combinações para exprimir ideias, além da linguagem verbal?
- explorar a imaginação com analogias, fantasias e sonhos?





# GLÓRIA WEISSHEIMER

Com uma trajetória dedicada à arte educação no ensino superior, Glória Weissheimer tem grande experiência como professora e gestora de projetos culturais.

A formação em música, arte educação e artes visuais permite uma abordagem diferenciadas ao tratar de temas ligados à arte e criatividade no desenvolvimento de profissionais de diferentes áreas.

Observadora atenta às novas exigências no desenvolvimento de pessoas, desenvolveu palestras e treinamentos sobre criatividade voltados para instituições de ensino e empresas.

Seu propósito é estimular o potencial criativo das pessoas para que gerem transformação na sua vida.

[www.gloriaweissheimer.com.br](http://www.gloriaweissheimer.com.br)

Contato: [gloria@gloriaweissheimer.com.br](mailto:gloria@gloriaweissheimer.com.br)



Glória Weissheimer

## Obra referenciada

AZNAR, Guy. Ideias: 100 técnicas de criatividade. [tradução Mariana Echlar]; - São Paulo: Summus, 2011.