

VÍTOR BRIGA

de CLONE
a CLOWN

A arte de ter (e vender)
Ideias Criativas

VidaEconómica

ÍNDICE

Clone ou <i>Clown</i> ?	9
Abrandar	13
Libertar o Olhar	21
Dar o Salto	29
Disciplinar o Ego	37
Ser Tolo	43
Rir.....	51
Ser Criança	59
Fracassar Melhor.....	67
Improvisar	73
Aproveitar o Acaso	81
Simplificar.....	87
Ouvir a Intuição	95
Ser Curioso	103
Combinar Ideias.....	109
Liderar para a Criatividade.....	117
Criar uma Cultura Cooperativa	125

Encontrar as Pessoas Certas	131
Criar Espaço e Tempo (e Tempo).....	139
Usar Ferramentas de Criatividade	149
Fazer	157
Apresentar as Ideias com Impacto.....	165
Criar Experiências que Marcam.....	173
Querer Ser Excelente.....	183
Treinar, Treinar, Treinar	189
Ser Grato.....	197
Notas e Bibliografia	205

CLONE OU CLOWN?

Ser clown no es solamente componer un personaje teatral o circense, ni ser autor de tu espectáculo, es ser poeta, no hacer poesía, sino ser la poesía, un ato poético, un camino, una elección única y para siempre, algo que marca hasta el limite de lo desconocido.

Gabriel Chame



Com este livro pretendo partilhar alguns comportamentos e hábitos que, praticados de forma regular, o ajudarão a ter ideias mais originais e a transformar essas ideias em valor também para os outros.

Sou formador e *coach* de competências criativas há mais de quinze anos e no final de todos os cursos reparo que as pessoas ficam surpreendidas com a quantidade de boas ideias que geraram e com o potencial criativo que, afinal, têm (mesmo aqueles que na apresentação pessoal dizem: “Olá, chamo-me Antunes e não sou nada criativo!”). **O que distingue as pessoas criativas das outras é a habilidade para se colocarem mais facilmente num determinado modo de pensar e agir no qual se permitem brincar com os seus pensamentos, com quem os rodeia e com o mundo.** Chamo-lhe neste livro de ‘modo *clown*’.

Conta um velho conto índio Norte Americano que estava um ancião a descrever os seus conflitos internos a um jovem da seguinte forma:

“- Dentro de mim tenho dois lobos. Um deles é cruel e mau. O outro é muito bom. Os dois lobos estão sempre a lutar.”

Quando o jovem lhe perguntou qual era o lobo que ganhava a luta, o ancião respondeu:

“- Aquele que eu alimentar.”

Creio que esta pequena metáfora reflete bem a importância de assumirmos a liderança dos nossos atos e escolhermos quais são os hábitos que irão determinar os nossos comportamentos.

No nosso dia a dia podemos optar por hábitos que mobilizem o nosso modo de agir clone ou por hábitos que libertem o nosso modo de agir *clown*. Ao fazer este jogo de palavras, entendo por 'modo clone' o nosso lado fechado. Aquele que está conformado e que, quando confrontado com um desafio, tende a optar pelas soluções mais tradicionais. É o lado que prefere seguir os padrões convencionais que fazem parte do 'guião' e que evita a espontaneidade pessoal, com medo do ridículo e de falhar.

E, claro, por 'modo *clown*', o nosso lado aberto de estar nas coisas, que arrisca, que tem uma curiosidade sem limites, um otimismo e prazer entusiasmantes na ação. Aquele que brinca, que tem a coragem de seguir os seus próprios pensamentos e intuições, mesmo quando são distintos dos da maioria, e de os partilhar mobilizando as emoções dos outros.

O que distingue as pessoas criativas das outras é a habilidade para se colocarem mais facilmente num determinado modo de pensar e agir no qual se permitem brincar com os seus pensamentos, com quem os rodeia e com o mundo.

A palavra *clown* surge aqui devido às diversas formações de palhaço que fiz com extraordinários formadores, a maior parte deles atores que trabalharam no Cirque du Soleil, e que partilham nos seus cursos uma metodologia de desenvolvimento da criatividade pessoal absolutamente intensa e impactante. Nesse contexto, usa-se o termo *clown* para caracterizar o nosso palhaço interior, o

'Eu livre, tonto e exagerado' que está adormecido e que se pretende despertar! Uma abordagem formativa mais profunda e psicológica do que a da velha escola que se limitava a ensinar truques e *gags* para fazer 'palhaçadas'.

Os pontos de partida, para explorar cada proposta deste livro, serão frases e *feedbacks* que me foram transmitidos por esses formadores enquanto treinava em algum dos cursos que frequentei. Cito-os no início de cada capítulo e faço depois a transferência desses pensamentos do mundo teatral para o desenvolvimento da criatividade de qualquer pessoa, na sua vida pessoal e profissional. O meu objetivo não foi apresentar um manual detalhado e aprofundado de técnicas de criatividade, mas sim um texto sintético de leitura agradável que faça pensar em novas formas de agir.

