

CRIATIVIDADE E MATERIALIDADE: PRÁTICA CRIADORA EM UMA DISCIPLINA DA PÓS-GRADUAÇÃO

CREATIVITY AND MATERIALITY: A CREATIVE PRACTICE IN A POST-GRADUATION COURSE

Edileusa Borges Porto Oliveira

Doutoranda em Psicologia do Desenvolvimento e Escolar pela Universidade de Brasília (UNB). Mestre em Educação pela Universidade Católica de Brasília (UCB).

E-mail: ebpoliveira@gmail.com

Stela Maris Sanmartin

Pós-doutora em Psicologia do Desenvolvimento e Escolar pela Universidade de Brasília (UNB). Professora na Graduação e Pós-graduação em Arte da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).

E-mail: stelasanmartin@yahoo.com.br

Suellen Cristina Rodrigues Kotz

Doutoranda em Psicologia do Desenvolvimento e Escolar pela Universidade de Brasília (UNB).

E-mail: suellencrp5@gmail.com

Asdrúbal Borges Formiga Sobrinho

Pós-doutor em Comunicação e Psicologia pela Universidade de Aalborg. Professor de Psicologia Escolar e do Desenvolvimento da Universidade de Brasília (UNB).

E-mail: asdru_bal@uol.com.br

Cristiano André Hoppe Navarro

Mestre em Educação pela Universidade de Brasília (UNB).

E-mail: cristianohoppenavarro@gmail.com

Resumo: A relação entre o material e a mente é complexa e desafiadora. É necessário entender não somente as evidências da influência mútua entre eles, mas também como a mente se estende, por meio do corpo, para ter contato com o material. Os objetivos do presente estudo foram: compreender a criatividade em contextos de ação e com foco em materialidades, sob o prisma de Christopher Bardt; e identificar a potencial influência dos materiais sobre processos criativos. Participaram do estudo cinco integrantes de um grupo de pesquisa, dedicado à investigação da criatividade. Todos cursavam a disciplina Estudos

Laboratoriais: criatividade e horizontalidade, oferecida no segundo semestre de 2022, no Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Escolar da Universidade de Brasília. Para discussão do processo criativo, com base em ação mental ou imaginação sobre um material, selecionamos uma atividade prática realizada durante o curso da disciplina. A proposta previu duas etapas, um relaxamento e a criação de texto e imagem a partir de um objeto escolhido por cada participante. A análise foi construída sobre os relatos orais, as produções escritas e os desenhos elaborados pelos participantes. Os resultados indicaram o seguinte: o relaxamento pode facilitar o processo criativo; a experiência com o material ativa a memória, a imaginação e a criatividade; a materialidade muda a partir da mediação afetiva; a ação criadora sofre influência da imaginação material.

Palavras-chave: Criatividade. Materialidade. Imaginação material. Mediação afetiva. Ação criadora.

Abstract: The relationship between the material and the mind is complex and challenging. It is necessary to understand not only, the evidence of the mutual influence between them, but also to look for ways the mind operates through the body to have contact with the material. The objectives of this study were to understand creativity in action contexts, with a focus on materialities, from the perspective of Christopher Baradt, and to identify the potential influence of materials, in creative processes. Five members of a research group dedicated to the investigation of creativity from the University of Brasilia's Graduate Program in Developmental and School Psychology took part in the study. For the discussion of the creative process, with base in the imagination or mental action on a material, we selected a practical activity during the class. The proposal foresaw two stages, a relaxation moment, and the creation of text and image based on an object chosen for each participant. The analysis was constructed from oral reports, written productions, and drawings produced by participants. Results indicated that relaxation may be a facilitating experience for the creative process. It was shown that the experience with the material activates memory, imagination and creativity. Materiality changes with affective mediation and the creative action is influenced by material imagination.

Keywords: Creativity. Materiality. Material imagination. Affective mediation. Creative action.

INTRODUÇÃO

As invenções distinguem o *Homo sapiens* de outras espécies. Os humanos paleolíticos, inicialmente, comunicavam-se sobre suas experiências, mas, com o desenvolvimento da linguagem, a comunicação passou a abranger inclusive simulações de eventos futuros. Também foi desenvolvida a comunicação consigo mesmo, a partir de interações internalizadas. As sociedades pré-históricas eram extremamente ligadas à

materialidade, pois sobreviviam da caça e do extrativismo, tanto que as primeiras ferramentas foram interpretadas como extensões do corpo humano. As pinturas rupestres, desde Lascaux, há 17 mil anos, são os registros mais antigos de uma modalidade de arte, com imagens que puderam sobreviver por terem sido materializadas nas paredes das cavernas.

Registros não perecíveis podem constituir pelo menos uma parcela da expressão da criatividade de nossos antepassados. Nossa imaginação pode ajudar a reconstruir o modo como eles utilizavam o próprio corpo, os materiais e a mente em seus processos de criação. Afinal, há pistas materiais deixadas também em outros períodos históricos e que nos permitem comparar, associar e realizar outros processamentos em busca de verdades, ainda que temporárias. Tais buscas ocorrem de forma sistematizada em espaços educacionais e científicos como as universidades.

Foi numa delas que nasceu este trabalho, produto de uma disciplina durante a qual se reuniu um grupo de pesquisa. O texto é majoritariamente baseado em leitura e discussão de uma obra principal, cujo diálogo com outras obras foi realizado por cada pesquisador. No entanto, apresenta a proposta e análise de uma atividade prática, cujo resultado se mostrou relevante, a ponto de ilustrar muitas das reflexões teóricas ocorridas no decorrer da disciplina, assim como de gerar novas reflexões.

Darcy Ribeiro (1969) já nos dizia que a universidade deve antecipar-se às transformações sociais. Tal prática deve tanto ter sua base em estudos, experimentos e vivências passadas quanto em utopias, abstrações capazes de nos ajudar a ter um horizonte. Este mantém-se distante, mas, ao se deslocar com cada um, torna-se norteador de transformações que dependerão de movimentos corporais e mentais também coletivos e colaborativos. Assim, o movimento direcionado às transformações dentro de sala de aula, na universidade, tem reforçado seu caráter horizontal, e foi justamente a horizontalidade que pautou a oferta da disciplina Estudos Laboratoriais do segundo semestre de 2022, na Universidade de Brasília, em sequência à abordagem da criatividade sob a ótica da materialidade, particularmente sob o prisma de Christopher Bardt (2019).

