

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Centro de Artes e Letras | Escola de Belas Artes
Departamento de Comunicação Visual

TALITA VENEZA DE SOUZA

Reaprendizagem Criativa | Murilo Gun
Projeto de expansão de mídia: do digital para o impresso

Projeto e Monografia de Graduação em Comunicação Visual Design
Orientação: Nair de Paula

Rio de Janeiro
2023

TALITA VENEZA DE SOUZA

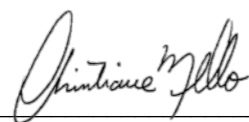
Reaprendizagem Criativa | Murilo Gun
Projeto de expansão de mídia: do digital para o impresso

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Escola de Belas Artes da
Universidade Federal do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos necessários à
obtenção do grau de Bacharel em Comunicação Visual Design.

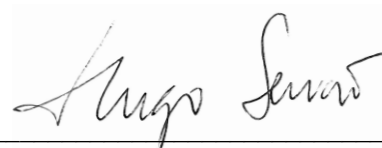
Aprovado em:



Nair de Paula Soares (orientadora)
CVD/EBA/Universidade Federal do Rio de Janeiro



Christiane Mello (banca)
CVD/EBA/Universidade Federal do Rio de Janeiro



Hugo Serrão
PVDI DESIGN

CIP - Catalogação na Publicação

S458r Souza, Talita Veneza de
Reaprendizagem Criativa | Murilo Gun Projeto de
expansão de mídia: do digital para o impresso. /
Talita Veneza de Souza. -- Rio de Janeiro, 2023.
195 f.

Orientadora: Nair de Paula Soares.
Trabalho de conclusão de curso (graduação) -
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de
Belas Artes, Bacharel em Comunicação Visual Design,
2023.

1. Comunicação visual. 2. Design gráfico. 3.
Editorial. 4. Criatividade. 5. Murilo Gun. I. de
Paula Soares, Nair, orient. II. Título.

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UFRJ com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a), sob a responsabilidade de Miguel Romeu Amorim Neto - CRB-7/6283.

RESUMO

Esta monografia apresenta a transformação do curso "Reaprendizagem Criativa", do palestrante Murilo Gun, originalmente apresentada em formato áudio visual, para o formato de livro. A temática do curso gira em torno da criatividade como ferramenta para solucionar diversos tipos de problemas, trazendo em foco a necessidade de reaprender a ser criativo. No decorrer do curso vão se desconstruindo alguns mitos, como o de que a criatividade não é um dom, e sim uma ferramenta que pode ser desenvolvida. Nos levando a concluir que na verdade o que ocorre é que, ao longo de sua própria caminhada, o ser humano "desaprende" a ser criativo. O curso ainda serve como um guia prático do que é preciso fazer para se tornar uma pessoa mais criativa e como usar essa ferramenta a seu favor no dia a dia.

Ao longo de todo o curso, foram apresentados inúmeros modelos de conteúdo e de conceitos que puderam ser traduzidos por meio de *frameworks*, gráficos, esquemas, entre outros. Mais do que traduzir o curso, a proposta deste trabalho foi a de construir uma nova forma visual, descomplicada e descontraída de transmitir o conteúdo do curso em questão, utilizando-se dos recursos de *design*.

Como embasamento teórico, foi realizado o estudo de todo o conteúdo do curso, assim como o detalhamento dos recursos de *design*, utilizados para a construção de uma proposta gráfica que estructure todo o assunto abordado, além da pesquisa dos meios de publicações físicas que melhor se adaptassem à proposta.

Palavras-chave: livro, curso, criatividade, editorial, design

ABSTRACT

This monograph presents the transformation of the "Creative Relearning" course, by speaker Murilo Gun, originally presented in audiovisual format, into a book format. The course's theme revolves around creativity as a tool to solve various types of problems, focusing on the need to relearn how to be creative. Throughout the course, some myths are deconstructed, such as the belief that creativity is not a gift, but rather a tool that can be developed. This leads us to conclude that what actually happens is that, over time, humans "unlearn" how to be creative. The course also serves as a practical guide on what needs to be done to become a more creative person and how to use this tool to your advantage in daily life.

Throughout the course, numerous content and concept models were presented that could be translated through frameworks, graphics, diagrams, and other resources. More than just translating the course, the purpose of this work was to build a new visual, uncomplicated, and relaxed way of transmitting the content of the course in question, using design resources.

As theoretical basis, the study of the entire course content was carried out, as well as the detailing of the design resources used to build a graphic proposal that structures the entire subject matter, in addition to researching the physical publication means that best fit the proposal.

Keywords: book, course, creativity, editorial, design

INTRODUÇÃO	08	5 ESTILO GRÁFICO	46
[PESQUISA]		5.1 Design Flat atualmente	49
1 SOBRE O CURSO	11	[PROJETO]	
1.1 Plataforma	11	6 ESTRUTURA DO CURSO	52
1.2 O curso	14	6.1 Divisão das aulas (capítulos)	52
1.3 Murilo Gun	15	6.2 Descrição das aulas (roteiro)	53
1.4 Turma Gravidade Zero	16	6.3 Organização do conteúdo	57
1.5 Material didático e análise da proposta gráfica existente	16	6.4 Separação dos livros	60
2 ANÁLISE DE CURSOS SIMILARES	21	6.5 Exemplo de decupagem curso/livro	61
2.1 Curso de criatividade e inovação	21	7 PROJETO GRÁFICO	66
2.2 Curso Criatividade	22	7.1 Paleta de Cores	66
2.3 Curso Pensamento criativo do zero: desperte ideias inovadoras	24	7.2 Construção de personagens	67
2.3.1 Plataforma Domestika	24	7.3 Construção de frameworks	70
2.4 Análise crítica dos cursos análogos	27	7.4 Ilustrações para as capas	75
3 ANÁLISE DE LIVROS SOBRE CRIATIVIDADE	28	7.5 Tipografia	76
3.1 Roube como um artista, Austin Kleon	28	7.6 Especificações para a produção	77
3.1.1 Estrutura do livro	30	8 PROJETO FINALIZADO	78
3.1.2 Livro como inspiração	31	8.1 Reaprendizagem Criativa: 1. Mitos	80
3.2 O caminho do artista, Julia Cameron	33	8.2 Reaprendizagem Criativa: 2. Bloqueios Educacionais	106
3.3 Vai lá e faz, Tiago Mattos	34	8.3 Reaprendizagem Criativa: 3. Bloqueios Mercadológicos	134
3.3.1 Estrutura do livro	36	8.4 Reaprendizagem Criativa: 4. Bloqueios Cerebrais	158
3.3.2 Livro como inspiração	40	CONCLUSÃO	188
3.4 Análise crítica dos livros sobre criatividade	42	LISTA DE IMAGENS, GRÁFICOS E TABELAS	190
4 ANÁLISE DAS MÍDIAS	43	BIBLIOGRAFIA	193
4.1 Vídeo	43		
4.2 Livro	44		
4.3 Conclusão	44		

JUSTIFICATIVA E MOTIVAÇÕES

Minha jornada com este projeto começou durante os acontecimentos provocados pela Pandemia do vírus da Covid-19. Por consequência, eu fui levada a trancar as disciplinas dos períodos seguintes ao momento em que a faculdade ficou com suas atividades paralisadas, e este foi um período de muitas reflexões para a humanidade inteira, inclusive para mim.

Neste intervalo, inúmeros cursos online estavam sendo disponibilizados de forma gratuita. Escolhi alguns para acompanhar, aproveitando assim o tempo em que eu estava em confinamento, dentre eles, o “reaprendizagem criativa”. Este era muito pertinente para minha área de atuação, já que falava diretamente sobre processos e bloqueios criativos. E eu, sabendo que meu próximo passo dentro da faculdade era o meu trabalho de conclusão de curso, e que ainda não havia encontrado o meu discurso para o trabalho, acreditei que o curso, mencionado acima, poderia me ajudar a “destravar” a minha criatividade, no intuito de encontrar um tema que fosse do meu interesse.

Conforme fui assistindo às aulas, entendi que tudo que estava sendo proposto era relevante, não só para as pessoas que como eu trabalham diretamente com a criatividade, mas também para todos os seres humanos. Entender que não existe uma ideia que não tenha sido baseada em outra, e que é possível fazer parte de uma linhagem criativa, na qual todos estão baseando-se na ideia de pessoas anteriores, cria uma sensação de pertencimento ao grupo desses “criadores”. Assim como tratar com mais naturalidade a criatividade e não como uma obrigação que, muitas vezes, é imposta dentro dos trabalhos, causando diversos bloqueios com frequência.

Durante as aulas do curso, fui fazendo anotações e, com o meu repertório de *design*, criando milhares de imagens na minha mente e no papel, de como

alguns conceitos poderiam ser traduzidos de forma gráfica, facilitando o meu entendimento dos assuntos. E, no final do curso, eu obtive um aglomerado de anotações, criando um lugar de fácil acesso, onde eu poderia sempre consultar alguns conceitos e frases que me ajudassem nos meus processos criativos pessoais.

Enquanto fazia esses estudos, separei vários *insights* que poderiam ser tema para o meu trabalho final. Porém, no fim de tudo, concluí que o meu discurso estava bem ali na minha frente, e eu já não queria mais criar um tema, queria falar sobre como criar temas.

Como uma metalinguagem, eu usaria as próprias dicas do curso para a criação desse projeto, pois colocaria em prática o que foi estudado para montar uma segunda versão do próprio curso, agora impressa. Eu poderia trabalhar mais nesses esquemas que traduziam os conceitos do curso de uma forma diferente e, este, poderia também ajudar outras pessoas a visualizarem esses conceitos. Com base nisso, e somado ao meu interesse pela área editorial, eu compreendi que poderia combinar as ideias (conceito abstraído do curso) e criar essa versão impressa do curso, como pontuado, visando convidar um novo público para conhecer aquele conteúdo que foi de muita valia para mim.

Vale dizer que a ocasião deste trabalho de conclusão me pareceu, portanto, o momento ideal para investigar a fundo sobre o tema da criatividade e encerrar o meu ciclo acadêmico juntando duas áreas em um projeto de considerável interesse pessoal e profissional: a produção de um livro a partir da temática da própria criatividade e de tantos outros assuntos a ela entrelaçados.

[PESQUISA]

1. SOBRE O CURSO

1.1 A plataforma

O acesso ao curso é feito por intermédio de *login*, no *site* ou pelo aplicativo da plataforma digital *Keep Learning School*, que direciona para a lista dos cursos assinados pelo usuário. Para assistir às aulas, basta entrar no menu "sala de aula". O curso é dividido em módulos, e estes em vídeos. Basta escolher o vídeo e clicar no *play*.

O usuário terá a possibilidade de acompanhar as aulas no ritmo que desejar, por meio de um cronograma criado por ele próprio. A plataforma disponibiliza *post-its* digitais, que se localizam dentro do próprio sistema para que o usuário tenha a opção de fazer anotações durante o período do curso. No menu "anotações", pode-se consultar tudo que foi anotado.

A plataforma também conta com uma comunidade e *networking*, com o intuito de conectar pessoas com interesses em comum, a fim de desenvolver diversos assuntos. Além disso, em um momento determinado do curso, é apresentado alguns canais de comunidades, como grupos no *Facebook* e *chats* no *Telegram*. Ao final do curso, o usuário possui a opção de fazer o *download* e emitir o certificado digital de conclusão, que fica localizado no menu "resumo".

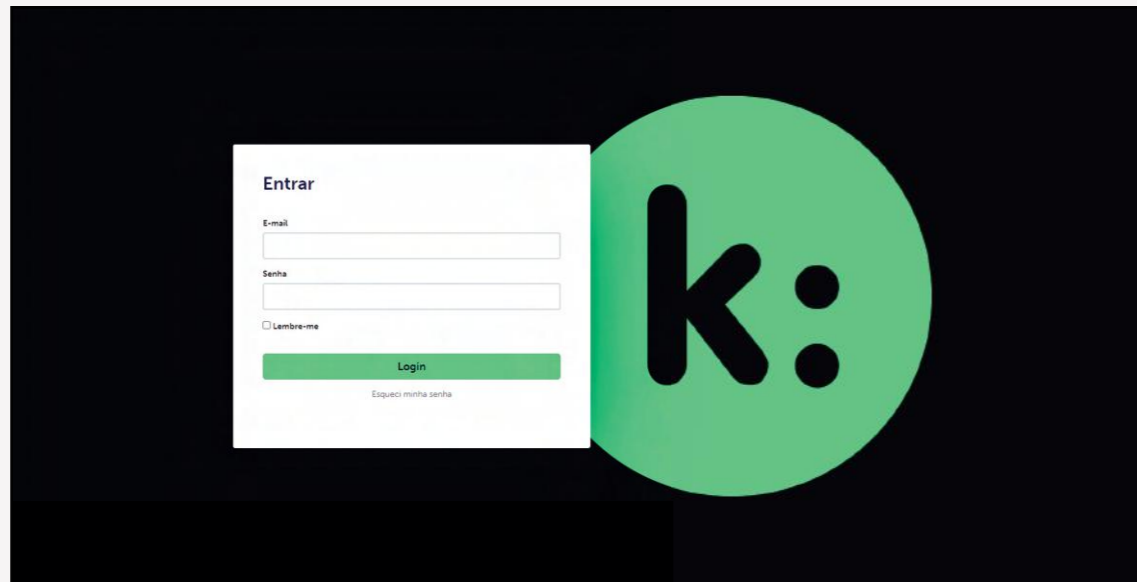


Figura 1: Página para o login na plataforma



Figura 2: Página inicial da plataforma – Menu

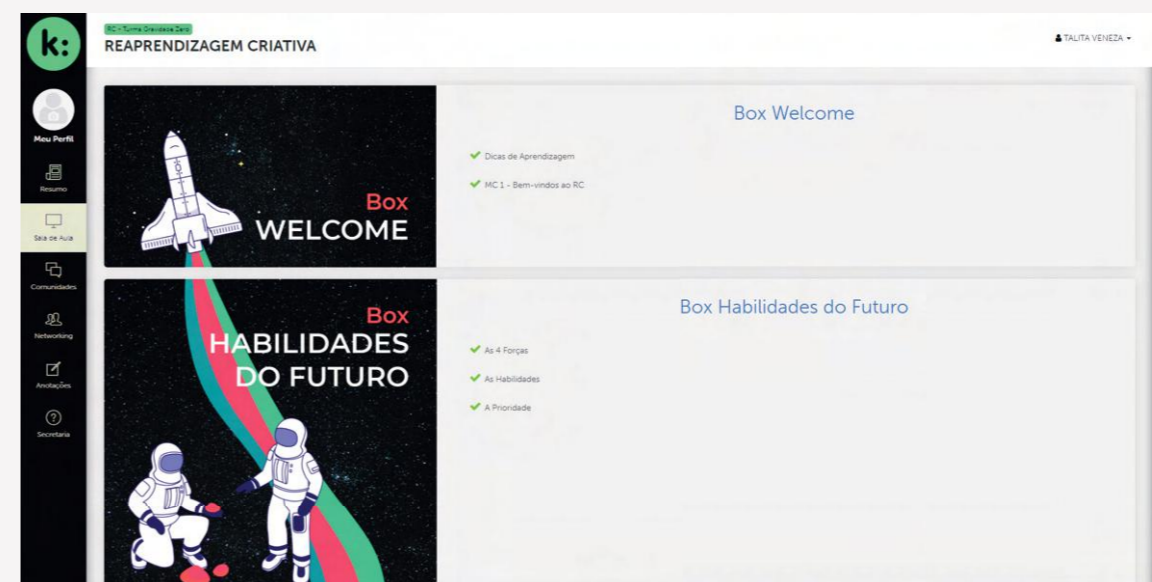


Figura 3: Página com as aulas do curso – Sala de Aula

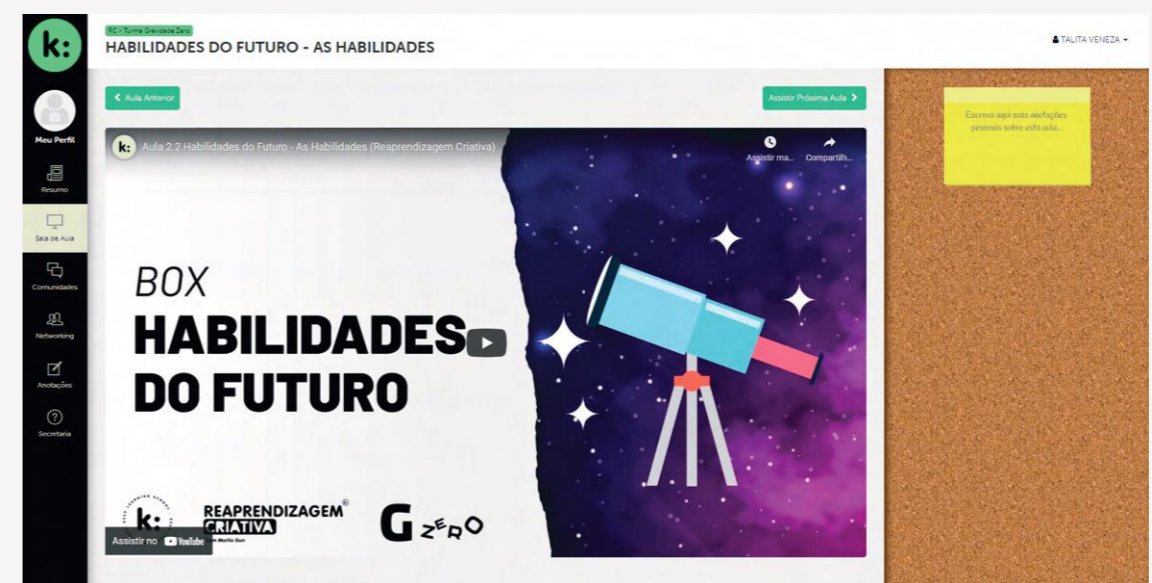


Figura 4: Página com os videos das aulas.

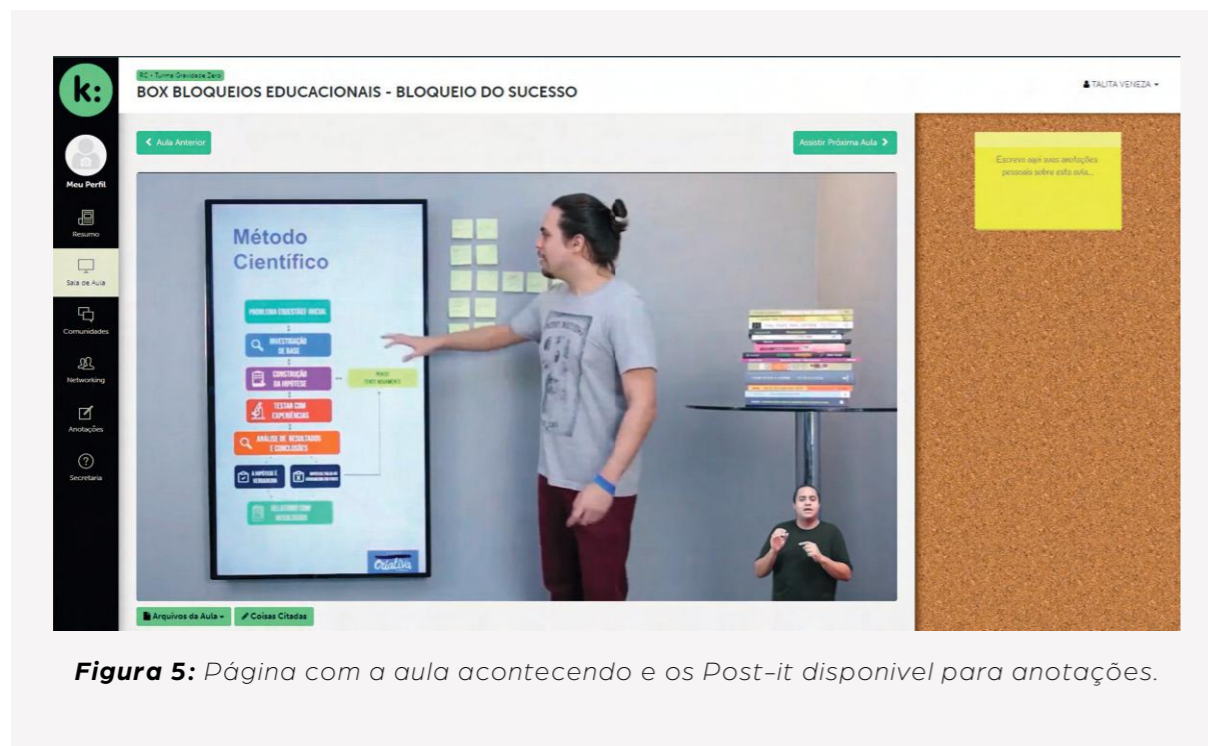


Figura 5: Página com a aula acontecendo e os Post-it disponível para anotações.

1.2 O curso

Reaprendizagem criativa é um curso *online* sobre criatividade, e é produzido pelo palestrante Murilo Gun. Possui duração de 20 horas e teve a sua primeira versão no ano de 2015, com uma série chamada Habilidades do Futuro. Em 2017, houve uma segunda versão, com algumas atualizações, e, em 2018, teve a sua versão finalizada. As aulas são divididas em nove módulos, e estes são subdivididos em um número variável de vídeos. O núcleo do curso são os nove bloqueios, que estão divididos em 3 módulos: bloqueios educacionais, mercadológicos e cerebrais.

O curso começa com uma etapa introdutória (Habilidades do futuro), e esta demonstra que existem inúmeras pessoas com algum tipo de insatisfação em relação ao mercado de trabalho. Isso porque a forma na qual o mercado de trabalho tradicional funciona hoje está chegando ao fim. Neste sentido, constata-se que, se o indivíduo deseja viver melhor nesse novo formato de mercado que está nascendo, ele precisará se reinventar.

Para Murilo (2015), o mundo atual está evoluindo e ficando cada vez mais complexo. E quanto mais complexo, menos o modelo antigo de roteiro (“nasce, cresce, faz vestibular, trabalha, casa, reproduz, aposenta, curte a vida se der tempo e morre”) funciona. Portanto, é preciso criar um roteiro que funcione diante dessa nova era complexa.

A primeira relação que se cria é a de aceitar que é preciso mudar. Segundo a escritora norte-americana Rita Mae Brown (1983, Sudden Death, págs. 68),

“Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes.”

Portanto, entender que o mundo está mudando e que é preciso mudar também é de considerável necessidade. A segunda é a de se conformar que não há como conseguir entender tudo que está acontecendo, e que tudo bem se não entender tudo – É algo complexo! Em terceiro lugar, faz-se necessário depreender quais são as principais forças (planeta, crescimento populacional, automação, conectividade) que estão moldando o mercado de trabalho para essa nova era. O quarto ponto, não menos importante, é compreender o que o ser humano carece fazer para conseguir viver nesse novo mundo, quais habilidades (entre elas, as de inteligência intrapessoal, inteligência interpessoal, inteligência criativa, inteligência inter-artificial e inteligência educadora são consideradas relevantes para se manter. E, por último, é começar.

A estas premissas, não basta saber o que fazer nem o que tem que fazer, é preciso ter uma mudança no olhar, na forma de pensar e de agir para se adaptar à nova realidade. Em 1963, em um discurso onde apresenta a sua interpretação da ideia central de “A Origem da Espécie” de Charles Darwin, Leon C. Megginson, professor da Louisiana State University disse:

“Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças.”

A segunda etapa do curso é iniciada com uma camada básica sobre os mitos que são comuns na sociedade (a saber, o mito do artista, o mito do dom, o mito da criação e o mito do acaso), os quais são decisivos serem desconstruídos. E segue com os três grandes bloqueios adquirido durante toda caminhada do ser humano. (educacional, mercadológico e cerebral). Para finalmente ser desbloqueada a mente criativa

1.3 Murilo Gun

Murilo é formado em Administração, com MBA (*Master of Business Administration*) em Gestão. Em 2014, ele foi selecionado – entre 80

empreendedores do mundo – para morar por 10 semanas no *NASA Research Park*, no Vale do Silício, estudando o futuro, a inovação e a criatividade na *Singularity University*. Além disso, Murilo dá palestras sobre criatividade, inovação e empreendedorismo no Brasil e ao redor do mundo, havendo palestrando 5 vezes no *TEDx*. Em 2015, fundou a *Keep Learning School*, promovendo cursos online e ensinando sobre criatividade.

1.4 Turma Gravidade Zero

A turma Gravidade Zero foi criada em abril de 2020 e foi a primeira turma de alunos totalmente aberta e de graça. Criada no momento em que a Pandemia do Coronavírus se intensificou, tinha como objetivo democratizar todo o conhecimento do curso, visando que a humanidade inteira iria passar por um momento único e de total reinvenção; e a criatividade seria fundamental para essa jornada.

O nome Gravidade Zero nasce dentro do impacto que a Pandemia trouxe, o de que nada do que se sabia fazer, da forma que se fazia, serviria mais diante de uma nova maneira de viver, de um novo jeito de se relacionar, de se estar sem chão frente a algo único e desconhecido. E é a partir de uma mistura de conceitos que surge a ideia de início, uma folha em branco, de um estado inicial de inércia que se desdobra para tudo que o curso está aberto, a se desenvolver para os alunos da turma Gravidade Zero.

1.5. Material didático e análise da proposta gráfica existente

O curso conta com um material de apoio anexado em alguns vídeos no decorrer das aulas. São eles: os *slides* usados durante a aula, a transcrição e o áudio da aula. Cabe dizer que não é toda aula que conta com o material de apoio completo, muitas vezes havendo apenas a transcrição e o áudio. Em face disso, o fato de não haver o material anexado em todas as aulas é que surge a necessidade de criação de um livro que serviria como material de apoio para quem está acompanhando o curso, além de uma nova forma de visual, que também funciona independentemente.

Sob tais estudos, a estética do curso se divide em três momentos:

1. O estilo gráfico que é demonstrado no material didático, apenas da primeira aula, usado como material de divulgação do curso;

2. O estilo gráfico dos *slides*, usado por Murilo no decorrer das aulas;
3. O estilo gráfico presente no *site* e nas redes sociais para divulgação do curso.

A proposta gráfica do material didático mantém um estilo moderno com uso de recursos de formas livres, trazendo um conceito de abstracionismo para o projeto. Segundo o filósofo e psicólogo William James (1842-1910, np), o conceito de abstracionismo se estende pela

“tendência presente em inúmeros sistemas filosóficos a considerar, de forma ilegítima, as abstrações criadas pela mente (representações, conceitos, categorias etc.) como realidades efetivamente concretas e objetivas.”

Nesta esteira, pode-se pressupor que o uso do abstracionismo, nos materiais do curso, dá-se para os estímulos da mente, da imaginação e da criatividade, sendo um estilo bem caracterizado e de uso corriqueiro para o tema.

Já o estilo gráfico, presente nas redes sociais e no *site*, segue uma linha mais objetiva com a temática universo, galáxias e astronautas, trazendo a ideia de viagem ao infinito para o curso, mantendo, também, uma coerência com o nome da turma (Gravidade Zero) do projeto em questão.



Figura 6 e 7: Estilo gráfico presente no material usado para divulgação do curso.

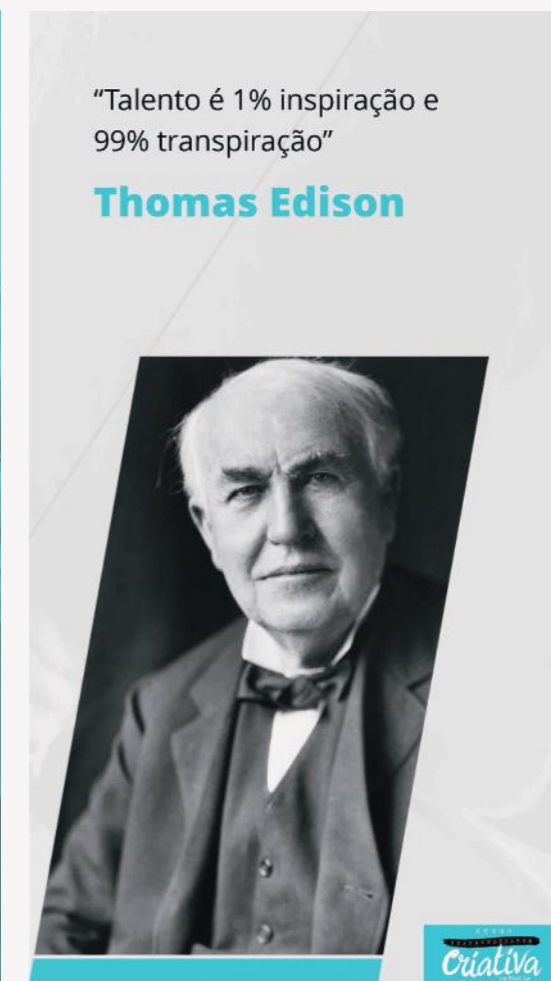


Figura 8 e 9: Estilo gráfico presente nos slides.



Figura 10 e 11: Estilo gráfico presente nas redes sociais.

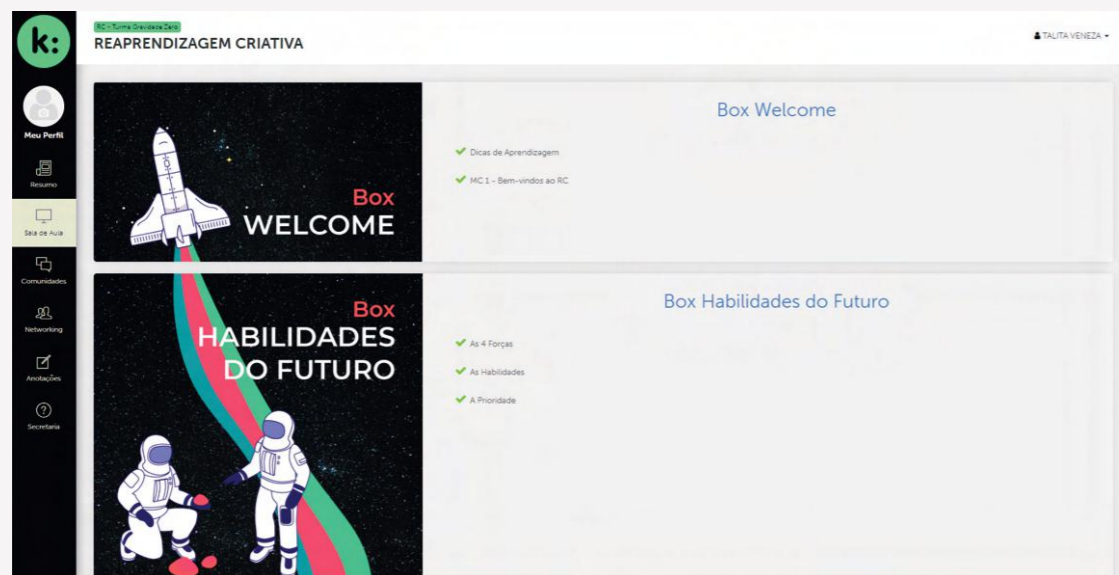


Figura 12: Estilo gráfico presente no site

2. ANÁLISE DE CURSOS SIMILARES

2.1 Curso de criatividade e inovação

Criatividade e Inovação é um curso *online* com duração de 1h30 e está disponível na plataforma digital *Udemy* (*udemy.com*). O autor Maurício Góis considera a existência de duas lâmpadas no cérebro: a lâmpada das competências e a das habilidades. Neste sentido, durante a aula, é ensinado como acender essas lâmpadas e como criar uma força inovadora, fazendo disso um diferencial dentro do mercado de trabalho. O objetivo do curso é “fazer coegas no cérebro”, provocar reflexões e questionamento. O curso é dividido em 8 aulas e apresenta duas ferramentas para o desenvolvimento da criatividade.

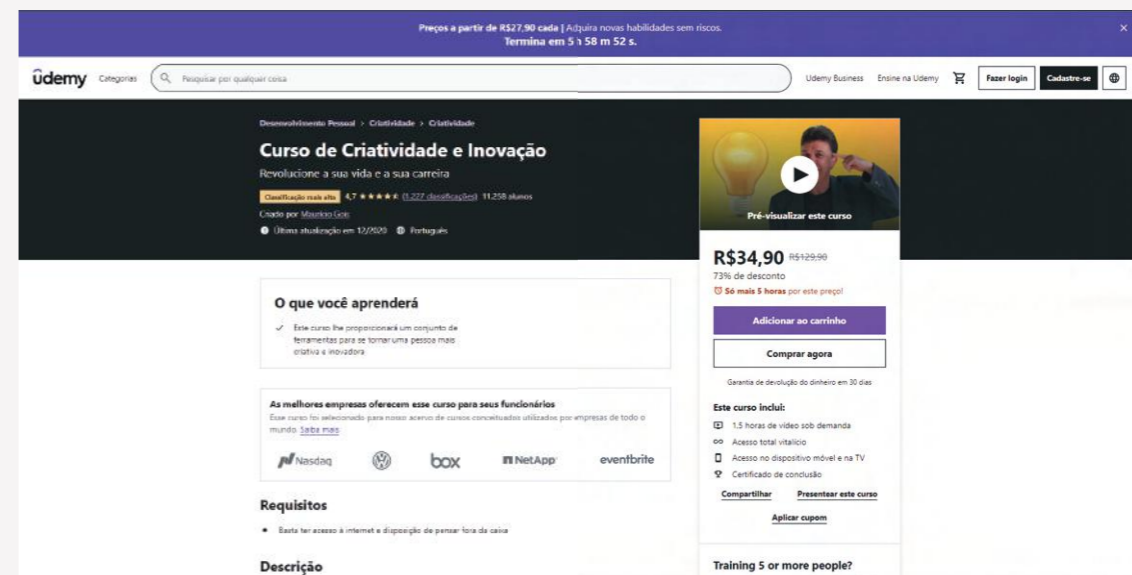


Figura 13: Página inicial para adquirir o curso.



Figura 14: Página com a aula acontecendo.

2.2 Curso Criatividade

Criatividade do Sebrae é um curso voltado para microempresas, empresas de pequeno porte e futuros empreendedores, e tem como foco transmitir o passo a passo de como a criatividade pode ser a nova ferramenta de crescimento e inovação dos empreendimentos. O projeto promete destaque no universo do empreendedorismo, fazendo o bom uso da criatividade, elaborando e adotando práticas diferentes na gestão de uma empresa, bem como despertando o potencial criativo, evitando bloqueios e mostrando maneiras de reagir diante de uma oportunidade de mercado. O curso tem duração de 3 horas e prazo de 15 dias para ser concluído.

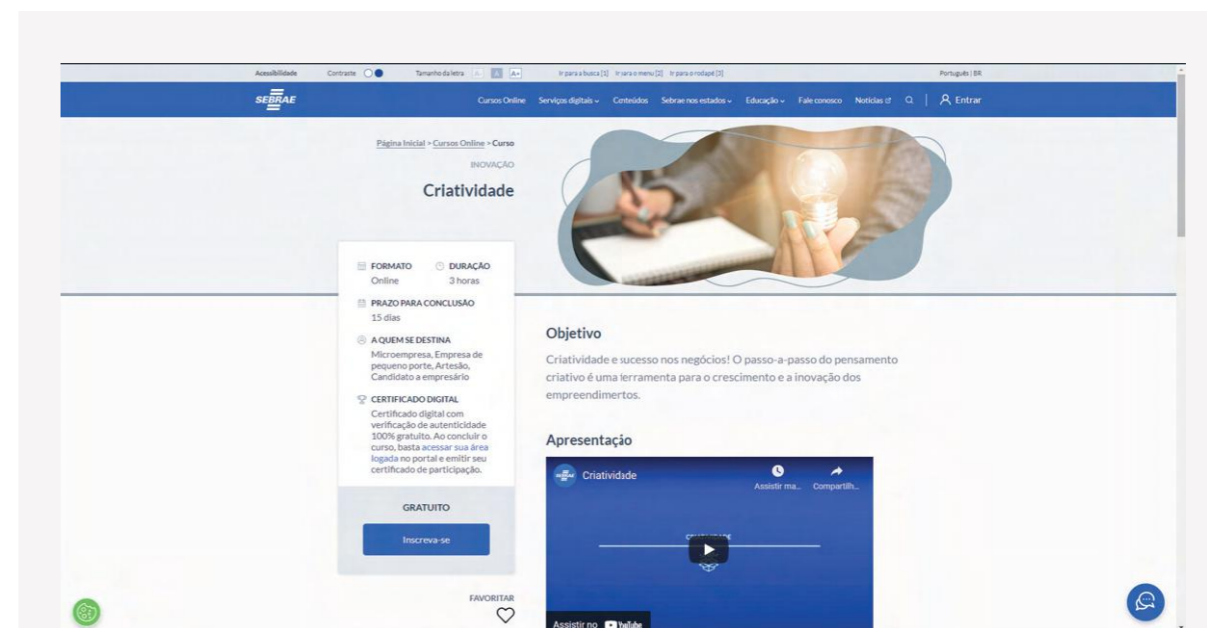


Figura 15: Página inicial da plataforma para adquirir o curso.

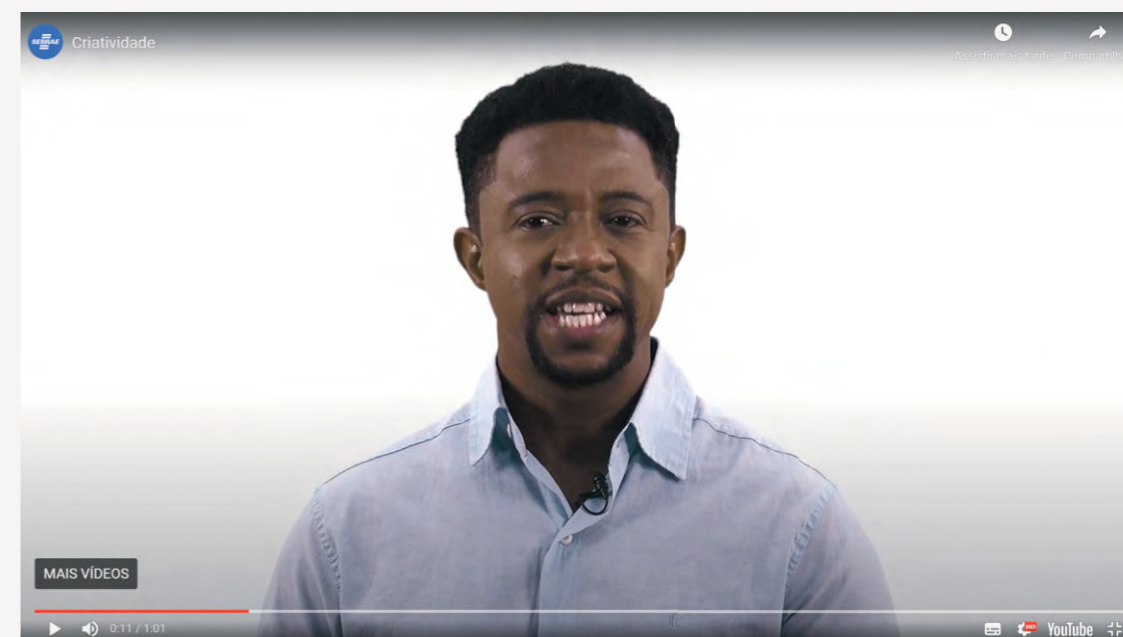


Figura 16: Página com a aula acontecendo.

