



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UNICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACS
CURSO: PSICOLOGIA

PSICOTERAPIA E CRIATIVIDADE – Reflexões Sobre o Processo de Mudança na Clínica

BRASÍLIA
JUNHO/2004

SIMONE MARINHO DO NASCIMENTO

**PSICOTERAPIA E CRIATIVIDADE – Reflexões Sobre
o Processo de Mudança na Clínica**

Monografia apresentada como requisito para a conclusão do curso de Psicologia do UniCEUB – Centro Universitário de Brasília, sob a orientação da Professora Morgana de Almeida e Queiroz.

Brasília/ DF, Junho de 2004.

*Dedico este trabalho aos meus pais e
àqueles que ainda acreditam no
desenvolvimento criativo do ser
humano*

Agradeço a Morgana Queiroz pelo apoio e incentivo e a Simone Gama pela grande colaboração e paciência.

SUMÁRIO

Resumo _____	6
Introdução _____	7
Capítulo I – <i>Sobre o Processo Psicoterapêutico</i> _____	11
Capítulo II – <i>Sobre a Criatividade</i> _____	23
Capítulo III – <i>Sobre a Mudança</i> _____	35
Capítulo IV – <i>Função da Criatividade no Processo de Mudança</i> _____	50
Considerações Finais _____	55
Referências Bibliográficas _____	58
Bibliografias Recomendadas _____	61

RESUMO

O presente trabalho teórico propõe uma reflexão sobre os temas: processo psicoterapêutico, criatividade e mudança e como estes se relacionam num contexto de psicoterapia. Num primeiro momento os capítulos tratam dos assuntos separadamente. O processo terapêutico é analisado como um lugar onde a mudança pode ser promovida. Estudaremos alguns fatores que facilitam o processo de transformação, enfocando a postura do psicoterapeuta como fundamental neste processo. Em seguida estudamos a criatividade, suas funções e quais seriam os fatores de influência para a prática criativa. Estudamos ainda a mudança, propriamente dita; quais os processos, quando a mudança ocorre, o que acontece com o indivíduo que se propõe a mudar, que as partes da vida do indivíduo são afetadas quando este realiza mudanças significativas. No final do trabalho relacionamos a mudança que acontece no *setting* terapêutico e a criatividade.

INTRODUÇÃO

Este trabalho é uma tentativa de identificar teoricamente e colher lições da ciência em relação ao significado da criatividade num processo de mudança. Quais seriam as práticas e as lições de experiências clínicas que poderiam enfatizar o que procuramos?

Pensar a criatividade é pensar a própria existência humana. Se vivemos é porque, de algum modo, fomos e somos criativos. Poderíamos dizer que ela é nata, e nos auxilia a viver de maneira menos sofrida, mais harmoniosa, mesmo que, aos olhos dos observadores, nada disso esteja acontecendo.

É esse o ponto de partida desse trabalho: ver a vida como uma grande e espetacular obra de arte. Nela o indivíduo, em relação com o seu meio de vida e com ele mesmo, utilizando seus recursos intrapsíquicos, cria, transforma e desenvolve-se para alcançar algo perto da felicidade.

Para isso, elegemos o processo terapêutico – também utilizaremos a expressão psicoterapia - como um lugar privilegiado, onde a pessoa pudesse se transformar. Assim o fizemos, pois concordamos com Camon (2003), quando enfatiza que a psicoterapia é o processo que leva o paciente ao autoconhecimento, ao autocrescimento e, porque não dizer, à cura. Para nós, a cura não é o ponto final, mas o início de uma vida com mais prazer. O indivíduo está sempre mudando, pois por diversas vezes tem que enfrentar novas situações conflituosas que exigem dele autoconhecimento, para agir da maneira mais satisfatória para si. Nisto consiste o primeiro capítulo.

Sem dúvida é na terapia que as mudanças significativas ocorrem, pois sendo um espaço único, particular, o *setting* pode proporcionar a estabilidade e a confiança necessárias ao processo de transformação. Uma boa relação terapêutica é segura, flexível quanto ao desenvolvimento e fundamentalmente afetiva. Não analisaremos abordagens específicas, mas apresentaremos pontos que, em certo grau, estão em consenso na literatura.

Consideramos que uma psicoterapia com maior probabilidade de êxito é aquela onde o respeito aos limites do cliente sejam respeitados; onde os objetivos são traçados em conjunto; onde o psicoterapeuta se coloca como pessoa no

processo. O psicoterapeuta se propõe também a refletir com o cliente as nuances de sua vida, os detalhamentos de seu sofrimento. É importante a aceitação do cliente como fenômeno único, com especialidades também iguais e verdadeiramente únicas, que não se repetem. Camon (idem) afirma que se assim agirem, os psicoterapeutas abrirão o próprio senso-percepção e poderão levar o indivíduo a ampliar seus horizontes.

