

Dar o salto para a mudança



VÍTOR BRIGA
Formador de Criatividade
e Comunicação
www.vitorbriga.eu

**You have brains in your head,
You have feet in your shoes.
You can steer yourself
Any direction you choose...**

**Out there things happen
And frequently do
To people as brainy
And footsy as you.**

Dr. Seuss

Imaginemos uma panela cheia de água e no seu interior uma rã a nadar. Começamos então a aquecer a água gradualmente. Em pouco tempo a água fica morna, mas a rã continua a nadar tranquilamente. Aos poucos, vamos aumentando a temperatura da água, mas a rã não tem consciência disso. O calor provoca-lhe fadiga e um pouco de sono. Chega um momento em que a água fica muito quente, mas a rã já não tem forças para saltar devido ao desgaste de todo o processo, de forma que prefere aguentar dentro. Rapidamente a água começa a ferver e a rã acaba por ser cozida sem ter feito nenhum esforço para sair da panela. Se tivéssemos atirado a rã para a panela com a água a ferver ela teria saltado logo para fora, mas como se foi fervendo a água gradualmente, esta deixou-se ficar até morrer.

A história da rã é uma boa metáfora para ilustrar a nossa tendência para cair, sem que nos apercebamos, numa vida pouco estimulante e ficarmos reféns do tédio confortável. Dificilmente se terão ideias diferentes, e mais criativas, continuando a fazer o que sempre se fez. Para que surjam novas perspetivas devemos viver novas experiências. Sair do espaço seguro e familiar e dar o salto para o desconhecido, enfrentando o desconforto inerente. A pessoa criativa tem medo, mas faz! Sabe que só explorando o mundo e



experimentando coisas e pessoas novas é que expandirá a sua criatividade.

Ao longo da vida temos tendência a 'tornarmo-nos nos nossos pais', isto é, passamos da rebeldia típica da juventude para o conforto da meia-idade. Como dizia um colega meu, "se achas que não

A história da rã é uma boa metáfora para ilustrar a nossa tendência para cair, sem que nos apercebamos, numa vida pouco estimulante e ficarmos reféns do tédio confortável

se fez nenhuma música boa depois dos anos oitenta, é porque o teu cérebro está parado nos anos oitenta", ou, neste sentido, é pior aquela ironia que sentencia que há pessoas que deveriam ter escrito

na sepultura: "Morreu aos trinta e foi sepultado aos setenta".

Numa época em que tudo na nossa vida muda a uma velocidade estonteante, em que pilares da nossa estabilidade, como o trabalho e as relações pessoais, são cada vez mais mutáveis, ter rotinas permitem-nos alcançar alguma paz e assegurar um porto de abrigo aonde ir carregar energias para enfrentar os desafios. O problema é que as rotinas agradáveis, por serem confortáveis, rapidamente se tornam mais atraentes do que a vontade de explorar o desconhecido. Ficamos num conforto apático que adormece o nosso lado criativo!

Edward Diener, um dos autores da área da psicologia positiva (o estudo da felicidade humana), concluiu que um excesso de felicidade pode ser negativo para a criatividade. Em estudos feitos com "pessoas felizes" e "pessoas extremamente felizes" verificou que as últimas vivem menos e têm menos sucesso do que as que são moderadamente felizes. Segundo Diener, numa escala de zero a dez, o nível de felicidade ideal é oito, pois será o nível que permitirá uma existência agradável, mas simultaneamente uma mar-

gem de insatisfação para que a pessoa se mantenha inquieta e seja criativa.