2.3 Curso Pensamento criativo do zero: desperte ideias inovadoras

O curso pensamento criativo do zero é ministrado no formato *online*, disponibilizado pelo site *Domestika*, e possui duração de 2h30; é dividido em 14 aulas e é palestrado pela cofundadora do estúdio *branding Saboteur*, Nick Eagleton. Esta se formou em Belas Artes em Londres e foi professora de pensamento criativo durante muitos anos. Descobriu o *design* e se apaixonou por aquilo que chama de “a beleza e a magia das ideias”.

O seu projeto pedagógico desvela algumas ferramentas para colocar a criatividade em prática e a elaboração de boas ideias. Ele começa com as influências que moldaram a autora na área da criatividade, revelando como isso ajudou no seu desenvolvimento como *designer*. O curso também mostra como a criatividade pode ser uma ferramenta para o desenvolvimento de determinado propósito, e conta com um projeto que deverá ser desenvolvido ao se colocar em prática os conceitos aprendidos no seu decorrer.

2.3.1 Plataforma Domestika

Domestika é uma plataforma *online*, com site e aplicativo, que nasceu de um fórum de discussões no qual profissionais da criatividade mantinham uma rede de contato, onde aprendiam um com outro. Atualmente, a *Domestika* é uma plataforma na qual os melhores especialistas da área da criatividade compartilham seus próprios conhecimentos por intermédio de cursos *online*, que são produzidos pela própria equipe da empresa. De acordo com as avaliações realizadas, a comunidade conta com diversos cursos, que vão desde conhecimentos específicos de *software*, como *Procreate*, *Lightroom* e *Photoshop*, até as áreas de ilustração, moda e artesanato. Vale dizer ainda que a plataforma contém milhões de acessos de pessoas que desejam aprender novas habilidades criativas.

O site possui uma *interface* de abertura pela qual é apresentada inúmeros cursos, separados por áreas de interesse, título e preço. Todos os cursos são pagos e custam um valor médio de R\$35,00. Depois de realizar a compra do curso escolhido, o interessado pode acompanhar as aulas no ritmo que desejar. É interessante mencionar que os cursos são divididos em apresentação, conteúdo, comunidade e projeto. Em “comunidade”, está disponível um fórum para discussões e dúvidas com todos os alunos que fizeram o curso. Em “projeto”, o usuário adiciona sua própria evolução dos

exercícios propostos ao longo do curso, bem como acompanha a evolução de outros alunos, além de receber *feedback* do professor, caso seja necessário.

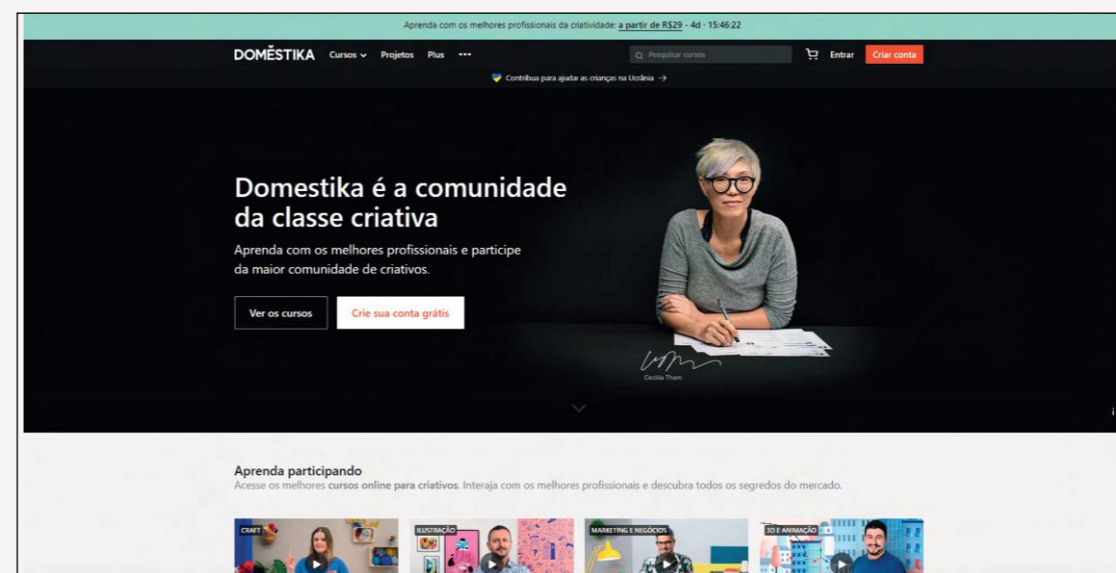


Figura 17: Página inicial da plataforma

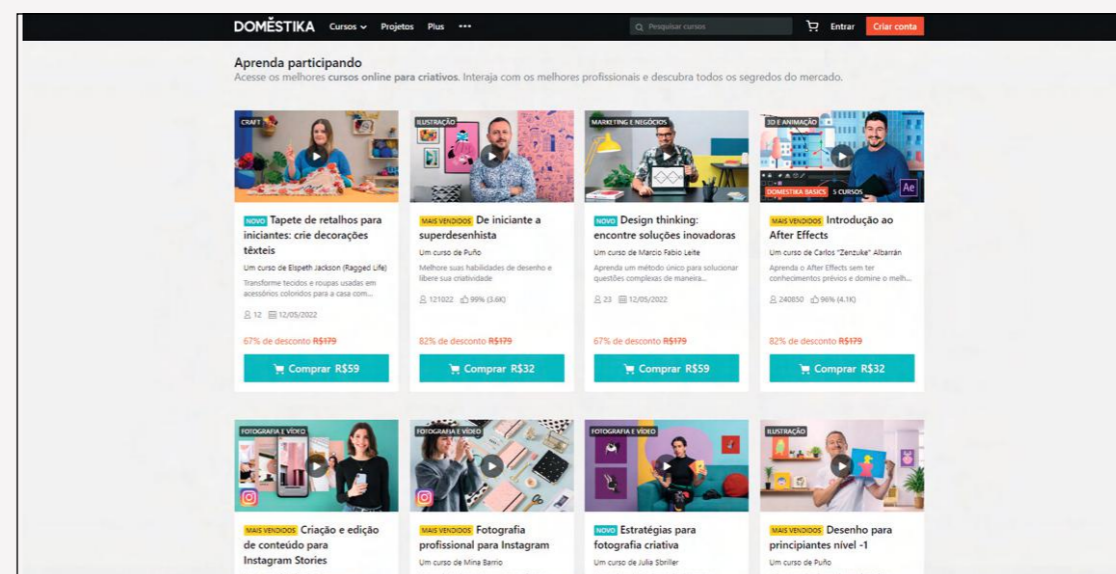


Figura 18: Página com os cursos para compra.

2.4 Análise crítica dos cursos análogos

Todos os cursos citados acima tratam a criatividade como uma ferramenta exclusiva para o crescimento pessoal dentro do mercado de trabalho, seja no mundo do empreendedorismo, seja na carreira artística, distanciando-se da Reaprendizagem criativa, que trabalha a criatividade como uma ferramenta para solucionar problemas de todas as áreas da vida, desde os mais simples até questões altamente complexas.

Além disso, os cursos falam de criatividade de formas rasa, superficial e mecânica, muitas vezes tratando de métodos criativos já desenvolvidos e conhecidos dentro do mercado atual. No curso da *Udemy*, por exemplo, o palestrante afirma que, para ser criativo, é preciso fazer combinações que “*não tem nada a ver*”, como se fosse a simples combinação de “*coisas*” aleatórias que trouxessem boas ideias, quando, na verdade, sabe-se que a criatividade é a aplicação prática de uma habilidade exclusiva da espécie humana: a imaginação.

Imaginar, por sua vez, é criar imagens, criar situações. Criatividade está relacionada a aumentar ao máximo o repertório sobre variados assuntos e imaginar conexões, buscando um resultado para solucionar alguma questão. A estas propostas, conclui-se que juntar conceitos, de maneira aleatória, dificilmente vai trazer um resultado inovador.

Outra mensagem rasa e mecânica, frequente nos cursos sobre criatividade, é que, para o indivíduo ser criativo, ele deve “*pensar fora na caixa*”. Essa ideia pressupõe o pensamento de que é necessário o deslocamento de onde se está para o sujeito se tornar criativo. O psicólogo americano Abraham Maslow (1928-1970, np), criador da pirâmide das necessidades humanas (1943), afirma que

**“O homem criativo não é um homem ao qual se acrescentou algo.
Criativo é o homem comum do qual nada se tirou.”**

A estas considerações, tira-se por conclusão de que a criatividade é uma habilidade que foi atrofiada ao longo dos anos. Essa nova percepção permite acreditar que criatividade é uma habilidade que pode ser desenvolvida de algo, tendo em vista que é uma característica natural da espécie humana.

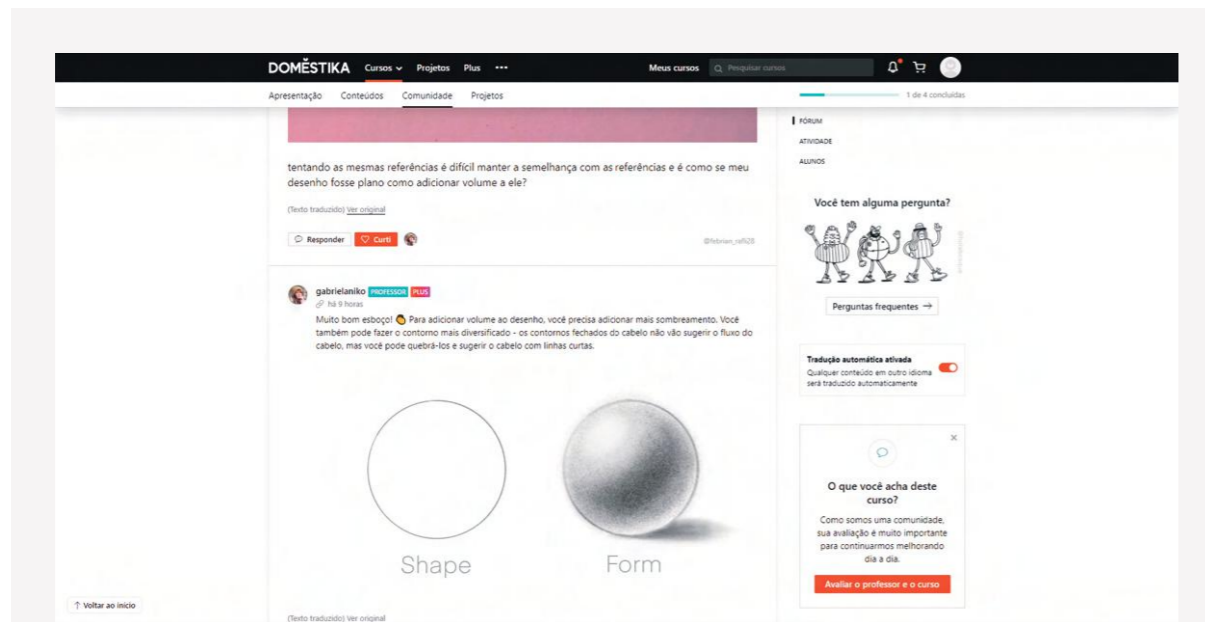


Figura 19: Página com a comunidade e o fórum para discussão.

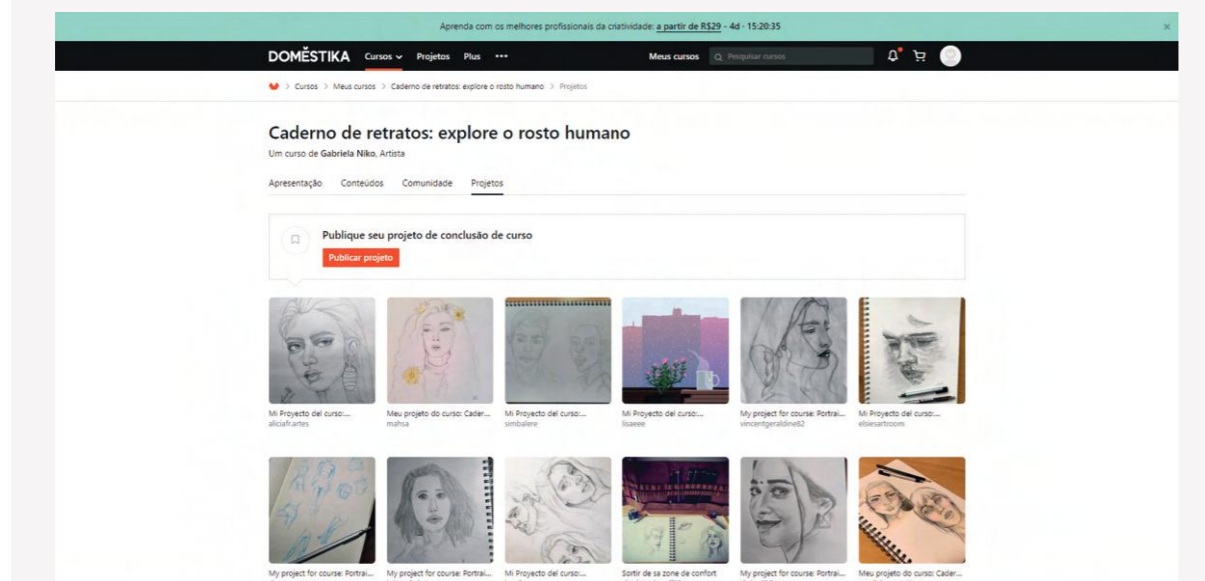


Figura 20: Página de projetos para postar a evolução dos exercícios.

3. ANÁLISE DE LIVROS SOBRE CRIATIVIDADE

3.1 Roube como um artista, Austin Kleon

O livro "Roube Como Um Artista", de Austin Kleon, nasce de uma palestra em que o autor foi convidado a fazer para alunos de uma escola em Nova York. Austin estruturou o seu discurso sobre as 10 "coisas" das quais gostaria de que alguém tivesse dito a ele quando estava começando. A palestra teve excelente *feedback* e se espalhou pela internet, e o autor aprimorou o seu discurso e criou o livro. Este ganhou a lista dos mais vendidos do *The New York Times* e esteve presente no *ranking* de 2012 da rede *Amazon*. A edição brasileira foi produzida pela editora *Rocco* em 2013.

Com um título que desperta curiosidade, a obra revela que o indivíduo não precisa ter medo de se inspirar em outras pessoas, e que todo mundo que lida com a criatividade deve entender que é possível, e até poderoso, moldar suas próprias ideias a partir de trabalhos que já foram realizados.

A publicação conta com 10 dicas sobre criatividade e traz algumas verdades que poucas pessoas têm coragem de admitir, como é o caso de que "*nada é inteiramente original*", posto que toda obra criativa é construída, a princípio, do que já existia antes. O que ocorre, na verdade, é que cada ideia nova é apenas a combinação de ideias anteriores. Em seu trabalho, Kleon (2013) constrói a seguinte analogia: se for feita uma linha e depois mais uma linha paralela à primeira, não serão apenas duas linhas, será a primeira linha feita, a segunda linha feita e a terceira linha criada do espaço entre as duas primeiras. Ou seja, diante do contexto proposto pelo autor, é conclusivo que um mais um seja igual a três ($1 + 1 = 3$).

Outra provocação feita por ele diz respeito à genética, sobre a qual coloca-se em pauta que o indivíduo é a mistura exata de seus pais combinada com a de todos os seus ancestrais. Assim como o indivíduo possui uma árvore genealógica familiar, ele também pode ter uma "*genealogia de ideias*". E

diferentemente de sua origem, o sujeito exerce poder de influência sobre sua própria linhagem criativa, com a possibilidade de escolher o livro que lê, a música que ouve, os amigos que têm, os filmes aos quais assiste, entre outros. Portanto, o indivíduo, além de ser uma mescla de seus antepassados, é ainda a mistura daquilo que permite entrar em sua própria vida.

Seguindo nessas mesmas reflexões, vale dizer que, para a formação dessa árvore genealógica das ideias, é necessário pesquisar não só as pessoas que são inspiração, mas também as pessoas que inspiram a inspiração. Em suma, é necessário criar uma relevante rede temporal de inspirações, e, a partir disso, roubar tudo o que elas já criaram e que tem um significado pertinente a quem está pesquisando, ou seja, é montar o que o autor chama de "*caderno dos furtos*" ou "*arquivo morto*".

Austin (2013, TEDx Talks) diz que os artistas são colecionadores, e colecionam de maneira seletiva, faz parte do trabalho de alguém que lida com a criatividade colecionar ideias. Sob tal afirmação, o teórico defende que colecionar ideia aumenta o repertório de uma pessoa criativa, posto que, quanto mais ideias colecionadas o indivíduo tiver, mais a sua própria ideia será "original". Nessa esteira, há uma frase, dita por Steve Jobs (1955–2011, Entrevista desconhecida.), que resume bem a ideia de Austin:

"A questão é procurar se expor às melhores coisas que os seres humanos criaram e tentar trazer essas coisas pra dentro do que você está criando."

É importante ressaltar que não se trata de imitar ideias já criadas, mas de transformar as inspirações em novas ideias. Em outras palavras, trata-se de transmutar – seja renovando ou inovando – as ideias que foram roubadas em algo que tenha a identidade de quem as roubou, criando algo melhor ou, no mínimo, diferente.

O livro ainda conta com algumas dicas pessoais de rotina e bem-estar, além de falar sobre o mundo atual e sobre tecnologia, de como esta pode bloquear o processo criativo e como é importante o equilíbrio entre o analógico e o digital, além de revelar como o uso da tecnologia, por outro lado, pode ser de importante valia, especialmente em relação a conexões, uma vez que, não se faz mais necessário estar em algum lugar específico para se conectar com o mundo. A obra fala ainda sobre a importância de compartilhar os trabalhos produzidos e a importância de se construir um "*arquivo de aplausos*".

Em resumo, Austin Kleon (2013) mostra que nada é original, que o segredo é ser um grande colecionador de ideias, misturando inspirações com ideias e pensamentos próprios, isto é, o ponto crucial é recriar, apresentar algo com uma nova roupagem, desvelando-o ao mundo, para que depois possam roubá-las também. É assim que se rouba como um artista.

3.1.1 Estrutura do livro

O livro se diferencia em seu formato quadrado (16 x 15,4 x 1,4 cm), com uma capa toda preta e faz uso de letras com características manuais para o seu título. É dividido em dez capítulos, com aberturas de capítulos também em preto, contando com páginas duplas preenchidas apenas pelo título do capítulo, usando a mesma tipografia da capa, construindo sobremaneira uma identidade para o projeto. O livro possui uma diagramação bem livre e hierárquica de acordo com o que o autor quer transmitir, além de conter algumas ilustrações realizadas pelo próprio autor. Cabe dizer que as ilustrações são simples, muitas vezes esquemas das ideias do autor, mantendo sempre o conceito de esboço de todo o livro.

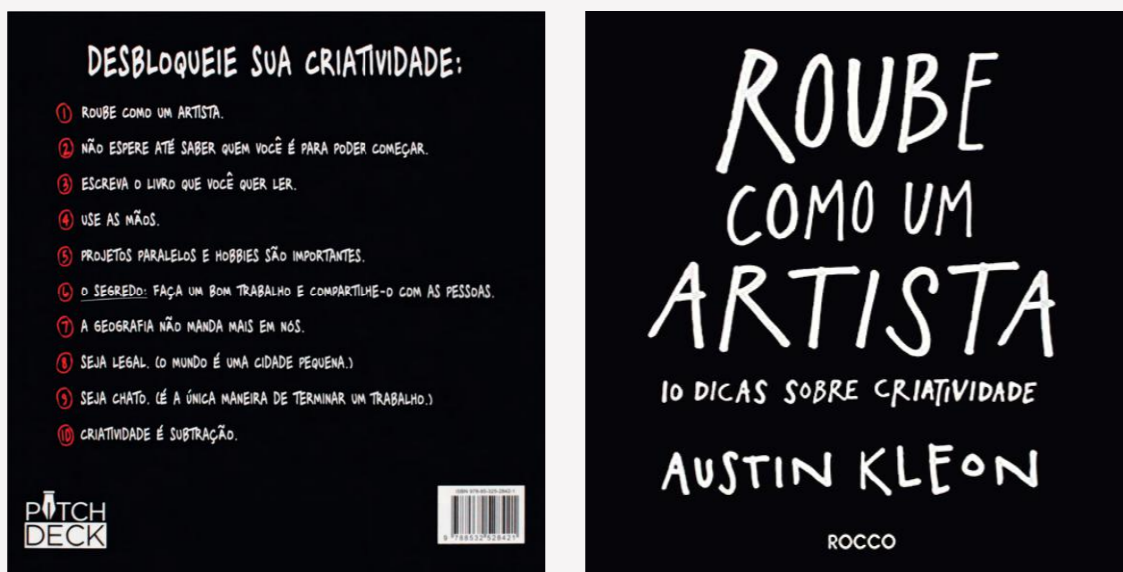


Figura 21: Capa e quarta capa do livro.

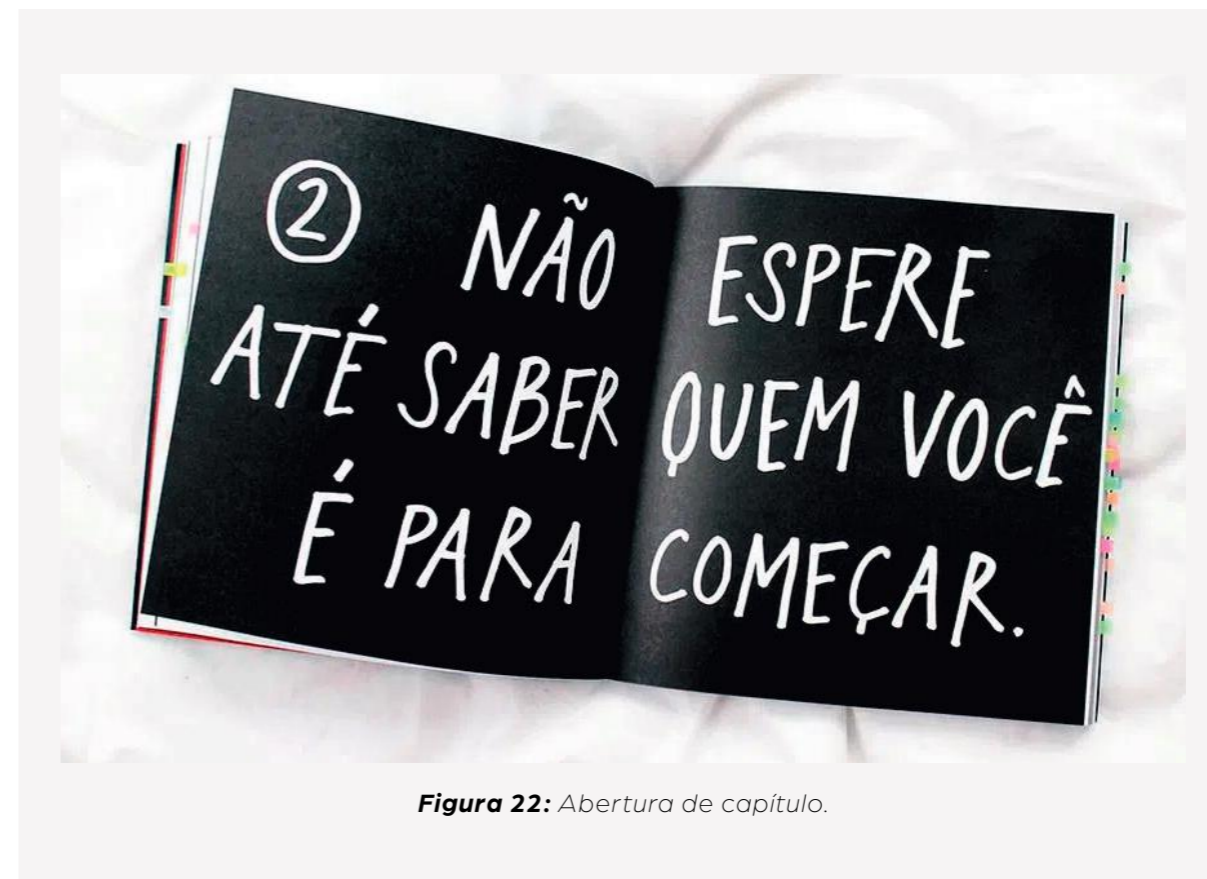


Figura 22: Abertura de capítulo.

3.1.2 Livro como inspiração

O livro serve como inspiração para este projeto justamente pelo uso de esquemas e de ilustrações propostas pelo autor, isto é, a obra é disposta de alguns esquemas visuais, utilizadas especialmente para ilustrar conceitos descritos pelo autor, semelhante à ideia principal proposta por este projeto. Outra característica que é pertinente ressaltar é o uso de poucas regras, no que diz respeito à diagramação do projeto. O motivo disso é o fato de causar uma liberdade criativa para adaptar qualquer conteúdo que o autor esteja disposto a incluir no seu projeto.

3.2 O caminho do artista, Júlia Cameron

O livro pode ser considerado um curso de 12 semanas, utilizado para desenvolver a criatividade e o conhecimento de si próprio como artista. Ele começa com uma etapa introdutória, contando algumas experiências de pessoas que colocaram em prática o que aprenderam com o método por ele ensinado. É relevante levar em consideração que a obra segue uma abordagem mais religiosa, em que são descritas algumas experiências pessoais da autora em relação aos seus bloqueios criativos, os quais a levaram a escrever o método em questão. Para a autora, a criatividade é a forma transformadora da realidade, tanto é que, em vários momentos, ela se refere à criatividade como uma força espiritual, usando conceitos comumente usados nas religiões.

Vale destacar que a escolha da autora por uma abordagem mais religiosa fez com que muitos leitores criassem uma visão preconceituosa do assunto, mesmo Júlia afirmando que não seria necessário acreditar em nenhum conceito de Deus, e que isso poderia até atrapalhar. E mais, quando a palavra Deus fosse mencionada, ela poderia ser substituída por diversas outras (Deusa, Mente, Universo, Fonte, Poder Superior) que trouxessem mais conforto a quem lê. O importante não era a palavra, e sim o seu significado. Cabe dizer, neste sentido, que a importância do conceito de Deus, expresso no livro, é a conexão entre algo superior e o indivíduo, tendo vista que a arte está no desligamento daquilo que traz somente a razão, pois a arte está nos sentimentos, na humanização, naquilo que é sentido e percebido pelo indivíduo em relação ao universo e a tudo que está ao seu redor. É fundamental entender que a arte é a mais sincera forma de ser.

É relevante frisar que o livro reúne uma série de exercícios, organizados em um programa de 12 semanas, e, antes de cada tarefa, há uma introdução que coloca o leitor para refletir sobre diversos temas pessoais. As tarefas têm como interesse despertar a criatividade, recuperar a autoconfiança e se livrar dos bloqueios criativos.

Júlia Cameron é autora de mais de 40 livros, incluindo alguns *best-sellers* relacionados à criatividade. Ela elaborou o método *The Artist's Way* (1992), sobre o qual este livro (2017, O caminho do artista) é tratado, com o intuito de ajudar artistas de todas as áreas a usarem a própria criatividade. Júlia é romancista, dramaturga, compositora e poeta, e participou assiduamente

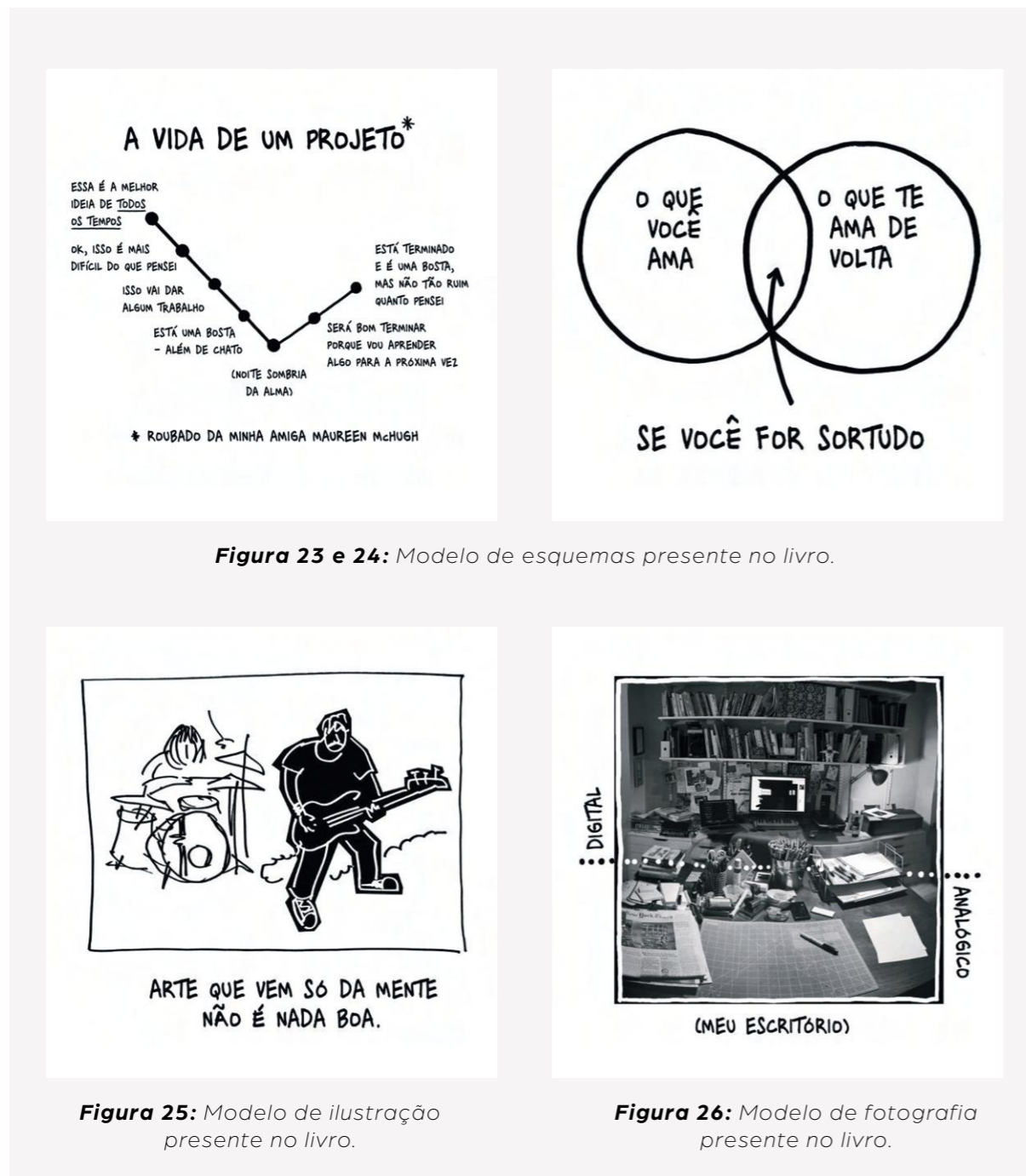


Figura 23 e 24: Modelo de esquemas presente no livro.



ARTE QUE VEM SÓ DA MENTE NÃO É NADA BOA.

Figura 25: Modelo de ilustração presente no livro.



(MEU ESCRITÓRIO)

Figura 26: Modelo de fotografia presente no livro.

da produção de diversas peças, filmes e programas de televisão. Tendo uma carreira artística ativa há mais de 30 anos, Júlia, demonstra que, além de professora de criatividade, ela coloca em prática tudo aquilo que ensina.

O livro foi publicado pela primeira vez em 1992, mas somente em 2017 teve a versão brasileira. A edição foi produzida pela editora Sextante. O caminho do artista teve mais de 4 milhões de livros vendidos.

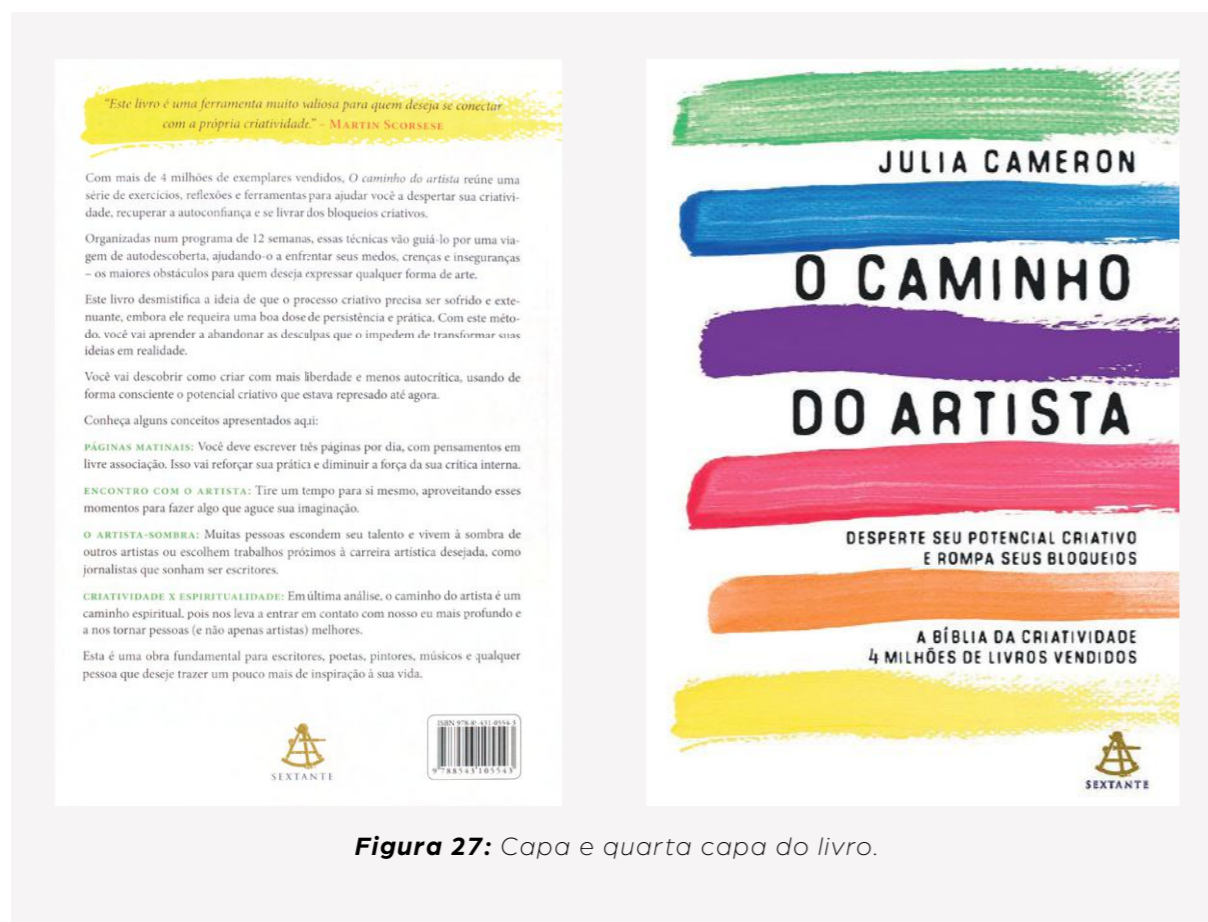


Figura 27: Capa e quarta capa do livro.

3.3 Vai lá e faz, Tiago Mattos

O livro de Tiago Mattos, é essencialmente sobre empreendedorismo e tem a intenção de tratar, de forma objetiva, de temas como futuro, inovação e de como empreender na era digital. Entretanto, Tiago também mostra a importância de selecionar, analisar, anotar e, principalmente, de colocar em prática uma ideia. Neste sentido, cabe dizer que muitas ideias não são

colocadas em práticas porque sempre é exigido que elas estejam em um grau de perfeição para apenas, na sequência, serem executadas.

À vista disso, é um erro comum não colocar a ideia em ação e, se quiser colocá-la, esperar que esteja perfeita antes de ser exposta. Tiago faz parte do time de pessoas que acreditam na frase do general americano George S. Patton (1885 - 1945), que, durante a Segunda Guerra Mundial, disse:

"Antes feito do que perfeito."

fazendo alusão de que um bom plano, executado rigorosamente naquele momento, seria melhor do que um plano perfeito executado na próxima semana.

Sob tais observações, a pergunta que deve ser feita é: qual é a menor estrutura necessária para colocar uma ideia em prática? A este questionamento, conclui-se que, é a partir disso, que a ideia poderá passar pelos testes essenciais para ser validada ou não. Para o autor, esse processo é chamado de protótipo. Neste sentido, a ideia passaria por variados testes a fim de se estruturar, até chegar no estágio de negócio. Um negócio, portanto, é a sequência de ideias posteriormente validadas e que já estão dando lucro.

Mesmo enquanto negócio, a ideia continua sob um frequente processo de aprimoramento até que se transforma em uma empresa. Esta última, para Tiago, é quando esse organismo do negócio já está funcionando de forma autossuficiente, sem precisar das lideranças que antes eram fundamentais.

Esses são, conforme Tiago, os estágios da arte do empreendedorismo. Inicia com uma ideia colocada em ação, finalizando-a em um organismo distribuído, interdependente e que sobreviva com a autogestão.

Concluindo, o livro trabalha com diversas orientações para tirar as ideias do papel e começar a empreender na era digital. Em cada capítulo, são apresentados inúmeros exemplos práticos que foram vivenciados pelo autor, exemplificando as suas teorias.

"Vai lá e faz" teve a sua primeira versão em 2015, produzida de forma independente, além de ter a sua versão em PDF, distribuída gratuitamente para download. Em 2017, foi produzido pela editora Belas-Letras e, em

2019, recebeu uma versão traduzida para o inglês, também pela editora Belas-Letras, com o título *"Just Get It Done"*. O livro esteve no *ranking* dos mais vendidos da *Amazon*, dentro da categoria de empreendedorismo e de liderança e gestão.

Tiago Mattos trabalhou como redator e publicitário por mais de 10 anos e, em 2007, foi um dos fundadores da *Perestroika*, uma escola de atividades criativas. Além de escritor, Tiago, gosta de se descrever como um profissional multitarefas: empresário, roteirista, produtor, consultor, diretor, palestrante e professor das mais diversas áreas. Inclusive, em 2012, Tiago desempenhava o cargo de *Director of Whatever* na *Perestroika*. Isso porque, segundo ele, todas as vezes em que precisava descrever a função de seu cargo, perdia muito tempo explicando suas variadas funções dentro da empresa.

Em 2018, foi convidado para compartilhar sua visão de futuro na *ONU*, em Genebra. Foi professor convidado da disciplina de futurismo na Universidade Hebraica de Jerusalém (Israel) e na Universidade de Lisboa (Portugal). Atualmente, Tiago faz parte do corpo docente da *Singularity University* (EUA), além de cofundador de diversas iniciativas empreendedoras da nova economia, levando suas ideias a diretorias de empresas pelo Brasil e pelo mundo.

3.3.1 Estrutura do livro

A primeira versão do livro de Tiago Mattos conta com uma capa produzida com ilustrações em *flat design*, que segue pela lombada e quarta capa, com vários elementos do mundo moderno, todos conectados de alguma maneira, fazendo alusão ao mundo atual. A capa contém também as siglas do título do livro (VLEF), uma proposta bem ousada, uma vez que, sem contexto, não se é entendido, nem a proposta principal do livro.