Acreditamos que seja o indivíduo que construa seu caminho e o enredo de sua vida. É ele que determina as explicações para o que está acontecendo. O psicoterapeuta teria a tarefa de, nos momentos em que o cliente estiver demasiadamente envolvido com os mais profundos níveis de sofrimento emocional, promover reflexões sobre o que está sendo considerado contundente para o seu desenvolvimento pessoal.

Outro aspecto tratado são as condições necessárias que o terapeuta deve promover para que a terapia tenha sucesso. Segundo Mahoney (1998), é a capacidade dos psicoterapeutas em relacionarem-se empaticamente com as angústias de seus clientes que facilitará a expressão dos mesmos. O vínculo terapêutico está relacionado a questões como confiança, respeito e equilíbrio de poder. Citaremos ainda Rogers (1999), que propõe uma escuta empática e três condições básicas numa relação de ajuda: o terapeuta deverá ser genuíno, ter aceitação e apreço pelo cliente e desejo contínuo de compreender. Mas Rogers (idem) ainda alerta que não adianta ter essas condições se o indivíduo não experienciá-las.

O segundo capítulo aborda o tema criatividade. Nele serão estudados vários enfoques: o processo, o produto, as condições, a pessoa e a integração de todos eles. Aprofundaremos o enfoque que enfatiza a pessoa como instrumento de criação, pois é o centro do presente trabalho.

A criatividade pode ser caracterizada como uma elaboração através de um processo no qual o indivíduo cria um produto que, em algum grau, é considerado novo e valioso, no mínimo para o seu criador. Alguns pensadores acreditam que o conceito de criatividade seja relativo e só pode ser avaliado se contextualizados com determinados elementos da história.

Não nos preocuparemos em medir a criatividade, pois acreditamos que todos os seres sejam criativos, não importando em que grau. Winnicott (1975) enfatiza que a criatividade tenha uma função vital para todo o ser: proporcionar-lhe a vida. Para

nós a própria doença tem sua criatividade. É através dela que o ser humano se permite estar no mundo.

Como se pode observar, o nosso interesse está voltado para a criatividade e seus processos de criação que interferem diretamente na vida do ser humano, ou seja, ver a vida como uma obra de arte: criativa, nova e sem par na história. Para Martinez (2000), a criatividade como expressão de personalidade tem uma função reguladora, desempenhando um papel importante no comportamento criativo do sujeito.

Analisamos também o processo criativo que por Weschler (1998) é desenvolvido em cinco partes: a apreensão, a preparação, a incubação, a iluminação e a verificação. Este processo sofre influências motivacionais, cognitivas, de personalidade e da história de vida do ser humano.

Outro fator de grande influência sobre a criatividade é a sociedade. Estudaremos de que maneira a sociedade pressiona o poder criativo. Em alguns momentos pode ser punitiva, em outros, estimulante.

A mudança é o tema do terceiro capítulo deste trabalho. Não há como se falar em psicoterapia sem falar do seu objetivo final. Abordaremos o tema a partir do seu significado. Veremos que a mudança não é algo fácil de ocorrer, pois afeta várias áreas da vida do indivíduo. Para a maioria, transformar-se tem o significado de perder-se, pois quando a mudança acontece, transformamo-nos em pessoas com pensamentos, sentimentos e ações diferentes.

A mudança sempre gera um período de confusão: é chamado de período de transição. Se o indivíduo consegue superar esta fase, a mudança poderá concretizar-se. Segundo Mahoney (1998), a mudança significativa não acontece linearmente; são várias mudanças pequenas que se consagram em uma única. A mudança significativa tem seus períodos de atividade e de estabilidade.

Toda a vida é repleta de possibilidades de mudança, basta que o indivíduo esteja aberto para esse processo. É necessária a exploração ativa de novas experiências. Mudar significa arriscar-se a ter uma nova visão do mundo e da própria vida. É abrir mão do que é familiar e estar aberto para o novo.

Em seguida analisaremos uma forma possível de se perceber a mudança através da "Roda da Mudança". Nela, a pessoa em mudança passa por vários estágios: pré-ponderação, ponderação, determinação, ação e manutenção.

Apontaremos ainda as dimensões mais comuns onde a mudança ocorre, abordadas por Mahoney (1998): abertura à experiência, agência pessoal e auto-avaliação.

A seguir, trataremos três aspectos diretamente relacionados à mudança que, ao nosso ver, são significativamente importantes: o conflito relacionado às exigências internas e externas do indivíduo; a motivação, o que leva o indivíduo a buscar a mudança, ou a manter-se onde está; e a resistência. Esta, vista de um prisma de sabedoria e de respeito, seria uma proteção para aquilo que ainda é ameaçador.

