

Especial

# Dividindo a experiência

Formado em artes plásticas pela Universidade de Brasília (UnB), Humberto Avelar trabalha com cerâmica desde os 18 anos e hoje leciona na escola Torno Cerâmico, onde ensina com maestria a arte de trabalhar com as mãos. Para ele, a busca incessante pela perfeição é o maior sabotador da criatividade, e acredita que a cerâmica é perfeita para quem precisa abandonar essa ideia de perfeccionismo. "A cerâmica possui muitas variáveis, nas quais qualquer coisa pode acontecer. Qualquer movimento, detalhe, força a mais ou a menos altera a peça completamente, isso cria um processo dinâmico em que o artista deve se adaptar e aprender continuamente", detalha.

Humberto ressalta que hobbies com a "mão na massa", como a cerâmica, têm um certo efeito terapêutico, porque permitem o contato direto com a matéria-prima. "Na cerâmica, você está quase à mercê da argila, porque, apesar de ter um projeto, uma ideia, no meio acaba ficando diferente do que planejava, e você tem a possibilidade de aceitar a beleza daquilo ou simplesmente recomeçar. Existe essa versatilidade de tentar de novo."

Essa ideia de tentativa e erro se torna essencial na vida adulta, ao ensinar a lidar com as frustrações de forma segura e a perder a autocobrança por perfeição. "Nas primeiras aulas, a pessoa costuma chegar com uma certa ansiedade de criar e construir algo perfeito, e conforme o tempo vai passando, começa a aceitar o processo e a desacelerar, ficando mais focado e trabalhando a paciência", conta.

## O processo de cada um

Para Teresa Cristina, 52 anos, e Leonardo Troiano, 28, alunos de Humberto, os hobbies ajudam a reorganizar a cabeça e a afastar um pouco dos problemas, mesmo com rotinas agitadas. No ateliê de cerâmica, a colaboração e o aprendizado mútuo são evidentes, mostrando a importância da interação social nesse contexto. Todos trabalham juntos, dando dicas e se ajudando.

Leonardo acredita que compartilhar as atividades cria uma afetividade maior. Até hoje, por exemplo, ele lembra de um momento que viveu com sua avó,

Fotos: Bruna Gaston CB/DA Press



**Leonardo e Tereza dizem que os hobbies ajudam a reorganizar a cabeça e a afastar um pouco dos problemas**

**Humberto Avelar trabalha com cerâmica desde os 18 anos e hoje leciona na escola Torno Cerâmico**

## DICAS PARA COMEÇAR

- **Desafie-se:** faça exercícios mentais, como palavras cruzadas e quebra-cabeças, e tente resolver problemas de maneiras inovadoras, saindo do óbvio.
- **Explore novas áreas:** busque conhecimento em áreas diferentes da sua especialidade e conecte ideias de campos distintos.
- **Experimente:** explore hobbies que te interessam, fugindo da zona de conforto. Tentar é sempre a melhor opção.
- **Mantenha a mente aberta:** não tenha medo de errar e esteja disposto a experimentar novas ideias, mesmo que pareçam estranhas

- ou impossíveis. O erro faz parte do processo criativo e pode levar a soluções inovadoras.
- **Busque inspiração:** leia livros, assista a filmes, ouça músicas, visite museus e exposições e converse com pessoas de diferentes áreas.
- **Descanse a mente:** faça pausas regulares, medite, durma bem e evite o excesso de estímulos.
- **Use a imaginação:** imagine novas possibilidades, cenários e soluções para problemas e explore o mundo da fantasia.
- **Anote suas ideias:** mantenha um diário ou bloco de notas para registrar suas ideias e insights, mesmo que pareçam sem sentido no momento.

em que fez com ela uma pequena cumбуquinha de cerâmica, guardada com muito carinho.

Andréa de Góis, 47, outra aluna do Torno, começou na cerâmica há pouco tempo, mas compara sua experiência com o violão, no qual sentia uma "coisa da perfeição" que na cerâmica não atinge, pois cada peça é única e pode ficar um pouquinho diferente. Essa perspectiva de aceitar a singularidade de cada criação é

essencial para ela, por ser um ato de autoconhecimento.

Já Thayná Almeida, 23, mantém diversos hobbies além da cerâmica. Aprendeu desde cedo a pintar, desenhar e até a fazer velas, ensinada pela avó. Para ela, a maior vantagem é poder focar no presente e se distanciar do celular e das distrações. O momento em que se dedica para as atividades manuais é quando se permite relaxar.