Já a segunda versão é produzida com uma estrutura muito mais comercial. O título está bem presente na capa e aparece com uma inclinação, trazendo movimento de algo que surge na "tela", algo novo e inovador. O livro também conta com um subtítulo que ajuda a contextualizar o tema abordado por ele. Outro elemento da capa é a sugestão de um prefácio escrito pelo fundador da Reserva, colaborando com a retórica do livro por meio do uso do princípio de Ethos (percepção que o público tem sobre a autoridade e a boa moral da pessoa em questão).

O livro, em ambas as versões, é impresso em quatro cores, contendo várias ilustrações em seu miolo, também em flat design, com frases bem destacadas, gráficos e ainda algumas páginas em preto. Cabe frisar ainda que a versão independente tem cerca de 500 páginas, enquanto a da editora Belas-Letras contém 320.



Figura 28: Capa e quarta capa da versão independente do livro.



Figura 29: Capa e quarta capa da segunda versão do livro.



Figura 30: Abertura de capítulo.



Figura 31: Abertura de capítulo.



Figura 32: Abertura de capítulo.

3.3.2 Livro como inspiração

As duas versões do livro contam com uma estética muito semelhante à proposta por este projeto. Esta semelhança é feita por conta do uso do estilo de flat design para capa e ilustrações do livro. O flat design é a representação gráfica da máxima “menos é mais”, e a ideia proposta é um estilo limpo e minimalista, focado na simplicidade e na clareza da informação. Usando um número mínimo de recursos para passar determinada informação, neste conceito, não são usados elementos que remetem profundidade, ou traços de realidade. Os elementos são chapados e com cores com bom contraste.

É importante ressaltar que o flat design se aproxima do estilo abstracionista (comumente usados na temática da criatividade e usado no material didático do Reaprendizagem criativa), já que também faz uso da geometria e da simplificação de formas.

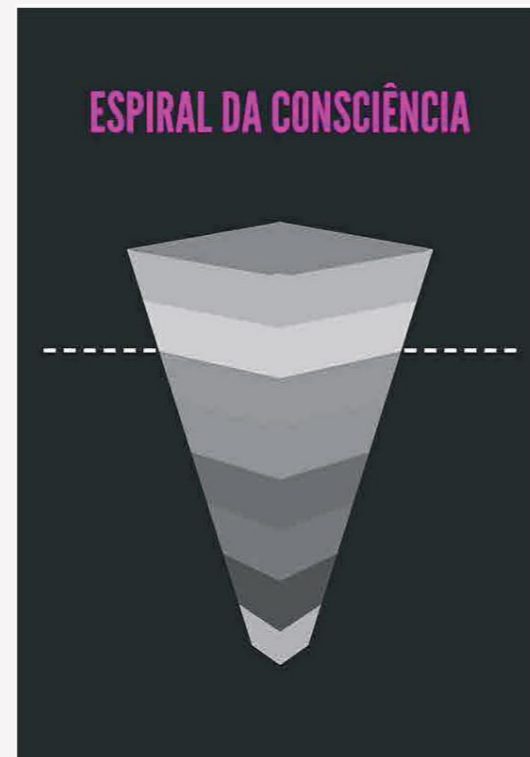


Figura 33 e 34: Modelo de esquema presente no livro.

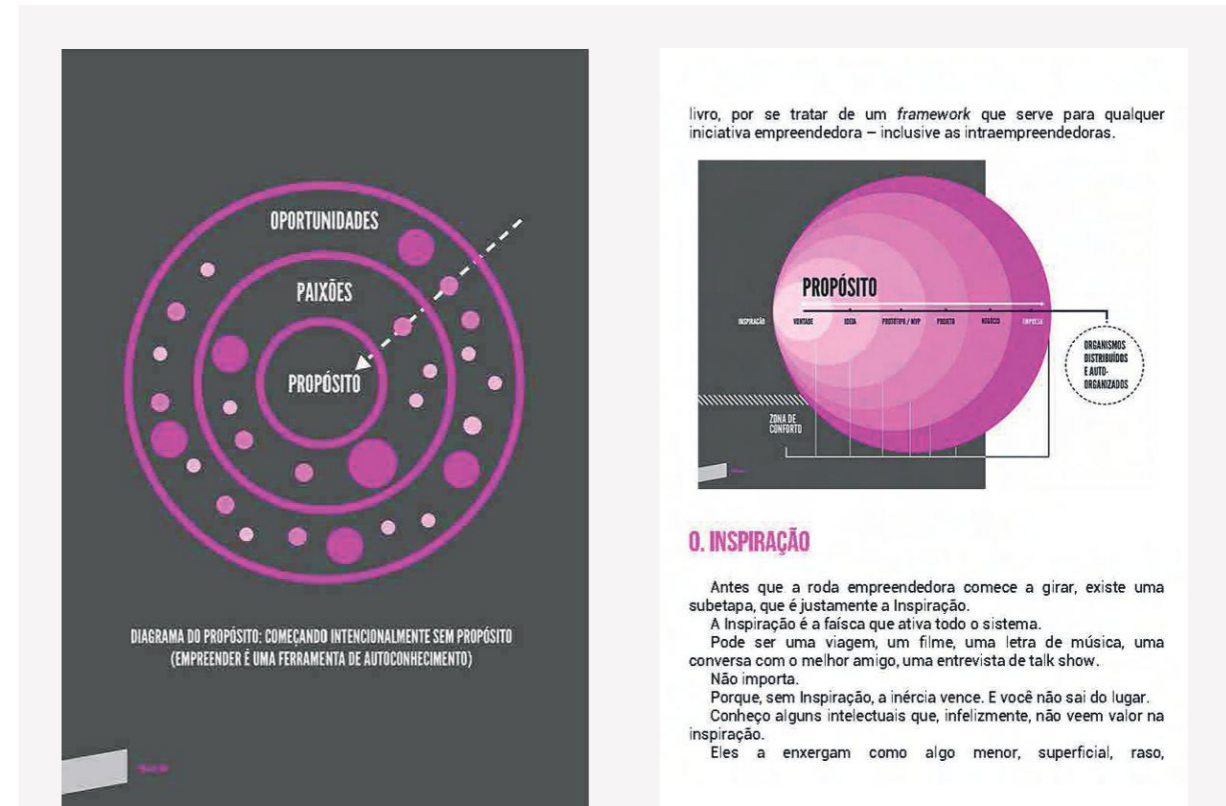
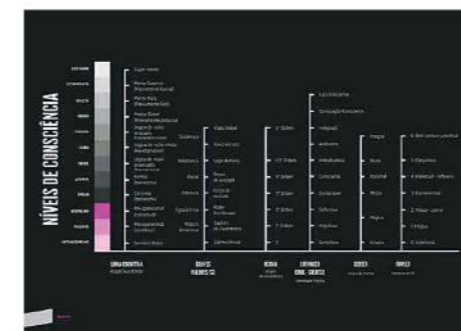


Figura 35 e 36: Modelo de esquema presente no livro.



NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA E PERFIS EMPREENDEDORES

Falando em coincidências: parece haver uma importante relação entre o desenvolvimento da trajetória empreendedora – indicado pelas flechas – e as transições de nível de consciência de Wilber.
Em outras palavras: há também um nível de consciência do empreendedor, que sai de figuras mais impulsivas, regrativas e competitivas para personalidades mais sensíveis, abundantes e holísticas.
Se essa premissa é verdade, há limitações no caminho do não empreendedor. Porque há níveis de consciência que exigem de nós uma autonomia para pensar. E que não são factíveis em estruturas concretas e hierarquizadas.
Por mais livre que você se ainta, sempre haverá uma possibilidade de veto, um veja bem, um asterisco.

Figura 37: Modelo de gráfico presente no livro.

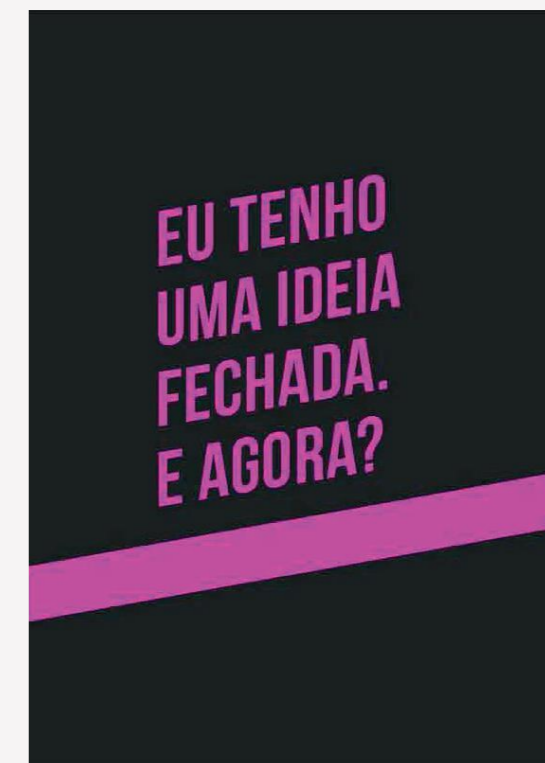


Figura 38: Modelo de frases.

3.4 Análise crítica dos livros citados

Todos os livros analisados trabalham o tema da criatividade de forma análoga ao curso do projeto, sendo, inclusive, muitas vezes a inspiração para o próprio Murilo Gun. É interessante pontuar que existem vários conceitos presentes no curso que também estão nos livros, construindo uma rede de conhecimento sobre o tema. Todos os livros tratam a criatividade como algo natural e visam o seu desenvolvimento para várias áreas diferentes. Os livros "Roube como um artista" e "Vai lá e faz", além de se assemelharem com o conteúdo proposto no curso, também se aproximam da proposta presente neste projeto enquanto estrutura física, seja em formato ou estilo gráfico.

Portanto, todos os livros criam uma rede imagética e estrutural de referências para este projeto. Além disso, reforçam o discurso da proposta de criação de um livro que trabalhe todos esses temas em um único lugar. No caso deste projeto, usando o conteúdo do curso Reaprendizagem Criativa.

4. ANÁLISE DAS MÍDIAS

4.1 Vídeo

A análise começa salientando que as plataformas de vídeo são muito populares nos dias de hoje, cabendo dizer que estes tipos de mídia dispõem de muitas vantagens, entre elas a possibilidade de estudar à distância e em pouco tempo, uma vez que, nos cursos *online*, corta-se toda a etapa de deslocamento e de trajeto, além de flexibilizar o melhor horário que se encaixa na rotina para assistir às aulas. Outro ponto importante é em relação ao custo, que é menor quando se compara aos cursos presenciais, tendo em vista que o custo para a produção também é menor, e essa diferença aparece igualmente no valor final do produto. Pode-se apontar ainda que assistir ao vídeo *online* é a terceira atividade mais frequente na *internet* no Brasil, com 88,4% das pessoas (PNAD, 2019).

Segundo a PNAD (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio) de 2019, o acesso à *internet* tem crescido no Brasil, entretanto, esses dados estão intrinsecamente ligados às regiões e à idade das pessoas. A pesquisa revela que a maior parte dos domicílios com acesso à *internet* se encontra nas áreas urbanas das Grandes Regiões do país. Referente aos grupos que se referem à idade, as pesquisas indicam que a faixa que mais utiliza a *internet* está entre 20 e 24 anos (com 92,6%), praticamente empatada com o grupo de 25 a 29 anos (com 92,7%).

A partir desses dados, pode-se concluir que, por mais que os cursos *online* tenham características vantajosas, o acesso à *internet* para assistir a esses vídeos está relacionado à região do país, e com ênfase em grupo etário específico. Pode-se entender também que, no recorte para esse estudo, as aulas do curso Reaprendizagem Criativa têm um público estrito e limitado.

4.2 Livro

A história do livro é tão antiga quanto a história da própria escrita. Estuda-se que as primeiras estruturas de livros tenham mais de 6 mil anos desde o sistema de impressão que se conhece hoje. Foi com a *“Bíblia de Gutemberg”* (entre 1400 e 1456) que a popularização do livro ganhou força no mundo inteiro. Já no Brasil, foi por volta do século XX, que o escritor Monteiro Lobato (1882 – 1948) foi responsável pela maior divulgação de livros no país, segundo ele:

“Um país se faz com homens e livros.”

Atualmente, o livro é considerado um dos objetos mais importantes de acesso ao conhecimento.

É possível pensar que o livro é um suporte antigo e que vem perdendo força ao longo dos anos, principalmente com o avanço das tecnologias; mas, segundo os dados divulgados pelo Sindicato Nacional dos Editores de Livros (SNEL), entre 2020 e 2021 os números de exemplares vendidos, bem como o faturamento alcançado, foram superiores à meta estabelecida. *“Ao contrário de muitos setores da economia, a pandemia trouxe um legado positivo para o livro, uma vez que o isolamento social propiciou o reencontro do leitor com a literatura.”*, afirma Dante Cid (2022), presidente do SNEL.

Além do livro físico, o uso da *internet* tem notável valor, associada à venda dos livros por intermédio de plataformas, além da própria existência dos modelos digitais de livros, que são consumidos por meio de leitores digitais, como o *kindle*, formato este que ganha cada vez mais popularidade, e com isso, mais espaço no mercado.

É importante destacar que, além de adquirir conhecimento, a leitura estimula o pensamento crítico, a análise de fatos e a construção de opiniões próprias e de conceitos sobre mundo, bem como amplia o vocabulário, exercita o cérebro e a inteligência, além de melhorar a concentração e outros benefícios.

4.3 Conclusão

Em resumo, o vídeo é um sistema mais dinâmico e personalizado para a propagação de conteúdo, entretanto, está associado a um público mais restrito. O livro, por sua vez, é mais rígido e demorado de se atualizar, todavia,

aproxima o receptor à mensagem, e é de fácil consulta quando comparado ao curso *online*, permitindo que exista uma experiência visual e física, além de ter um público maior e menos específico.

Pode-se também comparar os suportes através de um momento da aula, na qual o professor mostra um gráfico ou um estudo imagético durante o processo de explicação. No curso, esse momento é enfático e pessoal, mas está submetido a um período em que o gráfico aparece. No livro, o processo é impessoal, porém, existe um registro físico que pode ser analisado posteriormente, de acordo com a necessidade do aprendiz, além de poder contar com a mesma explicação que seria dada durante o instante da aula. Ambos os suportes não contam com uma explicação de dúvidas posteriores, equiparando-se nesse sentido.

É importante ressaltar que a intenção deste estudo não é fazer um comparativo entre os suportes, visando criar uma hierarquia entre eles. Os dois exercem suas funções para cada público, necessidade e contextos diferentes. A intenção está muito além de uma competição, a ideia é justamente oposta, a de que eles se complementem.

Vale lembrar que o mundo não é linear e não segue um único caminho. Os assuntos se misturam e se recombina o tempo todo, assim como as plataformas atuais. Ora se usa um computador para assistir a um vídeo, ora se consulta um livro físico para pegar uma informação, ora se volta para um celular, a fim de responder a uma mensagem, e depois para um artigo para pegar um dado importante. Basta olhar em volta para entender que o mundo é conectado e multidisciplinar. Baseado nisso, e fugindo do sistema tradicional de educação, este projeto pretende criar mais um canal (o livro), físico e visual, de estudo para um conhecimento com tanta relevância (Curso Reaprendizagem Criativa).

5. ESTILO GRÁFICO

O *Flat Design* foi o estilo gráfico escolhido para este projeto editorial pela sua frequente associação à tecnologia, à inovação e à criatividade. Ele se popularizou de uma crescente de estilos que foram criados para interfaces, e o seu uso está muito ligado à sua funcionalidade.

Quando os primeiros modelos de computadores foram criados, havia a necessidade de sinalizar os comandos a serem feitos pelos usuários, para que as ações pudessem ser executadas. Como eram mecanismos totalmente novos para todos os usuários, existia a carência de diferenciar o que era imagem e o que era um botão digital; por exemplo, o que era clicável ou meramente estático. O conceito e o estilo usados para isso foi o *Skeuomorfismo*.

Enquanto estilo gráfico, o *Skeuomorfismo* se baseia na criação de desenhos ou técnicas sobre um objeto feito para parecer com outro material ou técnica. Vale lembrar que esse estilo não é exclusivo para *interfaces* digitais, nem apenas para estilos gráficos, mas para tudo que emula outra ideia. Pode-se pensar numa planta artificial ou no som que a câmera do celular faz para se assemelhar ao máximo com o barulho feito por uma câmera real. Nesse sentido, o estilo tinha a preocupação de fazer com que tudo na interface parecesse com objetos comuns ao mundo real, trazendo familiaridade para o usuário. Era, portanto, a partir da utilização de sombras e texturas, que se remetia a ideia visual de botão, objeto, entre outros. O exemplo mais clássico da situação é o símbolo da lixeira, usada até hoje pelo Sistema Operacional *Windows* para sinalizar o local onde os arquivos descartados devem ser transferidos.

A popularização do *Skeuomorfismo* se deu quando a empresa *Apple* se apropriou do estilo para a criação de toda a *interface* de seus celulares e de seus computadores, tornando-se sobremaneira referência no assunto.

Posterior ao *Skeuomorfismo*, surge o *Flat Design*, uma vez que, diferente do momento anterior, já existia uma familiaridade do usuário com a *interface*; e já não existe mais essa necessidade de "ensinar" os caminhos de uso, o *Flat Design* nasce como uma linha de pensamento que busca criar uma experiência de navegação limpa e sem distrações desnecessárias para o usuário, minimizando a quantidade de determinados recursos, como bordas, sombras, gradientes, imagens, entre outros, construindo uma experiência melhor e mais eficaz para o usuário.

Cabe destacar que o *Flat Design* foi inicialmente introduzido pela *Microsoft* em alguns de seus produtos e teve alta repercussão quando fez o lançamento do *Zune* (2006), um *MP3 Player* que trazia alguns elementos em *Flat Design*. Neste cenário, a *Microsoft* se manteve desenvolvendo o estilo para seus produtos e lançou o *Windows Phone 7* inteiramente com elementos do *Flat Design*. Seguindo essa esteira, em 2013, a *Apple* lançou o Sistema Operacional *iOS 7*, também seguindo as tendências do *Flat Design*.

Dentro do mundo das *interfaces*, é possível fazer o seguinte balanço: o *Skeuomorfismo* tem uma direção mais segura e familiar, uma associação direta ao universo físico, onde os usuários entendem mais rapidamente as funções e a interface é considerada visualmente mais poluída. Já o *Flat Design* possui facilidade de uso, aparência mais moderna, um design responsivo mais eficiente, mais leve de carregar, além de ser considerado visualmente mais limpo. Porém, deve existir um cuidado com a simplificação do estilo *Flat*, visto que, uma vez limpo demais, em vez de simplificar, acaba por dificultar o entendimento para o usuário.

O que poucas pessoas sabem, é que mesmo sendo comum ao mundo das *interfaces*, o *Flat Design* não nasceu com elas. O estilo também se popularizou muito nos cartazes e nas ilustrações e foi principalmente influenciado pelos estilos emergentes da *Bauhaus* (1919), do Estilo Suíço (1950) e do Estilo Modernista (século XX).

O *Flat Design*, como proposto pelo seu nome, é o *design* de planos, e é construído a partir de formas geométricas simples, cores sólidas e sombras simplificadas sem uso de gradiente para gerar considerável quantidade de profundidade no *design*. Características essas muito presentes no Estilo Suíço e no Modernismo.



Figura 39 e 40: Skeuomorfismo vs. Flat Design para sistemas operacionais.



Figura 41 e 42: Cartazes que utilizam o estilo Suíço.



Figura 43 e 44: Cartazes que utilizam o estilo Suíço.

5.1 Design Flat atualmente

Atualmente, em um mundo saturado de estímulos visuais, o *Flat Design* evoluiu carregando a intenção de usar a máxima do "menos é mais", gerando um novo estilo gráfico que não está mais preso às interfaces ou somente às telas. Agora, existe um novo estilo muito utilizado em ilustrações, em cartazes, em livros, entre outros, que funciona de forma independente. Com seu minimalismo nas formas e nas cores, a proposta é simplificar ao máximo as composições, trazendo mais modernidade e sofisticação para as informações e os elementos gráficos. Por este motivo, é uma das notáveis tendências na indústria de design gráfico nos dias de hoje.

Posto isso, o uso do *Flat Design* para este projeto está fortemente associado aos seguintes pontos: uma comunicação simplificada, fácil de visualizar, de interpretar e de interagir com o leitor, apegando-se este aos conceitos do abstracionismo e do minimalismo, além de uma aparência moderna frequentemente associada à tecnologia, à inovação e à criatividade.

A partir dos estudos do estilo, foi criado uma rede de imagens como referência e estudo dos elementos comumente usados no *Flat Design*, para a criação dos gráficos e dos esquemas presentes no conteúdo do curso, que serão implementados no livro.



Figura 45: Coleção de ilustrações que usam o estilo Flat Design.

[PROJETO]

6. ESTRUTURA DO CURSO

6.1 Divisão das aulas (capítulos)

Box Welcome

1. Dicas de aprendizagem
2. MC1 Bem-vindo ao RC

Box habilidades do futuro

1. As 4 forças
2. As habilidades
3. A prioridade

Box hard work papai

1. MC 2 – O que é hard work papai
2. Ilusões e visões
3. Sintonia do amor
4. A grande potência

Box start (Gravidade Zero)

1. O que é Gravidade Zero
2. Gravidade Zero
3. Aula Start

Box mitos

1. MC4 – Comunidades
2. Mito do artista
3. Mito do dom
4. Mito da criação
5. Mito do acaso

Box bloqueios educacionais

1. Introdução aos bloqueios educacionais
2. Bloqueio do gabarito
3. Bloqueio do sucesso
4. Bloqueio do tesão

Box bloqueios mercadológicos

1. Introdução aos bloqueios mercadológicos
2. Bloqueio do especialista
3. Bloqueio do adulto
4. Bloqueio do ocupado

Box um possível fim

1. Um possível fim
2. MC 5 – Quase, mas ainda não acabou

Box bloqueio cerebrais

1. Introdução aos bloqueios cerebrais
2. Bloqueio da tradição
3. Bloqueio da lógica
4. Bloqueio do implícito
5. MC 6 – Agora acabou!

Mas a comunidade continua viva!

6.2 Descrição das aulas (roteiro)

BOX WELCOME

Dicas de aprendizagem

Nesta aula, Murilo Gun apresenta 5 dicas de aprendizagem para ser colocada em prática durante as aulas do curso. São elas: 1. Criar compromisso, 2. Viver o compromisso, 3. Anotar para lembrar, 4. Ensinar para aprender e 5. Conectar-se

MC 1 – Bem-vindo ao RC

Este é um vídeo introdutório, no qual, em um momento posterior à data do curso, Murilo Gun aparece na sala de sua casa, não só para apresentar o curso, mas explicar um pouco sobre a turma Gravidade Zero e a sua ligação com o momento atual vivido (Pandemia do Coronavírus).

BOX HABILIDADES DO FUTURO

As 4 forças

Este box trata da insatisfação do indivíduo com a sua carreira profissional, e de que maneira isso se dá, visto que o modelo atual de mercado está perdendo espaço, e para se adaptar ao novo modelo, o sujeito terá que se atualizar também.

As Habilidades

Partindo do pressuposto de que o indivíduo terá que se atualizar, a proposta desta aula é mostrar algumas habilidades que precisam ser desenvolvidas para o mercado de trabalho atual e, principalmente, para o futuro.

A prioridade

Seguindo a ideia da aula anterior, nesta, Murilo segue explicando que a criatividade deve ser a habilidade com mais prioridade para ser desenvolvida. Ele também mostra que para ser criativo é muito mais simples do que parece e aponta o primeiro passo para progredir nessa habilidade.

BOX HARD WORK PAPAÍ

MC 2 – O que é *hard work papai*

Nesta aula, Murilo Gun aparece mais uma vez de forma posterior ao curso, para comentar sobre as aulas que já passaram e explicar que “Habilidades

do Futuro” foi um material gravado em 2018, mas que se mantém muito atual. De acordo com ele, o box que está por vir (*Hard Work Papai*) é, na verdade, um evento que acontece com alunos do curso em todo o Brasil. Revela-se ainda que o evento conta com palestras. Para o autor, algumas delas são vistas como uma continuação do box anterior (Habilidades do Futuro). Gun explica que ambos os boxes (anterior e seguinte) são partes anexas ao curso Reaprendizagem Criativa.

Ilusões e Visões

Esta aula é uma das palestras do evento “Hard Work Papai” e instiga o pensamento sobre quem é o indivíduo, sem dizer o que ele faz profissionalmente, construindo algumas reflexões sobre o conceito.

Sintonia do amor

Esta é mais uma palestra do evento e trata de alguns conceitos, dentre eles o medo, em que este está sempre presente quando se fala de algo novo, e como se deve trabalhar para que o medo não seja uma dominação social. A palestra apresenta ainda características sobre o relacionamento e de como a fluidez da imaginação está ligada ao amor.

A grande potência

Já esta palestra tem ênfase na Terra e de como ela está ferida, explicando o que se pode fazer para curar esta lesão. Expõe também sobre o avanço da tecnologia, principalmente a internet, voltada para a conexão de pessoas.

BOX START (GRAVIDADE ZERO)

MC 3 – o que é Gravidade Zero

Esta é mais uma aparição do Murilo, mostrando que é a partir daquele momento que o curso se inicia de fato. Ele faz alguns comentários sobre os conceitos que já foram vistos nos tópicos anteriores, além de contextualizar alguns amigos que aparecerão na reunião da próxima aula.

Gravidade Zero

Esta é uma reunião digital aberta entre alguns amigos do Murilo (Tânia Mujica, Renan Hannouche e Dante Freitas) que têm a intenção de explicar qual o conceito da turma Gravidade Zero, bem como falar a respeito do momento atual vivido (Pandemia do Coronavírus).

Aula Start

Esta é a aula inaugural do curso, e se diferencia por não ser uma aula introdutória e não falar a respeito de como adquirir novos conhecimentos, mas sim sobre esquecimentos. Segundo Murilo, “*esquecer é tão importante quanto lembrar.*”

BOX MITOS

MC 4 – Comunidades

Esta é outra intervenção do Murilo para mostrar que é deste ponto em diante que está o núcleo do curso. É neste momento que abre o acesso às comunidades do curso. (Grupos no Facebook)

Mito do artista

Neste tópico, será abordado o motivo para a criatividade ser considerada uma ferramenta para solucionar problemas em várias áreas, e não somente para quem é do ramo da arte.

Mito do dom

Muitas pessoas consideram a criatividade um dom para pessoas escolhidas, como se fosse genético. Este tópico aborda os motivos e as causas por trás deste tipo de pensamento.

Mito da criação

Para muitos, ser criativo está ligado à criação de algo inteiramente novo, e, neste tópico, será abordado como esse pensamento pode bloquear a criatividade e como a palavra “*criação*” está associada a diversos tabus.

Mito do acaso

Neste tópico, será desconstruída a ideia de que as soluções para problemas surgem do acaso, e que na verdade, existe um método para ser criativo.

BOX BLOQUEIOS EDUCACIONAIS

Bloqueio do gabarito

Quase nunca se é incentivado a questionar. Desde a infância, o indivíduo é sempre colocado para gabaritar, acertar todas as questões, como uma receita de bolo. E é sobre isto que este tópico se trata.

Bloqueio do sucesso

Esta aula trabalha o sucesso como um bloqueio, uma vez que existe uma imposição social ligada a ele, de que não se pode fracassar. Conforme Murilo, o fracasso tem que ser tratado com mais naturalidade, ser considerado uma etapa do processo de evolução.

Bloqueio do tesão

Esta aula constrói reflexões em que são revelados os motivos pelos quais se dedica tempo para determinado elemento, demonstrando que aquilo que ocorre não é uma falta de interesse em determinadas ações, e sim um padrão imposto sobre elas.

BOX BLOQUEIOS MERCADOLÓGICOS

Bloqueio do especialista

Nesta aula, é visto que ser especializar pode, em muitos casos, ser considerado um bloqueio impedindo a curiosidade de trabalhar e ampliar o repertório sobre outras áreas. De Nunca se contentar com a primeira resposta.

Bloqueio do adulto

Este tópico prova como o adulto é um ser bloqueado quando é comparado a uma criança, revelando o que precisa ser trabalhado para ter resoluções mais efetivas para os problemas.

Bloqueio do ocupado

Em muitos casos, a falta de tempo também deve ser considerada um bloqueio, e é importante entender como ela está totalmente ligada ao processo criativo

BOX UM POSSIVEL FIM

Um possível fim

Esta aula serve para recapitular todos os conceitos, vistos desde a primeira aula, com foco nos bloqueios, e para listar o que ainda falta ser falado.

MC 5 – Quase, mas ainda não acabou

Está é mais uma intervenção do Murilo para comentar sobre a estrutura do curso.

BOX BLOQUEIOS CEREBRAIS

Bloqueio da tradição

A intenção deste tópico é fazer a reflexão sobre a ideia de *“sempre foi assim”*. Existe um bloqueio padrão sobre as tradições existentes, estando isentas de questionamento. Esta aula mostra como essa visão pode atrapalhar o desenvolvimento criativo e quais são as melhores formas de driblar essa situação.

Bloqueio da lógica

A tendência da lógica é eliminar mais de uma possibilidade, e isso pode ser considerado um bloqueio, uma vez que usar a lógica pode ser limitador para outras alternativas que são consideradas saídas inovadoras para um problema.

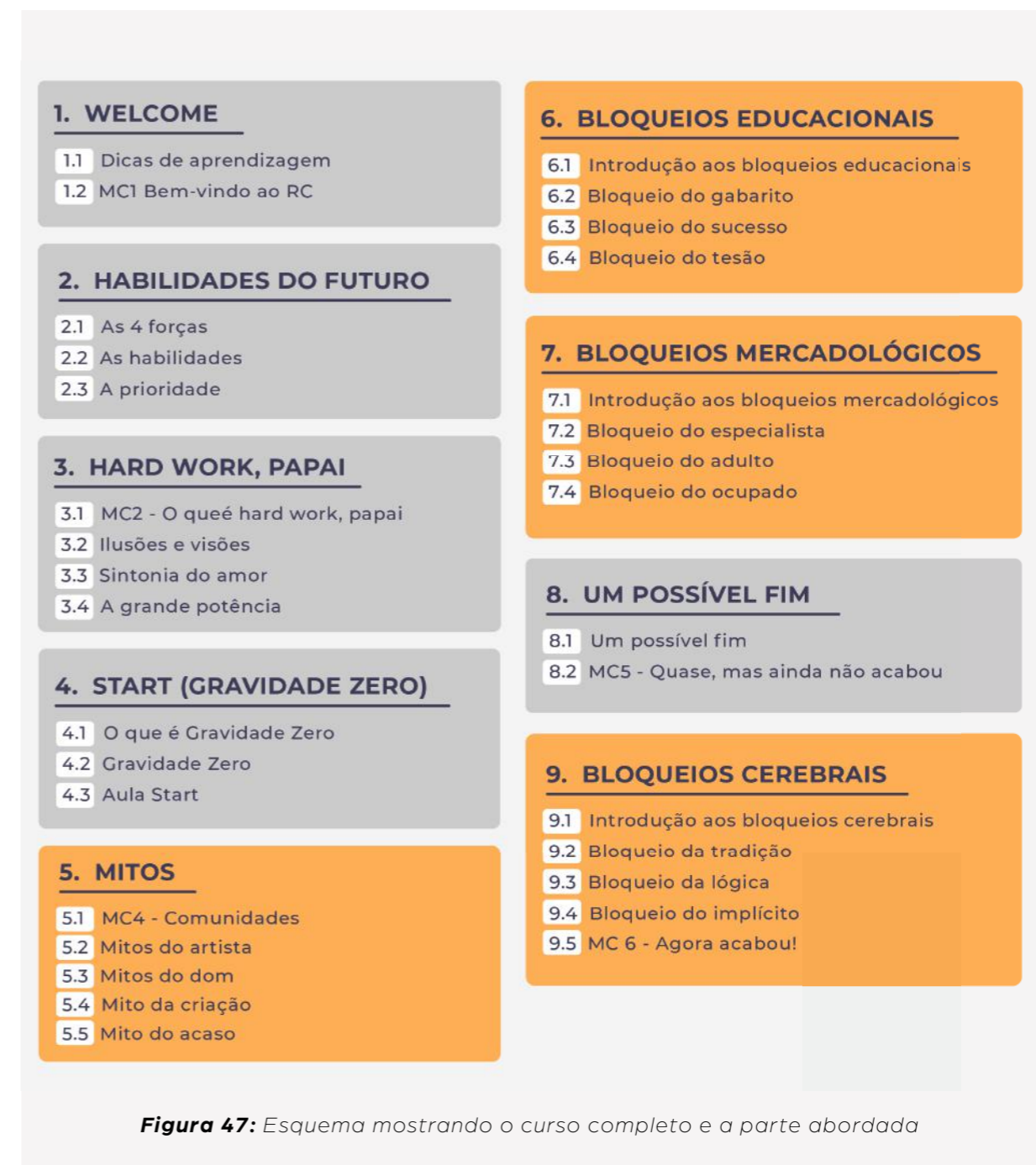
Bloqueio do implícito

Esta é considerada a aula mais importante do curso e está por última propositalmente, trazendo a ideia de que existe um conceito fundamental por último, mostrando que a jornada do curso não morre com a última aula.

6.3 Organização do conteúdo

Esta etapa consiste em separar o conteúdo do curso de modo a entendê-lo e organizá-lo para a produção dos livros. É importante ressaltar que a separação se faz necessária, uma vez que, posterior aos estudos, entende-se que o curso completo teria um volume de conteúdo muito extenso para um único livro. Por isso, tornou-se impreterível a criação de quatro (4) livros, que serão unidos em um único box, tendo este o nome do curso.

O esquema abaixo representa as seções que, inicialmente, não farão parte do projeto (em preto e branco) e a separação dos livros (em amarelo) que compõem o box de livros.



6.4 Separação dos livros

O esquema a seguir ilustra a separação de cada livro e de seus respectivos capítulos que irão compor o conjunto com todo o conteúdo do curso. Podemos, portanto, traduzir que cada box será um livro e cada vídeo será um capítulo.



Figura 48: Esquema mostrando a parte abordada

6.5 Exemplo de decupagem curso/livro

Esta etapa consiste em “decupar” o curso, no sentido literal, dividir as cenas e de um roteiro em planos. Neste caso em específico, transformar as cenas das aulas em esboços visuais (caminho de ferro), buscando engendrar uma estrutura para o processo de criação das páginas e fazer um diagnóstico sobre características do livro, como volume de páginas, aberturas de capítulos entre outros. Esta é a decupagem da aula “bloqueio do adulto” que pertence ao box “bloqueios mercadológicos”.

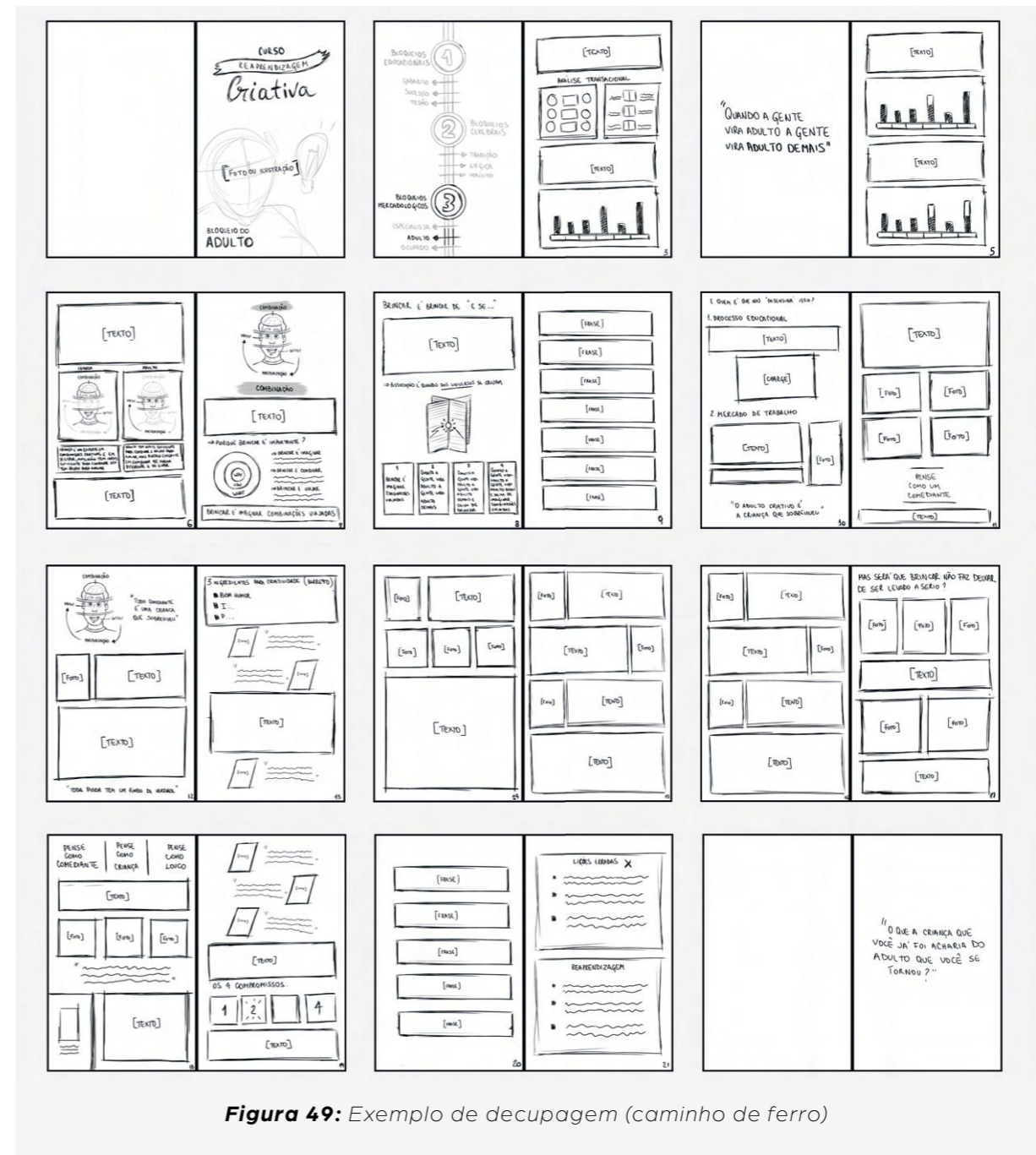


Figura 49: Exemplo de decupagem (caminho de ferro)



Figura 50: Exemplo de decupagem (caminho de ferro) ampliada

Página 6

Queria voltar agora aquelas quatro etapas: Input, combinação, output, masterização e analisar como o adulto e a criança se saem em cada uma daquelas etapas. Então vamos supor aqui, oh, aqui tão as quatro etapas.