IMAGINAÇÃO

Alguns questionamentos são recorrentes no que concerne à imaginação:

- Como as pessoas imaginam mundos paralelos e futuros possíveis?
- Como orientam seu desenvolvimento?
- Como são transformadas pela cultura e como a transformam?

Essas são questões fundamentais que têm sido objeto de debate filosófico há séculos e, atualmente, estimulam as pesquisas, principalmente porque a compreensão

do papel da imaginação na vida humana e na sociedade costuma ser fundamentada em fatos e materialidades. Mas como podemos acessá-la?

A imaginação é um processo de criação de experiências que fogem do cenário imediato. Elas permitem explorar o passado, o futuro, as possibilidades presentes ou mesmo as impossibilidades. Está imbricada em nossas ações cotidianas, escolhas de vida e experiência com o mundo, que se alimentam por meio dos sentidos. Estes podem ser combinados, organizados e integrados em novas formas, que se constituem como impressões da realidade (Vygotsky, 2009; Zittoun; Gillespie, 2018).

Segundo Tânia Zittoun e Alex Gillespie (2018), ao longo do curso de vida dos indivíduos, a imaginação se torna central a partir das experiências sensoriais e emocionais que são corporificadas. Dessa forma, os indivíduos, ao vivenciarem uma experiência, seja ela agradável ou não, imaginam algo relacionado ao que sentiram durante o processo. Nesse momento em que os sujeitos realizam suposições mentais para saciar a emoção que sentiram, a fantasia entra em cena, como ponto de ligação entre a imaginação, a realidade e, conseqüentemente, a criação (Vygotsky, 2009).

O pensamento pode emergir do contato entre o corpo e o material (Bardt, 2019). A ontogênese e a filogênese dessa atividade mental trazem consigo a semente transformadora de modos de agir que também estão conectados com modos de sentir. A transformação, portanto, pode ocorrer em materiais utilizados e no sujeito que os utiliza, muitas vezes empregando a mão na geração de artefatos.

Assim, compreender a relação entre o material e a mente é uma tarefa complexa. Ela vai além do estudo de ciências relacionadas aos domínios de expressão, como artes, arquitetura e *design*, que ilustram a reflexão apresentada por Bardt (2019). É necessário entender não somente as evidências da influência mútua entre eles, mas também procurar contemplar modos como: a mente se estende, por meio do corpo, para ter contato com o material; e este, por sua vez, ganha outro tipo de materialidade, a ponto de influenciar e integrar a mente. Tal trajeto traz o desafio de compreender a criatividade em contextos de ação e com foco em materialidades, que propomos neste texto.

PROCESSOS DE CRIAÇÃO

O processo criativo é uma espécie de reação em cadeia. Uma coisa leva a outra, aparentemente girando sem direção. Mas a direção surge. Mais precisamente, o que emerge é uma trajetória movida por uma força motriz. Mas o que é essa força? Técnica, material, imagem (Bardt, 2019, p. 131).

A base material do processo criativo costuma ter início num contexto de ação. O ser humano possui uma capacidade de ação permanente e com potencial para

influenciar seu meio imediatamente ou com o passar do tempo. Contextos de ação, portanto, podem ser considerados as principais fontes do desenvolvimento do sujeito (Vygotsky, 2010). Dependendo do modo de agir ou da cultura, as ações poderão causar ou não transformações, sendo o resultado da atuação de um sujeito mediado por práticas culturais e por outros sujeitos (Runco, 2007; Valsiner, 2012). Essa relação dinâmica entre cultura e ação nos leva a refletir sobre a capacidade de criar do ser humano, como agente produtor de diferentes artefatos, em diferentes épocas e domínios, e também destinado a diferentes fins.

Pode-se dizer que o processo criativo depende, em grande parte, da capacidade de o indivíduo desenvolver novas perspectivas perante sua realidade. Essas novas perspectivas têm um caráter profundamente social, pautado por experiências e posicionamentos no mundo físico e material, em que ocorrem reposicionamentos e mudanças de perspectivas, sempre de forma dialógica. Zorana Ivcevic e Emily Nusbaum (2017) propuseram a autorregulação da criatividade, a qual envolve dois grupos de processos: 1. revisão e redefinição de estratégias no caminho entre a geração de uma ideia e um produto completo; e 2. sustentação e manutenção do esforço diante de obstáculos e do desânimo. Para as autoras, essas duas áreas são cruciais, pois o processo criativo inclui necessariamente revisões, reformulações e ajustes. Elas argumentam que os indivíduos criativos gerenciam o seu próprio processo de trabalho, ajustando a abordagem adotada ao enfrentarem obstáculos ou ao adquirirem novas informações.

O primeiro conjunto de processos inclui expectativas e mudanças de ideias e abordagens para a realização de um projeto. Ele traz às pessoas criativas a necessidade de estarem cientes das incertezas inerentes ao processo criativo e da necessidade de elas serem tolerantes com o próprio trabalho, diante dos riscos para avançar em sua criação. É importante que exista o gerenciamento de metas, envolvendo a regulação de riscos e a capacidade de desistir, caso as metas sejam julgadas inviáveis. Por exemplo, criadores em domínios como as artes visuais e o *design* começam a partir de uma visão geral, geralmente incompleta (obstáculo a ser superado), seguida de uma experimentação por meio de esboços (superação de obstáculos relacionados a materiais e ferramentas utilizados), até chegarem à criação de um objeto. O segundo grupo de processos está relacionado a planejamento e implementação, persistência diante de obstáculos e gerenciamento de emoções. A falta de planejamento pode acarretar um ritmo de trabalho mais lento e menos bem-sucedido, mas ele também não pode ser excessivo. A persistência pode estar relacionada ao senso de autoeficácia, à motivação intrínseca, à autodeterminação e à indiferença a julgamentos. Entender como as pessoas regulam as suas emoções durante o processo criativo é tão importante para entender a criatividade quanto entender quais estados emocionais são benéficos ou prejudiciais para determinadas tarefas criativas.