Obviamente que somos um mundo e, tal como na história do velho índio, cada um de nós tem dentro de si, muitas vezes em guerra, os dois - o clone e o *clown*. Qual é que vai ganhar? **Aquele que alimentarmos!**

Nas próximas páginas encontrará as atitudes e os hábitos que o ajudarão a libertar esse palhaço interior. Boa leitura!

Semeia um ato e colherás um hábito,
semeia um hábito e colherás um carácter,
semeia um carácter e colherás um destino.

Autor Desconhecido

ABRANDAR

Tranquiliza-te primeiro!

Alex Navarro & Caroline Dream



“Tranquiliza-te primeiro!”, disse-me Caroline Dream, pa-lhaça e formadora de Barcelona, quando num dos seus cursos comecei a fazer uma improvisação com uma tremenda ansiedade! Obviamente que aquela excessiva carga emocional fazia com que o meu desempenho fosse banal, sem qualquer impacto cómico e, também por isso, extremamente desgastante.

Estar num estado de constante ansiedade para a execução diminui a possibilidade de fazer as coisas de forma diferente. A tendência é para ‘despachar o assunto’ e reagir à pressão com as ideias que achamos que já resultaram, para nós ou para alguém, no passado. Entramos numa espécie de ‘piloto automático’, cego às diferentes possibilidades que a realidade atual nos oferece. Por essa razão, é importante colocar em prática novos hábitos diários que permitam encontrar um espaço de tranquilidade e relaxamento propício ao despertar do *clown* e logo à produção de ideias originais.

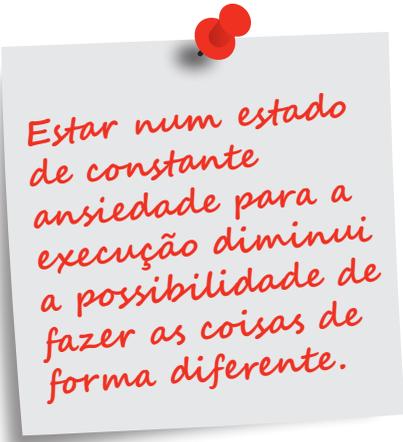
Quando estamos acordados, ativos e concentrados, a atividade elétrica do cérebro produz padrões de ondas cerebrais conhecidos como *Beta*. Quando começamos a relaxar e a sentir um bem-estar calmo e tranquilo estamos na área conhecida como *Alfa*. Quando estamos a adormecer, naquela fase ‘meio acordados, meio a dormir’ o nosso estado é chamado de *Teta* e por fim, quando estamos num sono profundo, as ondas emitidas são as *Delta*.

O estado *Beta* de forma continuada pode ser resultado de estados emocionais como a tensão, a ansiedade e o

stresse, o que inviabiliza uma concentração focada, dando antes origem a uma concentração difusa, pouco criativa. Por outro lado, observa-se que a melhor criatividade se encontra no nível *Alfa*, um estado de relaxamento concentrado, fundamental para um bom equilíbrio físico e psicológico, propício à imaginação.

Conta-se que Thomas Edison, talvez o maior inventor de sempre, costumava sentar-se em frente à sua lareira segurando uma grande bola de metal. O fogo e o conforto da cadeira ajudavam-no a relaxar, mas se relaxasse demasiado, deixaria cair a bola e acordava. Dessa forma ensinou o cérebro a ficar nesse estado '*Alfa Teta*' durante um determinado período no qual dizia ter as ideias mais criativas. Consta que o mesmo Edison, inventor de um tipo de cana de pesca e um ávido pescador, quando se confrontava com um problema difícil e queria ter sossego para pensar, pegava na cana, em linha e num anzol e ia pescar. Normalmente voltava sem nada. Mais tarde revelou: «Como era o meu tempo de pesca, a minha equipa não me incomodava, e como não usava isco, os peixes também não!».¹

Às vezes, pergunto à minha audiência quando e onde é que têm as melhores ideias. Raramente a resposta é “no meu trabalho” ou no “escritório”. Invariavelmente as respostas são: “a caminhar”; “quando estou a fazer a barba”; “no banho”; “a brincar com os meus filhos”; “no comboio”. Recordo-me de um administrador que disse ter decidido viver a uma hora de distância da empresa, pois assim garante



Estar num estado de constante ansiedade para a execução diminui a possibilidade de fazer as coisas de forma diferente.

que tem o tempo da viagem diária para criar e organizar as ideias. Porque será? Porque estes são habitualmente momentos *Alfa*. Não é por acaso que Arquimedes grita o famoso “Eureka!” enquanto está na banheira. **Lamentavelmente, no local de trabalho, onde deveríamos ser mais criativos, a maior parte do tempo só temos momentos *Beta*.** «As únicas

grandes ideias que tive ocorreram-me nos momentos de devaneio, mas parece que a vida moderna tenta impedir os homens de devanear»², diz Nolan Bushnell, fundador da companhia de vídeo jogos Atari.