A criança ela é boa nessa e nessa ela é boa nessas duas. A criança, ela é boa em combinar e misturar coisas e fazer combinações não imagináveis, diferentes. Ela é boa em output, em si expor, claro, têm crianças mais tímidas, mas na média, criança se expõe mais que os adultos, na média também. Mas criança, ela não tem repertório ainda, não tem input e ela não consegue masterizar porque ela não consegue julgar as coisas, não sabe pegar um feedback e avaliar, retroalimentar, não entende de método. Então, ela é ruim nessas duas partes, ou seja,

"criança é um expert em combinações e em se expor, mas não tem inputs para combinar e nem tem razão para poder avaliar, retroalimentar, masterizar".

E o adulto? O adulto é o contrário. O adulto, velho, ele é bom nessas duas, ou seja, naturalmente, o adulto tem muitos inputs. Mesmo que você não tem aquele olhar curioso, aquele look set, né, mas você adquire inputs com a vida. E tem a capacidade de julgar as coisas, de pegar feedback, de entender, mas aqui vem um problema.

A gente vira adulto demais e a gente perde muito a nossa capacidade de combinar coisas. A gente vira adulto e só aceita combinações meio óbvias. Não aceita que tal coisa se misture com tal coisa, a gente também, é, tem dificuldade de se expor, se expõe cada vez menos, né, bloqueio do sucesso. Ou seja, o

"adulto tem os inputs suficiente para combinar, a razão para avaliar, mas ele perdeu a expertise de combinar de forma louca e de se expor"

e aí, ficou assim.

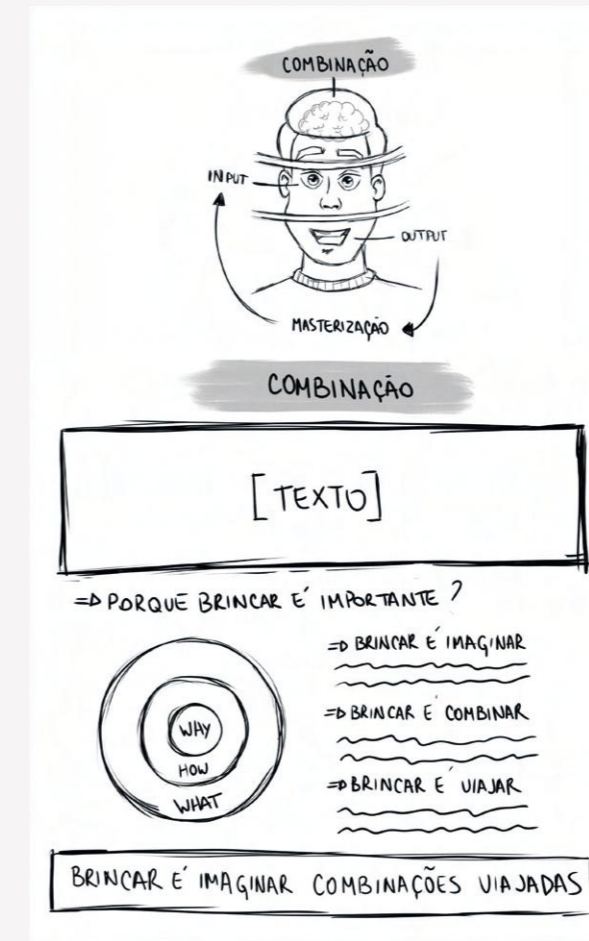


Figura 51: Exemplo de decupagem (caminho de ferro) ampliada

Página 7

O ideal é você ser bom em todas as etapas e como esse curso é para adultos. Eu queria analisar as duas deficiências do adulto. Focar mais nessa aqui (combinação) por que nessa aqui? Porque essa aqui (masterização) foi muito falada lá no bloqueio do sucesso, a questão do expor, a técnica Lean Start Up, essa aqui (combinação) eu quero aprofundar mais nessa aula, me inspirando em quem? Em quem é bom nisso, nas crianças.

Se parar para pensar, qual é a coisa que crianças mais fazem? Qual é a atividade que as crianças mais querem fazer? E mais fazem, qual é o verbo que elas gostariam de tá conjugando toda hora? Brincar. Crianças são obcecadas a brincar. Elas querem brincar toda hora, irritam a gente, "ah, tá bom de brincadeira já", "ai, para que continuar brincando?" "essa bateria não acaba" e quer brincar, quer brincar. É uma motivação intrínseca e não dá pra entender de onde vem tanta vontade de brincar. E claro que brincar é bom, não precisa de estudo. Tem um livro interessante do Eduardo Sá, Brincar faz bem à saúde, mas nem precisava, a gente sabe, a gente consegue entender que brincar é bom para as crianças. Agora, e pros adultos? Será que brincar também num é bom? Será que quando a gente deixa de ser criança e vira adulto demais a gente num perde essa grande capacidade infantil?

Então, eu vou começar com o porquê: por que que brincar é importante? Por quê? Porque "brincar é imaginar", num concorda? Quando você brinca, você está imaginando um contexto, você pega aquele objeto, aquele boneco junto com a boneca, o carrinho e você brinca com aquele carrinho aqui e você imagina que isso aqui é uma cidade e você bota obstáculos e você cria imagens brincando. "Brincar é combinar" porque você mistura coisas de universos diferentes, um objeto que é usado pra tal coisa, você vira aqui e já vira a base dos soldados e tal. "Brincar é viajar", brincar é você aceitar qualquer coisa viajada, de qualquer jeito, você pode... na hora da brincadeira, não tem limites, se você quiser você pode viajar e pirar e tal. Resumindo, "brincar é imaginar combinações viajadas" é imaginar, criar imagens de combinatividades viajadas. Brincar é brincar de What If?

Já parou pra pensar que a criança é um "What If'er" profissional? Ela passa o dia inteiro brincando de What If..., ela passa o dia brincando de What If... eu jogar esse carrinho dentro disso aqui. What If... eu pegar a comida e fazer num sei o quê. What If... eu fizer isso aqui com essa caixa, ela passa o dia brincando de What If... Ela passa o dia viajando, viajando na maionese, né.

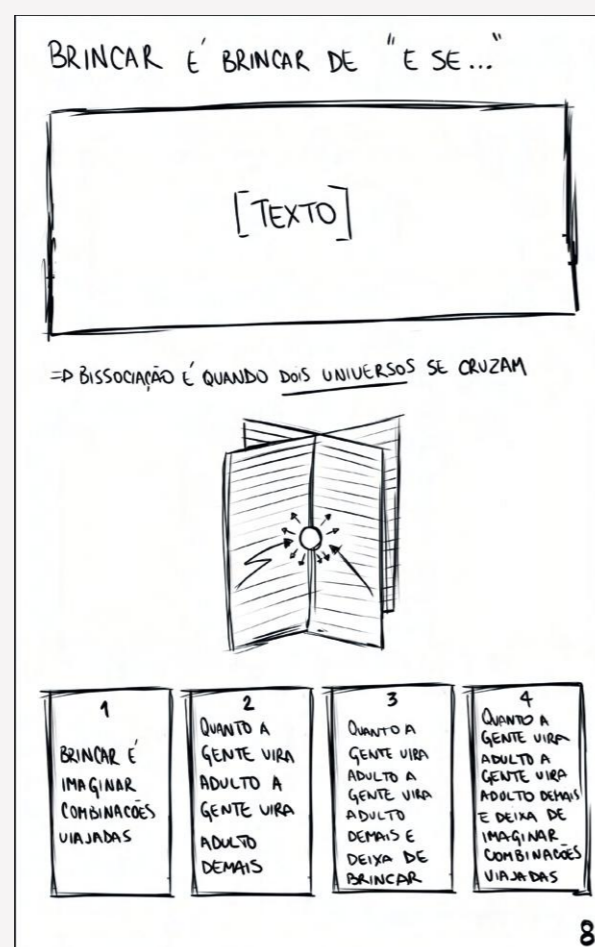


Figura 52: Exemplo de decupagem (caminho de ferro) ampliada

Página 8

No livro do Arthur Koestler, ele fala da bissociação que é o nome dele pra combinatividade. E ele fala que a bissociação é o que? É quando dois sistemas de referência, dois universos se cruzam. É o que mais ocorre quando a criança brinca. Ela pega dois universos loucos ou três ou quatro e sai misturando porque

"brincar é imaginar combinações viajadas" e

"quando a gente vira adulto, a gente vira adulto demais" e

"quando vira adulto demais, a gente deixa de brincar" e

"deixando de brincar, a gente deixa de imaginar combinações viajadas".

Posterior à análise, pode-se concluir que uma hora de curso foi equivalente à média de 60 páginas. Portanto, considerando que o curso tem 20 horas de duração, o conjunto de livros terá uma média de 1.200 páginas. Formando 4 livros de em média 300 páginas.

PARTE ABORDADA	DURAÇÃO DO VÍDEO	MÉDIA DE PÁGINAS	MÉDIA DE CONTEÚDO
1 BOX MITOS	1.1 Mito do artista	32:05	média de 30 páginas
	1.2 Mito do dom	28:02	média de 30 páginas
	1.3 Mito da criação	20:48	média de 20 páginas
	1.4 Mito do acaso	21:58	média de 20 páginas
MÉDIA DE 200 PÁGINAS			
2 BOX BLOQUEIOS EDUCACIONAIS	2.1 Introdução	14:08	média de 15 páginas
	2.2 Bloqueio do gabarito	43:50	média de 45 páginas
	2.3 Bloqueio do sucesso	41:04	média de 40 páginas
	2.4 Bloqueio do tesão	1:04:15	média de 60 páginas
MÉDIA DE 160 PÁGINAS			
3 BOX BLOQUEIOS MERCADOLÓGICOS	3.1 Introdução	31:11	média de 30 páginas
	3.2 Bloqueio do especialista	55:47	média de 60 páginas
	3.3 Bloqueio do adulto	58:22	média de 60 páginas
	3.4 Bloqueio do ocupado	44:15	média de 45 páginas
MÉDIA DE 195 PÁGINAS			
4 BOX BLOQUEIOS CEREBRAIS	4.1 Introdução	35:12	média de 35 páginas
	4.2 Bloqueio da tradição	46:04	média de 45 páginas
	4.3 Bloqueio da lógica	52:30	média de 60 páginas
	4.4 Bloqueio do implícito	46:30	média de 45 páginas
MÉDIA DE 185 PÁGINAS			

Figura 53: Esquema que mostra a relação tempo/páginas do curso

7. PROJETO GRÁFICO

7.1 Paleta de cor

Esta etapa visa a construção de uma paleta de cor principal para o projeto baseada em uma hierarquização dos volumes. É importante lembrar que cada volume terá a sua cor base, que não só estará presente na capa do livro de forma majoritária, mas também em seu miolo, trazendo a sensação de **evolução** de volume para volume, dos livros que fazem a composição da coleção. Além de contar com ramificações das cores principais afim de compor todo o projeto. São elas: amarelo, verde, azul e roxo.



Para o primeiro livro foi escolhida a cor **amarela** (casca de laranja - #fea746), uma vez que tal cor tem a capacidade de manifestar curiosidade, intenção de grande importância para o primeiro volume da coleção.

Já para o segundo volume foi escolhido o **verde** (maçã verde - #a6bb22), podendo ser caracterizado como uma cor que desperta uma possível

liberdade, marcando assim uma fase importante do conjunto de livros, onde a proposta é que o leitor se liberte de possíveis bloqueios como o medo de fracassar, por exemplo.

Para o terceiro livro foi escolhida a cor **azul** (Azul Bondi - #0093b2) uma cor que remete a sobriedade e segurança, já que o leitor chegou em uma etapa onde os conceitos começam a se amarrar, se tornando mais sólido, além de ser uma cor fortemente associada a criatividade de forma geral.

Por fim, para o último livro foi escolhido o **roxo** (Tekhelet - #3d2b9a) uma cor que mantém um contato direto com a espiritualidade e o mistério, além de uma representação muito ligada a libertação de medos e outras inquietações, o roxo se adequa perfeitamente para finalizar a coleção de livros.

7.2 Construção do personagem

Esta etapa visa a construção do personagem idealizado como a persona perfeita para quem o curso/livro foi idealizado. Vale ressaltar que este personagem foi pensado baseado nas características e estereótipos criados pelo próprio Murilo durante os vídeos a partir de um alter ego.



Figura 54: Cena em que aparece o personagem criado pelo Murilo para seu curso.

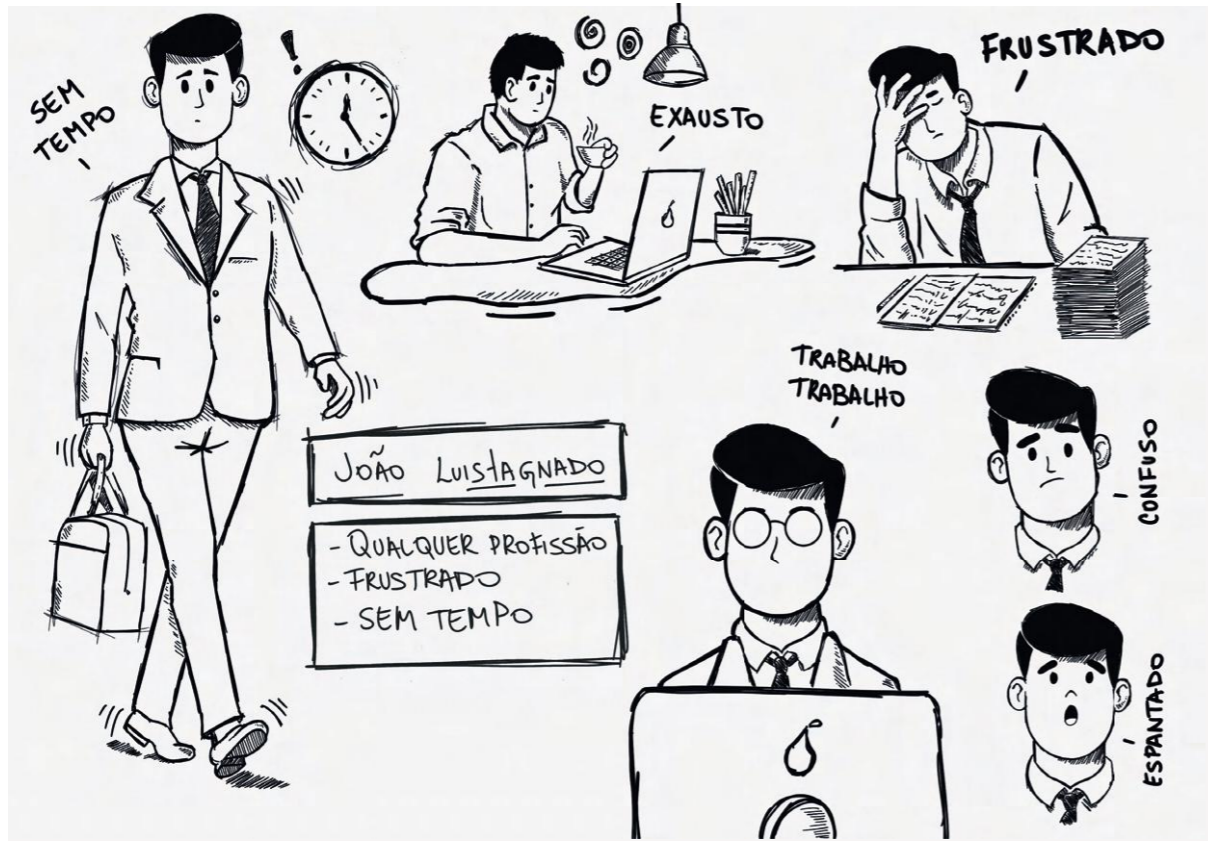


Figura 55: Estudo para o personagem na sua versão adulta



Figura 56: Estudo para o personagem na sua versão criança

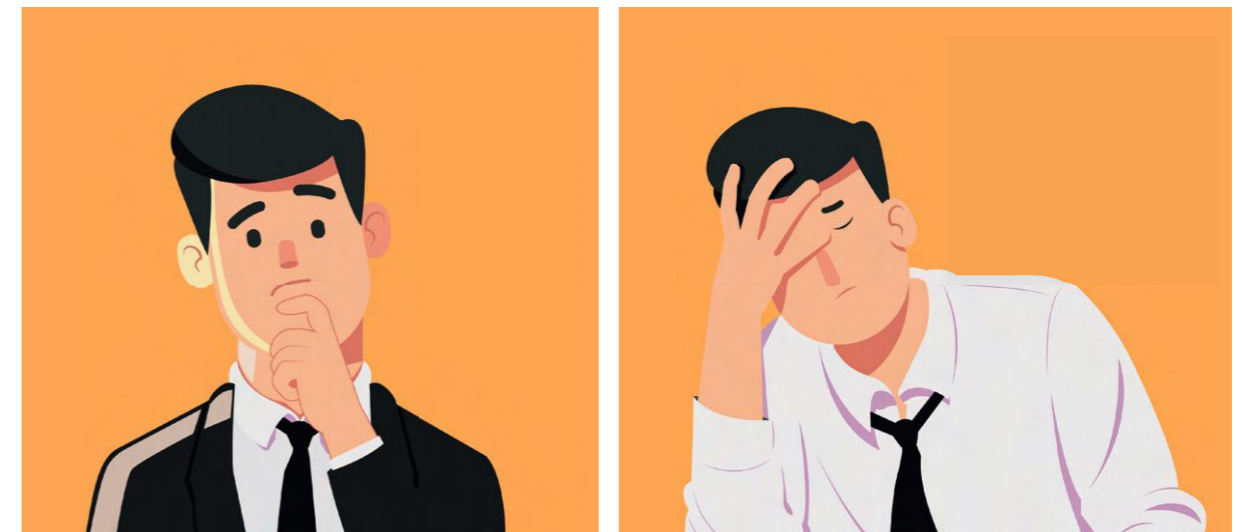


Figura 57: Personagens finalizados

7.3 Construção de frameworks

Esta etapa visa a construção de esquemas visuais que facilitem o entendimento dos conceitos apresentados durante as aulas, com base nos modelos existentes exibido pelo professor no curso.

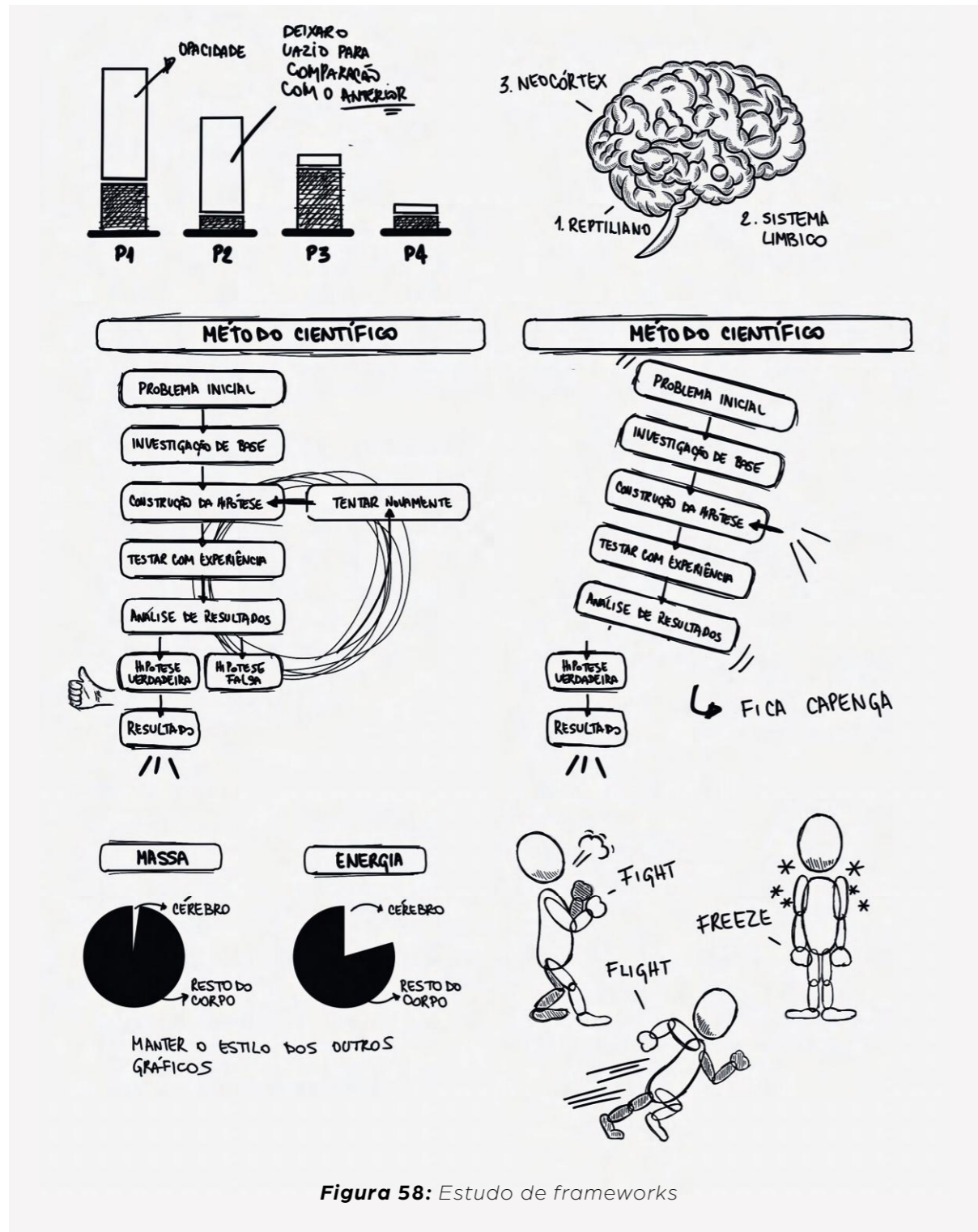


Figura 58: Estudo de frameworks

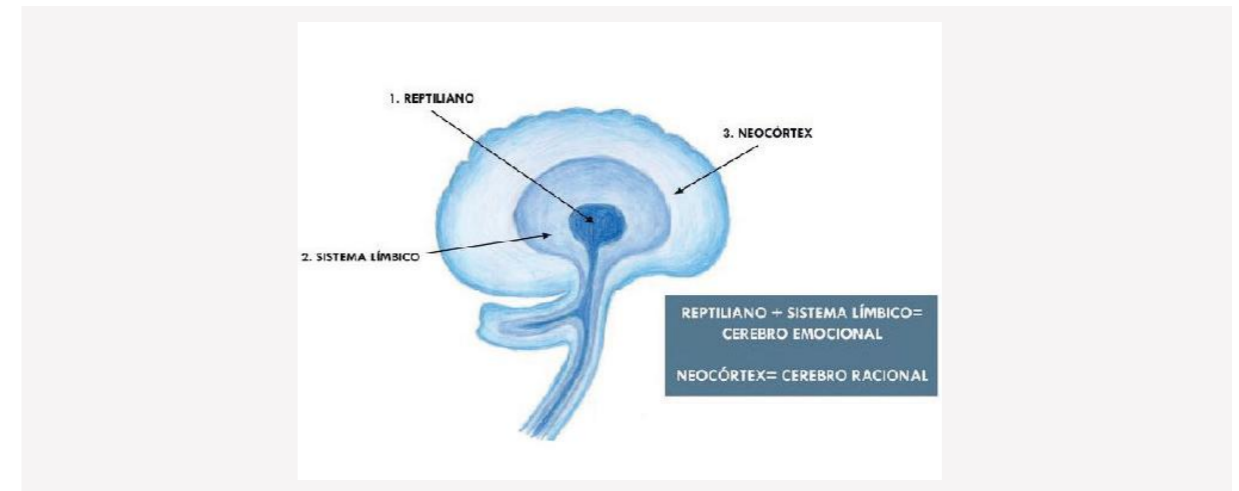


Figura 59: Modelo apresentado pelo autor

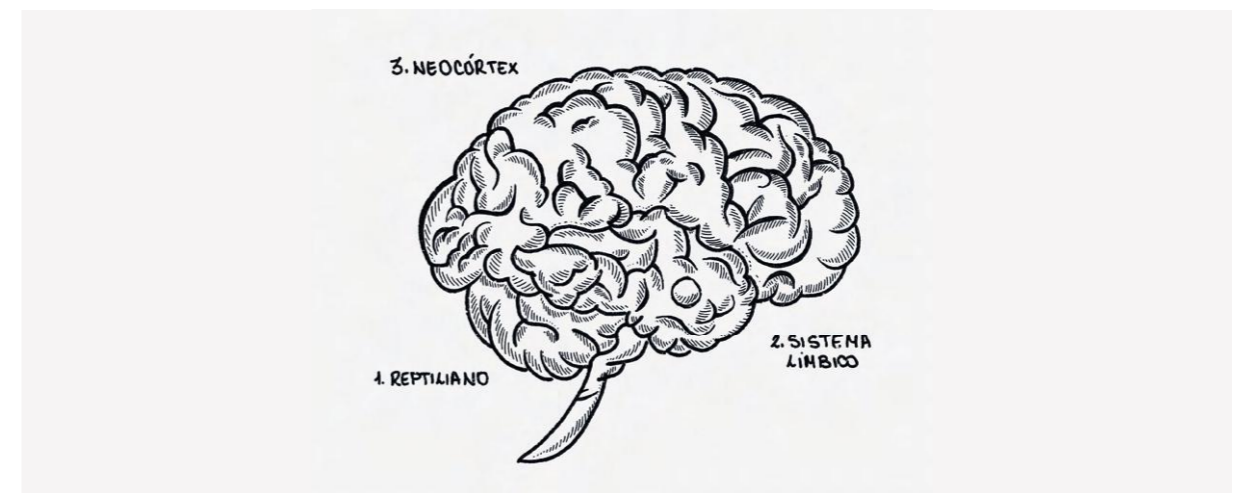


Figura 60: Estudo feito a partir dos conceitos do projeto

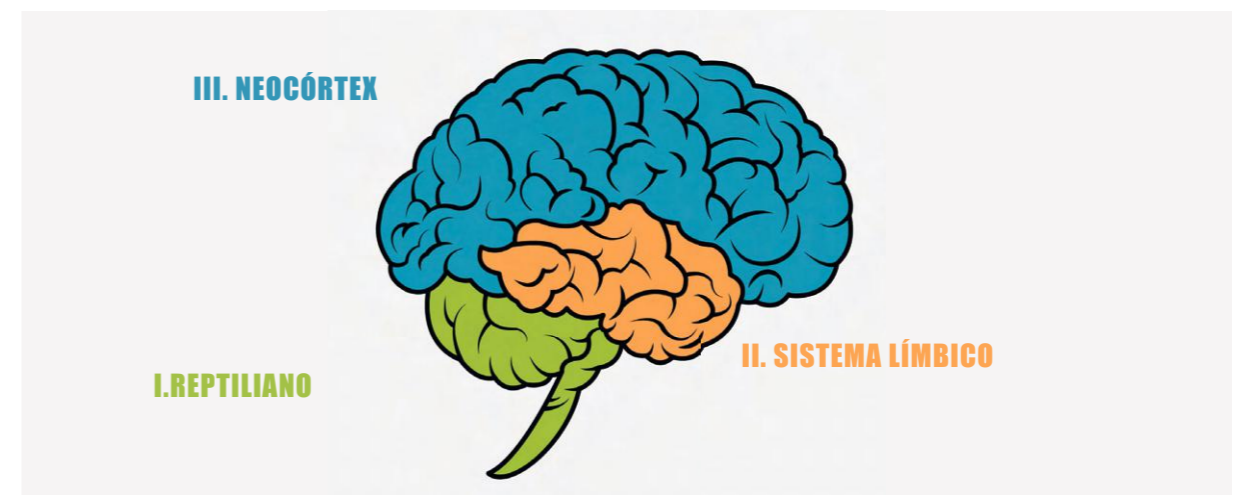


Figura 61: Modelo finalizado

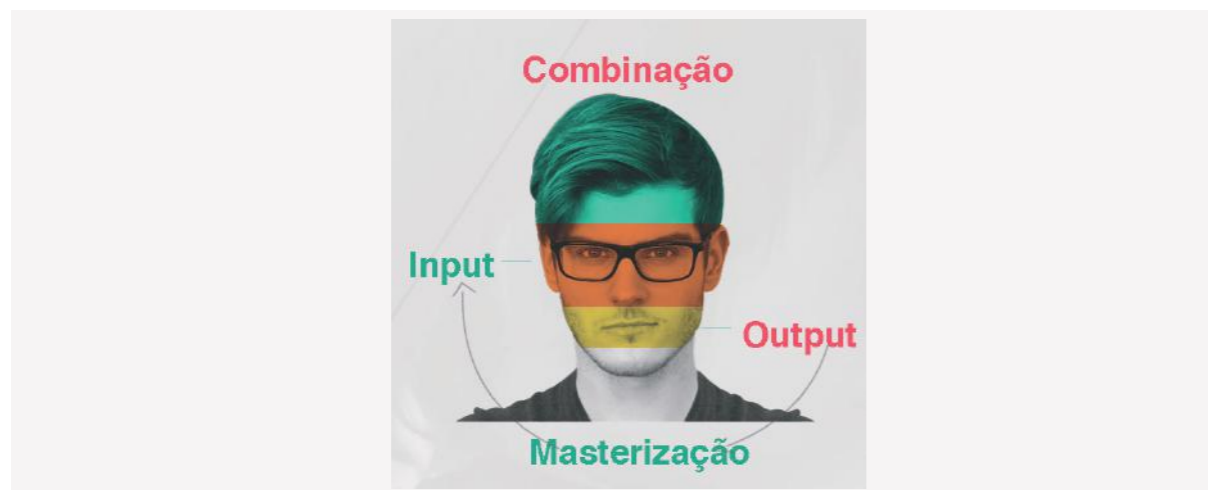


Figura 62: Modelo apresentado pelo autor



Figura 63: Estudo feito a partir dos conceitos do projeto

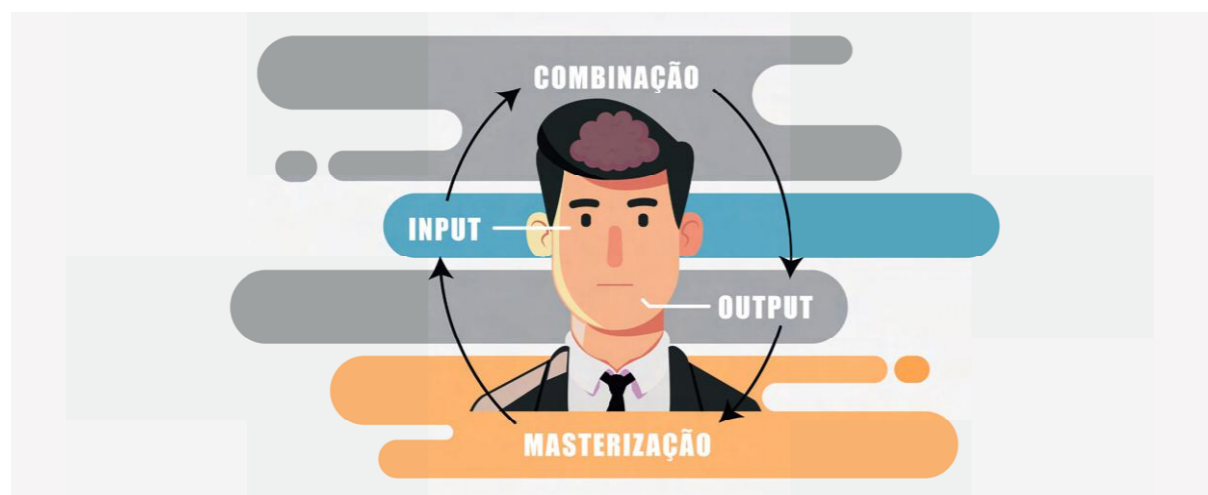


Figura 64: Modelo finalizado

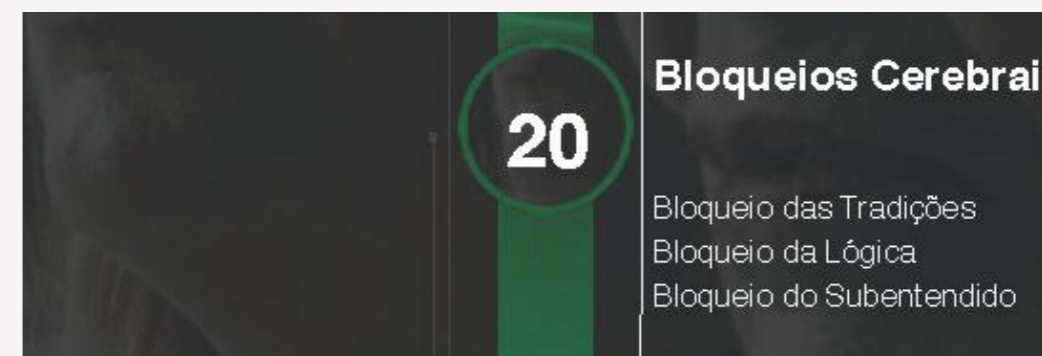
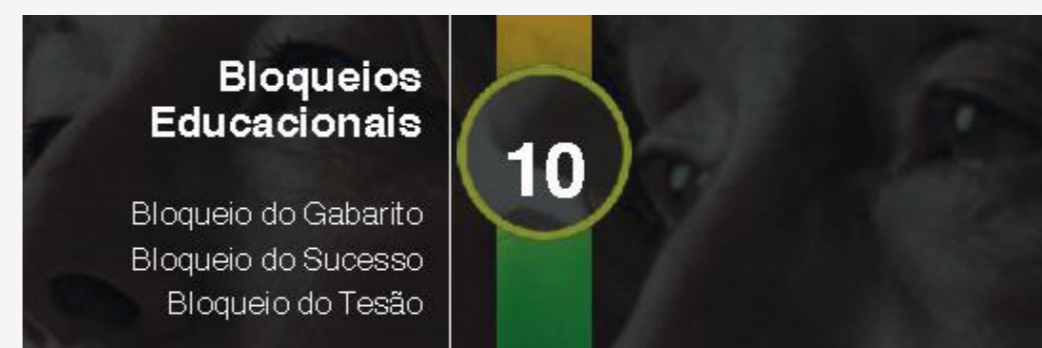
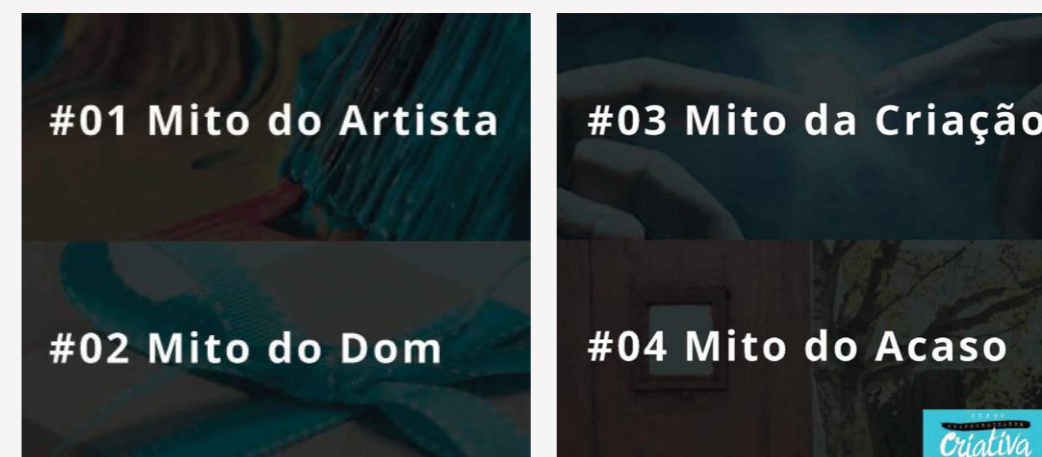


Figura 65: Modelo apresentado pelo autor



Figura 66: Modelo finalizado

7.4 Ilustrações para as capas



Figura 67: Ilustrações para as capas

7.5 Tipografia

Para o projeto foram escolhidas quatro famílias tipográficas. A **Acumin Pro**, usada nos pesos light e Bold em todo corpo de texto, além do itálico para citações (conversas do autor com o leitor); a **Elza Narrow** para as citações de outras personalidades citadas pelo autor; a **Ruddy** nos momentos de destaque; e a **Impact** para os títulos das capas e aberturas de capítulo.

A **Acumin Pro** foi selecionada por ser versátil e não serifada, com um bom equilíbrio entre modernidade e sobriedade, qualidades essas importantes para o tom do texto do projeto. A intenção final é de manter uma estética moderna, essencial para o tema, porém, sem tirar a seriedade do conteúdo.

tamanho 11pt; entrelinha 16pt; kerning 20

Já **Elza Narrow** foi escolhida em sua versão medium e oblíqua apenas para os momentos de citações de outras personalidades destacadas pelo autor. Por ocorrer com muita frequência foi necessária uma fonte condensada, que trazem um destaque para os momentos em questão.

tamanho 20pt; entrelinha 25pt; kerning 60

Por se tratar de uma tipografia com características descontraídas mas, com um peso bastante forte, a **Ruddy** foi escolhida para os momentos em que o autor faz um resumo do conteúdo a fim de consolidar a informação de uma forma extrovertida.

tamanho 22pt; entrelinha 55pt; kerning 60

Por fim, **Impact** foi escolhida por ser intencionalmente destinada a gerar, como seu nome sugere, impacto. Comumente usada em títulos e manchetes, no projeto ela foi destinada para os títulos dos livros, para o nome do autor e também para as aberturas de capítulos.

tamanho 22pt; entrelinha 33pt; kerning 40

7.6 Especificações para a produção

O conjunto de livros tem o formato de quadrado (22,5cm x 22,5cm) visando, principalmente, um conforto tanto para leituras rápidas de consultas, quanto para leituras com foco em estudo com anotações. O tamanho do livro aberto é de 22,5cm x 45,5cm com uma pequena variação de tamanho de acordo com a lombada de cada volume. Sua construção é em brochura também visando o conforto do leitor para uma leitura com anotações em seu miolo. O miolo possui a média de 200 páginas (cada volume) e é dividido em 4 capítulos.

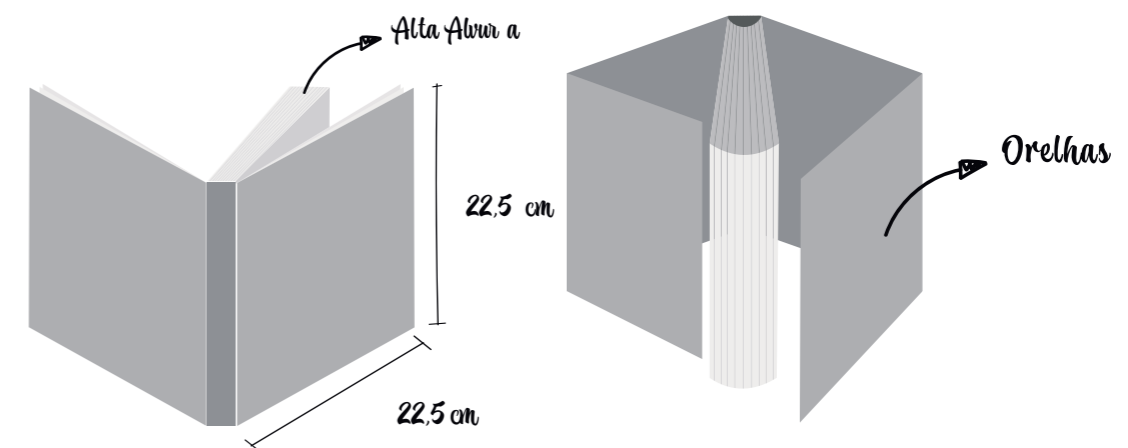


Figura 68: Esquema ilustrando especificações gráficas do livro


Para a produção foi escolhido o papel Duodesign 250g para as capas e o papel Alta Alvura 120g para todo o miolo. A impressão contará com número de cores de 4/0 para as capas e 4/4 para o miolo de cada volume. Como acabamento, os livros terão laminação fosca para as capas e caderno costurado e colado para o miolo de cada edição.