Fayga Ostrower (1999) nos diz que a criatividade, como potencial de sensibilidade, está presente em todos nós, mas, para alcançar a criação, é necessário agir com intencionalidade, com o domínio de uma linguagem sobre uma matéria específica. Assim, destacamos as relações profícuas entre mente, corpo/mão e material nos processos de criação, sem desconsiderar as influências do meio (Glăveanu; Neves-Pereira, 2020). Se, por um lado, as pessoas são potencialmente criativas, por outro, também é certo que o sistema socializador não facilita o desenvolvimento desse potencial e, muitas vezes, ainda censura, inibe, fossiliza e reprime a expressão criadora, limitando a criação individual. Por esse motivo, as metodologias e técnicas para ativar a criatividade são ferramentas importantes para: exercitar, sob uma perspectiva sistemática, a criatividade, a imaginação e a fantasia; e conduzir os processos de criação.

Ativadores criativos

De maneira geral, os métodos e as técnicas criativas possibilitam estabelecer um clima de espontaneidade e expressividade indispensáveis ao desenvolvimento das capacidades criadoras do indivíduo e do grupo. Liberam o inconsciente e estruturam as consciências, potencializando as habilidades e o processo criativo, além de elucidarem as expectativas, os interesses e a autoconfiança na execução do trabalho. O processo natural de pensamento se origina na conexão sináptica livre, aberta e imprescindível às ideias e imagens. O pensamento e a ação sobre/com o material, por sua vez, geram produtividade ou fluência das ideias, favorecem a flexibilidade mental e, com frequência, permitem a originalidade, o imprevisível e o absurdo ou estranho – três critérios fundamentais para a criatividade.

Os métodos criativos ajudam a enfrentar os obstáculos ou adquirir novas informações, pois tratam de romper com o medo de pensar por si mesmo e de não se submeter ao império das normas, dos pensamentos preestabelecidos ou do que já se conhece. Além disso, levam à superação da censura, da crítica interna e externa e dos bloqueios múltiplos que matam a iniciativa, a espontaneidade e a liberdade de pensamento e de ação. Portanto, os distintos métodos criativos estimulam a imaginação de cada um de modo diferente. Já os ativadores criativos, nomenclatura utilizada por David Prado (1987), podem ser utilizados como breves catalisadores eficazes para despertar, dinamizar e atualizar esse potencial.

O passo a passo de cada um dos ativadores criativos conduz à liberdade de pensar e agir, permite acessar material inconsciente, exercitar a intuição e experimentar territórios não habituais que abrem possibilidades para o novo. De acordo com Ana Abrantes e Stela Maris Sanmartin (2017, p. 144):

Para alguns, à primeira vista, os exercícios e técnicas propostos podem parecer estranhos e/ou surpreendentes, e é natural ter certa dificuldade inicial. Sabemos, no entanto, que a intuição não tira suas respostas do nada. Ela simplesmente trabalha com informações diferenciadas e que não são acessíveis conscientemente. Exige, por isso, uma prática também diferenciada dos nossos hábitos racionais comuns, como dar espaço ao livre pensar – um estado de fluxo criador e transformador, que nos eleva à percepção inovadora.

A partir dessas considerações, detalharemos, a seguir, os diferentes tipos de relaxamento e a visualização criativa, procedimentos utilizados na atividade proposta e desenvolvida.

O relaxamento e a visualização criativa

O relaxamento nos leva a um estado mental que facilita a distensão muscular e o bem-estar físico corporal, pois, entre os muitos efeitos, desacelera o ritmo cardíaco, produz a sensação de descanso, paz e autocontrole, ao deixar a respiração mais tranquila e lenta. Conduz-nos também a um estado de semiconsciência que favorece a atenção profunda e prolongada, o pensamento fluido e imaginativo, por causa da concentração visual interna. O relaxamento configura-se, portanto, como vivência também muito propícia ao surgimento de imagens e informações intuitivas.

Alguns princípios são importantes para realizar os diferentes tipos de relaxamento: autoconsciência corporal; simetria (depois de trabalhar um membro ou músculo, você deve realizar com o oposto); dialética (trabalhar com os opostos; por exemplo, evocar a sensação de frio e, depois, de calor); ritmo continuado (manter um mesmo ritmo de pensamento ou de fala, ou tom de voz ao longo do exercício, se você estiver conduzindo); harmonia (induzir imagens e sensações positivas de bem-estar, equilíbrio, beleza, entre outras).

Algumas condições favorecem a realização do relaxamento, e, para fazê-lo, o ideal é buscar um ambiente no qual se sinta seguro e com liberdade para adentrar em tal estado. Uma sala silenciosa, escura e ventilada; um sofá para se sentar ou um colchonetete para se deitar. Se optar por realizar o relaxamento sentado, o tronco e o pescoço devem ser mantidos retos, e os braços, apoiados sobre as pernas. Orienta-se o uso de roupas confortáveis para que o corpo se sinta o mais livre possível. Além de tudo isso, a respiração profunda, em ritmo constante, permitirá oxigenar as células do corpo e relaxar os músculos e órgãos. Apresentaremos três métodos para relaxamento, cujos benefícios são excelentes: relaxamento muscular por tensão/distensão (T/D), proposto

por Jacobson; concentração mental autógena, proposta por Schultz; e relaxamento imaginativo, proposto por David Prado.