Pequenas mudanças poderão ajudá-lo a ter mais momentos *Alfa* no seu dia. O ritmo da música que ouvimos, por exemplo, tem o poder de induzir diferentes batimentos cardíacos e logo diferentes padrões de ondas cerebrais. Em *Beta* os batimentos da música e do coração são de oitenta ou mais por minuto, enquanto em *Alfa* se observam batimentos entre os sessenta e oitenta por minuto.³ Curiosamente é este o ritmo médio das ondas do oceano, por isso é que algumas pessoas acham o mar tão relaxante. Também alguma música clássica, por exemplo, de Handel, Vivaldi, Corelli, Bach, Pachelbel, Mozart, entre outros compositores, ou ainda, algum *jazz* calmo e música *chill-out*, poderão ser ótimas companhias para fantasiar e potenciar a sua imaginação.

Outro hábito tão simples como parar e estar durante alguns minutos apenas concentrado na sua respiração, pode ter o efeito de lhe criar um bem-estar emocional propício à criatividade, pois descentra-o dos pensamentos que lhe podem estar a provocar as tensões. A respiração influencia e é influenciada pelo estado emocional em que nos encontramos. **Podemos modificar conscientemente o nosso estado físico e mental pela maneira como respiramos.**

Um pequeno exercício que introduzo regularmente nos meus cursos, consiste em pedir aos participantes para fechar os olhos, inspirar pelo nariz, enquanto contam até três, e expirar pela boca, enquanto contam até seis. Normalmente durante um ou dois minutos. Quando abrem os olhos, a maioria das pessoas diz que sentiu calma, sonolência, relaxamento, paz. Porquê? Porque se centrou na respiração e na contagem, e não deixou que os pensamentos de preocupação que provocam ansiedade inundassem as suas mentes durante esses breves momentos.

Segundo Mayra Carvalho Oliveira, «quando a respiração é calma, profunda, regular e harmónica, a nossa energia aumenta e todo o organismo se equilibra, a mente torna-se mais lúcida, o corpo mais alerta e sensível, a audição mais acurada, as cores mais vibrantes e a experiência vivencial aprofunda-se. Apenas quando respiramos profundamente é que podemos entrar em contacto com os nossos sentimentos e sensações, transformando-os em palavras. Por exemplo, quando choramos, após várias inspirações e ampliações forçadas da caixa torácica, e

nos acalmamos, entendemos por que discutimos e somos mais capazes de traduzir em palavras o que aconteceu». ⁴

A minha viagem diária para os estados *Alfa* e *Teta* consiste em fazer Meditação Transcendental. Desde que descobri esta técnica pratico-a duas vezes por dia, de manhã e ao fim da tarde, em períodos de vinte minutos, com excelentes resultados para o meu bem-estar diário. A Meditação Transcendental não é uma religião, nem uma filosofia ou um modo de vida, consiste antes numa técnica natural para reduzir o stresse e expandir a percepção consciente. Foi introduzida nos Estados Unidos em 1959, pelo professor indiano Maharishi Mahesh Yogi. O termo transcendental significa “ir além” e Maharishi escolheu-o para indicar que a espontaneidade da MT leva o seu praticante do nível habitual de experiência acordado até a um estado de profundo repouso combinado com um aumento da vigilância. Trata-se de uma técnica muito simples, feita sem nenhum esforço, que pode ser praticada em qualquer local, nomeadamente no seu local de trabalho ou num transporte público, desde que possa estar sentado confortavelmente e de olhos fechados.

Podemos encontrar exemplos dispersos do impacto desta técnica em diferentes áreas de atividade. ⁵ Nas artes, nomes como Clint Eastwood, Jerry Seinfeld, Paul McCartney ou Moby são praticantes regulares. O realizador David Lynch, que além de praticante é um entusiasta da técnica, diz que «**o que a meditação tem de especial é: tornamo-nos cada vez mais nós**». ⁶

Seja através da música, do desporto, de caminhadas, do contacto com a natureza, da respiração, da meditação ou de qualquer outra forma, o importante é que introduza novos hábitos na sua vida que lhe permitam ter mais momentos *Alfa* para que possa estar mais em contacto consigo mesmo, o lugar onde está o seu *clown*.

O homem nasceu para desfrutar, criar e irradiar felicidade. ⁷

Maharishi M. Yogi

Um Guia Prático PARA TREINAR A SUA CRIATIVIDADE

de CLONE a CLOWN

Quer pensar em formas mais positivas e criativas de fazer as coisas?

Quer surpreender os seus clientes?

Neste livro encontrará vinte e seis comportamentos e hábitos práticos, numa linguagem clara e sucinta, que o ajudarão a ter (e vender) ideias originais. São o resultado da aprendizagem *clown* do autor, da análise de ideias de sucesso, e da sua vasta experiência como formador em diversas empresas nacionais e multinacionais.

O treino regular destas propostas vai desenvolver a sua criatividade pessoal, aumentar o desempenho criativo das equipas de trabalho e, como consequência, tornar a sua organização mais inovadora.



Plano Leivas

Só precisa de libertar o seu palhaço interior! Joga?

www.vidaeconomica.pt
livraria.vidaeconomica.pt

ISBN: 978-972-788-515-2