8. PROJETO FINALIZADO

Esta etapa consiste em fazer um ensaio de algumas páginas de cada livro finalizadas a fim de testar e estruturar uma primeira versão do projeto, além de mostrar o projeto finalizado com todas as características e estudos descritos nos tópicos anteriores.



8.1 Reaprendizagem Criativa: 1. Mitos




Murilo Gun foi um dos primeiros criativos do Brasil. Foi lançado em 1997 e vendeu mais de 1 milhão de cópias.

Com 10 anos, em 1998, lançou seu primeiro álbum, *10 Mitos*. Foi lançado em 1998 e vendeu mais de 1 milhão de cópias.

Até hoje, Murilo Gun continua a produzir música e a lançar novos álbuns.

1 MITOS

MURILLO GUN MITOS



REAPRENDIZAGEM CRIATIVA

MURILLO GUN 1 MITOS

MITOS DO FUTURO

Essa é a habilidade do futuro mais poderosa.

TÁ, MAS PARA QUEM É ESSE CURSO?

- Para quem quer aprender a criar conteúdo para o futuro.
- Para quem quer aprender a criar conteúdo para o futuro.
- Para quem quer aprender a criar conteúdo para o futuro.
- Para quem quer aprender a criar conteúdo para o futuro.

MITOS DO BOM

2. MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITOS DO BOM

2. MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITOS DO BOM

2. MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

CRIATIVIDADE É A IMAGINAÇÃO APLICADA COMO UMA FERRAMENTA PARA SOLUÇÃO DE PROBLEMAS.

MITOS DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITOS DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITOS DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITOS DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM

MITO DO BOM

3. MITO DO BOM

4. MITO DO BOM

5. MITO DO BOM

6. MITO DO BOM

7. MITO DO BOM

8. MITO DO BOM

9. MITO DO BOM

10. MITO DO BOM



Murilo Gun foi um dos pioneiros da *internet* no Brasil, vencendo 2 prêmios *iBest* em 1997 e 1998.

Com 16 anos, em 1999, captou investimentos, fundou a *start-up BIT* e criou o "Peça Comida" (tipo um "iFood" via pager e fax). Foi empresário de tecnologia do Porto Digital por 10 anos.

Até que decidiu se reinventar...

Foi um dos pioneiros da comédia *stand-up* no Brasil. Fez turnê nacional, lançou *show* no *Netflix* e foi apresentador de programas no SBT, *Multishow* e *Comedy Central*.

Até que decidiu se reinventar...

Em 2014, morou 3 meses num centro de pesquisas da *NASA*, no Vale do Silício, estudando futurismo na *Singularity University*, e na volta fundou a *Keep Learning School*, uma escola de cursos *online* de criatividade que teve 20 mil alunos em 5 anos.

Até que decidiu se reinventar...

Abriu todos os seus cursos gratuitamente chegando em 500 mil alunos, fechou a empresa e entrou num ano sabático de autoconhecimento e altoconhecimento.

Atualmente, faz palestras e organiza eventos e imersões sobre criatividade e auto-conhecimento.

1 MITOS

MITO DO ARTISTA

Neste tópico, será abordado o motivo para a criatividade ser considerada uma ferramenta para solucionar problemas em várias áreas, e não somente para quem é do ramo da arte.

MITO DO DOM

Muitas pessoas consideram a criatividade um dom para pessoas selecionadas, como se fosse genético. Este tópico aborda os motivos e as causas por trás deste tipo de pensamento.

MITO DA CRIAÇÃO

Para muitos, ser criativo está ligado à criação de algo inteiramente novo, e, neste tópico, será abordado como esse pensamento pode bloquear a criatividade e como a palavra "criação" está associada a diversos tabus.

MITO DO ACASO

Neste tópico, será desconstruída a ideia de que as soluções para problemas surgem do acaso, e que na verdade, existe um método para ser criativo.



MURILLO GUN MITOS 1

REAPRENDIZAGEM CRIATIVA



CRIATIVIDADE A HABILIDADE DO FUTURO MAIS PODEROSA

Esse é o Reaprendizagem Criativa, um curso em que detalho o exato passo a passo que você precisa fazer para se tornar uma pessoa mais criativa. Todos os obstáculos que você enfrentará, como vencê-los e diversas outras práticas que aprendi ao longo da minha jornada.

Até o momento, mais de 6.000 alunos já utilizaram esse exato método para se reinventarem pessoalmente e profissionalmente, utilizando a criatividade como base.

TÁ, MAS PARA QUEM É ESSE CURSO?

- #1 Para profissionais do mercado corporativo que se sentem estagnados em suas carreiras.
- #2 Para quem está esgotado e quer empreender uma nova profissão.
- #3 Para quem é empreendedor e está precisando de novas ideias para se destacar em seu mercado de atuação.
- #4 Para todo mundo que não tem mais 10 anos a perder, quer ser mais reconhecido e bem remunerado.

Por que o segredo para se reinventar profissionalmente e alcançar resultados em tudo que você faz não é trabalhar em uma empresa que pague muito, mas sim encontrar soluções criativas para os problemas das pessoas. Não é preciso uma graduação especial para fazer isso. Basta aprender a desbloquear a sua criatividade através de técnicas simples e práticas ensinadas dentro desse curso.

Soluções antigas não resolvem problemas novos.

Copyright © 2023 by Murilo Gun
Copyright das ilustrações © 2023 by Talita Veneza

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte dessa obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou meio eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópia, gravação ou sistema de armazenagem e recuperação de informação, sem a permissão escrita do autor.

PREPARAÇÃO
Ilana Goldfeld
REVISÃO
Carlos César da Silva
ARTE DA CAPA
Talita Veneza
DESIGN DE CAPA
Erin Fitzsimmons
ADAPTAÇÃO DE CAPA
Julio Moreira | Equatorium Design

E-ISBN 978-65-5560-303-3
Edição digital: 2023

1ª edição

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA INTRINSICA LTDA.

Gun, Murilo
Reaprendizagem Criativa/Murilo Gun - Rio de Janeiro, Intrinsica, 2023.

13-1937 CDD - 153.35
CDU - 159.954

Impressão e Acabamento: GRÁFICA E EDITORA INTRINSICA.

**“O HOMEM CRIATIVO NÃO É UM HOMEM COMUM
AO QUAL SE ACRESCENTOU ALGO. CRIATIVO É O
HOMEM COMUM DO QUAL NADA SE TIROU.”**

Abraham Maslow



2. MITO DO DOM

Vamos lá! Continuando a falar de mitos. Os 4 mitos que você tem que esquecer urgentemente. Aqui estão os 4:

1. Mito do Artista;
2. **Mito do Dom;**
3. Mito da Criação;
4. Mito do Acaso.

Vamos agora aprofundar aqui: **mito do dom.**

"Beleza, Murilo, está bom! Eu acho que eu preciso ser mais ser criativo, porque seria bacana, seria importante para eu dar soluções mais criativas para os problemas da minha vida e tal. Mas será que eu consigo ser mais criativo? Será que eu tenho este dom?"

Quem disse que criatividade é um dom? Você leu isso em que *paper* científico? Ou você só ouviu dizer por aí e acha que é isso, e nunca parou para averiguar, então *"é isso aí mesmo"*.

Criatividade não é um dom de algumas pessoas especiais. Criatividade é a aplicação prática de uma habilidade inata da espécie humana. Saque qual é? A **Imaginação.**

O que diferencia a gente dos outros animais é a capacidade de imaginação. Imaginar é criar imagens, imaginar cenários, objetos e situações, qualquer coisa que não existe; que você consegue imaginar. Todo ser humano consegue imaginar. Pode ser pobre, rico, pode ser extremo analfabeto, um maior intelectual... Todo mundo consegue imaginar, criar imagem.

E criatividade é basicamente essa capacidade de imaginar, aplicada para resolver problemas.

■ **QUEM É CAPAZ DE IMAGINAR, É CAPAZ DE SER CRIATIVO.**

■ **TODO MUNDO É CAPAZ DE IMAGINAR.**

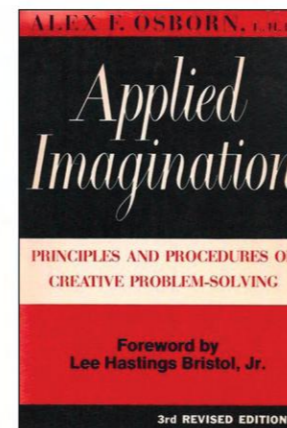
■ **TODO MUNDO É CAPAZ DE SER CRIATIVO.**

Lógica aristotélica básica.

O mito 2 é esse! Esse papo de que *"dom de pessoas especiais"*... O fato é que, a criatividade é a capacidade inata da nossa espécie que tem que ser desenvolvida e trabalhada.

Eu comecei com a definição de criatividade na aula anterior como **ferramenta para solução de problemas.** Vamos agora ampliar um pouco:

CRIATIVIDADE É A
IMAGINAÇÃO APLICADA
COMO UMA FERRAMENTA PARA
SOLUÇÃO DE PROBLEMAS.



Por falar em imaginação aplicada, a bíblia da criatividade chama-se *Applied imagination*, 1953, **Alex F. Osborn**. No ano seguinte, o Alex criou aquele evento sobre criatividade: *Principles and procedures of creativity problem solving*.

Eu gosto dessa definição “*applied imagination*”, porque ela reforça isso aqui: a imaginação, que é a variável que diferencia os homens dos animais. Cara, você já parou para pensar que a gente morava nuns lugares cheios de bichos que eram

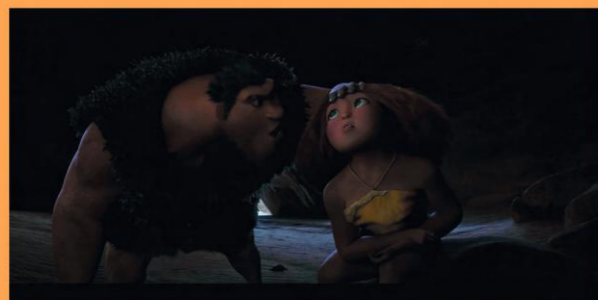
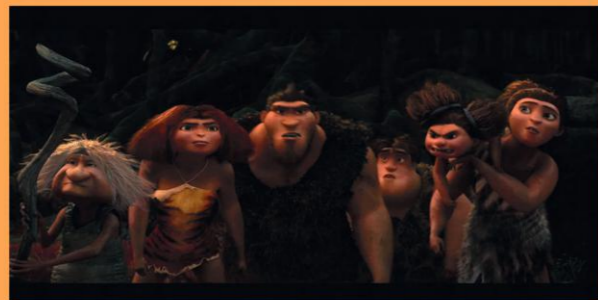
maiores que a gente, mais rápidos, mais ferozes, mais loucos? E a gente: menor, mais lento, mais trouxa... E a gente conseguiu dominar tudo!

Por quê? Porque a gente tem essa habilidade de imaginar situações, cenários que não existem, e, com isso, a gente aplicou essa imaginação para resolver nossos problemas.

Qual é o nosso problema? Como é que caça um animal mais rápido do que eu? Isso é um problema! Com a imaginação, eu apliquei e dei uma solução criativa. E criei armadilhas, criei ferramentas, e o homem dominou todos os animais: os maiores e os menores do que ele. “Dominou” entre aspas, né?!

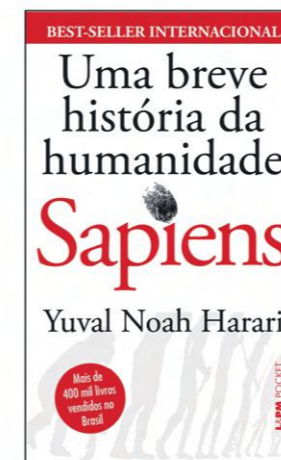
Tem um filme da *Dreamworks*, que não ficou muito, muito famoso, de animação, chamado *The Croods*, que é como se fosse a primeira família moderna. É interessante ver no filme essa visão do ser humano resolvendo os problemas que eram super complexos com essa capacidade da imaginação.

OS CROODS
(Trailer Oficial Dublado)



"O novo é sempre ruim, nunca perca o medo" – frase do filme.

Eu acho que aquele moleque lá, o boyzinho (personagem do filme), ele foi o primeiro Creative Problem Solver. Porque ele que criou o sapato, deu a solução para o problema. Por necessidade, ele resolveu manipular o fogo, usou o fogo para resolver problemas de forma criativa, para ele, né?!



E tem um livro que eu recomendo muito: *Uma breve história da humanidade, Sapiens*. E a teoria base deste livro é que o que diferenciou a gente de outros animais foi a imaginação.

Porque os animais só conseguem se reunir em bandos, em comunidades muito pequenas. Para o leão poder comandar outros da espécie, esses outros tinham que estarem pela redondeza, na área. Não dá para ter um leão a 10 mil quilômetros e ele estar conectado a mim, liderado por mim.

O homem, com a sua imaginação, criou, imaginou lendas, crenças, pátrias, religiões, doutrinas, reinados, conceitos abstratos, imaginados, que muitas pessoas passaram a imaginar juntas. E isso manteve esse povo coeso, criou comunidade, criou colaboração e surgiu a civilização. Um trechinho:

“**Toda cooperação humana - seja um Estado moderno, uma igreja medieval (...) - se baseia em mitos partilhados que só existe na imaginação coletiva.**”

Conceito de patriotismo, esse. Então, a imaginação, velho, está aqui, vem com a gente, vem com tudo, é padrão da espécie humana. O **Abraham Maslow**, da pirâmide, dizia que:

“**O homem criativo não é um homem comum, ao qual se acrescentou algo. O homem criativo é o homem comum do qual nada se tirou.**”

Nós nascemos criativos e nós desaprendemos a ser criativos. O padrão é ser criativo, porque nós nascemos com a imaginação e com problemas, mas a gente desaprende, ao longo da vida, a ser criativo.

Infelizmente, a gente, ao longo da vida, é convidado a pensar dentro do padrão, a imaginar menos e se contentar com as soluções já previstas que estão no banco de dados. Esse negócio de que *“Ah, temos que pensar fora da caixa...”* A gente nasceu fora da caixa. Aí depois é que a gente foi botado nela, e agora tem de sair da caixa.

Eu gosto de fazer uma analogia com a Pietá, de Michelangelo, porque ele falava que, quando ele recebia o bloco de mármore para esculpir, a obra prima já estava ali dentro, naquele bloco de mármore. Ele apenas iria tirar os excessos para que ela surgisse. Muito lindo isso aí!



Eu acho que nós somos uma Pietá ao contrário. Nós nascemos Pietá, nós nascemos obras primas da imaginação e da criatividade, e, ao longo da vida, vão colocando coisas, e a gente vai voltando a ser o bloco de mármore, voltando a pensar quadrado.

“Ah, Murilo, mas têm pessoas que nasceram mais criativas.” Como é que você sabe disso? Como é que dá para medir que a pessoa nasceu criativa? Assim que ela nasceu, já deu a solução criativa para cortar o cordão umbilical. Não teve isso, entendeu?

"Ah, Murilo, mas têm as pessoas que têm o hemisfério direito mais forte." Tem dois tipos de pessoas, lembra? A maioria das pessoas gosta de dividir as coisas em dois tipos. E então, criaram esses dois tipos de pessoas com esse conceito: ele é mais hemisfério esquerdo, ele é mais hemisfério direito.

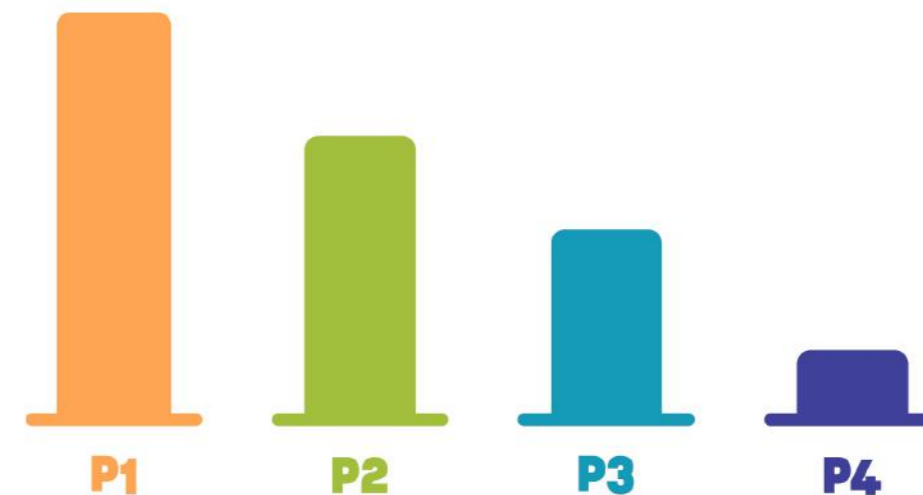
E tem os testes, esses teste de internet! O povo adora testes, "Ah, eu sou criativo, eu sou do hemisfério esquerdo". "Qual o lado mais dominante?". Aí bomba esse teste, não sei o quê...

Mas cara, vários livros já mostram que isso é um mito. Não um mito em que cada hemisfério possui funções diferentes – isso de fato é – mas é um mito desse jeito de dizer que você é *left brained*, de rotular você como um lado ou outro. Todos nós somos todos os lados. Eles se misturam toda hora e se conectam, e nenhum faz nada 100% sozinho.

Há vários *papers científicos* interessantes fazendo essa hipótese: será que a pessoa é mais isso ou não? Existe um *paper* que fala sobre a hipótese de que, tanto as tarefas de criatividade visual como as outras tarefas, todas ativaram uma variedade de áreas bilateralmente. Ou seja, não dá mais pra rotular essas coisas.

"Ah, Murilo, mas têm pessoas que são naturalmente mais criativas." Beleza! Eu concordo que sim, que as pessoas nascem com os genes diferentes, o DNA diferente. Então, vamos analisar friamente essa "criatividade natural" que algumas pessoas nascem com "muito mais que as outras". Vamos supor: tem uma pessoa, esse cabra nasceu com a criatividade natural, num nível X (P1). A segunda pessoa nasceu menor (P2), a terceira menor ainda (P3), a quarta menor ainda (P4). Beleza! Essa situação.

CRIATIVIDADE NATURAL



Primeira questão: você tem controle sobre isso? Você consegue, no momento atual, influenciar, de alguma forma, alterar ou diminuir o nível de criatividade natural ao nascer? Não!

Cara, se não dá pra influenciar, então **NÃO INTERESSA!**

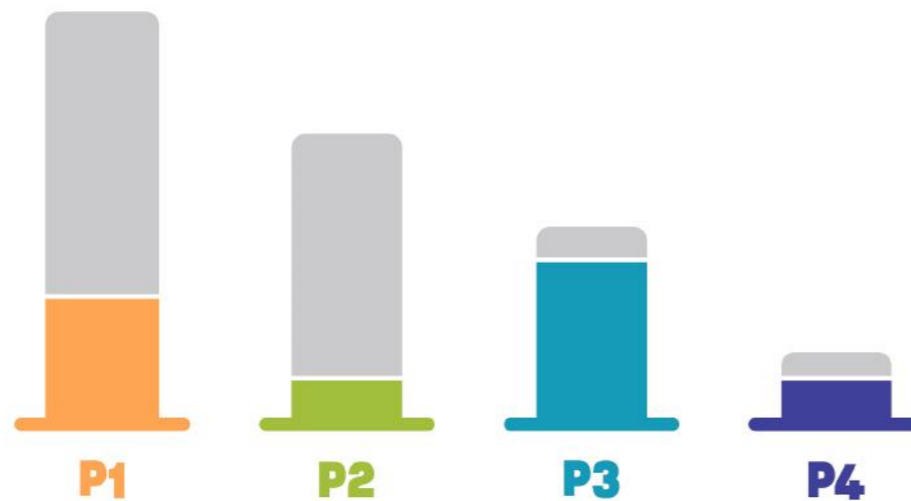
Agora, beleza! Estão aqui essas 4 pessoas com suas criatividade naturais. Ao longo da vida, essas pessoas vão sofrendo bloqueios, e essa é a base desse curso vocês vão ver. Esse módulo de mitos é de introdução, a base do curso são os bloqueios.

Então agora para esse segundo gráfico, eu adicionei os bloqueios a esse gráfico em escalas diferentes, porque não é que você nasceu mais criativo que, necessariamente, vai ser mais ou menos bloqueado, não! Depende da

sua condição de vida, família, pai, sociedade, ano, país que você nasceu, as variáveis que bloqueiam mais ou menos.

Então, eu coloquei aqui uns níveis de bloqueios aleatórios. Que aconteceu? Depois dos bloqueios, mudou a ordem: o mais criativo agora é o P3, depois o P1, e o P2 e o P4 empataram.

CRIATIVIDADE NATURAL + BLOQUEIOS



Agora vem a pergunta: você tem controle sobre isso? Você consegue, agora, influenciar, no passado, o quanto você foi bloqueado ou não? Não tem controle sobre isso.

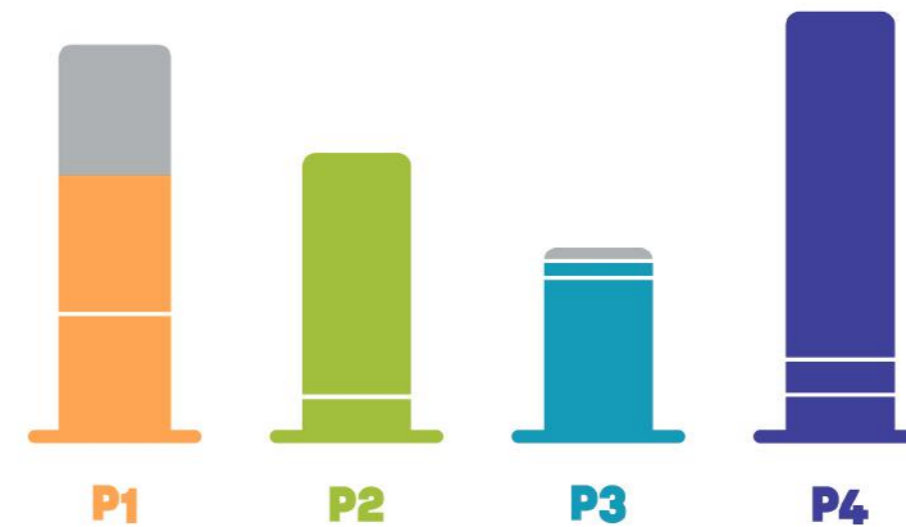
Não, você não tem controle sobre isso, então **NÃO INTERESSA!**

Você pode influenciar o quanto você vai ser bloqueado a partir de agora, e o quanto você vai bloquear os seus filhos. Mas não dá para voltar atrás e mudar o quanto você já foi bloqueado.

Então, vimos criatividade natural mais os bloqueios. Agora: e se, nessa situação, eu adicionar *hardwork*? Estudo, treino, intensidade, aprofundamento, prática, desconforto.

Se você adiciona *hardwork* nesse gráfico, e eu adicionei em níveis também aleatórios. O que aconteceu? Novamente mudou o *ranking*. O cara que estava em quarto, ficou em primeiro, o segundo voltou para segundo, o terceiro ficou em último. Agora mudou tudo.

CRIATIVIDADE NATURAL + BLOQUEIOS + HARDWORK



Agora vem a pergunta chave: você tem controle sobre isso?

Sim, você tem controle sobre isso, então **MOVA-SE!**

Cara, eu acho lindo a gente saber que a habilidade mais importante, uma das mais importantes para o futuro da humanidade, depende da gente. Depende da gente porque a gente nasce naturalmente com ela, fomos bloqueado, ok, mas a gente pode botar intensidade e desbloquear.

Tem uma frase do Tim Dolk, um técnico de basquete americano:

“**Hard work beats talent when talent doesn't work hard.**”

(“O trabalho duro ganha do talento quando o talento não trabalha duro.”)

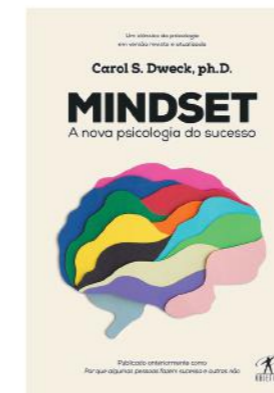
Eu acho muito legal ver histórias e biografias de atletas, vale a pena sempre ler biografias de atletas e de alta performance, porque, velho, não existe um atleta de sucesso na história deste planeta que não tenha uma história de *hardwork* que você fique chocado.

Inclusive, eu vi uma entrevista do Hernandes, jogador de futebol, que, é meu conterrâneo, que ele fala um negócio muito legal:

“**Noriogun Chandjerê ninganda.**”

(“Se você não nasceu sendo, trabalhando muito você pode se tornar”)

Já que existem dois tipos de pessoas (e que eu sou o tipo de que gosta de dividir em dois grupos), eu gostei muito desse livro aqui, da **Carol Dweck**,



Mindset, livro que eu recomendo também. É um livro em que ela, basicamente, divide as pessoas em dois tipos. Ela fala que as pessoas ou tem o *mindset* fixo, ou o *mindset* de crescimento. Essa palavra *mindset* pode ser que que você nunca tenha ouvido falar então vou te explicar:

mind = mente

set = configuração.

Ou seja, “Configuração mental ou mentalidade”.

E Quem estiver de saco cheio, “Ah, só se fala de *mindset* hoje em dia”, cuidado para não estar sendo preconceituoso, e deixando de se expor a um conceito superpoderoso.

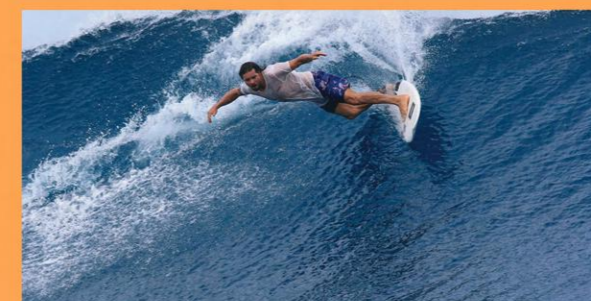
Então a Carol fala que as pessoas com mentalidade fixa são aquelas que evitam desafios, desistem fácil, pessoas que veem o esforço *hardwork* como “Não vale a pena!”.

Já as pessoas com mentalidade de crescimento, são aquelas que sabem que as inteligências podem ser desenvolvidas. E não é algo estático, que a gente nasceu com essa inteligência x de tal jeito e acabou. As pessoas com mentalidades de crescimento vão atrás de desafios. Elas persistem mais, e veem o esforço como o caminho da maestria. Adoro a palavra maestria, **o esforço é o caminho da maestria.**

É interessante falar uma coisa, quando fala *hardwork*, muitas pessoas dizem: “Quer dizer, então, que é para ser loucão, ficar trabalhando a vida toda, morrer trabalhando”. O *hardwork* tem essa tradução literal, mas o que eu falo, e eu comecei a falar *hardwork* junto com uma gíria de recife, “*papai*”, eu criei um novo conceito, que é o **Hardwork, papai.**

É um *hardwork* diferentemente do trabalho duro tradicional, é o *smart hardwork*. **Hardwork, papai** é um *hardwork* com intensidade na direção certa. Tem que ter uma direção, com foco, com estratégia; não é toda hora, são momentos de intensidade, porque esse é o caminho para a maestria.

Dá uma olhada nesse vídeo:



PEOPLE ARE AWESOME 2017
(Extreme Sports Edition)



Quem acha que consegue fazer metade dessas coisas mediante estudo e treino? Eu digo metade porque, realmente, tem algumas coisas que requer um biotipo específico, uma idade específica. Mas eu acredito que consigo fazer mais da metade daquelas coisas todas, mediante estudo e treino, mediante *hardwork*, **Hardwork, papai**, porque é direcionado, claro.

Eu vou direcionar minha energia com intensidade para a atividade que eu quiser masterizar, virar mestre. É o caminho da maestria. E eu digo isso porque sempre falo sobre criatividade, e já perguntei várias vezes na internet: "Você acha que a criatividade é um dom ou é algo que se aprende?". Normalmente as respostas são: "dom", "dom", "dom, com certeza, dom", "sem dúvida, dom".

E, se eu ver, no dicionário, a palavra dom:

1. dádiva, é um presente dado por alguém;
2. bem ou graça recebido por divindade;
3. aptidão inata pra fazer algo.

Esse assunto de dom é interessante, porque eu, quando fazia muito show de comédia, depois que acabava o show, muitas vezes, as pessoas falavam para mim: "Velho, muito legal o show, velho! Você tem o dom da comédia e tal". E eu sei que era um elogio, lógico, eu entendo que era boa intenção, mas, me causava um mínimo incômodo.

Porque, veja, eu era empresário de tecnologia já há mais de uma década e, por causa da colação de grau, resolvi fazer humor. E, quando eu comecei no humor, cara, eu, era loucura! Eu ligava para os bares para explicar o que era *Stand Up*, para pedir para fazer show de graça, pegando carro à noite para

ir à João Pessoa, para Caruaru. Eu chegava no bar e fazia show para plateia que estava comendo, e que nem sabia o que iria acontecer no bar. O cara, comendo batata frita, e eu, contando uma piada e, muitas vezes, passando vergonha, experimentando piadas novas, desbravando os mercados.

Eu gravava o áudio dos meus shows no celular para abrir o áudio do show no computador, porque o gráfico do áudio do show era o gráfico do show: mostrava os picos de risadas, de aplausos e tal. E eu conseguia ter um gráfico da densidade de risadas por minuto para identificar os pontos de baixa e masterizar aquilo ali, para novamente retroalimentar, ir para o campo de batalha, desbravar mais e me expor mais.

Aí, o cara fala que é dom? É **hardwork, papai**. É *hardwork*, velho! Não tem dom em lugar nenhum. Você pode ter aptidões em algumas coisas, mas é muita intensidade colocada na direção certa!

Oscar Schmidt dá muitas palestras. Ele fala que, ele é conhecido como mão santa. Só que ele conta que acaba o treino, acabava o coletivo. Acabou o coletivo, todo mundo iria embora cansado. E Ele ficava, e fazia centenas de arremessos de três, ele criava... "Só saio quando eu fizer tantos seguidos". Ficava lá, uma loucura! Todo fim de treino, todo mundo indo embora, e o cara ficava lá, fazendo isso, durante 10... 15 anos.

Aí, você diz que a mão dele é santa? A mão dele é treinada, papai! A mão dele é calejada, é *hardwork*, é intensidade, pá, pá, pá numa direção. Então, é assim, é até um desmerecimento você falar que a mão dele é santa, e falar que é um dom.

Eu gosto muito do **Thomas Edson**:

“Talento é 1% inspiração e 99% transpiração.”

Pra mim, criatividade é isso! Criatividade é 99% transpiração, 99% *hardwork*, 1 % inspiração.

Picasso falava:

“A inspiração existe, mas ela tem que te encontrar trabalhando.”

Na minha visão, para ser criativo, não precisa ter uma predisposição, uma coisa natural, muito incrível... Basta não ter uma pré-indisposição, algo que realmente te impossibilite de transpirar e de adicionar intensidade.

Eu gosto de ver esses atletas. Por exemplo o **Usain Bolt**, alguém tem dúvida que ele colocou muita intensidade? Ele teve o talento natural, mas ele colocou muita intensidade nisso aí.



E é engraçado que esse brasileiro aqui, o **Alan Fonteles**, ele nasceu sem perna. Tem como você nascer com uma pré-indisposição maior pra ser um corredor do que nascer sem pernas? É uma grande pré-indisposição. Mas *hardwork, papai*, ele colocou intensidade.

Provavelmente, esse cara teve que ralar mais que o Usain Bolt, porque ele já nasceu com um negativo, tendo que recuperar. O Usain Bolt já nasceu com as pernas e com o biotipo perfeito num país que tem tudo a ver (muitas condições, é claro), tudo combinava nessa parada. Provavelmente, o Alan tinha um amigo sul-coreano que falou: **Noriogun Chandjerê Ninganda** para ele.

Você se considera que está numa boa forma física? Você se considera extremamente satisfeito com a sua forma física? Bem, eu não estou 100%

8.2 Reaprendizagem Criativa: 2. Bloqueios Educacionais

2 BLOQUEIOS EDUCACIONAIS

MURILLO CUN BLOQUEIOS EDUCACIONAIS 2

REAPRENDIZAGEM CRIATIVA

MURILLO CUN BLOQUEIOS EDUCACIONAIS 2

CREATIVIDADE A HABILIDADE DO FUTURO MAIS PODEROSA

Essa é a Reaprendizagem Criativa, um conceito que surgiu nos anos 1980 e que se tornou uma das principais habilidades do século XXI. Ela é a capacidade de aprender a aprender, de aprender a desaprender e de aprender a reaprender. É a habilidade de aprender a desaprender e a reaprender, permitindo que você aprenda a aprender a aprender.

TÁ, MAS PARA QUEM É ESSE CURSO?

- #1 Para quem quer aprender a aprender, a aprender a desaprender e a reaprender.
- #2 Para quem quer aprender a aprender a aprender, a aprender a desaprender e a reaprender.
- #3 Para quem quer aprender a aprender a aprender a aprender, a aprender a desaprender e a reaprender.
- #4 Para quem quer aprender a aprender a aprender a aprender a aprender, a aprender a desaprender e a reaprender.

7. BLOQUEIO DO SUCESSO

Este é o método científico, a ciência antes de tudo. Não se trata de um método científico, mas de um método de aprendizagem. É um método de aprendizagem que se baseia no método científico, mas que também incorpora elementos da criatividade e da aprendizagem criativa.

MÉTODO CIENTÍFICO

- PROBLEMA INICIAL
- INVESTIGAÇÃO DE BASE
- CONSTRUÇÃO DA HIPÓTESE
- TESTAR COM EXPERIÊNCIAS
- ANÁLISE DE RESULTADOS
- HIPÓTESE VERDADEIRA
- RESULTADO

É interessante que o método científico, a gente aprende na escola, mas é uma coisa muito natural nossa por exemplo: da uma olhada como a criança usa o método científico toda hora.

FAZ UMA OBSERVAÇÃO

FORMULA UMA HIPÓTESE

REALIZA UM EXPERIMENTO

ANALISA OS DADOS

REPORTA AS DESCOBERTAS

CONVITA TERCEIROS PARA REPRODUZIR OS RESULTADOS

A criança está lá engatinhando andando, ela vê uma coisa no chão e ela observa aquilo faz observação. Ela começa a mexer quer entender o que é aquilo, experimentar.

E começa a formular uma hipótese do que é faz o experimento ou come ou mexe ou testa joga para cima, analisa os dados o que aconteceu.

Comunica o que encontrou ou no caso chora ou sorri, ou faz alguma coisa, ou chama pai sei lá e ainda convida outros a reproduzir experimentos, chama outros crianças. É uma coisa natural da criança.

Isso é método científico e popularmente conhecido como **tentativa e erro**. Grande parte das coisas da vida na verdade a gente aprende fazendo.

Richard Branson grande mega bilionário, empresário disse:

“Você não aprende a andar seguindo regras, você aprende fazendo, caindo, levantando e fazendo de novo.”

Não tem aulas sobre andar, aulas sobre falar o idioma, já parou pra pensar os alemães, aprendem alemão sem ninguém ensinar. Eles aprendem alemão de tanto falar alemão e errando, tentando de novo errando. E sempre tem aquela tia que fala “só aprende fazendo meu filho”, só aprende fazendo.

ANÁLISE DE RESULTADOS

Este é o método científico, a ciência antes de tudo. Não se trata de um método científico, mas de um método de aprendizagem. É um método de aprendizagem que se baseia no método científico, mas que também incorpora elementos da criatividade e da aprendizagem criativa.

ANÁLISE DE RESULTADOS

Este é o método científico, a ciência antes de tudo. Não se trata de um método científico, mas de um método de aprendizagem. É um método de aprendizagem que se baseia no método científico, mas que também incorpora elementos da criatividade e da aprendizagem criativa.

MÉTODO CIENTÍFICO

Tem uma comediante americana, das antigas, Lily Tomlin, que diz:

“O caminho para o sucesso está sempre em construção”

É um caminho que está sempre em construção, sempre sendo feito. Muita gente acha que, o caminho do fracasso é esse:

BLOQUEIO DO SUCESSO

154 | BLOQUEIOS EDUCACIONAIS

BLOQUEIOS EDUCACIONAIS | 155

BLOQUEIO DO SUCESSO

Essa regra até hoje muita gente segue. “Nunca perca o medo”. O medo é um negócio louco. O medo ele manda na gente. Ele organiza nossa vida. Se a gente permitir né? A nossa amígdala está sempre atenta a seguir a diretriz primária da vida que é sobreviver. Vou falar mais sobre isso em introduções de blocos cerebrais.

Só queria dizer que nessa época, essa era uma época que a gente tinha que realmente obedecer ao medo, porque é uma época que a qualquer momento o elefante pisava em você. Hoje em dia nós temos medo, vivemos com medo, mas não se compara com essa época e é esse cérebro dessa época que ainda tá até hoje tentando tirar nossa atenção e fazer com que nossas decisões sejam baseadas no medo.

II. Média

Bem, segundo agente que também colabora para degolar o método científico e fazer a gente criar esse medo obsessivo pelo fracasso, essa preocupação. A própria mídia, a gente sabe, que como tudo que envolve medo, tudo que envolve como evitar o fracasso.

O problema de televisão, o Datena representando toda essa classe, a mãe assassina, o estupro do não sei o que, a mãe morena no hospital, e estado de alerta. A mídia deixa a gente em estado de alerta o tempo todo. Está sempre falando para a gente ter medo, ter cuidado e vai criando um clima que só lóuccaras. Só traz suspense e fuga.

E aí surgiu o universo inseguro, tudo se segurando para a gente eliminar o fracasso, vamos segurar tudo. E a mídia só fala dos casos de sucesso e os livros só são os livros que a lei do sucesso, ciclo do sucesso, o sucesso.

Existem vários livros muito bons, que muitas vezes eu até conheço autores, livros bons, mas que pegam apenas o sucesso e poucas pessoas falam do fracasso. Da importância do fracasso, de porque precisamos do fracasso para rodar ciclos de aprendizagem, de experimentação. E quanto mais rápido você consegue fracassar e mais bonita e claro, você aprende mais e evolui mais rápido.

A minha palestra o “segredo do fracasso”. Eu quis ter essa abordagem exatamente para não me contentar com a primeira resposta certa, que era fazer uma palestra contando minhas coisas de sucesso, então resolvi fazer diferente. E fiz uma palestra sobre os meus fracassos que claro também fala dos meus sucessos.