De acordo com Prado (1995), Jacobson atuou na Universidade de Harvard (1908-1936) e desenvolveu um método fisiológico para combater a tensão e a ansiedade, descrito em seus livros *Você deve relaxar* (1934) e *Relaxamento progressivo* (1938). Jacobson também fundou e dirigiu o laboratório de Psicologia Clínica de Chicago, no período de 1939 a 1960. O *método psicológico de relaxamento progressivo* de Jacobson propõe o princípio da tensão/distensão: “Tensionando e relaxando sistematicamente uma série de músculos e discriminando as sensações resultantes, eliminam-se, quase por completo, as contrações musculares e se induz ao estado de relaxamento profundo” (Prado, 1995, p. 3, tradução nossa). Prado (1995) também nos apresenta o psiquiatra alemão Johannes H. Schultz que, seguindo as experiências do psicólogo Oskar Vogt, escreveu o livro *Treinamento autógeno* em 1932. Schultz concebeu o treinamento autógeno como um relaxamento autogerador, mediante a concentração continuada nas sensações de peso e leveza, de frio e calor, das batidas do coração e respiração em cada parte do corpo.

O treinamento autógeno de Schultz tem como base o princípio da autoconsciência corporal (sentir o próprio corpo), auxiliado pela concentração mental nas sensações naturais da matéria física (peso/leveza) e biológica (calor/frio), e o funcionamento orgânico (ritmo cardíaco e respiratório) (Prado, 1995, p. 25, tradução nossa).

Algumas reações involuntárias, como câimbra, tontura, movimentos involuntários de algum membro, tosse e espirro, riso ou choro, podem aparecer durante o relaxamento, mas tendem a desaparecer com a prática. Sentar-se ou deitar-se em silêncio, por alguns minutos, respirar suavemente e relaxar os músculos do corpo são degraus eficazes para o alcance de dimensões intuitivas de pensamento na tomada de decisões e resolução de problemas, além de serem altamente eficazes para obter *insights*. O relaxamento corporal conduz ao estado de harmonia interior e abertura necessária para o processo seguinte, além de diminuir o estresse diante da necessidade urgente de chegar a uma solução.

O relaxamento imaginativo, proposto por David Prado e Martina Charaf (2000), por sua vez, objetiva exercitar a imaginação livre e intuitiva. Os autores sugerem realizar, durante dois ou três minutos, o relaxamento de tensão-distensão global (Jacobson) de todo o corpo ou de cada membro, sucessivamente, enquanto pensamos no tema ou projeto, para então iniciar o relaxamento imaginativo que transforma mentalmente o objeto. A aplicação diária e sistemática desses exercícios influi sobre a totalidade do ser,

potencializa a saúde, a autorrealização, a energia e a imaginação, enfim: a integralidade da pessoa.

O método visualização criativa, de acordo com Abrantes e Sanmartin (2017), é uma poderosa fonte de inspiração e *insights* diferenciados, pois, nesse processo, os símbolos que podem estar querendo surgir do inconsciente são recebidos mais facilmente, sem a interferência de palavras. A imaginação guiada ou visualização é um modo eficiente de entender e empregar a linguagem do inconsciente. Além disso, praticar a técnica da visualização criativa torna a imaginação mais fluida e ágil, e o sentido dos símbolos e das imagens pode ser interpretado com maior facilidade e eficácia. O processo das visualizações funciona melhor quando precedido de um período de relaxamento. Isso facilita a preparação do terreno para que as imagens se tornem vívidas e fáceis de germinar, e aumenta a receptividade. Pressa, urgência e pressão para evocar as imagens interferem negativamente no processo. Nem sempre é possível formar imagens num primeiro momento ou numa primeira tentativa. São necessárias paciência, entrega e persistência.

É de grande valor escrever após a visualização, anotar tudo o que vier à mente, sem julgamento ou necessidade de interpretação. Cabe apenas escrever, desenhar e/ou descrever a imagem. Posteriormente, orienta-se voltar aos registros para ler e refletir sobre os possíveis significados. Orienta-se iniciar visualizando algo concreto, algo com que temos contato diariamente, como nosso quarto, nossa casa etc., combinando assim a memória e a imaginação.

Proposta da atividade prática

A proposta para o desenvolvimento de atividades práticas nasceu do desejo do grupo de viver experiências que pudessem levar à reflexão sobre os temas discutidos em aula. Nasceu também do desejo de tentar identificar a potencial influência dos materiais com os quais interagimos em nosso cotidiano, nos processos criativos. Com base nisso, foi proposta uma atividade prática que envolveu duas situações: um momento de relaxamento e preparação; e uma atividade nomeada “Meu objeto”.

O exercício de relaxamento e preparação envolveu a observação de si, com foco na respiração. O objetivo, nesse momento, foi aumentar a consciência e a atenção sobre os simples atos de inspirar e expirar, e sobre o que esses movimentos podem nos causar. Para tanto, utilizaram-se alguns materiais que serviram de mediadores desse processo. Foi solicitado que uma caneta ou um marcador fosse colocada(o) em cima de uma folha de papel em branco. Os olhos deveriam ficar fechados, e a atenção deveria ficar voltada à respiração. Nesse momento, foi pedido que cada participante fizesse uma linha contínua, sem levantar a caneta, desenhando picos e declives enquanto inspirava e expirava. Depois de um tempo, todos abriram os olhos e observaram o próprio

desenho. Foi então perguntado: “O que você percebe? Sua respiração é rápida e curta, ou lenta e profunda? É regular ou irregular?”. Foi sugerido que os participantes tentassem desacelerar a própria respiração e desenhassem novamente. Na sequência, todos deveriam tentar prolongar a sua expiração até o dobro de sua inspiração, para irem se preparando para a próxima atividade. Assim, buscou-se abrir o devido espaço para uma segunda etapa, a de exploração do material e a de criação.

