

Psicologia para criativos

Dicas e sugestões de como manter a originalidade e sobreviver no trabalho

Cumprir com os prazos de um projeto, estar à altura das expectativas do cliente, trabalhar em casa de forma disciplinada, trabalhar para os outros sem perder a motivação, conseguir jornadas de trabalho que não se estendam até altas horas da madrugada, priorizar e organizar o trabalho. Você é designer, ilustrador ou um profissional de criatividade e já enfrentou alguma vez qualquer uma dessas situações? O livro **Psicologia para criativos** será seu manual de referência para enfrentá-las.

ideias – frequentemente de modo inconsciente. Nesta fase, **vale a pena controlar-se um pouco e investir na etapa de preparação**. Um registro incompleto da tarefa pode não apenas bloquear a criatividade como também custar muito tempo e dinheiro – e ainda deixar seus nervos à flor da pele. Na pressa, muitas vezes alertamos inconscientemente a natureza das incumbências, para desgosto do cliente. No fim, resolvemos um problema, mas, infelizmente, um problema que não existia. Portanto, quanto mais precisamente entendermos as aspirações e ideias, melhor.

Uma boa preparação

Como próximo passo, devemos ir atrás de conhecimento. O trabalho se torna extremamente desafiador quando os pressupostos apresentados são contraditórios – ou quando não há pressupostos. A liberdade que surge quando um cliente diz: "Simplesmente pense em alguma coisa, improvise" não é de todo positiva. Em nós mesmos frequentemente concorrem ideias distintas e, até que se chegue a uma conclusão, prepondera a insegurança. Quanto mais adequado for o preparo, mais fácil se torna o restante. Esse processo exige paciência, o que tende a ser mais complicado na medida em que aumenta a pressão do tempo. No entanto, um preparo insatisfatório acaba se voltando contra nós. Assim, ao dar início ao trabalho, pense bem em que direção você quer ir e no que será necessário para tal. Do contrário, até mesmo a velocidade acaba sendo inútil.

2. **Desprender-se e incubar**
Após concluir os preparativos, você começa a "incubar". Os problemas poderão ficar aos cuidados de uma elaboração inconsciente. Problemas adquirem uma vida mental própria quando não trabalhamos com soluções concretas. Muitas vezes nos vêm à mente várias ideias boas justamente quando **não pensamos nelas** – por exemplo, debaixo do chuveiro. O desafio psicológico consiste em poder **desprender-se** de uma ideia. Trabalho e estresse dificultam esse processo, que exige tranquilidade. Tranquilidade e calma são propriedades psicológicas que podem ser treinadas. Elas são extremamente importantes do ponto de vista psicológico e salutar. Você consegue se sentir bem estando sozinho?

Alguns conseguem inclusive, de um isolamento vivenciado de forma positiva, alcançar uma técnica de criatividade. Em uma entrevista, o cineasta David Lynch disse que muitas vezes simplesmente se sentava na poltrona sem fazer nada e, aos poucos, surgiam temáticas e imagens, que ele espontaneamente aproveitava e desenvolvia. Muito importante nessa fase é o livre devaneio, o sossego e até mesmo o sono. **Podemos confiar que as ideias virão, mas não podemos trazê-las à força.**

3. **Eureka!**
A inspiração, ou iluminação, raramente surge como uma ideia súbita. De modo geral, o processo é imperceptível, pois os discursos transcorrem de forma fragmentada e inconsciente. As anedotas históricas sobre inspirações instantâneas não deveriam ser levadas tão a sério. Em geral, pequenos lapsos e percepções se unem formando um modelo no qual gradualmente reconhecemos as primeiras vias de solução. Também aqui dominam tentativas e erros – mas, em algum momento, a ideia se torna tangível. Sentar-se e esperar por ela não faz muito sentido. Expectativas possivelmente podem até mesmo bloquear essa "iluminação".

Desprender-se de suas ideias

4. **Persistir e implantar**
Ter uma ideia é mais fácil do que implantá-la. São muitos os fatores que podem levar a **realização ao fracasso**. E aí reside o maior desafio da criatividade. Quantos não são os projetos que nos parecem teoricamente geniais? A implementação de uma ideia pode esbarrar em resistências internas e externas, o que requer paciência. Para isso, devemos ser capazes de reconhecer desvios, assumi-los e, ainda assim, não desistir de nossa ideia.

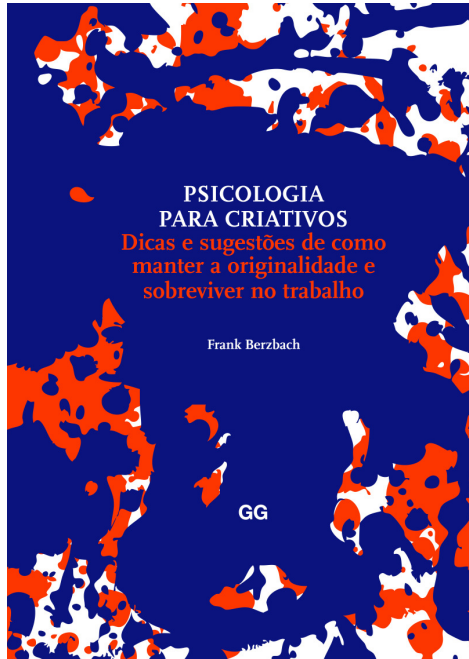
Portanto, faz-se necessário perceber a **frustração como componente elementar** do processo criativo. Para se chegar a algo, um certo grau de insatisfação com as soluções existentes é praticamente uma condição. A realização de uma ideia gera isolamento, custa muita energia, pode causar medo e ofuscar sua autoestima. Nesse sentido, as condições básicas desempenham um importante papel. O trabalho se torna mais fácil para quem é incentivado e recebe assistência.

Os psicólogos definem a criatividade como "a produção de ideias novas e adequadas em qualquer âmbito de atividade humana", mas a criatividade também é um trabalho e, como tal, traz consigo uma série de condições e de situações profissionais que nem sempre são fáceis de levar. Em **Psicologia para criativos**, Frank Berzbach analisa com humor e lucidez os fatores que condicionam o rendimento e a capacidade criativa do profissional de desenho; e proporciona uma série de reflexões e conselhos práticos para serem desenvolvidos no dia a dia de trabalho no estúdio, na agência ou sozinhos, sem esmorecer os ânimos. Desde os ilustradores que trabalham sozinhos em casa, até os diretores de arte e publicitários que têm em seu comando uma grande equipe multidisciplinar, qualquer perfil criativo encontrará nessas páginas um retrato iluminado do mundo do trabalho, e um guia prático para adquirir bons hábitos e não se bloquear no caminho da trajetória profissional.

O AUTOR

Frank Berzbach (1971) é professor de psicologia e de pedagogia da mídia na Ecosign Academy for Design da faculdade de ciências aplicadas da Universidade de Colônia.

DADOS TÉCNICOS



Psicologia para criativos
Dicas e sugestões de como
manter a originalidade e
sobreviver no trabalho
Frank Berzbach

13,5 x 21 cm

192 páginas

ISBN: 9788425226007

Capa: Brochura

2013

R\$ 79,00

Mais informação:

DGNK Assessoria de imprensa
Nicolau Kietzmann Goldemberg
nicolau@dgnk.com.br
11 98273-6669
11 3042-3111