Tem uma história interessante nessa palestra, porque eu publiquei dois livros no Brasil, um sobre e-mail marketing 2008 e outro sobre internet em 2000, e aí essa palestra quando eu fiz e funcionou, eu pensei vai ser muito legal lançar um livro “O Segredo do fracasso” e eu busquei contato com Editora e vê a resposta que eu tive da editora, uma editora de médio porte, médio para grande porte aqui no Brasil ele falou:

[...] JOU CERTAMENTE VÃO DESPERTAR O INTERESSE DE LECTURA. PORÉM, POR UMA QUESTÃO DE MERCADO, TANTO DO PÚBLICO FINAL, QUANTO DOS LAUREADOS QUE VÃO TER O PRIMEIRO INTERESSE SOBRE O MATERIAL. **NÃO ACHO BOM NEM PRUDENTE UTILIZAR A PALAVRA “FRACASSO” NO TÍTULO.** EXISTEM VÁRIOS ESTUDOS DE MARKETING QUE ANALISAM A PRIMEIRA IMPRESSÃO SOBRE A CAPA E TÍTULO, E SABEMOS QUE PALAVRAS NEGATIVAS TEM O POTENCIAL DE AFASTAR COMPRADORES. DA MESMA FORMA, A PALAVRA NERD É IDEAL. CLARO QUE CADA CASO É ÚNICO, E PODEREMOS ANALISAR A QUESTÃO DO APelo DO LIVRO.

APÓS A SUA LECTURA, FAÇA UM EXERCÍCIO: PENSE EM UM SUCESSO, CARIÓTIPO DE SEU LIVRO EMBAIXO DO BRANCO, NA ESCOLA NA PROVA, ALMOÇO, HORRORÍVEL, SE ELA SE ENTRA COMPRETENSÍVEL, COM NISSO OU TAMBÉM QUE PESSOA NÃO NERD, SEM COMEÇAR O LIVRO OU O HISTÓRICO, POSSAM “ALGAR-LA” OU TER ALGUMA QUAL PREOCUPADORAMENTE HISTÓRICO. [...]

BLOQUEIO DO SUCESSO

Este é o método científico, a ciência antes de tudo. Não se trata de um método científico, mas de um método de aprendizagem. É um método de aprendizagem que se baseia no método científico, mas que também incorpora elementos da criatividade e da aprendizagem criativa.

BLOQUEIO DO SUCESSO

Este é o método científico, a ciência antes de tudo. Não se trata de um método científico, mas de um método de aprendizagem. É um método de aprendizagem que se baseia no método científico, mas que também incorpora elementos da criatividade e da aprendizagem criativa.



Murilo Gun foi um dos pioneiros da *internet* no Brasil, vencendo 2 prêmios *iBest* em 1997 e 1998.

Com 16 anos, em 1999, captou investimentos, fundou a *start-up BIT* e criou o "Peça Comida" (tipo um "iFood" via pager e fax). Foi empresário de tecnologia do Porto Digital por 10 anos.

Até que decidiu se reinventar...

Foi um dos pioneiros da comédia *stand-up* no Brasil. Fez turnê nacional, lançou *show* no *Netflix* e foi apresentador de programas no SBT, *Multishow* e *Comedy Central*.

Até que decidiu se reinventar...

Em 2014, morou 3 meses num centro de pesquisas da *NASA*, no Vale do Silício, estudando futurismo na *Singularity University*, e na volta fundou a *Keep Learning School*, uma escola de cursos *online* de criatividade que teve 20 mil alunos em 5 anos.

Até que decidiu se reinventar...

Abriu todos os seus cursos gratuitamente chegando em 500 mil alunos, fechou a empresa e entrou num ano sabático de autoconhecimento e altoconhecimento.

Atualmente, faz palestras e organiza eventos e imersões sobre criatividade e auto-conhecimento.

2 BLOQUEIOS EDUCACIONAIS

BLOQUEIO DO GABARITO

Quase nunca se é incentivado a questionar. Desde a infância, o indivíduo é sempre colocado para gabaritar, acertar todas as questões, como uma receita de bolo. E é sobre isto que este tópico se trata.

BLOQUEIO DO SUCESSO

Esta aula trabalha o sucesso como um bloqueio, uma vez que existe uma imposição social ligada a ele, de que não se pode fracassar. O fracasso tem que ser tratado com mais naturalidade, ser considerado uma etapa do processo de evolução.

BLOQUEIO DO TESÃO

Esta aula constrói reflexões em que são revelados os motivos pelos quais se dedica tempo para determinada tarefa, demonstrando que não é uma falta de interesse em determinada ações, e sim um padrão imposto sobre elas.



MURILLO GUN
BLOQUEIOS EDUCACIONAIS
2

REAPRENDIZAGEM CRIATIVA



MURILLO GUN
2 BLOQUEIOS EDUCACIONAIS

CRIATIVIDADE A HABILIDADE DO FUTURO MAIS PODEROSA

Esse é o Reaprendizagem Criativa, um curso em que detalho o exato passo a passo que você precisa fazer para se tornar uma pessoa mais criativa. Todos os obstáculos que você enfrentará, como vencê-los e diversas outras práticas que aprendi ao longo da minha jornada.

Até o momento, mais de 6.000 alunos já utilizaram esse exato método para se reinventarem pessoalmente e profissionalmente, utilizando a criatividade como base.

TÁ, MAS PARA QUEM É ESSE CURSO?

- #1 Para profissionais do mercado corporativo que se sentem estagnados em suas carreiras.
- #2 Para quem está esgotado e quer empreender uma nova profissão.
- #3 Para quem é empreendedor e está precisando de novas ideias para se destacar em seu mercado de atuação.
- #4 Para todo mundo que não tem mais 10 anos a perder, quer ser mais reconhecido e bem remunerado.

Por que o segredo para se reinventar profissionalmente e alcançar resultados em tudo que você faz não é trabalhar em uma empresa que pague muito, mas sim encontrar soluções criativas para os problemas das pessoas. Não é preciso uma graduação especial para fazer isso. Basta aprender a desbloquear a sua criatividade através de técnicas simples e práticas ensinadas dentro desse curso.

Soluções antigas não resolvem problemas novos.

Copyright © 2023 by Murilo Gun
Copyright das ilustrações © 2023 by Talita Veneza

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte dessa obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou meio eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópia, gravação ou sistema de armazenagem e recuperação de informação, sem a permissão escrita do autor.

PREPARAÇÃO
Ilana Goldfeld
REVISÃO
Carlos César da Silva
ARTE DA CAPA
Talita Veneza
DESIGN DE CAPA
Erin Fitzsimmons
ADAPTAÇÃO DE CAPA
Julio Moreira | Equatorium Design

E-ISBN 978-65-5560-303-3
Edição digital: 2023

1ª edição

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA INTRINSECA LTDA.

Gun, Murilo
Reaprendizagem Criativa/Murilo Gun - Rio de Janeiro, Intrinseca, 2023.

13-1937 CDD - 153.35
CDU - 159.954

Impressão e Acabamento: GRÁFICA E EDITORA INTRINSECA.

**“O HOMEM CRIATIVO NÃO É UM HOMEM COMUM
AO QUAL SE ACRESCENTOU ALGO. CRIATIVO É O
HOMEM COMUM DO QUAL NADA SE TIROU.”**

Abraham Maslow

- 1. MITO DO ARTISTA
- 2. MITO DO DOM
- 3. MITO DA CRIAÇÃO
- 4. MITO DO ACASO
- 5. INTRODUÇÃO
- 6. BLOQUEIO DO GABARITO
- 7. BLOQUEIO DO SUCESSO
- 8. BLOQUEIO DO TESÃO
- 9. INTRODUÇÃO
- 10. BLOQUEIO DO ESPECIALISTA
- 11. BLOQUEIO DO ADULTO
- 12. BLOQUEIO DO OCUPADO
- 13. INTRODUÇÃO
- 14. BLOQUEIO DA TRADIÇÃO
- 15. BLOQUEIO DA LÓGICA
- 16. BLOQUEIO DO IMPLÍCITO

7. BLOQUEIO DO SUCESSO

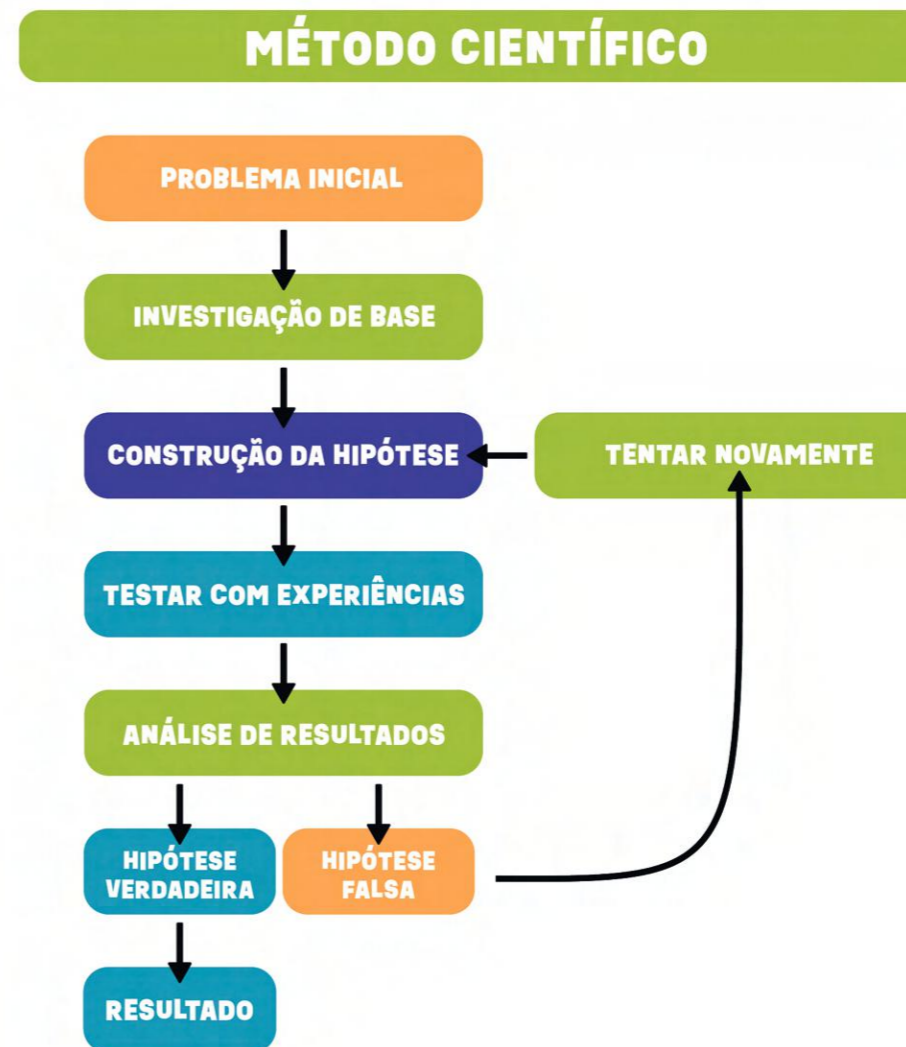
Vamos lá, bloqueio do sucesso, esse é nosso segundo bloqueio. É estamos em bloqueios educacionais apenas lembrando esse meu *framework*, essa minha timeline (à esquerda).

E eu queria começar esse segundo bloqueio falando da escola. *"Murilo de novo falar da escola, já falaste mal da escola no bloqueio dos gabaritos"* Dessa vez, é para falar bem da escola, falar coisa linda da escola, uma coisa que a escola ensinou para a gente linda chamada: **Método científico**.

O método científico é, tem um problema, uma questão, começa uma investigação daquele problema preparação. Constrói-se uma hipótese, Ok tem uma hipótese, testa-se aquela hipótese com experiências. Analisa-se os resultados e conclusões da experiência.

E então abre uma bifurcação, muito importante aqui, que é a hipótese é verdadeira, ou a hipótese é falsa. Se a hipótese ela for falsa ou verdadeira em parte, você pensa tenta novamente constrói nova hipótese e roda isso aqui você vai rodando. Infinitamente até a hipótese verdadeira e você faz um relatório dos resultados.

Esse é o método científico, a escola ensina para a gente isso, não sei se a gente aprende, é outra história isso, mas eles ensinam, pelo menos.



É interessante que o método científico, a gente aprende na escola, mas é uma coisa muito natural nossa por exemplo: da uma olhada como a criança usa o método científico toda hora.



A criança está lá engatinhando andando, ela vê uma coisa no chão ele já observa aquilo faz observação. Ela começa a mexer quer entender o que é aquilo, experimentar.

E começa a formular uma hipótese do que é faz o experimento ou come ou mexe ou testa joga para cima, analisa os dados o que aconteceu.

Comunica o que encontrou ou no caso chora ou sorri, ou faz alguma coisa, ou chama papai sei lá e ainda convida outros a reproduzir experimentos, chama outras criancinhas. É uma coisa natural da criança.

Isso é método científico ou popularmente conhecido como **tentativa e erro**. Grande parte das coisas da vida na verdade a gente aprende fazendo.

Richard Branson grande mega bilionário, empresário disse:

“*Você não aprende a andar seguindo regras, você aprende fazendo, caindo, levantando e fazendo de novo.*”

Não tem aulas sobre andar, aulas sobre falar o idioma, já parou pra pensar os alemães, aprendem alemão sem ninguém ensinar. Eles aprendem alemão de tanto falar alemão e errando, tentando de novo errando. E sempre tem aquela tia que fala “só aprende fazendo meu filho”, só aprende fazendo.

Aristóteles, também falava:

“*Fazendo que se aprende a fazer aquilo que se deve aprender a fazer.*”

Sófocles:

“*Deve-se aprender fazendo a coisa.*”

Porque pelo pensamento você acha que sabe, você não tem certeza até que tente, realmente a gente pode construir hipóteses, mas para a certeza tem que tentar, tem que fazer os experimentos, e os experimentos vão dar errados. E você aprende com o experimento roda de novo faz de novo e aí uma hora você acerta e faz sucesso.

Esse é o famoso **tentativa e erro** que é o método, em que se cria piadas. Se juntar os dez maiores humoristas do mundo num lugar numa sala, vamos agora criar um *show* de *Stand Up* de uma hora e vai ser o melhor do mundo, porque nós somos os melhores do mundo. Não vai dar certo, não é assim que funciona. Eles vão ter que fazer algo, jogar para o palco, testar no campo de batalha, tem que mandar para o campo de batalha de verdade, vê o que aconteceu, pegar o *feedback* **retroalimentar**, fazer de novo.

Esse método **tentativa e erro** eu usei na comédia, mas está nas coisas mais diversas. Por exemplo, sabe esse óleozinho aqui *Wd-40*, é bem clássico, sabe o que significa WD? Quer dizer *Water Displacement 40th*, quadragésima tentativa. Ele foi mudando a combinação química da parada até encontrar nessa tentativa, a quadragésima, que deu certo.



Nós fomos criados no processo **tentativa e erro**. A seleção natural vai lá, vai indo e assim vai, aí você me pergunta: *“Murilo se é tão natural, então a gente está bem, né? tá lindo! O negócio é natural. A gente nasce assim e de criança, evolução da espécie.”*

Não, porque apesar de ser natural e de ensinarem isso para a gente. A gente não usa muito o negócio, conhecimento sem ação não serve pra nada. A eu tô ligado nisso, mas você tá colocando em prática, não é só está ligado, conhecimento sem ação não vale nada tem que ter uma ação.

Não adianta: *“ah eu tô ligado no método científico”*, mas não entender o que é na prática mesmo você não sendo cientista, usar o método científico na sua vida.

Bem, eu sempre falo **nós nascemos criativos e desaprendemos ser criativos** pois nós também **nascemos cientistas e desaprendemos a ser cientista**. Sabe por que desaprendemos? porque aqui o método científico. Então eu vou dar um zoom aqui nesta parte



Beleza! Hipótese verdadeira e hipótese falsa. Em outras palavras dá para dizer que aqui é sucesso e aqui é fracasso, hipótese verdadeira de **sucesso**, hipótese falsa de **fracasso**.

Quando eu falo em fracasso, assim como eu falei dos problemas, não são apenas o macro fracassos, o macros problemas. Fracasso é qualquer coisa que deu um resultado negativo, não tô falando que fracasso é falir, é sofrer acidente, é sofrer coisas muito graves é quebra a empresa não. Qualquer coisa que deu resultado negativo é um fracasso, e assim como eu adoro a os micros problemas, eu adoro os micros fracassos.

Então o que aconteceu com isso aqui, aconteceu que o método científico bonito ao longo da vida foram mostrando para a gente, que a gente devia eliminar isso aqui.



Eliminar a possibilidade do fracasso, de *"não pode ser otário de não velho não pode correr riscos"*, tem que minimizar os riscos. E quando você elimina essa possibilidade o negócio que está aqui bonito rodando limpo ele fica capenga, fica capenga o negócio.

Não é o método científico mais, se é um método científico que só vai na boa só vai no certo, não está aberto a nenhum tipo de fracasso e nenhum um micro fracasso. Isso aqui não é um método científico, não é. Isso aqui é um método de **tentativa única**.

MÉTODO CIENTÍFICO

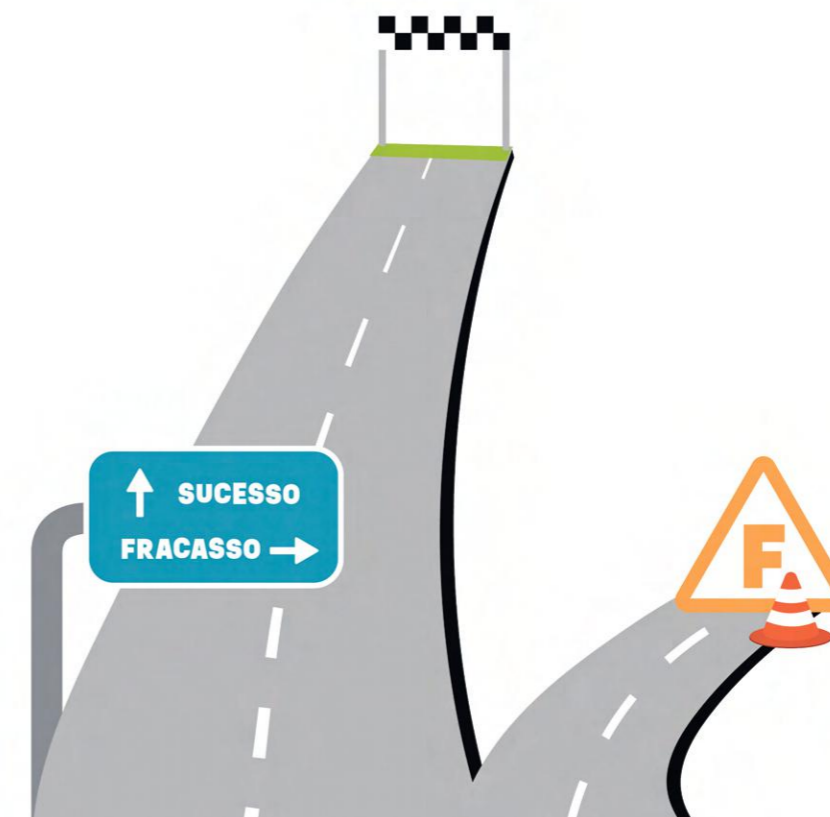


Lembra o mito do acaso, processo criativo input combinação, output, o looping de feedback, seria como tirar o input do feedback, o negócio vem para acaba, não roda. A beleza do processo de criar uma solução é que ele nunca acaba a criação, você está sempre retroalimentando, testando, porque, se ficar assim é um negócio em linha reta né.

Tem uma comediante americana, das antigas, **Lily Tomlin**, que diz:

“O caminho para o sucesso está sempre em construção.”

É um caminho que está sempre em construção, sempre sendo feito. Muita gente acha que, o caminho do fracasso é esse:



O caminho do sucesso é aquele, então, procura o caminho do sucesso, o jeito que dá certo. Quando encontrar esse, você vai nele e pronto, acabou. Mas na prática é assim:



O caminho para o sucesso é um, e no meio estão os fracassos. E agora se você mediante esse fracasso já para. Aí você parou aqui. Se você insiste um pouco mais vem aqui. Se você persiste um pouco mais vem aqui. E por aí vai. E claro, tem fracassos maiores e tem fracassos menores. Muita gente pensa que sucesso é uma linha reta, mas sucesso é uma linha totalmente maluca.

Nós nascemos cientistas e desaprendemos a ser cientistas, nós perdemos essa vontade de querer explorar novas possibilidades. De fazer aquele teste mesmo que dê errado, apenas para retroalimentar e aprender com aquilo.

Nós nascemos exploradores e desaprendemos a ser exploradores. Já pensou o que é ser explorador? Explorador é muito útil. O cara que entra num barco, uma caravela, e vamos cruzar esse oceano. Ver o que tem lá. O explorador, esses caras são muito machos viu, que a chance de fracasso é muito, muito alta e o cara foi.

Eu até brincava com a minha filha pequena, chamava ela de *Maria exploradora*, eu ficava muito brincando de explorar porque eu acho que explorador é uma palavra muito legal que define o comportamento de querer se abrir ao novo, testar coisas novas e no mundo da exploração sempre a incerteza.

Nós nascemos corajosos e desaprendemos a ser corajosos. Quem quer explorar tem que ter coragem. Para se abrir a um fracasso tem que ter coragem.

Eu gosto muito desse livro “A Coragem de Criar”, do **Rollo May**. Para ser criativo tem que ter coragem. Quando eu falo em coragem a pessoa só pense em coragem em entrar na jaula do leão, de pular de *Bungee Jump*, não é só uma coragem extrema. As pessoas fazem isso, elas têm medo. Ela trabalha com o leão lá, mas ela vai mesmo com medo, mas esses são medos extremos. Essa é a coragem *Hollywoodiana*, coragem de Indiana Jones, não é a coragem simples. É coragem de se expor ao pequeno fracasso.



Aí você pergunta “*Murilo e quem é que desensina isso para a gente, a gente nasceu explorador cientista corajoso e quem foi que te desensinou?*” Um bucado de gente.

Eu dividi em três categorias: a Família, é verdade, nossa família que nos ama, nossos familiares e ao redor da gente; o mercado, a mídia ela obviamente, essa influência sobre nosso pensar; e a escola, sobrou um pouquinho para escola também. Eu vou entrar em cada um dos três.

I. Família

Eu falei, sempre tem uma tia que fala: “*Só se aprende fazendo meu filho tem que fazer.*” Mas sempre tem um tio que fala aquele conselho: “*Seja esperto, meu filho, para que arriscar? Aqui, este é o caminho certo, você vai lá e só alegria, mas vai dar tudo certo, estabilidade, vai nisso não inventa não. Não inventa moda não. É, eu fiz assim funcionou, faz assim também.*”

Normalmente o pai da gente, os avós eles querem comparar o passado deles, que foi em outro mundo. Não foi no mundo exponencial de hoje. A solução do passado, não necessariamente serve para o futuro.

O caso mais clássico disso é o universo, que hoje em dia agora, nos anos que nós vivemos, agora na década que nós vivemos não é a estabilidade plena mais que se vendia antigamente. A gente sabe que hoje em dia as coisas, o mundo está mudando e até o governo deixa de pagar algumas situações. Não em todas, mas em várias situações e as coisas estão mudando.

O que funcionava ontem pode não funcionar mais no futuro, isso não é crítica ao funcionário público. Quando eu vejo os alunos que entra na turma se apresentando. E vejo os funcionários públicos eu fico muito feliz. Muito feliz em saber que tem cara que é funcionário público, que quer continuar sendo mas quer fazer diferente dentro do funcionalismo público eu que também tem vários que vem para o curso porque eu tô querendo sair, mas eu fico muito feliz quando eu vejo o cara que não, eu só quero fazer melhor. Eu quero fazer melhor aqui. Eu quero dar uma solução mais criativa para os problemas que tem aqui no meu órgão e por aí vai.

Bem esse “*só vai na boa meu querido*” é muito preocupante, é aquele que diz “*ó tem um caminho espera o caminho chegar, espera a hora certa e dar um tiro*”, é o método de **tentativa única**, é o método de não inventa outros caminhos não. Lembra que o pai Crood dizia?

Nunca tivemos a chance de explorar o mundo lá fora por causa da única regra do meu pai: “o novo é sempre ruim. Nunca perca o medo.”

OS CROODS
(Trailer Oficial Dublado)



Essa regra até hoje muita gente segue. "Nunca perca o medo." O medo é um negócio louco. O medo ele manda na gente. Ele orchestra nossa vida. Se a gente permitir né? A nossa amígdala está sempre atenta a seguir a diretriz primária da vida que é sobreviver. Vou falar mais sobre isso em introduções de bloqueios cerebrais.

Só queria dizer que nessa época, essa era uma época que a gente tinha que realmente obedecer ao medo, porque é uma época que a qualquer momento o elefante pisava em você. Hoje em dia nós temos medo, vivemos com medo, mas não se compara com essa época e é esse cérebro dessa época que ainda tá até hoje tentando tirar nossa atenção e fazer com que nossas decisões sejam baseadas no medo.

II. Mídia

Bem, segundo agente que também colabora para degolar o método científico e fazer a gente criar esse medo obsessivo pelo fracasso, essa preocupação. A própria mídia, a gente sabe, que como tudo que envolve medo, tudo que envolve como evitar o fracasso.

O problema de televisão, o Datena representando toda essa classe, a mãe assassinada, o estupro do não sei o que, a mãe morre no hospital, e estado de alerta. A mídia deixa a gente em estado de alerta o tempo todo. Está sempre falando para a gente ter medo, ter cuidado e vai criando um clima que só loucuras. Só traz suspeito e fuga.

E aí surgiu o universo inseguro, tudo se segurando para a gente eliminar o fracasso, vamos segurar tudo. E a mídia só fala dos cases de sucesso e os livros só são os livros que a lei do Sucesso, ciclo do sucesso, o sucesso.

Existe vários livros muito bons, que muitas vezes eu até conheço autores, livros bons, mas que pregam apenas o sucesso e poucas pessoas falam do fracasso. Da importância do fracasso, de porque precisamos do fracasso para rodar ciclos de aprendizagem, de experimentação. E quanto mais rápido você consegue fracassar e mais bonita e claro, você aprende mais e evolui mais rápido.

A minha palestra o "segredo do fracasso". Eu quis ter essa abordagem exatamente para não me contentar com a primeira resposta certa, que era fazer uma palestra contando minhas coisas de sucesso, então resolvi fazer diferente. E fiz uma palestra sobre os meus fracassos que claro também fala dos meus sucessos.

Tem uma história interessante nessa palestra que, porque eu publiquei dois livros no Brasil, um sobre e-mail marketing 2008 e outro sobre internet em 2000, e aí essa palestra quando eu fiz e funcionou, eu pensei vai ser muito legal lançar um livro "O Segredo do fracasso" e eu busquei contato com Editora e vê a resposta que eu tive da editora, uma editora de médio porte, médio para grande porte aqui no Brasil ele falou,

[...]QUE CERTAMENTE VÃO DESPERTAR O INTERESSE DE LEITURA. PORÉM, POR UMA QUESTÃO DE MERCADO, TANTO DO PÚBLICO FINAL, QUANTO DOS LIVREIROS QUE VÃO TER O PRIMEIRO INTERESSE SOBRE O MATERIAL, NÃO ACHO BOM NEM PRUDENTE UTILIZAR A PALAVRA "FRACASSO" NO TÍTULO. EXISTEM VÁRIOS ESTUDOS DE MARKETING QUE AVALIAM A PRIMEIRA IMPRESSÃO SOBRE A CAPA E TÍTULO, E SABEMOS QUE PALAVRAS NEGATIVAS TEM O POTENCIAL DE AFASTAR COMPRADORES. DA MESMA FORMA, A PALAVRA NERD NÃO É IDEAL. CLARO QUE CADA CASO É ÚNICO, E PODEMOS AVALIAR A QUESTÃO DO APELO DO LIVRO.

APENAS PARA ILUSTRAR, FAÇA UM EXERCÍCIO... PENSE NUMA PESSOA NORMAL, CARREGANDO O SEU LIVRO EMBAIXO DO BRAÇO, NA ESCOLA, NA FACULDADE, AEROPORTO, SHOPPING... SE ELA SE SENTIRIA CONFORTÁVEL COM ISSO OU TEMERIA QUE PESSOAS AO REDOR, SEM CONHECER O LIVRO OU O HISTÓRICO, POSSAM "JULGÁ-LA" OU TER ALGUMA IDEIA PRECONCEITUOSAMENTE DISTORCIDA. [...]

Veja como criou-se um culto de fuga do fracasso de qualquer coisa que possa mostrar fragilidade.

Hoje em dia tem no mercado dois livros "O Poder do fracasso" e o "Poder dos Imperfeitos". Eu tenho esses dois muito legais vou falar de ambos nessa aula ainda, mas agora eu queria rapidamente abrir um parêntese só pra contar uma historinha interessante de como surgiu a palestra do fracasso.

Em 8 de março de 2012 o professor Pierre lá de Recife mandou e-mail para mim, dizendo que ia ter um evento da USPE, uma feira de estágio e que ele sugeriu que eles me contratassem para fazer um *stand up*, porque se não me engano, você tem algum trabalho ligado a empresa. "Estagiários" que foi um vídeo que eu fiz na empresa com estagiários, então no primeiro dia vai ser uma palestra no segundo dia você e etc.

E quando ele perguntou isso a primeira resposta certa qual é? É dizer ok, tá aqui o orçamento do meu *stand up*. Mas na época eu não sei porque. Quer dizer, eu não sei por que não né? Eu sempre tive uma coisa com o conteúdo com palestra com educação desde quando era pirralho. Quando comecei a dar palestra com 17 anos. Eu pensei poxa será que essa é oportunidade, uma oportunidade.



Só que ao ver como oportunidade, é como se eu tivesse trazendo mais um problema para você. É porque é muito mais fácil de beleza eu faço *stand up*, textinho pronto, vou lá falo, todo mundo fica feliz eu pego a grana no final e é nós papai.

A partir do momento que eu vi como oportunidade. E oportunidade é um do sinônimo de problema. Eu criei um problema para mim, mas um problema para o meu crescimento que é **E Se**. E se eu fizer essa palestra, um evento de palestra? se eu não posso misturar um pouco de *stand up* com palestra eu conto a história eu faço resenhas... Aí surge essa palestra o segredo do fracasso. Acabou ocorrendo 10 de abril de 2012, minha estreia com palestrante neste século pelo menos.

III. Escola

A escola também é um ambiente que não valoriza o fracasso não dá condições pro fracasso acontecer, é o ambiente muito de gabarito só de sucesso, encontrar as respostas certas. É claro que tô generalizando sempre que eu falar de escola sempre que eu falar de tudo, entenda tudo tem exceções, mas quando algo mais de 90% daquele universo segue o padrão a gente pode falar de forma generalizada mas considere sempre um asterisco em baixo tão pequenininho que você não está vendo.

Uma coisa da escola simples que traumatiza em relação a fracassar, quem nunca levantou a mão fez a pergunta e por algum motivo levou um "eeeeer". Isso traumatiza tua vida você depois daquele dia aprende que "velho eu nunca vou falar algo ousar algo que possa ter algum tipo de... Eu só vou na boa, eu só vou no certo"

Bem! **Método científico**, nascemos com ele, ensinam pra gente, mas o bicho virou o **método de única tentativa**, e a gente sabe que a vida para atingir nossos objetivos, é assim papai vai ter os fracassos no meio e é uma questão de onde você vai decidir parar ou se você vai querer continuar tentativa e erro, tentando errando e indo mais.

Você vai perguntar assim *"Murilo essa tentativa e erro é aquele mesmo papo de **hardwork**, não sei o que?"* Não, nem todo **hardwork** é um processo de tentativa e erro. Porque o seguinte **hardwork**, é transpiração, **hardwork** é velocidade, só que o modelo tradicional de escola também é velocidade, papai. A turma lá tá no **hardwork** também, a turma estava na velocidade. Não basta velocidade, a gente já falou sobre isso. Qual é a direção?

Dizem que Clarice Lispector falou isso, não sei essas frases, é difícil saber

“**A direção é mais importante do que a velocidade.**”

Lembrar sempre disso é o que eu falei: **hardwork papai**, é o **hardwork**, com direção (papai), ou um Norio Gun em sul coreano.

Tem dois tipos de **hardwork** (dividindo as coisas em dois grupos)

- I. Insistente
- II. Persistente

O insistente é o cabra que rala sempre, na mesma direção, insistindo ali, fica lá. O persistente é o cara que rala sempre trocando de direção tentando caminhos. O insistente é o que sempre tenta do mesmo jeito, é aquele provérbio, "água mole em pedra dura tanto bate até que fura", ele fica ali ó, até vê se sai, só que muitas vezes esse não é o melhor caminho.

Os provérbios muitas vezes são usados como muleta para reafirmar algum tipo de crença que não necessariamente é verdadeira. Os provérbios foram criados a 'trocentos' anos "time que tá ganhando não se mexe", quem disse que time que tá se ganhando não se mexe?

Tem que se mexer em time ganhando, para continuar ganhando sempre. Agora muitas pessoas preferem dizer, não, não vou deixar tudo assim, porque você sabe né, provérbio. Você já ouviu né, "time que tá ganhando não se mexe" rapaz, vou falar mais sobre nos bloqueios das tradições.

O persistente, diferentemente do insistente, é o que tenta sempre de um jeito diferente, ele não fica muito dando murro em ponta de faca, ele vai tentando. E o criativo? É um nível a mais que o persistente, enquanto o persistente tenta sempre fazer diferente, o criativo é o que tenta criar novos jeitos de tentar.

Você pode ser persistente, dentro de um banco de dados de possibilidades de tentativas que já existem, persiste nas possibilidades, escolhe só uma, e fica no **hardwork**. O persistente, está aberto às possibilidades, no gabarito, vê várias possibilidades, mas se contenta com aquelas que já foram testadas validadas, existe um banco de dados dela, é vai. O criativo é o que realmente tenta criar usando a imaginação o novo jeito de resolver.

Vou dar um exemplo, imagine aqui um monte de tesouro cavado lá embaixo. Esse é o problema, é cavar e pegar o tesouro. O **hardworker** é o que decide cavar *hard*, é o cara que pega a pá, "vou lá papai, **hardwork**, vamos nessa!"

O INSISTENTE CAVA HARD NO MESMO LUGAR



O **insistente** é o que, uma vez que com a pá na mão, cavar no mesmo lugar sempre, "*vamos cavar, cavar, tenho muita fé, tem muita fé*", o insistente tem muita fé.

O **persistente** é o cara que já busca "*vou cavar um pouco ali, um pouco aqui, vou testar novas hipóteses*", ele já está usando pouco de **método científico** aí e "*opa, falso ou verdadeira*", vou aqui, e uma hora, pronto, ele consegue!

O PERSISTENTE CAVA HARD EM LUGARES DIFERENTES



O criativo ele tá sempre buscando ele é **persistente**, mas, além disso, ele tá buscando sempre criar novos jeitos de achar aquilo ali. O criativo é o cara que também percebe qual o problema exatamente que estamos resolvendo. O problema é cavar ou problema é achar tesouro? Vou falar mais sobre isso no bloqueio do implícito, a importância de ter clareza sobre o problema.

Porque se você taxa o problema como "meu problema é que eu preciso cavar", você vai ficar focado em métodos de escavação. Se você definir como "meu problema é achar o tesouro", aí te abre a mais possibilidades, uma delas é através do método escavação.

Então o criativo, ele dá uma tentada aqui, tenta ali, até que ele faz uma **combinatividade** de coisas que estão no repertório dele e usa a imaginação para combinar, fazer uma combinação nova e criar uma nova possibilidade.



Murilo Gun foi um dos pioneiros da *internet* no Brasil, vencendo 2 prêmios *iBest* em 1997 e 1998.

Com 16 anos, em 1999, captou investimentos, fundou a *start-up BIT* e criou o "Peça Comida" (tipo um "iFood" via pager e fax). Foi empresário de tecnologia do Porto Digital por 10 anos.

Até que decidiu se reinventar...

Foi um dos pioneiros da comédia *stand-up* no Brasil. Fez turnê nacional, lançou *show* no *Netflix* e foi apresentador de programas no SBT, *Multishow* e *Comedy Central*.

Até que decidiu se reinventar...

Em 2014, morou 3 meses num centro de pesquisas da *NASA*, no Vale do Silício, estudando futurismo na *Singularity University*, e na volta fundou a *Keep Learning School*, uma escola de cursos *online* de criatividade que teve 20 mil alunos em 5 anos.

Até que decidiu se reinventar...

Abriu todos os seus cursos gratuitamente chegando em 500 mil alunos, fechou a empresa e entrou num ano sabático de autoconhecimento e altoconhecimento.

Atualmente, faz palestras e organiza eventos e imersões sobre criatividade e auto-conhecimento.

3 BLOQUEIOS MERCADOLÓGICOS

BLOQUEIO DO ESPECIALISTA

Nesta aula, é visto que ser especialista pode, em muitos casos, ser considerado um bloqueio impedindo a curiosidade de trabalhar e ampliar o repertório sobre outras áreas.

BLOQUEIO DO ADULTO

Este tópico prova como o adulto é um ser bloqueado quando é comparado a uma criança, revelando o que precisa ser trabalhado para ter resoluções mais efetivas para os problemas.

BLOQUEIO DO OCUPADO

Em muitos casos, a falta de tempo também deve ser considerada um bloqueio, e é importante entender como ela está totalmente ligada ao processo criativo.



MURILLO GUN

BLOQUEIOS MERCADOLÓGICOS

3



CRIATIVIDADE A HABILIDADE DO FUTURO MAIS PODEROSA

Esse é o Reaprendizagem Criativa, um curso em que detalho o exato passo a passo que você precisa fazer para se tornar uma pessoa mais criativa. Todos os obstáculos que você enfrentará, como vencê-los e diversas outras práticas que aprendi ao longo da minha jornada.

Até o momento, mais de 6.000 alunos já utilizaram esse exato método para se reinventarem pessoalmente e profissionalmente, utilizando a criatividade como base.

TÁ, MAS PARA QUEM É ESSE CURSO?

- #1 Para profissionais do mercado corporativo que se sentem estagnados em suas carreiras.
- #2 Para quem está esgotado e quer empreender uma nova profissão.
- #3 Para quem é empreendedor e está precisando de novas ideias para se destacar em seu mercado de atuação.
- #4 Para todo mundo que não tem mais 10 anos a perder, quer ser mais reconhecido e bem remunerado.

Por que o segredo para se reinventar profissionalmente e alcançar resultados em tudo que você faz não é trabalhar em uma empresa que pague muito, mas sim encontrar soluções criativas para os problemas das pessoas. Não é preciso uma graduação especial para fazer isso. Basta aprender a desbloquear a sua criatividade através de técnicas simples e práticas ensinadas dentro desse curso.

Soluções antigas não resolvem problemas novos.

Copyright © 2023 by Murilo Gun
Copyright das ilustrações © 2023 by Talita Veneza

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte dessa obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou meio eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópia, gravação ou sistema de armazenagem e recuperação de informação, sem a permissão escrita do autor.

PREPARAÇÃO
Ilana Goldfeld
REVISÃO
Carlos César da Silva
ARTE DA CAPA
Talita Veneza
DESIGN DE CAPA
Erin Fitzsimmons
ADAPTAÇÃO DE CAPA
Julio Moreira | Equatorium Design

E-ISBN 978-65-5560-303-3
Edição digital: 2023

1ª edição

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA INTRINSCICA LTDA.