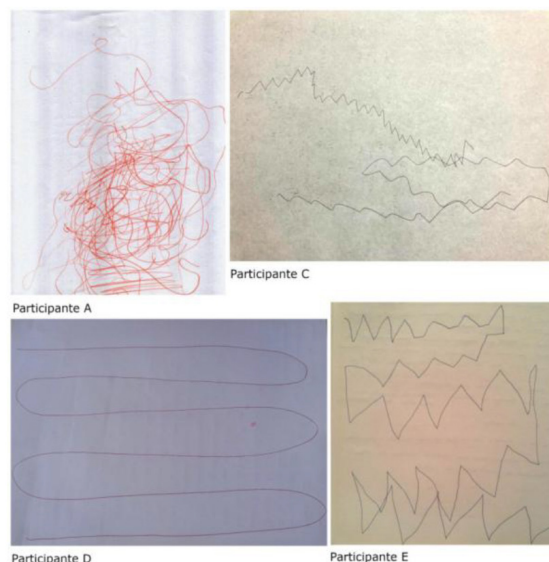
A etapa seguinte constou de uma atividade que recebeu o nome de “Meu objeto”. Os objetivos dessa atividade foram: exercitar a observação e a percepção; experimentar a produção de sentidos perante a materialidade escolhida; e utilizar a memória, a imaginação e a criatividade para produzir uma descrição oral e uma pequena história escrita e/ou ilustrada. Previamente, foi pedido aos participantes que saíssem pela casa e escolhessem o primeiro objeto que lhes chamasse a atenção ou atraísse. Esse objeto deveria ser levado para a aula, para ser utilizado durante a atividade prática. Em sala, cada um explorou o próprio objeto. A orientação foi para que essa exploração fosse realizada de todas as formas possíveis (sentindo a textura, o cheiro e o peso; observando a coloração; prestando atenção aos possíveis sons que ele pudesse produzir etc.). Além do objeto escolhido, os participantes puderam utilizar os seguintes materiais: lápis, canetas, lápis de cor, canetinhas, borracha e folhas de papel pautado e branco.

A fim de estimular as etapas de descrição e produção escrita e/ou ilustrada, foi sugerido aos participantes que pensassem nas experiências que viveram e ainda vivem com o objeto escolhido na busca de encontrar uma significação particular. Na sequência, foram feitas algumas perguntas, e cada um deveria elaborar uma história para ele: uma história universal – “Para qual finalidade esse objeto foi inventado?”, “Como ele foi parar em sua casa?” e “Qual é a utilidade desse objeto agora?” – e uma história singular – “Quem o vê?”, “E de onde ele está, o que ele consegue ver?” e “O que ele escuta?”. Após a fase de produção, pediu-se que cada participante compartilhasse a história criada com o grupo e relatasse como foi participar dessa experiência.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Atividade introdutória: registros do relaxamento

A fase de relaxamento e preparação foi organizada em dois momentos: o desenvolvimento da técnica e o relato de cada participante. A Figura 1 mostra os desenhos realizados pelos participantes durante essa etapa. Como o participante B não guardou os registros do momento de relaxamento, eles não foram incluídos.

Figura 1: Atividade introdutória

Fonte: Fotos cedidas pelos autores.

O participante A fez o seu desenho com lápis de cor laranja. Ele relatou ter adotado um ritmo que ia acompanhando a desaceleração e depois se mantinha, em movimentos que ora se repetiam, ora se diferenciavam, em linhas que iam e voltavam. Ele também mencionou que, durante o relaxamento, quase adormeceu por alguns instantes, relacionando isso ao fato de estar precisando descansar.

A participante C usou uma caneta esferográfica preta. Ela relatou ter tido um dia agitado. Por isso, mesmo sendo praticante de relaxamentos, não estava conseguindo se concentrar e prestar atenção em sua respiração. Também disse não gostar de usar canetas e acabou optando por uma nesse momento, o que considerou um fator limitante e desconfortável. Realizou a proposta e se surpreendeu ao abrir os olhos e ver que a linha que deveria ter sido feita sem levantar a caneta apresentava interrupções e descontinuidades em alguns pontos, de forma involuntária. A participante conseguiu identificar duas fases distintas no ritmo de sua respiração, uma mais curta e agitada e outra um pouco mais calma. Em sua avaliação, esse momento de relaxamento ajudou a prestar atenção em si mesma e a observar como estava naquele período do dia, percebendo que o seu pensamento estava muito voltado para outros compromissos.

A participante D escolheu uma caneta esferográfica vermelha. O seu desenho apresentou linhas horizontais retas na atividade de relaxamento. Relatou que procurou seguir as instruções da facilitadora. Porém, de certa forma, não conseguiu relaxar totalmente, pois estava em um momento de muita tensão e com problemas de saúde que impediram a atenção plena durante o momento.

A participante E optou por uma caneta esferográfica preta para fazer o registro. Ela relatou que estava sentada, com os braços caídos e as mãos apoiadas nos joelhos, e com os olhos fechados. Colocou o foco de atenção na respiração, inspirando pelo nariz, de boca fechada, e expirando com a boca entreaberta. Foi marcando o ritmo da respiração utilizando linhas verticais ascendentes, quando inspirava, e linhas verticais descendentes, quando expirava, no ritmo natural do momento. Depois, começou a mentalizar a marcação do tempo contando até o número quatro, para obter uma respiração mais profunda. Isso alterou as extensões das linhas. Finalizou a atividade quando acabou de preencher a folha de papel.

Atividade 2: registros da atividade principal “Meu objeto”

Os resultados apresentam a vivência de cinco participantes e a experiência criadora deles a partir de cada objeto escolhido. As figuras 2 e 3 mostram os objetos utilizados e os desenhos feitos pelos participantes durante a atividade.

Figura 2: Atividade 2



Fonte: Fotos cedidas pelos participantes A, B e C.

O objeto do participante A foi um pincel de barba, e ele compartilhou a história com o grupo:

O pincel de barba chegou como um presente que não me interessou. Uso pincel de barba em barbearias, portanto, fora de casa e na mão de outra pessoa. É um instrumento antigo e que, por isso, tem seu charme. Mas parecia não me servir até eu me lembrar de que poderia usá-lo para

limpar resíduos do teclado do computador. Este objeto realizaria esta tarefa com mais eficiência do que um pincel de pintura que eu já havia utilizado. Então, resolvi mantê-lo sobre a mesa de trabalho.