Assim, para ter ideias criativas é importante que evite a sedutora 'rotina de veludo' e continue a explorar-se e a explorar. Às vezes, basta mudar pequenos hábitos, como, por exemplo, ir ao cinema ver um filme que jamais veria, ouvir música diferente, ler uma revista ou um jornal distinto dos habituais, socializar com outras pessoas em novos contextos, mudar um dia de funções lá no trabalho, fazer apresentações em público (se isso for um desafio para si), passar férias em locais diferentes do habitual, mudar o caminho que faz do trabalho para casa, fazer um curso de escrita criativa, ou de culinária, ou de teatro, ou de algo que nunca imaginou aprender (ou que imaginou, mas ainda não teve coragem), mudar o lugar da sua secretária, experimentar aquela comida esquisita, etc.

Um dos hábitos que mais poderão abrir a mente é o hábito regular de viajar. A viagem provoca, desinstala e inspira, é uma lufada de ar fresco. Quando voltamos, trazemos ideias e vontade. No entanto, viajar não é o mesmo que fazer turismo. Nas palavras de G.K. Chesterton, «o viajante vê o que vê, o turista vê o que veio ver». Viajar implica humildade, aceitação e entrega ao que acontecer: aos locais, aos imprevistos, às pessoas. É um treino intensivo de criatividade. Viajar implica sempre um desconforto, principalmente se o fazemos sozinhos. No entanto, fica marcada, para toda a vida, a aprendizagem retirada desse mergulho no desconhecido. Viajar com tudo preparado e controlado é mais uma tarefa; viajar, com algo preparado, mas disposto a abraçar o imprevisto é um acto vivencial criativo.

Se não tiver oportunidade para fazer uma viagem grande e, ainda assim, quiser provocar o olhar, muitas vezes pequenas viagens na nossa cidade, ou até no nosso bairro, podem ser refrescantes. O princípio é passar pelos mesmos sítios de sempre com o tal olhar de viajante, esse olhar curioso que quer captar tudo e ainda não está viciado. Não é por acaso que os nossos convidados acabam por descobrir coisas na nossa cidade que ignorávamos. Porque eles ainda não têm as rotinas que os impedem de ver mais. No fundo, o mais importante não é a dimen-



são da viagem, mas sim a dimensão do olhar que se ganhou após a viagem.

Depois existem aqueles 'saltos para o abismo' que mudam aspetos mais es-

No fundo, o mais importante não é a dimensão da viagem, mas sim a dimensão do olhar que se ganhou após a viagem

truturantes na nossa vida, como trocar de emprego, mudar de cidade, ou até mesmo despedir-se e criar finalmente a sua própria empresa. Ou, ainda, terminar aquela relação amorosa tóxica que já só existe porque é uma rotina. Nestes casos, o desconforto será bem maior, mas a abertura do seu olhar e o crescimento criativo tenderão também a ser bastante mais compensadores.

Bronnie Ware é uma enfermeira australiana que passou vários anos a trabalhar em cuidados paliativos e a cuidar de

pacientes durante as suas últimas doze semanas de vida. Com base nas conversas que tinha com os doentes, gravou os maiores arrependimentos das pessoas às portas da morte, o que deu origem ao blogue Inspiration and Chai e ao livro "The Top Five Regrets of the Dying". Concluiu que aquilo que as pessoas mais se lamentam antes de morrer é de não terem tido a coragem de viver uma vida que fizesse sentido para si, mas sim a vida que os outros esperavam delas. Faz pensar!

O nosso salto deve ser desafiante para que nos possamos superar constantemente, mas não demasiado, para que o excesso de tensão não bloqueie e iniba a ação criativa. Talvez viver seja como estar a andar num arame, um equilíbrio instável que obriga sempre a estar desperto. No belíssimo filme "O Homem no Arame", vencedor de um Óscar para melhor documentário em 2009, o protagonista Philippe Petit diz: «Para mim, é realmente muito simples. A vida devia ser vivida no seu limite. Temos de nos rebelar. Recusar sujeitarmo-nos a regras. Recusar o nosso próprio sucesso. Recusar repetirmo-nos. Ver cada dia, cada ano, cada ideia, como um verdadeiro desafio... e então vivermos a nossa vida no arame».

O ideal será que conseguir fazê-lo com um sorriso na cara.