Gun, Murilo
Reaprendizagem Criativa/Murilo Gun - Rio de Janeiro, Intrinseca, 2023.

13-1937 CDD - 153.35
CDU - 159.954

Impressão e Acabamento: GRÁFICA E EDITORA INTRINSCICA.

**“O HOMEM CRIATIVO NÃO É UM HOMEM COMUM
AO QUAL SE ACRESCENTOU ALGO. CRIATIVO É O
HOMEM COMUM DO QUAL NADA SE TIROU.”**

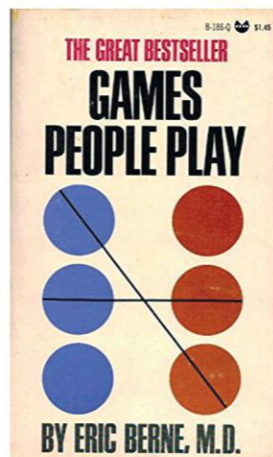
Abraham Maslow



11. BLOQUEIO DO ADULTO

Vamos lá! Bloqueio do Adulto a gente continua dentro daquela estrutura (à esquerda) dos bloqueios mercadológicos, esse é o bloqueio três.

Você se lembra daquele livro que eu falei, *Act of Creation*, lá no mito da criação? Pois vê que louco: nesse mesmo ano do *Act of Creation* foi lançado um outro livro chamado *Games People Play*, um livro sobre um assunto que chegou a ser muito da moda: **Análise Transacional**.



Há uns vinte anos, era um assunto super falado no mundo do RH, da psicologia, da pensamento comportamental, era uma espécie de PNL – e PNL teve uma moda também, há uns dez anos

– isso foi antes de PNL. Chegou a ser lançado no Brasil, um pouco depois, com o nome Análise Transacional.

Esse é um assunto que eu nunca tinha ouvido falar na minha vida, até que, através do **Roberto Menna Barreto** – falei dele, lembra? Fiz uma homenagem a ele, que abordou esse assunto porque, na época que ele atuava com curso de criatividade, era um assunto forte, e eu achei muito interessante e queria compartilhar.

Seguinte: o **Eric Berne**, o autor da teoria, ele foi o cara que foi discípulo de Freud. Então, quem conhece as paradas de Freud vai perceber que esse *framework* dele é totalmente inspirado, é uma **combinatividade** do Ego, Superego e ID de Freud, né?!

O **Eric Berne**, ele fala que a gente tem três estados dentro da gente

1. Estado pai;
2. Estado adulto;
3. Estado criança.

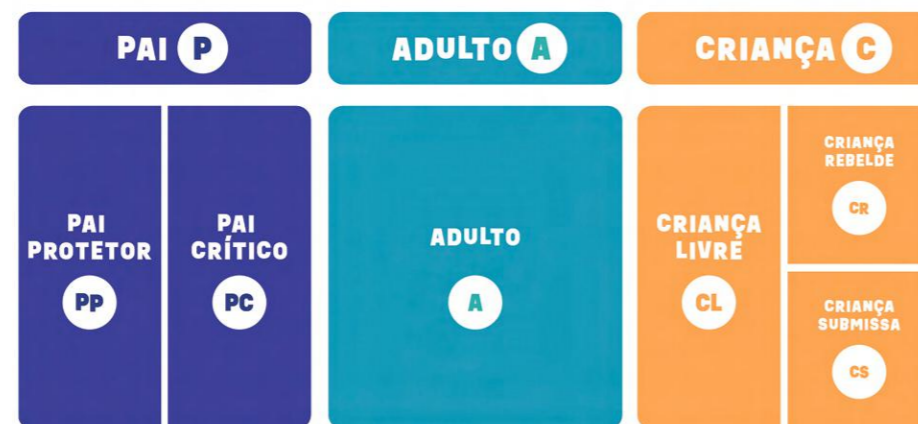
Não é você como pai, você como adulto, não. Todo mundo tem o momento pai, o momento adulto e o momento criança (P, A e C).



Então, o que é o estado pai? O estado pai, ele é dividido em pai protetor e pai crítico, é o estado que dita as grandes normas, a questão médica, a questão moral, os grandes valores, essa coisa mais macro, essas regras, essas crenças que ditam o que você pensa.

O estado do adulto é uma parada mais racional, o adulto, o lógico, o que usa os dados.

E o criança é o lado mais louco, o lado mais lúdico, o lado mais viajado. A criança pode ser livre ou pode ser a criança modificada, adaptada que subdivide em criança rebelde e criança submissa.



O grande lance da análise transacional é que são transações. Não é uma questão de você ter o pai assim ou o adulto assim e a criança assim e tá decidido que é assim, não. A cada momento, cada vez que você tem conversas internas com você mesmo ou cada coisa que você faz, você transaciona de um estado pra outro e naturalmente alguns tipos de pai automaticamente chamam em você alguns tipos de criança e por aí vai.

Todos esses estados tem a versão que eles chamam de positivo e negativo. É a versão meio que certa e errada, do bem e do mal.

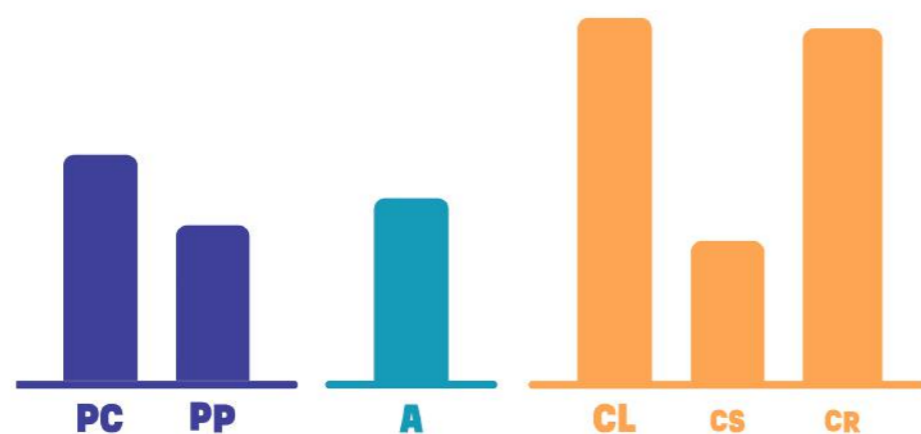
NEGATIVO (-)		POSITIVO (+)
Agressor, preconceituoso, déspota, desrespeitoso.	PC	Exigente, ordenador, justo, sério, ético.
Superprotetor, meloso, permite dependência, estimula a dependência.	PP	Apoiador, orientador, afetuoso, permite crescimento, autonomia e desenvolvimento.
Desligado ou contaminado.	A	Objetivo, responsável, autônomo, processador dedados da realidade interna e externa, conclui, pondera.
Egoísta, cruel, grosseira, exige satisfação imediatadas suas necessidades.	CL	Alegre, afetuosa, curiosa, criativa, sente as emoções autênticas.
Insegura, rebelde, negativa, agressiva, ressentida, vingativa, sente emoções de disfarce.	CR CS	Responde automaticamente com padrões de comportamento aceitos pela sociedade, rebela-se positivamente.

Então, por exemplo, o pai crítico tem a versão positiva que é o crítico exigente, ordenador, justo, sério e ético. Já o pai crítico negativo, ele é agressor, preconceituoso, déspota, desrespeita. O pai protetor tem a versão positiva que é o protetor apoiador, orientador, afetuoso, dá autonomia. E o protetor negativo que é superprotetor, muito meloso, permite dependência e por aí vai.

Aí todos tem a versão positiva e negativa, o adulto positivo ele é objetivo, é responsável, autônomo. O negativo já é desligado, meio avoado.

Aqui a criança livre positiva é a criança alegre, a criança curiosa, afetuosa e a livre negativa, ela é egoísta, ela é cruel e por aí vai.

Mas assim, eu não sou expert em análise transacional, esse assunto é bem profundo, mas eu queria chegar nessa parada aqui. **Roberto Menna Barreto**, ele dá um exemplo de como seria a distribuição desses estados, numa média, do que seria uma pessoa criativa, espontânea e independente.



A pessoa criativa, espontânea e independente, ela tem um pai crítico médio. Porque faz parte também, você ter um olhar crítico das coisas, crítico sobre você mesmo, sobre os outros, para você contestar as coisas. O pai protetor mais baixo, protecionismo normalmente, gera uma zona de conforto, e veja que não é zerado, apenas mais baixo. Claro, em algum momento tem que ter um pai protetor também, a gente precisa.

O adulto médio também, mais pra baixo, ou seja, menor que o pai crítico, ou seja, a parte lógica, racional, bem mais ou menos da metade até a baixo. Criança livre *boom*, criança livre, espontânea, curiosa (bloqueio do especialista). A criança adaptada, submissa baixa também, porque submissão também lembra, é, se contentar com as coisas do jeito que são, não questionar. E a criança rebelde, questionadora alto também.

Vê que louco, esse é o exemplo de uma pessoa, não é uma criança, uma pessoa, um adulto, que ele é criativo, espontâneo e independente. Resumidamente, ele é muito criança e pouco adulto, pouco pai.

A gente já falou mil vezes:

“*Nós nascemos criativos,
desaprendemos a ser criativos.*”

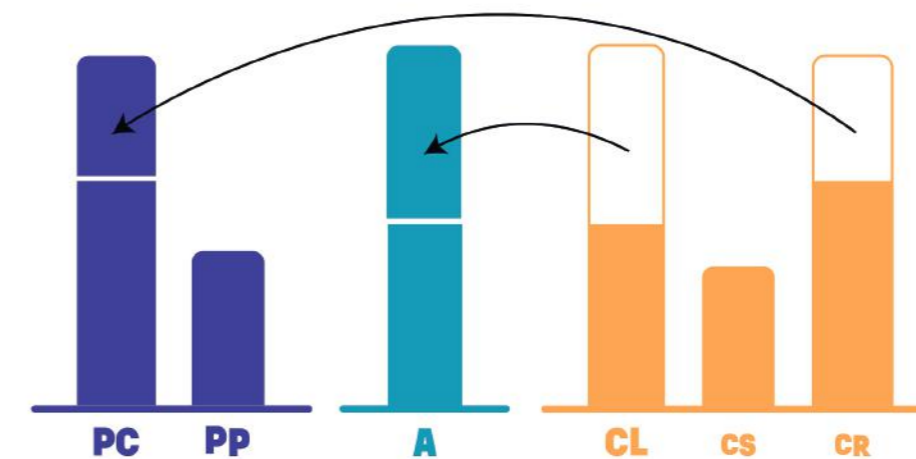
e aí quando a gente vira adulto, qual o problema? Temos que virar adulto de fato, mas é porque:

QUANDO A GENTE VIRA ADULTO, A GENTE VIRA ADULTO DEMAIS

Sabe o que acontece, analisando em relação à análise transacional? Vamos supor que, se tivesse a mesma quantidade de bloquinhos aqui, apenas para realocar, ou seja, eu não posso simplesmente subir um nível desse, eu tenho que redistribuir.

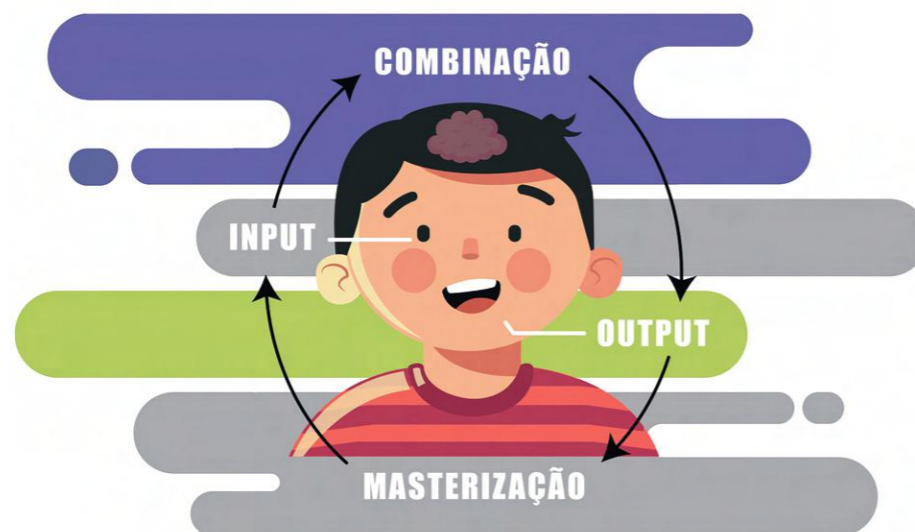
Vamos supor essa redistribuição, eu diria que o que acontece com as pessoas é quando elas ficam adultas, esse criança livre desce e meio que vai pro adulto, há uma troca aqui. Adulto demais, muito lógico, muito racional, muito sério.

Quando a gente vira adulto, o pai também sobe bastante, talvez tire aqui da criança rebelde, e vai para o pai crítico.



E essa distribuição, já bem diferente do que ele entende como a descrição perfeita da pessoa criativa que é o ser criança.

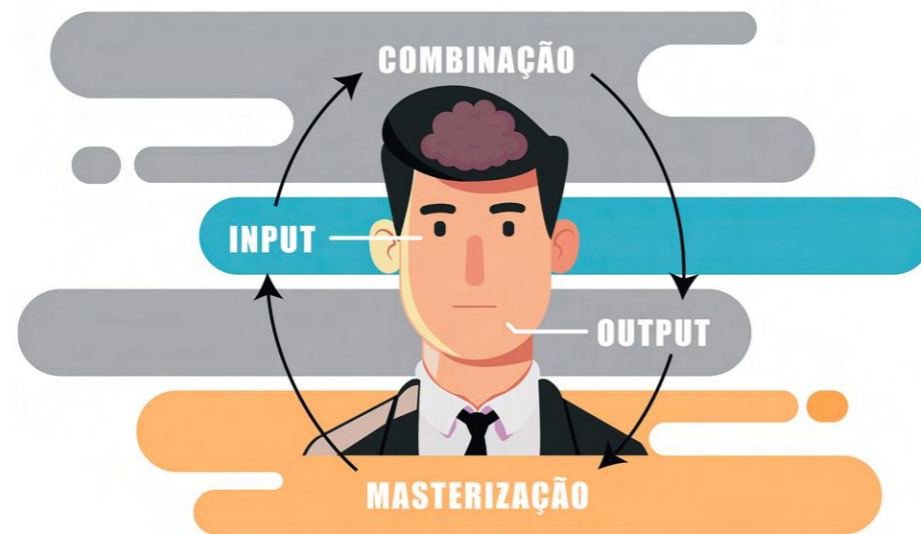
Queria voltar agora aquelas quatro etapas: *input*, *combinação*, *output*, *masterização* e analisar como o adulto e a criança se saem em cada uma daquelas etapas.



A criança é boa nessa (*combinação*) e nessa (*output*), em combinar e misturar coisas e fazer combinações não imagináveis, diferentes. Ela é boa em *output*, em se expor. Claro, têm crianças mais tímidas, mas na média, criança se expõe mais que os adultos, na média também.

Mas a criança não tem repertório ainda, não tem *input* e não consegue *masterizar* porque ela não consegue julgar as coisas, não sabe pegar um *feedback* e avaliar, retroalimentar, não entende de método. Então, ela é ruim nessas duas partes, ou seja:

**A CRIANÇA É UM EXPERT EM
COMBINAÇÕES CRIATIVAS E EM
SE EXPOR, MAS NÃO TEM INPUTS
SUFICIENTES PARA COMBINAR E NEM
TEM RAZÃO PARA PODER AVALIAR**

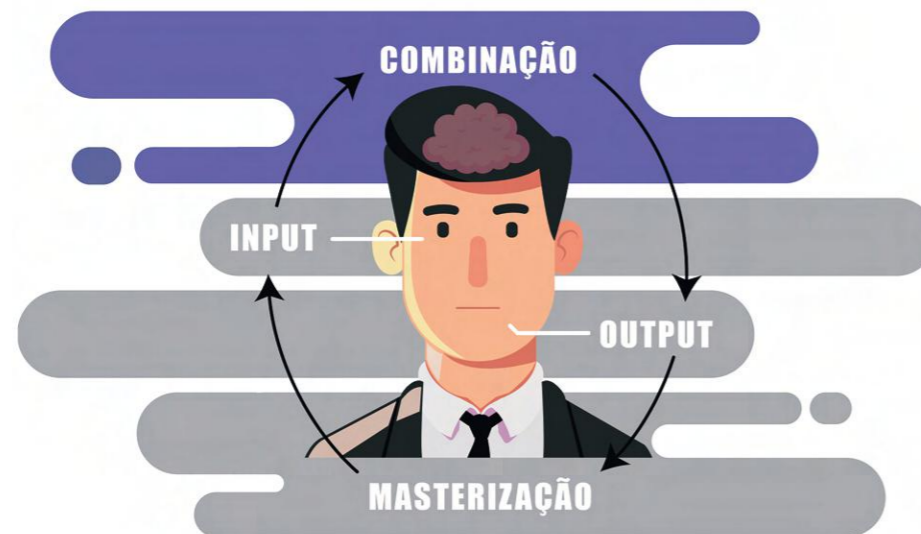


E o adulto? O adulto é o contrário. O adulto é bom nessas duas (*input*) e (*masterização*), ou seja, naturalmente, o adulto tem muitos inputs. Mesmo que você não tenha aquele olhar curioso, aquele *look set*, mas você adquire *inputs* com a vida, e tem a capacidade de julgar as coisas, de pegar *feedback*, de entender, mas aqui vem um problema: a gente vira adulto demais e perde muito a nossa capacidade de combinar coisas.

A gente vira adulto e só aceita combinações meio óbvias, não aceita que tal coisa se misture com tal coisa, a gente também tem dificuldade de se expor, se expõe cada vez menos, né?! (bloqueio do sucesso), ou seja:

**O ADULTO TEM OS INPUTS
SUFICIENTES PARA COMBINAR, A
RAZÃO PARA AVALIAR, MAS ELE
PERDEU A EXPERTISE DE COMBINAR
DE FORMA DIFERENTE E SE EXPOR**

O ideal é você ser bom em todas as etapas. E como esse curso é para adultos, eu queria analisar as duas deficiências do adulto focando mais nessa aqui (**combinação**). Por que nessa aqui? Porque essa aqui (**masterização**) foi muito falada lá no bloqueio do sucesso, a questão do expor, a técnica *Lean Start Up*... É nessa aqui (**combinação**) eu quero aprofundar mais nessa aula me inspirando em quem? Em quem é bom nisso, nas crianças.



Se parar para pensar, qual é a coisa que crianças mais faz? Qual é a atividade que as crianças mais querem fazer? E mais fazem, qual é o verbo que elas gostariam de estar conjugando toda hora? Brincar

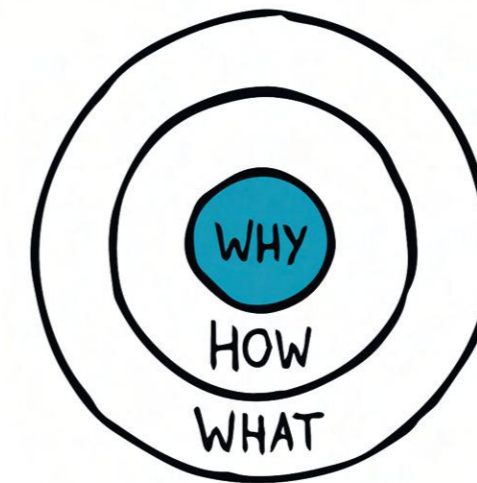
Crianças são obcecadas para brincar, elas querem brincar toda hora, irritam a gente, "ah, está bom de brincadeira já", "aí, para que continuar brincando?"



"essa bateria não acaba?" e quer brincar, e quer brincar... É uma motivação intrínseca, e não dá para entender de onde vem tanta vontade de brincar. É claro que brincar é bom, não precisa de estudo.

Tem um livro interessante do **Eduardo Sá**, *Brincar faz bem à saúde*. Mas nem precisava, a gente sabe, a gente consegue entender que brincar é bom para as crianças.

Agora, e para os adultos? Será que brincar também não é bom? Será que, quando a gente deixa de ser criança e vira adulto demais, a gente não perde essa grande capacidade infantil? Então, eu vou começar com o porquê:



Por que brincar é importante?

■ BRINCAR É IMAGINAR

Quando você brinca, você está imaginando um contexto, pega aquele objeto, aquele boneco junto com a boneca, ou o carrinho, e brinca com aquele carrinho aqui e imagina que isso aqui é uma cidade e bota obstáculos, cria imagens brincando.

■ BRINCAR É COMBINAR

Brincar é combinar porque você mistura coisas de universos diferentes, um objeto que é usado para tal coisa, você vira aqui e já vira a base dos soldados e tal.

■ BRINCAR É VIAJAR

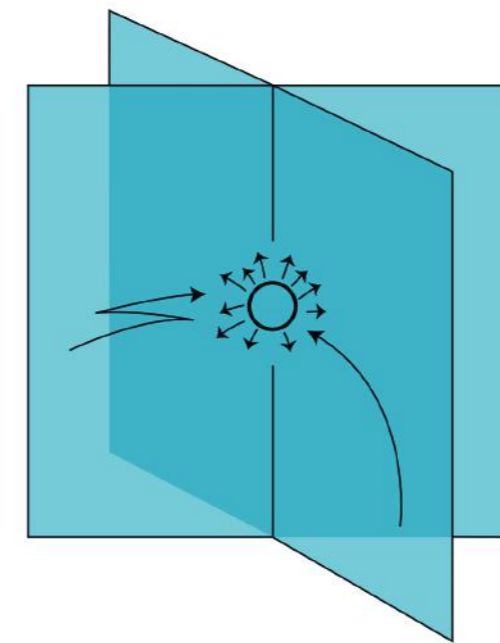
Brincar é viajar, brincar é aceitar qualquer coisa viajada, de qualquer jeito, você pode, na hora da brincadeira, não ter limites, se você quiser; pode viajar e pirar e tal. Resumindo,

■ BRINCAR É IMAGINAR COMBINAÇÕES VIAJADAS

Brincar é brincar de *What If?* Já parou pra pensar que a criança é um "*What If?*" profissional? Ela passa o dia inteiro brincando de *What If...*, ela passa o dia brincando de *What If...* eu jogar esse carrinho dentro disso aqui? *What*

If... eu pegar a comida e fizer não sei o quê. *What If...* eu fizer isso aqui com essa caixa? Ela passa o dia brincando de *What If...* Ela passa o dia viajando, viajando na maionese, né?!

No livro do **Arthur Koestler**, ele fala da bissociação, que é o nome dele paracombinatividade. E ele fala que a bissociação é o que? É quando dois sistemas de referência, dois universos, se cruzam.



É o que mais ocorre quando a criança brinca. Ela pega dois universos loucos, ou três ou quatro, e sai misturando, porque:

**BRINCAR É IMAGINAR
COMBINAÇÕES VIAJADAS**

**QUANDO A GENTE
VIRA ADULTO, A GENTE
VIRA ADULTO DEMAIS**

**QUANDO VIRA ADULTO DEMAIS,
A GENTE DEIXA DE BRINCAR
E DEIXANDO DE BRINCAR, A
GENTE DEIXAR DE IMAGINAR
COMBINAÇÕES VIAJADAS**





Eu gosto de brincativos porque é uma mistura de brincador com criativo, é um brincativo. A gente, quando criança, era brincativo; algumas crianças mais, outras menos. Mas, assim, toda criança é, em essência, pelo menos, mesmo que ela seja extremamente podada, bloqueada, ela teve um grande tempo de extrema brincatividade durante sua vida, e vai crescendo e vai perdendo isso.

E quem é que nos "desensina" isso?

I. PROCESSO EDUCATIVO



Acontece muito? Criança pequena já é adultizada, agenda cheia de coisas e tal, e faz um monte de coisa, mas esquece de brincar. Aí começa já a virar adulto cedo demais, enquanto que era para virar criança eternamente, e não ficar tão adulto.

É, eu gosto muito de riscar as paredes e tal. Uma vez, eu postei minha parede riscada, e alguém colocou assim: "ele não teve infância kkk, escreve nas paredes até hoje".



Ou seja, a sociedade, em geral, tem essa visão de que adultos é "ah, se você faz coisas de criança, é porque você não teve infância", sabe, ou seja, a própria sociedade já meio que contesta você, "parece que não teve infância".

8.4 Reaprendizagem Criativa: 4. Bloqueios cerebrais

4 BLOQUEIOS CEREBRAIS

MURILLO GUN BLOQUEIOS CEREBRAIS

REAPRENDIZAGEM CRIATIVA

CRATIVIDADE A HABILIDADE DO FUTURO MAIS PODEROSA

TÁ, MAS PARA QUEM É ESSE CURSO?

- 1 Para profissionais de vendas que precisam que os clientes compre mais produtos.
- 2 Para quem está começando a vender e precisa de ideias para vender mais.
- 3 Para quem precisa de ideias para vender mais produtos.
- 4 Para todos aqueles que querem aprender a vender mais produtos.

13. INTRODUÇÃO

Compreendendo os sistemas cerebrais, você terá a chave para entender como o cérebro funciona e como ele se conecta com o mundo ao redor. Isso é fundamental para quem quer entender como o cérebro funciona e como ele se conecta com o mundo ao redor. Isso é fundamental para quem quer entender como o cérebro funciona e como ele se conecta com o mundo ao redor.

“O que sei que nada sei e o fato de saber disso me coloca em vantagem sobre aqueles que acham que sabem alguma coisa.”

É a maior qualidade e não ter conhecimento de si mesmo, porque a gente não sabe o que não sabe. É a maior qualidade e não ter conhecimento de si mesmo, porque a gente não sabe o que não sabe. É a maior qualidade e não ter conhecimento de si mesmo, porque a gente não sabe o que não sabe.

o sistema límbico e o neocórtex. O reptiliano é esse aqui mais do meio, sistema límbico ao redor e neocórtex aqui em volta. Vou falar rapidinho de cada cérebro desse.

III. NEOCÓRTEX

I. REPTILIANO

II. SISTEMA LÍMBICO

I. Cérebro Reptiliano.

É o cérebro mais primitivo que a gente tem e é o cérebro que tem uma grande diretiz: sobrevivência. Se fosse um software teria só uma linha de código, survive, ponto é isso. Ele lida com as coisas mais básicas de controle do medo, de fome, de sede, coisas ligadas à sobrevivência.

E ele tem três tipos de respostas básicas: **fight, flight ou freeze.**

FIGHT (COMBATE) **FLIGHT (CORRER)** **FREEZE (PARALISAR)**

Ou seja, **fight** que é partir pro combate; **flight** que é correr, fugir; ou **freeze** que é paralisar e não saber o que fazer. Ou seja, ou ele peita, ou ele trava ou ele vaza, é isso que ele faz.

É, eu fui num congresso de atividades do SisPAE e tinha uma empresa lá, um curso de criatividade que chamava “new and improvement” que toda a campanha deles era com esse jacarezinho né, simbolizando o reptiliano e ele falava “a reação de um jacaré ao novo é: atacar, correr ou ignorar. Para desenvolver a inovação, não haja como um jacaré”.

Uma mensagem de como a gente, muitas vezes, esquece o neocórtex, que eu vou falar daqui a pouco (nossa capacidade de racionalizar as coisas) e age de forma primitiva, como um jacaré, quando a gente é movido apenas por esses sentimentos muito primitivos, de ir pra cima, ou ir embora ou paralisar e não saber o que fazer.

II. Sistema Límbico

É o cérebro mais primitivo que a gente tem e é o cérebro que tem uma grande diretiz: sobrevivência. Se fosse um software teria só uma linha de código, survive, ponto é isso. Ele lida com as coisas mais básicas de controle do medo, de fome, de sede, coisas ligadas à sobrevivência.

III. Neocórtex

É o cérebro mais primitivo que a gente tem e é o cérebro que tem uma grande diretiz: sobrevivência. Se fosse um software teria só uma linha de código, survive, ponto é isso. Ele lida com as coisas mais básicas de controle do medo, de fome, de sede, coisas ligadas à sobrevivência.

É engraçado que a Tânia Mujica, eu já falei muito dela, eu fiz um coach com ela. E eu me lembro que nas primeiras sessões, ela me deu uma lista com nome de sentimentos e falou “estude os sentimentos, estude a diferença entre esses sentimentos aqui pra você poder identificá-los melhor”.

É engraçado, como as coisas se conectam porque eu tava lendo um filósofo que eu gosto, o Baruch Spinoza, sem tá procurando nada disso, e olha o que ele falou:

“Uma emoção, que é uma paixão, ela deixa de ser uma paixão assim que a gente forma uma ideia clara e distinta do que ela é.”

Ou seja, é isso em outras palavras né, uma emoção deixa de ser quando a gente dá um nome pra ela e torna ela uma ideia.

E aí recentemente agora, fazendo meditação guiada no Headspace, meu grande amigo Andy Puddicombe, que é o cara que eu mais ouço na minha vida, que é a voz do Headspace. Ele também trouxe, entre as meditações guiadas, uma técnica chamada **Noting** que é a mesma coisa. A técnica que quando você tiver sentindo algo, dá o nome pra aquele sentimento, reconhecer qual é aquele sentimento sem muito burocracia. Ele dá o

12 | Bloqueios Cerebrais

INTRODUÇÃO

É engraçado que a Tânia Mujica, eu já falei muito dela, eu fiz um coach com ela. E eu me lembro que nas primeiras sessões, ela me deu uma lista com nome de sentimentos e falou “estude os sentimentos, estude a diferença entre esses sentimentos aqui pra você poder identificá-los melhor”.

É engraçado, como as coisas se conectam porque eu tava lendo um filósofo que eu gosto, o Baruch Spinoza, sem tá procurando nada disso, e olha o que ele falou:

“Uma emoção, que é uma paixão, ela deixa de ser uma paixão assim que a gente forma uma ideia clara e distinta do que ela é.”

Ou seja, é isso em outras palavras né, uma emoção deixa de ser quando a gente dá um nome pra ela e torna ela uma ideia.

E aí recentemente agora, fazendo meditação guiada no Headspace, meu grande amigo Andy Puddicombe, que é o cara que eu mais ouço na minha vida, que é a voz do Headspace. Ele também trouxe, entre as meditações guiadas, uma técnica chamada **Noting** que é a mesma coisa. A técnica que quando você tiver sentindo algo, dá o nome pra aquele sentimento, reconhecer qual é aquele sentimento sem muito burocracia. Ele dá o

18 | Bloqueios Cerebrais

INTRODUÇÃO

Primeira, todo mundo já entrou, eu acho, nisso. Eu já entrei várias vezes porque eu já tive um tumor e tive que fazer mil vezes isso, que é uma máquina de ressonância magnética, ressonância magnética funcional e isso é uma parada que começou a existir e ficar acessível a partir dos anos 90, assim como o eletroencefalograma também.

É... por que essas duas coisas são tão disruptivas para pesquisa do cérebro? Eu compararia até o que o telescópio foi para a astronomia e o que o microscópio foi pra biologia, é mais ou menos que a ressonância magnética funcional e o eletroencefalograma foi pra neurociência.

Porque, velho, antigamente, os caras, só estudavam os cérebros mortos. Olhavam a anatomia, e não conseguiam perceber o cérebro através de comportamentos externos das pessoas, atitudes. O que mudou é que agora você pode fazer pesquisas de pessoas vivas, dentro da máquina ou com os eletrodos aqui na cabeça e isso muda o jogo, você consegue ver o que

19 | Bloqueios Cerebrais

INTRODUÇÃO

É engraçado que a Tânia Mujica, eu já falei muito dela, eu fiz um coach com ela. E eu me lembro que nas primeiras sessões, ela me deu uma lista com nome de sentimentos e falou “estude os sentimentos, estude a diferença entre esses sentimentos aqui pra você poder identificá-los melhor”.

É engraçado, como as coisas se conectam porque eu tava lendo um filósofo que eu gosto, o Baruch Spinoza, sem tá procurando nada disso, e olha o que ele falou:

“Uma emoção, que é uma paixão, ela deixa de ser uma paixão assim que a gente forma uma ideia clara e distinta do que ela é.”

Ou seja, é isso em outras palavras né, uma emoção deixa de ser quando a gente dá um nome pra ela e torna ela uma ideia.

E aí recentemente agora, fazendo meditação guiada no Headspace, meu grande amigo Andy Puddicombe, que é o cara que eu mais ouço na minha vida, que é a voz do Headspace. Ele também trouxe, entre as meditações guiadas, uma técnica chamada **Noting** que é a mesma coisa. A técnica que quando você tiver sentindo algo, dá o nome pra aquele sentimento, reconhecer qual é aquele sentimento sem muito burocracia. Ele dá o

exemplo de imaginar como se fosse um com um copo de cristal e uma pena e você tem apenas toca o copo, o sentimento, não precisa botar ele numa caixa, até porque é difícil você categorizar.

Conectado também, eu li sobre um cara chamado **James Pennebaker**, que ele criou a teoria que ele chama de **Expressive Writing**, ele descobriu que pessoas que tem traumas grandes, problemas psicológicos conseguem muitas vezes melhorar só escrevendo sobre o próprio problema.

Que no fundo é uma forma indireta de fazer o que o **Andy Puddicombe** chamou de **noting**, o que o **Daniel Siegel** chamou de **name the motion**. Quando você começa a escrever, pessoas que engajam nessa escrita expressiva, reportando seus sentimentos, elas melhoram e, enfim, tem vários benefícios provados.

Isso também conecta com os quatro compromissos, lembra? O primeiro compromisso seja impossível com a sua palavra que na verdade eu troquei para fique atento ao poder da palavra. A palavra é tão poderosa que é capaz de você fazer um **express writing**, expressar seus sentimentos, identifica-los e acalmá-los.

E o cara que virou a maior referência no que eu tô falando agora, é esse cara aqui, **Daniel Goleman**, porque tudo que eu tô falando dentro desse parêntese, tem um parêntese aberto, tu tá ligado? Tem um parêntese aberto que eu vou fechar daqui a pouco. Tudo nesse parêntese até agora pode ser resumido em uma palavra **inteligência emocional**, capacidade de você gerir as suas emoções de forma inteligente.

13 | Bloqueios Cerebrais

INTRODUÇÃO

É engraçado que a Tânia Mujica, eu já falei muito dela, eu fiz um coach com ela. E eu me lembro que nas primeiras sessões, ela me deu uma lista com nome de sentimentos e falou “estude os sentimentos, estude a diferença entre esses sentimentos aqui pra você poder identificá-los melhor”.

É engraçado, como as coisas se conectam porque eu tava lendo um filósofo que eu gosto, o Baruch Spinoza, sem tá procurando nada disso, e olha o que ele falou:

“Uma emoção, que é uma paixão, ela deixa de ser uma paixão assim que a gente forma uma ideia clara e distinta do que ela é.”

Ou seja, é isso em outras palavras né, uma emoção deixa de ser quando a gente dá um nome pra ela e torna ela uma ideia.

E aí recentemente agora, fazendo meditação guiada no Headspace, meu grande amigo Andy Puddicombe, que é o cara que eu mais ouço na minha vida, que é a voz do Headspace. Ele também trouxe, entre as meditações guiadas, uma técnica chamada **Noting** que é a mesma coisa. A técnica que quando você tiver sentindo algo, dá o nome pra aquele sentimento, reconhecer qual é aquele sentimento sem muito burocracia. Ele dá o

19 | Bloqueios Cerebrais

INTRODUÇÃO

acontece no cérebro funcionando. E o EEG e o RMF, eles se complementam porque o EEG mostra a atividade elétrica, enquanto que a ressonância magnética funcional te dá a imagem que você consegue ver com sangue, de acordo com o fluxo de sangue no cérebro. Então, o EEG que mostra mais ou menos em que momento acontece as coisas, as necessidades e a ressonância magnética te mostra onde está acontecendo, em que região do cérebro também a intensidade.

Vocês lembram, lá no bloqueio do ocupado, que eu mostrei um trechinho de um documentário da BBC mostrando aquele cientista que descobriu o que acontece no cérebro no momento do insight? Ele fez isso utilizando essas tecnologias, se não seria impossível.

Como é que ele (**John Koussios**) descobriu isso? Porque tá tendo um mapeamento em tempo real de pessoas vivas. E não só vivas, não é vivo como em coma, as pessoas estão vivas desempenhando atividades, desafios que ele manda e de acordo com o desafio ele monitora o cérebro e compara o que acontece em cada situação de acordo com a solução dada.

Toda essa pesquisa dele tá nesse livro aqui que é maravilhoso, um dos melhores livros de neurociência que eu li até hoje, conectado com criatividade, claro.

The Eureka Factor, o estudo desse cara (**John Koussios**), como ele conseguiu perceber o que acontece no cérebro antes do insight. Virou matéria no mundo todo e eu diria até que ele foi um dos maiores divulgadores da criatividade, do estudo da criatividade.

19 | Bloqueios Cerebrais

INTRODUÇÃO

É engraçado que a Tânia Mujica, eu já falei muito dela, eu fiz um coach com ela. E eu me lembro que nas primeiras sessões, ela me deu uma lista com nome de sentimentos e falou “estude os sentimentos, estude a diferença entre esses sentimentos aqui pra você poder identificá-los melhor”.

É engraçado, como as coisas se conectam porque eu tava lendo um filósofo que eu gosto, o Baruch Spinoza, sem tá procurando nada disso, e olha o que ele falou:

“Uma emoção, que é uma paixão, ela deixa de ser uma paixão assim que a gente forma uma ideia clara e distinta do que ela é.”

Ou seja, é isso em outras palavras né, uma emoção deixa de ser quando a gente dá um nome pra ela e torna ela uma ideia.

E aí recentemente agora, fazendo meditação guiada no Headspace, meu grande amigo Andy Puddicombe, que é o cara que eu mais ouço na minha vida, que é a voz do Headspace. Ele também trouxe, entre as meditações guiadas, uma técnica chamada **Noting** que é a mesma coisa. A técnica que quando você tiver sentindo algo, dá o nome pra aquele sentimento, reconhecer qual é aquele sentimento sem muito burocracia. Ele dá o



Murilo Gun foi um dos pioneiros da *internet* no Brasil, vencendo 2 prêmios *iBest* em 1997 e 1998.

Com 16 anos, em 1999, captou investimentos, fundou a *start-up BIT* e criou o "Peça Comida" (tipo um "Food" via pager e fax). Foi empresário de tecnologia do Porto Digital por 10 anos.

Até que decidiu se reinventar...

Foi um dos pioneiros da comédia *stand-up* no Brasil. Fez turnê nacional, lançou *show* no *Netflix* e foi apresentador de programas no SBT, *Multishow* e *Comedy Central*.

Até que decidiu se reinventar...

Em 2014, morou 3 meses num centro de pesquisas da *NASA*, no Vale do Silício, estudando futurismo na *Singularity University*, e na volta fundou a *Keep Learning School*, uma escola de cursos *online* de criatividade que teve 20 mil alunos em 5 anos.

Até que decidiu se reinventar...

Abriu todos os seus cursos gratuitamente chegando em 500 mil alunos, fechou a empresa e entrou num ano sabático de autoconhecimento e altoconhecimento.

Atualmente, faz palestras e organiza eventos e imersões sobre criatividade e auto-conhecimento.