Nunca pensei muito sobre ele, mas hoje parei para sentir melhor o material e escutar o barulho que causava quando tocado ou colocado sobre a mesa. Até associei as cerdas com crina de cavalo. Isso me lembrou andar a cavalo, algo que gosto tanto de fazer, mas tenho feito bem pouco, por falta de oportunidade. Acho que vou criar a oportunidade. Afinal, tem coisas que a gente deixa muito pra depois e é preciso algum estímulo sensorial para nos fazer lembrar inclusive de atividades que nos trazem leveza e satisfação.

O objeto me levou para a fazenda da minha avó, onde eu aprendi a andar a cavalo e pratiquei bastante. Ia quando criança e cheguei a ir para lá em finais de semestres ou anos letivos, quando era adolescente. O objetivo era descansar de tudo. Talvez por isso a lembrança tenha vindo, pois vivo um período de extremo cansaço e logo preciso encontrar um lugar semelhante àquela terra que já não é mais a mesma.

O participante inspirou-se em seu próprio objeto e nas lembranças que persistem em sua memória para fazer a sua ilustração.

O participante B escolheu um pedaço de rocha basáltica fossilizada que passou por algumas gerações. Ele iniciou sua história com uma introdução sobre a origem da vida:

A vida começou na água, com seres unicelulares. Naquela época, todos os dias, vulcões entravam em erupção. Após bilhões de anos de evolução, surgiram os primeiros vertebrados, peixes sem escamas ou barbatanas, que foram se reproduzindo e gerando diversas linhagens. Descendente daqueles primeiros seres, um peixe namorado vagava livremente pelo oceano. Sobreviveu aos ataques de predadores. Navegando pelos mares do atual Havaí, conheceu sua alma gêmea. Por um curto período, foram felizes. Mas o romance não durou muito tempo, pois em viagem pelas ilhas, o vulcão Kilauea os pegou desprevenidos. Foram queimados e eternizados juntos. Aquela região do oceano virou rocha basáltica e foram fossilizados.

A Pangeia virou *Laurásia* e *Gondwana* e depois deu origem aos continentes atuais. Surgiu o *Homo sapiens*. Milhões de anos se passaram. Foram feitos testes de bomba nuclear em um atol próximo. As ilhas

viraram destino turístico. Um turista mexicano visitando o local encontrou a pedra e a levou para casa. Depois de alguns anos, vendeu-a para um comerciante de antiquário de Tenochtitlán, a Cidade do México. Uma professora brasileira de literatura hispano-americana, em viagem às pirâmides de Chichen Itzá, acabou adquirindo a pedra e trazendo-a para Porto Alegre. Após seu falecimento, a pedra veio para Brasília com seu filho, que, em uma ocasião, deixou-a cair, percebendo quando ela se abriu em duas, mostrando o casal de peixes incinerados juntos. Há quem acredite que suas almas permanecem guardadas na pedra e que tudo presenciaram, desde antigas eras geológicas até os encontros hoje no Laboratório Ágora.

A participante C escolheu um chaveiro que recebeu de presente no Dia das Mães. O chaveiro foi confeccionado pela própria filha, durante uma atividade escolar, em 2017, quando ela tinha 6 anos. A participante C criou um título para a sua história e a compartilhou com o grupo:

História: Chaveiro ou bibelô?

Era uma vez, um chaveiro em forma de coração, feito de tecido e com um enchimento leve e macio. Ele foi confeccionado para ser um presente de uma filha para uma mãe. Como todos sabem, os chaveiros servem para nos ajudar a não perder as nossas chaves. Diferentemente de hoje em dia, antigamente, eles não costumavam ter tantas cores e formatos especiais, e também não eram confeccionados com os mais diferentes materiais.

Pois bem, o chaveiro dessa história chegou cheio de carinho e trazendo uma foto de mãe e filha juntas, aplicada em um dos seus lados. Ele foi um presente de Dia das Mães. Porém, em vez de ser usado para segurar as chaves, ele costuma ficar sempre pendurado em um porta-chaves que fica na parede ao lado da porta de entrada da casa.

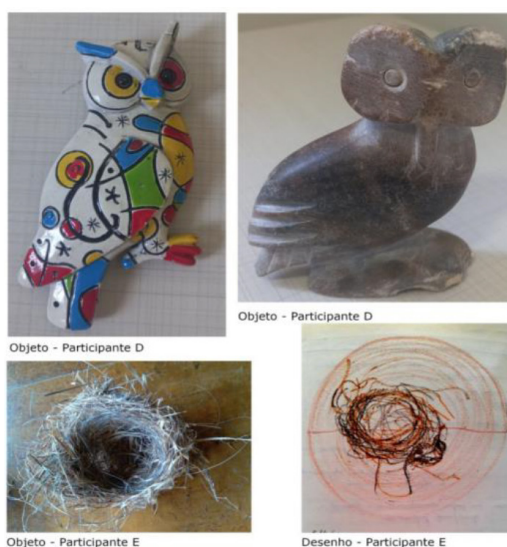
Ocorre que, ao contrário dos outros chaveiros que chegam e saem o dia inteiro, esse fica lá pendurado, sem segurar nenhuma chave e sem sair de casa. Se ele pudesse falar, o que diria? Será que ele gosta de ficar assim, parado, o dia todo? O que ele consegue ver e ouvir, do lugar onde costuma ficar pendurado?

Com a palavra, o senhor chaveiro:

– Eu sei que eu sou importante e não saio de casa para não ser danificado. Porém, eu sinto muita inveja dos outros chaveiros aqui de casa.

Eles podem sair acompanhados das suas amigas chaves. Eles podem passear e parecem ser muito úteis. Já eu, fico aqui só observando tudo. Daqui do meu lugar eu sempre vejo tantas coisas. Eu vejo a correria do dia a dia e a calmaria quando a noite, finalmente, chega. Eu fico imaginando como seria bom poder participar da vida das pessoas da casa. De certa forma, eu participo, mas bem que podiam ter escolhido outra forma de utilização para mim. Assim, eu poderia viver muitas outras experiências. Certo dia, eu quase virei brinquedo de cachorro. Alguém me deixou cair e eu fui parar na cama de um dos *pets* da família. Bem, se eu pudesse escolher uma utilidade para mim, eu gostaria de ser uma almofada da casa de bonecas. Lá, eu acho que me sentiria mais valorizado e acariciado. Afinal, as bonecas recebem uma atenção muito especial na hora em que são colocadas para dormir. No entanto, como o meu destino é continuar aqui, parecendo um bibelô, nesse lugar onde eu sempre estive, eu me contento em observar a vida das pessoas da casa. Mesmo assim, eu devo confessar que eu não vejo a hora de alguém, finalmente, me levar para passear!

Figura 3: Atividade 2



Fonte: Fotos cedidas pelas participantes D e E.

A participante D escolheu um *souvenir* em formato de coruja, feito de pedra-sabão, e outro de resina (ímã de geladeira). A primeira foi um presente de uma amiga, no ano de 2008, quando estava em passeio por Ouro Preto, em Minas Gerais. A intenção do

presente foi dupla: lembrar-se de alguém que passava pela região e rememorar uma história de infância compartilhada de forma cômica. No final, ela destacou que é bom saber que outras pessoas se recordam de momentos tão singulares do nosso passado. A história criada por ela foi a seguinte:

Era uma vez, uma criança que recebeu o apelido de “olhos de coruja”, por uma tia superengraçada, de riso fácil e muito comunicativa. Sim, ela é muito bem-humorada! O motivo desse apelido? Bem, o fato é que essa criança, agora adulta, sempre teve o formato dos olhos grandes, algo que faz parte de sua anatomia e, segundo relatos, herdados de seu pai. E por um bom tempo, ficou conhecida como tal entre os familiares.

Esse registro de infância ainda prevalece na atualidade, pois, mesmo na fase adulta, ela se vê atraída por artigos decorativos de corujas. Algumas já passaram por sua vida, de variadas formas, cores e tamanhos. A mais recente foi um ímã de geladeira adquirido em uma viagem pela Espanha, quando participava de uma visita técnica a uma universidade, em 2022. Segundo ela, o mito cultural revelado pelas vendedoras é de que as corujas seriam símbolos de sorte. Então, preferiu não desacreditar e apostar na sorte: “Se não for sorte, que sirva de inspiração!”.

A participante E escolheu um ninho de pássaros, encontrado próximo de sua residência, que está guardado para realizar um trabalho artístico. Ela compartilhou a sua história com o grupo:

Me chamam Ninho.

Fui cuidadosamente construído, tecido, entrelaçado, trançado fio por fio. Aparentemente, sou frágil, mas acolho com segurança e aconchego a mãe pássara e seus ovinhos. Às vezes, recebo um, dois ou três e fico quentinho quando a mamãe pássara se acomoda. Mas, quando ela sai para passear e me deixa só, fico cuidando da promessa de sua cria.

O tempo me constitui, pois leva tempo para eu ser construído, para o período de incubação dos ovos, nascimento e desenvolvimento dos filhotes, até que cresçam e fiquem fortes para voar. Quando isto acontece todos me abandonam, mãe e cria.

O material também me define, pois cada pássaro escolhe galhos, folhas, barro, crina de cavalo, pelos, enfim, diferentes elementos que caracterizam a sua espécie para melhor receber sua prole.

O espaço também é vital, pois, quando me colocam em lugares baixos, fico mais vulnerável a predadores, mas já aconteceu de, mesmo estando

no alto, eu ser atacado por gatos, macacos e pássaros famintos. Se esses bichos me encontram, infelizmente, não posso fazer nada para proteger os pobres coitados. Os saguis adoram me encontrar e, quando a mamãe pássara percebe, voa de lá para cá e pia como louca. Mas, no dia a dia, minha vida é movimentada, o ruído que os pequenos fazem quando a mamãe chega com a comida é ensurdecedor. Ficam todos agitados, de bicos abertos, esperando o alimento.

Enfrento o vento, a chuva, o calor e o frio e, muitas vezes, passo despercebido pelos bichos e olhos dos humanos. Quando abandonado, fico à mercê do tempo e a tendência é deteriorar-me. No entanto, por sorte fui encontrado por alguém que me recolheu, por me achar bonito e ter outras intenções.

Hoje estou em companhia de outros ninhos maiores que eu, sobre uma mesa, à espera de assumir outra forma e função. Não sei ainda no que me transformarei, mas, olhando para a casa em que agora estou, acredito que me tornarei um objeto de arte.

Outro dia ouvi os pensamentos daquela que me possui e acho que serei colocado dentro de uma esfera de resina, como um ovo. Engraçado, né? Eu recebia os ovos e agora estarei dentro de um!

Como serei batizado? O que um ninho como eu poderia gerar? Que vida poderei originar? Como seriam chamados os filhos de um ninho?

Me ajudem a pensar, aceito sugestões.

A autora relata que pôde explorar o peso, a textura e o tamanho do objeto material, além de ativar as memórias vividas com o objeto para a construção da história. Também atribuiu a narrativa à personificação do objeto, que fala em primeira pessoa, e à mudança de perspectiva, de olhar, pois é o ninho que percebe o mundo e nos olha. A atividade permitiu formalizar mentalmente a ideia do trabalho plástico que pretende realizar e que ilustra.

ANÁLISE DOS DADOS: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pretende-se, com esta análise, destacar os pontos principais observados durante a prática do relaxamento e a de manipulação do objeto para a criação de uma história e/ou ilustração. Com relação aos resultados da prática do relaxamento, pudemos perceber que, apesar de ter sido uma experiência facilitadora para o processo criativo, houve diferenças particulares entre os participantes. Cada um experimentou seu momento subjetivo em relação à prática. Os participantes A e E relataram total entrega ao relaxamento. Por sua vez, as participantes C e D relataram dificuldades de centrar a atenção

no momento presente, em razão de algumas circunstâncias pessoais. Conforme mencionado, como o participante B não guardou o registro do relaxamento, não foi incluído nesta análise.