4 BLOQUEIOS CEREBRAIS

BLOQUEIO DA TRADIÇÃO

Existe um bloqueio padrão sobre as tradições existentes, estando isentas de questionamento. Esta aula mostra como essa visão pode atrapalhar o desenvolvimento criativo e quais são as melhores formas de driblar essa situação.

BLOQUEIO DA LÓGICA

A tendência da lógica é eliminar mais de uma possibilidade, e isso pode ser considerado um bloqueio, uma vez que usar a lógica pode ser limitador para outras alternativas que são consideradas saídas inovadoras para um problema.

BLOQUEIO DO IMPLÍCITO

Esta é considerada a aula mais importante do curso e está por última propositalmente, trazendo a ideia de que existe um conceito fundamental por último, mostrando que a jornada do curso não morre com a última aula.



MURILLO GUN
BLOQUEIOS CEREBRAIS
4

REAPRENDIZAGEM CRIATIVA



MURILLO GUN

4 BLOQUEIOS CEREBRAIS

CRIATIVIDADE A HABILIDADE DO FUTURO MAIS PODEROSA

Esse é o Reaprendizagem Criativa, um curso em que detalho o exato passo a passo que você precisa fazer para se tornar uma pessoa mais criativa. Todos os obstáculos que você enfrentará, como vencê-los e diversas outras práticas que aprendi ao longo da minha jornada.

Até o momento, mais de 6.000 alunos já utilizaram esse exato método para se reinventarem pessoalmente e profissionalmente, utilizando a criatividade como base.

TÁ, MAS PARA QUEM É ESSE CURSO?

- #1** Para profissionais do mercado corporativo que se sentem estagnados em suas carreiras.
- #2** Para quem está esgotado e quer empreender uma nova profissão.
- #3** Para quem é empreendedor e está precisando de novas ideias para se destacar em seu mercado de atuação.
- #4** Para todo mundo que não tem mais 10 anos a perder, quer ser mais reconhecido e bem remunerado.

Por que o segredo para se reinventar profissionalmente e alcançar resultados em tudo que você faz não é trabalhar em uma empresa que pague muito, mas sim encontrar soluções criativas para os problemas das pessoas. Não é preciso uma graduação especial para fazer isso. Basta aprender a desbloquear a sua criatividade através de técnicas simples e práticas ensinadas dentro desse curso.

Soluções antigas não resolvem problemas novos.

Copyright © 2023 by Murilo Gun
Copyright das ilustrações © 2023 by Talita Veneza

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte dessa obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou meio eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópia, gravação ou sistema de armazenagem e recuperação de informação, sem a permissão escrita do autor.

PREPARAÇÃO
Ilana Goldfeld
REVISÃO
Carlos César da Silva
ARTE DA CAPA
Talita Veneza
DESIGN DE CAPA
Erin Fitzsimmons
ADAPTAÇÃO DE CAPA
Julio Moreira | Equatorium Design

E-ISBN 978-65-5560-303-3
Edição digital: 2023

1ª edição

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA INTRINSCICA LTDA.

Gun, Murilo
Reaprendizagem Criativa/Murilo Gun - Rio de Janeiro, Intrinseca, 2023.

13-1937 CDD - 153.35
CDU - 159.954

Impressão e Acabamento: GRÁFICA E EDITORA INTRINSCICA.

**“O HOMEM CRIATIVO NÃO É UM HOMEM COMUM
AO QUAL SE ACRESCENTOU ALGO. CRIATIVO É O
HOMEM COMUM DO QUAL NADA SE TIROU.”**

Abraham Maslow



13. INTRODUÇÃO

Começando Bloqueios Cerebrais, essa aqui é aula de introdução. Esse negócio de chamar a aula de introdução, eu acho que desvaloriza a aula. Vou dar um nome mais bonito, essa aula aqui vai ser “o cérebro e a criatividade”, muito melhor...

Mas enfim, começando a aula “o cérebro e a criatividade”. Lembrando que a gente tá nos bloqueios. A gente passou pelos bloqueios educacionais, bloqueios mercadológicos e agora, cerebrais. E os educacionais e mercadológicos, eu separei porque são bloqueios que ocorrem mais em determinada fase da vida, enquanto que os cerebrais é tudo.

Os cerebrais tem haver com a forma como o nosso cérebro funciona, a forma como ele processa, como ele conecta as coisas, então esses são os mais complicados né, porque é uma luta da gente contra a gente mesmo.

Recapitulando, passamos pelo bloqueio do gabarito, sucesso, tesão. Depois especialista, adulto e ocupado e vamos agora pros cerebrais, vamos falar desse bicho louco aí.

E este é um assunto que eu particularmente adoro, é o assunto que eu mais gosto de estudar e de falar porque é o assunto que eu menos sei. E é o que eu menos sei porque é o assunto mais complexo do mundo e naturalmente é o que eu menos sei e por menos saber, é o que mais me apetece, me instiga pra saber mais.

Eu sempre lembro do *“Só sei que nada sei.”*, clássico! E cada vez que você abre uma porta do universo do cérebro, você faz pensar, tem isso ainda que eu não tava ligado. E a frase de Sócrates que é o complemento mais legal:

“Só sei que nada sei e o fato de saber disso me coloca em vantagem sobre aqueles que acham que sabem alguma coisa.”

É... a maior ignorância é não ter consciência da sua ignorância, porque a gente precisa saber aquilo que a gente não sabe e se declarar ignorante. Porque quando a gente se declara ignorante, a gente declara que tá pronto a aprender portanto.

Queria começar falando da **Teoria do Cérebro Trino**. É uma teoria clássica que separa o cérebro em três tipos de cérebros. Então: o cérebro reptiliano,

o sistema límbico e o neocórtex. O reptiliano é esse aqui mais do meio, sistema límbico ao redor e neocórtex aqui em volta. Vou falar rapidinho de cada cérebro desse.

III. NEOCÓRTEX



I. Cérebro Reptiliano.

É o cérebro mais primitivo que a gente tem e é o cérebro que tem uma grande diretriz: sobrevivência. Se fosse um *software* teria só uma linha de código, *survive*, ponto é isso. Ele lida com as coisas mais básicas de controle do medo, de fome, de sede, coisas ligadas à sobrevivência.

E ele tem três tipos de respostas básicas: *fight*, *flight* ou *freeze*.



Ou seja, *fight* que é partir pro combate; *flight* que é correr, fugir; ou *freeze* que é paralisar e não saber o que fazer. Ou seja, ou ele peita, ou ela trava ou ele vaza, é isso que ele faz.

É, eu fui num congresso de atividades do *SisPAE* e tinha uma empresa lá, um curso de criatividade que chamava "*new and improvement*" que toda a campanha deles era com esse jacarezinho né, simbolizando o reptiliano e ele falava "a reação de um jacaré ao novo é: atacar, correr ou ignorar. Para desenvolver a inovação, não haja como um jacaré".

Uma mensagem de como a gente, muitas vezes, esquece o neocórtex, que eu vou falar daqui a pouco (nossa capacidade de racionalizar as coisas) e age de forma primitiva, como um jacaré, quando a gente é movido apenas por esses sentimentos muito primitivos, de ir pra cima, ou ir embora ou paralisar e não saber o que fazer.



II. Sistema Límbico

O cérebro número 2, o sistema límbico é a parte do cérebro relacionada às emoções básicas e essa parte do cérebro já existe em mamíferos, mamíferos chamados inferiores (meio escroto esse nome, inferiores, mas que não são os primatas que são os superiores né?).

E você percebe que os mamíferos, eles já tem vários tipos de emoções, diferentemente de uma cobra, você nunca viu uma cobra triste, chorando, mas os mamíferos já fazem isso.

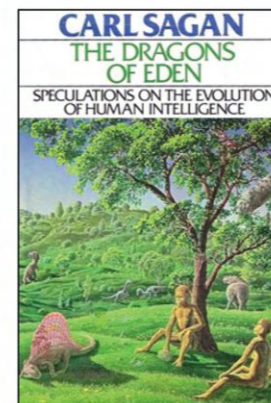


III. Neocórtex

E por último, o neocórtex que é o cérebro primata de mamíferos superiores, incluindo nós humanos, mas incluindo também gorilas, orangotangos e por aí vai. O Neocórtex é o cérebro racional, o cérebro mais inteligente e o cérebro que controla.

Enquanto que o sistema límbico ele tem esse sentimentos, emoções, o neocórtex, ele consegue ter sentimentos sobre os sentimentos. Ele tá acima da parada controlando tudo, mas o interessante é que apesar dele estar por cima e no aparente controle, o sistema límbico ele tem uma capacidade de resposta mais rápida e muitas vezes, ele sobrepõe o neocórtex, é quando a gente perde a razão.

Essa teoria do cérebro trino ela foi desenvolvida pelo **Paul Maclean**. E ele criou, começou a criar esse conceito, criou esse nome "sistema límbico". Tem *papers* dele, nos anos cinquenta, ou seja, há muito tempo, ele vem com essa conversa.



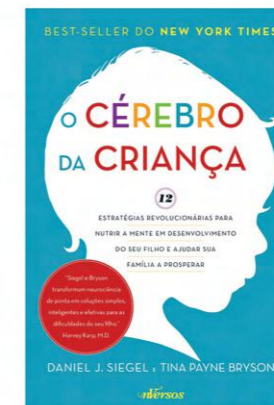
O **Carl Sagan**, um grande futurista, escritor, bem viajado, ele pegou a teoria do cérebro trino e colocou em um livro, e bombou esse conceito do cérebro trino. É um livro sobre especulações da evolução da inteligência humana.

Só nos anos 90, depois ainda, que o próprio Paul lançou uma teoria sobre o cérebro trino e é interessante que esse é o conceito que ficou muito popular, apesar de que, a teoria original

do Paul tem várias ressalvas. Por exemplo, ele focou muito na questão evolucionária e hoje em dia, já sabe-se que o negócio não é tão simples assim, como *"ah, começou com reptiliano e foram criados camadas em cima"*.

Mas, já foi muito derrubado esse conceito, dá forma como evoluiu, na verdade, vários animais já tinham parte dos outros sistemas, mas que elas foram evoluindo todas ao mesmo tempo.

Mais recentemente, o **Daniel Siegel**, que é um pediatra, tem um livro massa que é *"O Cérebro da Criança"*, ele inventou um jeito interessante de explicar melhor, eu diria uma evolução a essa explicação do cérebro trino que ele chama de *hand model* (o modelo da mão), vê aí.



DR. DANIEL SIEGEL
PRESENTING A HAND MODEL
OF THE BRAIN



Eu acho essa uma ótima tática pra explicar o cérebro, uma coisa visual. Faz você lembrar, e é uma evolução da forma de explicar o cérebro trino, do **Paul Mclean**. Mas nesse vídeo, na verdade tem outras coisas que ele traz que eu queria comentar.

Então eu vou abrir o parênteses pra fugir um pouquinho disso aqui, pegar uns trechos do que o Siegel falou. Uma hora ele falou assim **“entender o que acontece com a comunicação emocional que temos no curso do nosso dia a dia”**.

Cê lembra da aula start, lá, a aula inaugural, que a gente falou sobre as vozes que tem, que falam com a gente, o bem e o mal, ou várias outras vozes e eu questionei como dar qualidade para seus diálogos internos. Pois é, isso que ele tá falando entender o que acontece com a comunicação emocional que temos no curso do nosso dia, essa é a importância da gente estudar um pouco como é que funciona, tecnicamente, cientificamente o nosso jeito de pensar, permite que a gente entender essa comunicação.

Outra coisa legal que ele falou **“quando nós, de fato, conseguimos ver na nossa frente o que tá acontecendo no cérebro, então nós podemos mudar o que o cérebro faz”**. Quando a gente consegue perceber, visualizar, ver o que tá acontecendo, a gente consegue modificar e no final, ele fala, **“apenas por nomear esses processos, eles já se amansam”**.

Eu também falei isso na aula start, lembra? Eu falei sobre a questão de como a gente começa a dar nome, essa aqui a voz da resistência, a voz da procrastinação, a voz do perfeccionismo, é isso que ele tá dizendo. Quando a gente começa a olhar o cérebro na nossa frente e dar nome aos sentidos e as emoções, a gente consegue amansá-los.

É engraçado que a **Tânia Mujica**, eu já falei muito dela, eu fiz um *coach* com ela. E eu me lembro que nas primeiras sessões, ela me deu uma lista com nome de sentimentos e falou “*estude os sentimentos, estude a diferença entre esses sentimentos aqui pra você poder identificá-los melhor*”.

E engraçado, como as coisas se conectam porque eu tava lendo um filósofo que eu gosto, o **Baruch Spinoza**, sem tá procurando nada disso, e olha o que ele falou:

“**Uma emoção, que é uma paixão, ela deixa de ser uma paixão assim que a gente forma uma ideia clara e distinta do que ela é.**”

Ou seja, é isso em outras palavras né, uma emoção deixa de ser quando a gente dá um nome pra ela e torna ela uma ideia.

E aí recentemente agora, fazendo meditação guiada no *Headspace*, meu grande amigo **Andy Puddicombe**, que é o cara que eu mais ouço na minha vida, que é a voz do *Headspace*. Ele também trouxe, entre as meditações guiadas, uma técnica chamada *Noting* que é a mesma coisa. A técnica que quando você tiver sentindo algo, dá o nome pra aquele sentimento, reconhecer qual é aquele sentimento sem muito burocracia. Ele dá o

exemplo de imaginar como se fosse um com um copo de cristal e uma pena e você tem apenas toca o copo, o sentimento, não precisa botar ele numa caixa, até porque é difícil você categorizar.

Conectando também, eu li sobre um cara chamado **James Pennebaker**, que ele criou a teoria que ele chama de *Expressive Writing*, ele descobriu que pessoas que tem traumas grandes, problemas psicológicos conseguem muitas vezes melhorar só escrevendo sobre o próprio problema.

Que no fundo é uma forma indireta de fazer o que o **Andy Puddicombe** chamou de *noting*, o que o **Daniel Siegel** chamou de *name the motion*. Quando você começa a escrever, pessoas que engajam nessa escrita expressiva, reportando seus sentimentos, elas melhoram e, enfim, tem vários benefícios provados.

Isso também conecta com os *quatro compromissos*, lembra? O primeiro compromisso **seja impecável com a sua palavra** que na verdade eu troquei para **fique atento ao poder da palavra**. A palavra é tão poderosa que é capaz de você fazer um *express writing*, expressar seus sentimentos, itendifica-los e acalmá-los.



E o cara que virou a maior referência no que eu tô falando agora, é esse cara aqui, **Daniel Goleman**, porque tudo que eu tô falando dentro desse parêntese, tem um parêntese aberto, tu tá ligado? Tem um parêntese aberto que eu vou fechar daqui a pouco. Tudo nesse parêntese até agora pode ser resumido em uma palavra **inteligência emocional**, capacidade de você gerir as suas emoções de forma inteligente.

O **Daniel Goleman**, ele usa uma expressão que é **sequestro da amígdala**. A amígdala é essa parada aqui, que faz parte do sistema límbico, que é responsável principalmente por perigo, análise do perigo, medo.



E é engraçado como muitas vezes ela nos sequestra. Eu já falei isso já, no **Bloqueio do Sucesso** também, como nós somos movidos pelo medo. Muitas vezes a gente começa a ver uma matéria na televisão que tem a ver com uma coisa ruim, um sequestro. Você quer ver porque no fundo é sua amígdala sequestrando sua atenção pra dizer “*velho, vê isso aí, porque vendo isso aí, pode ser que você se proteja e não caia nisso que tá acontecendo aí*”.

Então, o sequestro da amígdala, é quando a gente perde a nossa razão e fica movido simplesmente pelo medo, pelo poder da amígdala e trazendo para uma situação bem do que eu falei das técnicas.

Lembra do advogado do diabo e do advogado do anjo. Normalmente, o advogado do diabo, essa vontade que a gente tem incontrolável de mediante de uma ideia querer julgar, querer criticar, tem um pouco a ver com isso também, com a gente querer sempre encontrar o perigo das coisas, ver o que vai dar errado e esquece de ser advogado do anjo, de construir em cima daquilo.

O **Daniel Goleman** chama **inteligência emocional**. *Navy Seals*, os soldados americanos, chamam de *Mental Toughness*, que é **firmeza mental**, dureza mental. Mas que no fundo tem a ver com a inteligência emocional de **Goleman**.

E eu achei muito legal esse *frameworkzinho* aqui:



Que pega aqueles três **F's**, que são as respostas que o cérebro reptiliano e o sistema límbico lidam muito que é o fight, flight e freeze. Ele adiciona, no *framework*, um face que é encarar a parada.

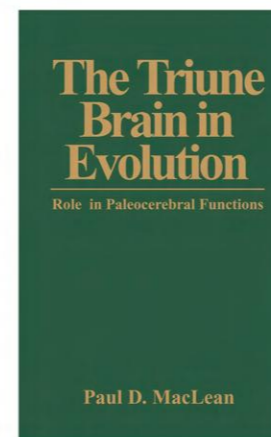
E ele coloca no *framework* que é um seguinte: aqui pra cima, é quando você **engaja** com a coisa, quando você se conecta. Aqui é quando você se **desengaja**, aqui na esquerda e na direita é quando você **repele**, se afasta ou quando você se **atrai**.

Por exemplo, o **fight** é que você está querendo repelir aquilo, mas tá repelindo engajando, porque brigar é engajar, é um engajamento negativo, mas é engajar.

Enquanto que o **flight** que é o vazar, é você repelir e desengajar, você tá indo embora e não tá engajando.

O **freeze** é o desengajamento, mas você tá atraído porque você tá ali perto, mas quando você paralisa, você fica perto.

E o mais legal de todos é o **face**, ai vem a inteligência emocional, que é você encarar as paradas, claro, com tranquilidade, com clareza, dando nome às coisas, sabendo onde tá se metendo, sabendo os riscos, mas encarar. Fecha o parênteses que eu abri.



Voltamos aqui, ao que eu tava falando o cérebro trino e o interessante é o seguinte, quando o **Paul MacLean** lançou esse livro (*The Triune Brain in Evolution*) que bombou essa teoria, foi o ano de 1990.

Nesse mesmo ano, Bush pai (George W. Bush) assinou uma lei, declarando, que em 1990 estava começando a década do cérebro. Que foi uma parada que, uma lei que implicou que várias instituições de pesquisa alocassem uma verba

grande a estudos do cérebro, isso porque se concluiu que chegou a hora de estudar o cérebro.

E o que que rolou de diferente nessa década do cérebro que Bush chamou? Duas tecnologias mudaram o jogo das pesquisas em relação ao cérebro.



Primeira, todo mundo já entrou, eu acho, nisso. Eu já entrei várias vezes porque eu já tive um tumor e tive que fazer mil vezes isso aí, que é uma máquina de ressonância magnética, ressonância magnética funcional e isso é uma parada que começou a existir e ficar acessível a partir dos anos 90, assim como o eletroencefalograma também.



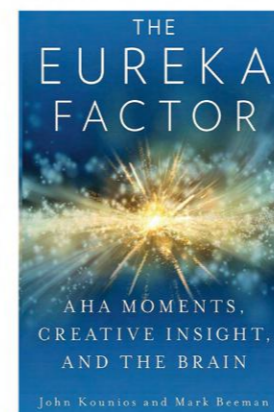
E... por que essas duas coisas são tão disruptivas para pesquisa do cérebro? Eu compararia até o que o telescópio foi para a astronomia e o que o microscópio foi pra biologia, é mais ou menos o que a ressonância magnética funcional e o eletroencefalograma foi pra neurociência.

Porque, velho, antigamente, os caras, só estudavam os cérebros mortos. Olhavam a anatomia, e não conseguiam perceber o cérebro através de comportamentos externos das pessoas, atitudes. O que mudou é que agora você pode fazer pesquisas de pessoas vivas, dentro da máquina ou com os eletrodos aqui na cabeça e isso muda o jogo, você consegue ver o que

acontece no cérebro funcionando. E o EEG e o RMF, eles se complementam porque o EEG mostra a atividade elétrica, enquanto que a ressonância magnética funcional te dá a imagem que você consegue ver com sangue, de acordo com o fluxo de sangue no cérebro. Então, o EEG que mostra mais ou menos em que momento acontece as coisas, as necessidades e a ressonância magnética te mostra onde está acontecendo, em que região do cérebro também a intensidade.

Vocês lembram, lá no **bloqueio do ocupado**, que eu mostrei um trechinho de um documentário da BBC mostrando aquele cientista que descobriu o que acontece no cérebro na hora do insight? Ele fez isso utilizando essas tecnologias, se não seria impossível.

Como é que ele (**John Kounios**) descobriu isso? Porque tá tendo um mapeamento em tempo real de pessoas vivas. E não só vivas, não é vivo como em coma, as pessoas estão vivas desempenhando atividades, desafios que ele manda e de acordo com o desafio ele monitora o cérebro e compara o que acontece em cada situação de acordo com a solução dada.



Toda essa pesquisa dele tá nesse livro aqui que é maravilhoso, um dos melhores livros de neurociência que eu li até hoje, conectado com criatividade, claro.

The Eureka Factor, o estudo desse cara (**John Kounios**), como ele conseguiu perceber o que acontece no cérebro antes do *insight*. Virou matéria no mundo todo e eu diria até que ele foi um dos maiores divulgadores da criatividade, do estudo da criatividade.

BBC HORIZON THE CREATIVE BRAIN. HOW INSIGHT WORKS.



Eu falei que o Sagan difundiu muito esse conceito através desse livro dele. E esse livro dele, o subtítulo é "especulações sobre a evolução da inteligência humana". E uma dúvida que rola, "beleza, mas, por que nossa inteligência humana evoluiu tão mais que a dos outros animais?"

E aí tem uma teoria pra isso que eu acho fantástica. É a teoria de que o que nos faz humano é cozinhar. Cozinhar é o que nos faz humanos. A invenção do cozinhar fez com que o cérebro virasse um grande ativo' diferencial para os humanos. Como é que é essa história, vou explicar melhor: O cérebro, ele ocupa, a nível de espaço, ele ocupa um espaço muito pequeno do corpo todo. Mas o cérebro gasta muita energia, consome muita energia.

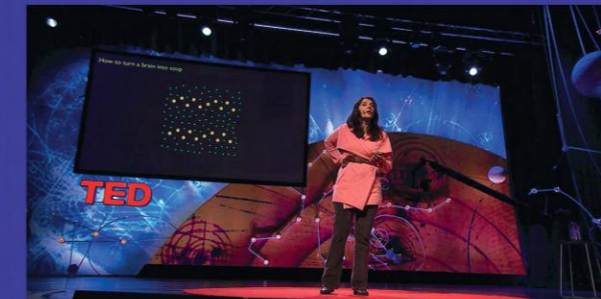


Então, desproporcional até o espaço que ele ocupa e a comida é a nossa fonte de energia, por isso, existe uma grande relação entre, pra poder ter um cérebro como o nosso, consumir energia, nós precisamos ter uma grande fonte de energia. Dá uma olhada nesse TED dessa cientista explicando essa relação do cozinhar com isso.



How many neurons does the human brain have?

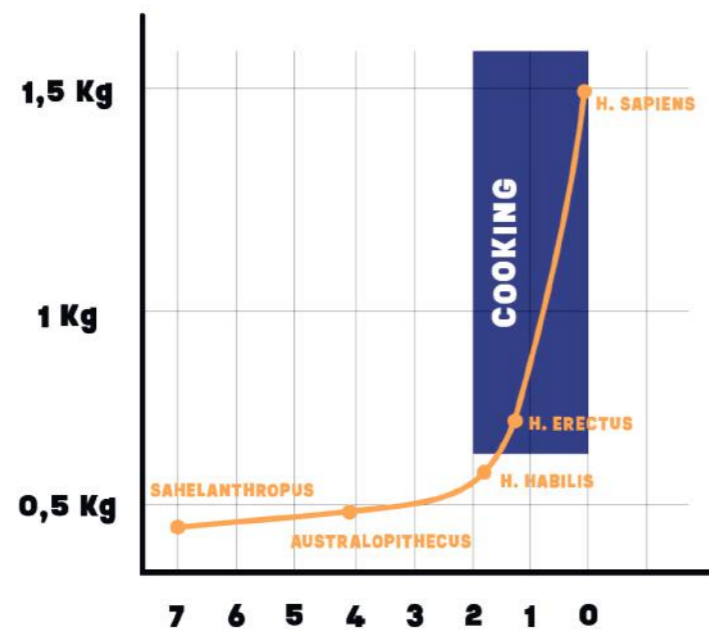
"100 billion neurons"



WHAT IS SO SPECIAL ABOUT THE HUMAN BRAIN?

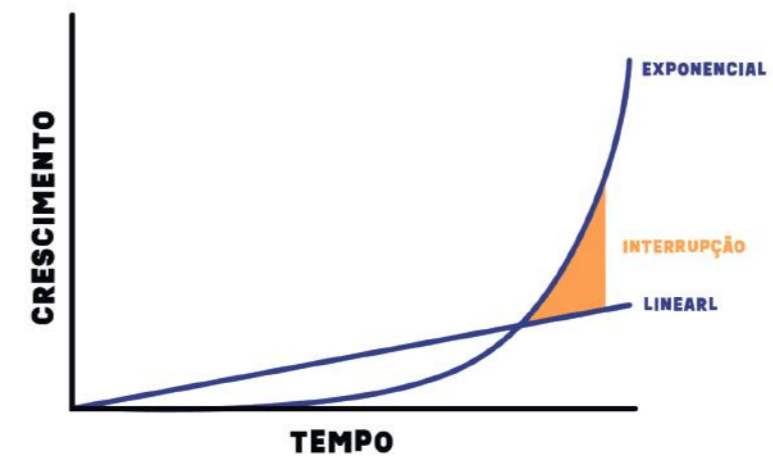


É interessante porque ela acaba com um gráfico como esse aqui:



Aqui o tamanho do cérebro e aqui existe as espécies e mostrando que mais ou menos no *cooking*, quando começou o *cooking*, ocorreu um crescimento incrível do tamanho do cérebro e é impossível não olhar pra esse gráfico e não lembrar do gráfico que eu mostrei tantas vezes.

LINEAR x EXPONENCIAL



Ou seja, o *cooking*, o ato de cozinhar, a utilização do fogo para fins de tornar o alimento mais pré-digerido, como ela falou, foi o joelho da curva exponencial da evolução da mente humana. Foi o ponto que o negócio, puff, pipocou, o joelho da curva. E o interessante, não sei se perceberam, é que ela é brasileira, sotaque nem parece, mas brasileira, carioca, **Suzana Herculano**, uma grande cientista. No momento, não mora no Brasil, tá fazendo pesquisa no exterior, mas ela é brasileira.

Lembrando que se fala muito, "*nós viemos do macaco*". Nós não viemos do macaco, não viemos do gorila diretamente, nós temos antecessores em comuns a eles, o que bem é diferente. Mas, o que fez a diferença de fato é que esses bichos tinham que passar cerca de nove horas por dia comendo e não tinha tempo pra fazer nada mais, a vida deles era só procurar comida

e comer e depois procurar comida de novo e comer e não tinham tempo pra fazer outras coisas até que a espécie humana começou a utilizar o fogo para cozinhar, isso permitiu ganhar tempo e permitiu termos a energia necessária para termos o cérebro que é muito como ela chama, "caro", ela fala *expensive*, caro no sentido de gastar energia.

E aí, nós começamos a desenvolver o neocórtex, e aí, vem uma coisa que é exclusiva do homem, que tá no neocórtex, que é a capacidade de abstrair, de imaginar, de criar imagens.

Como **Alex Osborn**, cita no livro "*a imaginação aplicada*" (já falei dele anteriormente), nós começamos a aplicar a criatividade pra quê? Pra criar formas mais eficientes de caçar e criar ferramentas e coisas que cada vez mais otimizassem o nosso tempo.

Vamos, lá! Legal, bonito esse negócio de cérebro, num sei o que, legal curioso, singularity, biotech, caralho a quatro, beleza, que que isso tem a ver com criatividade? Trazendo agora pro nosso tema aqui.

Como eu falei, o cérebro ocupa um espaço pequeno, mas gasta muita energia. E qual o problema disso? Lembra qual é a diretriz primária do nosso cérebro mais primitivo? A diretriz é *survive*, sobreviver. E, pro cérebro, sobreviver significa gerir energia, poupar energia.

Já parou pra pensar o seguinte, que se fizesse uma linha do tempo dá existência do Homo Sapiens no planeta, uma linha do tempo, como se fosse um jogo de futebol. Pois bem, até os 44 do segundo tempo, ou seja, grande parte da nossa existência, o acesso a energia era muito difícil. Energia, o quê? Comida. Por que? Porque cara, quando tinha, tinha que caçar um

bicho novo, não tinha sistema de refrigeração, não tinha como guardar, armazenar. A gente tinha que todo dia tá caçando, tá preocupado se vai ter comida hoje. Grande parte da existência humana foi assim que funcionou.

De alguns séculos pra cá, séculos, que não são nada, perante a nossa existência, de alguns séculos pra cá que a gente passou a ter acesso à energia, a comida abundante, nem todo mundo tem ainda, mas grande parte do planeta tem, a hora que quiser, quando quiser, conseguimos conservar os alimentos e tal.

O problema é que o nosso DNA ele funciona num ritmo diferente, a evolução biológica é muito lenta, então, o nosso DNA ainda acha que nós estamos na selva africana. Ele não atualizou o *software* ainda pra perceber que nós temos energia abundante. Ele continua obcecado em poupar energia, continua obcecado em buscar o caminho mais curto, o caminho com menos gasto energético.

■ **O CÉREBRO É UM GESTOR DE ENERGIA.**

■ **CRIAR SOLUÇÕES CRIATIVAS GASTA MUITA ENERGIA.**

■ **O CÉREBRO NÃO GOSTA DE PENSAR CRIATIVAMENTE.**

CONCLUSÃO

A partir da conclusão deste projeto, encerra-se também a minha passagem como aluna da Escola de Belas Artes da UFRJ. Durante essa jornada, foram muitos desafios, momentos de aprendizados e de crescimento profissional e pessoal. Foram com esses desafios que acredito ter conseguido expandir e evoluir a minha capacidade, a minha compreensão e o meu conhecimento sobre design.

Gostaria de fazer um breve agradecimento às minhas colegas de graduação que estiveram comigo em todos esses desafios, incansáveis na luta, onde criamos uma rede de apoio e de evolução do conhecimento. E é claro, meus mais sinceros agradecimentos aos professores que passaram por essa jornada (não só da UFRJ, mas de todo o meu estudo), são vocês que, mesmo diante de tantas negligências, fazem o ensino público valer a pena. Sinto-me contemplada de ter ido tantos profissionais incríveis que fizeram parte da minha construção como profissional.

Trabalhar especificamente com esse projeto foi um verdadeiro privilégio, porque eu não só pude colocar os meus aprendizados de toda a graduação à prova, mas também pude trabalhar com um tema que é tão relevante para nós, profissionais criativos: a criatividade.

Entender que a criatividade não é um dom, e sim uma ferramenta a ser estimulada, mudou completamente a minha visão enquanto profissional da área. Ter essa percepção faz com que, todas as vezes em que precisamos ser criativos, muitas vezes com uma alta demanda, sobre pressão ou com prazos estabelecidos, entendamos que estamos apenas fazendo uso de mais uma ferramenta estudada e estimulada no nosso cérebro. E que ser ativamente criativo faz parte de um processo de evolução e de constância, de uma capacidade de todo ser humano, trazendo confiança e segurança de que somos capazes de administrar tais tarefas sempre que necessário.

Além de nos fazer entender que quanto mais praticarmos sermos criativos, até mesmo nas pequenas coisas do dia a dia, mais fácil e fluido será usar essa ferramenta de forma profissional, trazendo uma ideia de não ser apenas algo ligado à nossa profissão, mas de tentarmos sempre nos tornarmos uma pessoa ativamente criativa, quase como um estilo de vida. Finalmente pude trabalhar com a criatividade sendo conscientemente criativa.

É importante lembrar que, apesar de o projeto ser focado no editorial, pude colocar em prática várias metodologias de diversos ramos do design, e, com isso, entender todas as minhas construções enquanto profissional.

Em resumo, e de uma forma pessoal, gostaria de finalizar ressaltando que fiquei profundamente satisfeita com o resultado do projeto, não simplesmente pelo seu resultado em si, mas por entender que, com ele, consolidei todos os meus estímulos gerados pelo curso de graduação, encerrando um ciclo na esperança de que seja apenas o início de infindáveis construções de conhecimentos e de práticas dentro do expansivo mundo do design.

LISTA DE IMAGENS, GRÁFICOS E TABELAS

PÁG 1. SOBRE O CURSO

- 10 **Figura 01** Página para o login na plataforma
10 **Figura 02** Página inicial da plataforma - Menu
11 **Figura 03** Página com as aulas do curso - Sala de Aula
11 **Figura 04** Página com os vídeos das aulas
12 **Figura 05** Página com a aula acontecendo e os Post-it disponíveis para anotações
16 **Figura 06** Estilo gráfico presente no material usado para a divulgação do curso
16 **Figura 07** Estilo gráfico presente no material usado para a divulgação do curso
17 **Figura 08** Estilo gráfico presente nos slides
17 **Figura 09** Estilo gráfico presente nos slides
18 **Figura 10** Estilo gráfico presente nas redes sociais
18 **Figura 11** Estilo gráfico presente nas redes sociais
18 **Figura 12** Estilo gráfico presente no site

2. ANÁLISE DE CURSOS SIMILARES

- 19 **Figura 13** Página inicial para adquirir o curso
20 **Figura 14** Página com a aula acontecendo
21 **Figura 15** Página inicial da plataforma para adquirir o curso
21 **Figura 16** Página com a aula acontecendo
23 **Figura 17** Página inicial da plataforma
23 **Figura 18** Página com os cursos para compra
24 **Figura 19** Página com a comunidade e o fórum para discussão
24 **Figura 20** Página de projetos para postar a evolução dos exercícios

3. ANÁLISE DE LIVROS SOBRE CRIATIVIDADE

- 28 **Figura 21** Capa e quarta capa do livro
29 **Figura 22** Abertura de capítulo
30 **Figura 23** Modelo de esquemas presente no livro

- 30 **Figura 24** Modelo de esquemas presente no livro
30 **Figura 25** Modelo de ilustração presente no livro
30 **Figura 26** Modelo de fotografia presente no livro
32 **Figura 27** Capa e quarta capa do livro
35 **Figura 28** Capa e quarta capa da versão independente do livro
36 **Figura 29** Capa e quarta capa da segunda versão do livro
36 **Figura 30** Abertura de capítulo
37 **Figura 31** Abertura de capítulo
37 **Figura 32** Abertura de capítulo
38 **Figura 33** Modelo de esquema presente no livro
38 **Figura 34** Modelo de esquema presente no livro
39 **Figura 35** Modelo de esquema presente no livro
39 **Figura 36** Modelo de esquema presente no livro
39 **Figura 37** Modelo de gráficos presentes no livro
39 **Figura 38** Modelo de frases

5. ESTILO GRÁFICO

- 46 **Figura 39** Skeuomorfismo vs. Flat Design para sistemas operacionais
46 **Figura 40** Skeuomorfismo vs. Flat Design para sistemas operacionais
46 **Figura 41** Cartazes que utilizam o estilo Suíço
46 **Figura 42** Cartazes que utilizam o estilo Suíço
47 **Figura 43** Cartazes que utilizam o estilo Suíço
47 **Figura 44** Cartazes que utilizam o estilo Suíço
48 **Figura 45** Coleção de ilustrações que usam o estilo Flat Design

6. ESTRUTURA DO CURSO

- 56 **Figura 46** Esquema mostrando o curso completo
57 **Figura 47** Esquema mostrando o curso completo e a parte abordada
58 **Figura 48** Esquema mostrando a parte abordada
59 **Figura 49** Exemplo de decupagem (caminho de ferro)
60 **Figura 50** Exemplo de decupagem (caminho de ferro) ampliado
61 **Figura 51** Exemplo de decupagem (caminho de ferro) ampliado
62 **Figura 52** Exemplo de decupagem (caminho de ferro) ampliado
63 **Figura 53** Esquema que mostra a relação tempo/página do curso

7. PROJETO GRÁFICO

- 65 **Figura 54** Cena em que aparece o personagem criado pelo MUrilo para seu curso
66 **Figura 55** Estudo para o personagem na sua versão adulta
66 **Figura 56** Estudo para o personagem na sua versão criança

- 67 **Figura 57** Estudo de frameworks
68 **Figura 58** Modelo apresentado pelo autor
69 **Figura 59** Estudo feito a partir dos conceitos do projeto
69 **Figura 60** Modelo finalizado
69 **Figura 61** Modelo apresentado pelo autor
70 **Figura 62** Estudo feito a partir dos conceitos do projeto
70 **Figura 63** Modelo finalizado
70 **Figura 64** Modelo apresentado pelo autor
71 **Figura 65** Modelo finalizado
72 **Figura 66** Ilustrações para as capas
73 **Figura 67** Esquema ilustrando especificações gráficas dos livros
75 **Figura 68** Esquema ilustrando especificações gráficas dos livros

BIBLIOGRAFIA

BROWN, Rita Mae. Sudden Death. Editora Bantam USA, 1983

MEGGINSON, Leon C. Discurso sobre a ideia de "A origem da espécie" de Charles Darwin, 1963

JAMES, William. 1842-1910

MASLOW, Abraham. 1908 -1970

JOBS, Steve. Entrevista desconhecida. 1955-2011

KLEON, Austin. Roube como um artista. Editora Rocco, 2013.

CAMERON, Julia. O caminho do artista. Editora Sextante, 2017

LOBATO, Monteiro. 1882 - 1948

PATTON, George. 1885 - 1945

Vídeos e sites citados

GUN, Murilo. Keep Learning School, Abril 2020.

Disponível em: <<https://www.keeplearning.school/turma/reaprendizagem-criativa-turma-zero/aula/as-4-forcas>>

Acesso em: 04 de abril 2022.

GOIS, Mauricio. Udemy, dezembro 2020.

Disponível em: <<https://www.udemy.com/course/criatividade-e-inovacao/>>

Acesso em: 05 de maio 2022

DESCONHECIDO. SEBRAE, fevereiro 2022

Disponível em: <<https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/cursosonline/criatividade>>

Acesso em: 05 de maio 2022

EAGLETON, Nick. Domestika, abril 2021

Disponível em: <<https://www.domestika.org/pt/courses/2935-pensamento-criativo-do-zero-desperte-ideias-inovadoras>>

Acesso em: 05 de maio 2022

KLEON, Austin. TEDx Talks, abril 2012

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=oww7oB9rjgw&t=501s>>

Acesso em: 14 de maio de 2022

IBGE. Diretoria de Pesquisa, Coordenação de trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. Uso de internet, televisão e celular no Brasil. 2019.

Disponível em: <<https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/20787-uso-de-internet-televisao-e-celular-no-brasil.html>>. Acesso em: 27 maio. 2022.

SNEL. Sindicato Nacional de Editores de Livro. Dia mundial do livro: quais são os desafios do mercado? 20 abr. 2022.

Disponível em: <<https://snel.org.br/dia-mundial-do-livro-quais-sao-os-desafios-do-mercado/>>. Acesso em: 27 maio. 2022.