Sobre a segunda atividade, observamos que a instrução inicial foi crucial para ampliar a percepção sobre os objetos, pois, ao explorá-los e adotar diferentes perspectivas sobre eles, ampliaram-se a flexibilidade e a fluência de ideias. Destaca-se o direcionamento da atenção para peso, forma, textura, cheiro, cores e sons que constam na descrição dos objetos e como elementos em algumas das histórias. Após escrita e compartilhamento dos resultados da segunda atividade, percebe-se também que a materialidade muda a partir da mediação afetiva. Na manipulação, a memória é ativada e permite emergir a lembrança das experiências vividas. Assim, a ação criadora acontece por meio da imaginação material.

A experiência com o material ativa a imaginação e a criatividade, bem como o registro da experiência traz concretude para o meio. Durante a atividade prática, a imaginação foi sendo originada a partir de um processo ativo da mente, não somente presa ao pensamento, mas também a sentimentos e desencadeada a partir da manipulação dos objetos no fazer. Assim, os materiais, nesse caso, os objetos escolhidos pelos participantes, foram pontos de partida para que a produção criativa ocorresse e, de forma material ou imaterial, integraram diferentes fases do processo criativo de cada um.

Todos os participantes mencionaram que os objetos escolhidos, de alguma forma, chegaram como presentes. Os participantes A, B, C e D falaram que foram recebidos de familiares ou de amigos. A participante E mencionou que o ninho encontrado perto de sua casa chegou como um presente da natureza. Por se tratar de objetos já conhecidos dos participantes, evocaram sentimentos e lembranças afetivas, promotoras de associações visuais e emocionais. Nesse momento, propuseram desafios aos participantes, levados a lidar com os próprios conteúdos subjetivos. Assim, memórias afetivas foram evidenciadas em diferentes momentos, durante os relatos e também nos registros escritos. As vivências dos participantes apareceram imbricadas e permearam a ação criadora, estimulada e conduzida pela materialidade.

Ao longo da prática, alguns objetos foram resignificados. Como exemplo, citam-se aqueles que passaram a ser utilizados para outros fins, demonstrando flexibilidade na utilização deles. Esse foi o caso dos objetos dos participantes A, C e E. No caso do participante A, o pincel de barbear já era utilizado para outra finalidade: limpar o teclado do computador. E, durante a atividade prática, as suas cerdas foram associadas com crina de cavalo, a partir de uma lembrança do tempo em que cavalgava. As participantes C e E imaginaram outros usos para os objetos, ao personificá-los em suas histórias.

A participante E mencionou que o ninho se tornará um objeto de arte, e, na história da participante C, o chaveiro imagina que poderá assumir outras funções.

Tanto nas descrições dos objetos quanto na criação das histórias, a singularidade dos participantes aflorou, não sendo possível identificar em que ponto a percepção terminava, a memória iniciava e quando a imaginação dava sequência à narrativa criativa. Cabe aqui resgatar o pensamento de Bardt (2019, p. 22, tradução nossa), quando ele afirma que “trabalhar com o material físico gera pensamento, imaginação e *insights* criativos”, lembrando que tais processos, nunca lineares, são afetados e, geralmente, permeados por aspectos afetivos e emocionais.

Assim, nesta experiência, ressaltamos a importância de se desenvolverem atividades que oportunizem a exploração de materiais físicos, a tomada de consciência sobre as interações que temos com eles e a sua potencial influência no processo criativo. Em atividades futuras, será interessante analisar aspectos relacionados ao papel da memória e da afetividade. É importante que todos sejam conectados à materialidade.

REFERÊNCIAS

- ABRANTES, A.; SANMARTIN, S. M. *Intuição e criatividade na tomada de decisões*. Colaboração de David de Prado. São Paulo: Trevisan, 2017.
- BARDT, C. *Material and mind*. Cambridge, MA: The MIT Press, 2019.
- GLÁVEANU, V. P.; NEVES-PEREIRA, M. S. A psicologia cultural da criatividade. In: NEVES-PEREIRA, M. S.; FLEITH, D. de S. (org.). *Teorias da criatividade*. Campinas: Alínea, 2020. p. 137-163.
- IVCEVIC, Z. P.; NUSBAUM, E. From having an idea to doing something with it: self-regulation for creativity. In: KARWOWSKI, M.; KAUFMAN, J. (ed.). *The creative self*. New Haven: Elsevier, 2017. p. 343-365.
- OSTROWER, F. *Criatividade e processos de criação*. 13. ed. Petrópolis: Vozes, 1999.
- PRADO, D. *Manual de activación creativa*. Santiago de Compostela: Centro de Estudios Creativos-Lubrican, 1987.
- PRADO, D. *Relajación creativa*. Santiago de Compostela: Tórculo Artes Gráficas, Coleção Máster Internacional de Criatividade Aplicada Total, 1995.
- PRADO, D.; CHARAF, M. *Relajación creativa: técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva*. Barcelona: Inde Publicaciones, 2000.
- RIBEIRO, D. *A universidade necessária*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1969.
- RUNCO, M. *Creativity: theories and themes: research, development, and practice*. San Diego: Academic Press, 2007.
- VALSINER, J. *Fundamentos da psicologia cultural: mundos da mente, mundos da vida*. Porto Alegre: Artmed, 2012.

Edileusa Borges Porto Oliveira, Stela Maris Sanmartin, Suellen Cristina Rodrigues Kotz,
Asdrúbal Borges Formiga Sobrinho, Cristiano André Hoppe Navarro

VYGOTSKY, L. S. *A construção do pensamento e da linguagem*. 2. ed. Tradução: Paulo Bezerra. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

VYGOTSKY, L. S. A quarta aula: a questão do meio na pedologia. *Psicologia USP*, São Paulo, v. 21, n. 4, p. 681-701, 2010. DOI 10.1590/S0103-65642010000400003

ZITOUN, T.; GILLESPIE, A. *Imagination in human and cultural development*. New York: Routledge, 2018.

Recebido em: novembro de 2023.

Aprovado em: fevereiro de 2024.