O último capítulo tem por finalidade entrelaçar mudança e criatividade. Como estas dimensões se relacionam? Qual a função da criatividade na construção do indivíduo?

Apresentaremos um trabalho que encara a mudança do ser humano como criativa e criadora. Ao mudar, o ser humano cria algo novo: sentimento, ação, atitude, enfim, é uma nova pessoa. Cremos ser fundamental o papel da criatividade no processo de mudança, pois é ela que possibilitará que o indivíduo tenha mais disponibilidade para se observar e promover a mudança necessária.

A criação pessoal é algo único, sem paralelo, assim também o é a mudança, como se vê a seguir.

SOBRE O PROCESSO PSICOTERAPÊUTICO

“Eis por que o objetivo mais nobre da psicoterapia não é colocar o paciente num estado impossível de felicidade, mas sim possibilitar que adquira firmeza e paciência filosóficas para suportar o sofrimento. A totalidade, a plenitude da vida exige um equilíbrio entre sofrimento e alegria. Mas como o sofrimento é positivamente desagradável, é natural que se prefira nem conhecer a medida do medo e inquietação para a qual o homem foi criado. É por isso, que se diz sempre, benevolmente, que tudo vai melhorar, que se vai alcançar a maior felicidade do mundo, sem pensar que a felicidade também está contaminada, enquanto não se completar a dose de sofrimento. Quantas vezes por trás das neuroses se esconde todo o sofrimento, natural e necessário, que não se está disposto a suportar. Isso se observa melhor nas dores histéricas, que no desenvolvimento do processo terapêutico são substituídas pela dor psíquica correspondente, e que o doente queria evitar.”

Jung, 1993.

Quando falamos em psicoterapia ou processo terapêutico, percebemos que este fenômeno sempre esteve presente na história da humanidade. Jung (1993) acredita que não só o Cristianismo com sua simbólica salvífica, mas, de um modo geral, todas as religiões, são psicoterapias, ou seja, são formas de cuidar do outro: do sofrimento de sua alma e os padecimentos corporais. Este processo se dava a partir de relações padres-fielis, índios e seus chefes, entre outros. Segundo Fuks (1996), os psicoterapeutas atuais, seriam herdeiros dos xamãs, dos curandeiros e dos sábios, um ser dotado de poderes individuais, em integração com um saber amplo e diverso. Contudo não podemos negar que, sistematicamente, a psicoterapia tenha surgido pelos idos de 1890, com Freud e Breuer. Nesta época, publicaram em

conjunto os “Estudos sobre Histeria”; seu último capítulo foi considerado uma reflexão científica sobre o que é psicoterapia. (Bucher, 1989).

Podemos definir a psicoterapia como um encontro de duas ou mais pessoas que tem como fim específico desempenhar um efeito benévolo sobre determinada queixa. Dentre as pessoas envolvidas, uma será o chamado terapeuta e o outro, ou outros, serão clientes ou pacientes. Segundo Jung (1993) o processo psicoterapêutico é um sistema dialético, um diálogo, uma discussão entre duas ou mais pessoas; dois sistemas psíquicos, o do paciente e o do terapeuta, que entram em interação e em uma relação de troca: um atuando sobre o outro.

Cabe aqui fazer uma distinção entre relação psicológica e relação psicoterápica. A primeira está presente em toda relação humana, implicitamente, podendo ser considerada automática, não tem objetivo psicoterapêutico. A segunda, entretanto, segundo Bucher (1989), aproxima-se da persuasão, por ter o objetivo de produzir alguma mudança por meio desta relação. A relação psicoterápica se caracteriza por ter arcabouço teórico que lhe permite uma certa coerência e possibilidade de verificação.

Acreditamos que o processo psicoterapêutico tenha como objetivo tornar o indivíduo o que realmente é e, assim, poder ser mais o consciente possível de seu ser, de suas ações e de suas emoções. Encontrar resoluções criativas para problemas enfrentados, auto-conhecimento, mudanças de hábitos e melhoria nas relações interpessoais, são outros alvos a serem alcançados; aceitar-se e reconhecer-se, só assim o indivíduo poderá proceder a mudanças. Nós, profissionais, temos desejos e acreditamos que o que foi acima citado poderia ser alguns objetivos almejados pelos clientes. Mas, qual seria o objetivo de cada indivíduo ao procurar a psicoterapia? Fazemos esta reflexão para percebemos que tanto o interesse como a direção a serem tomados no processo não dependerá somente do psicoterapeuta e o que ele acha importante trabalhar, mas acima de tudo o que o cliente deseja para sua vida.

Segundo Bucher (1989) a psicoterapia será sempre situativa e concreta, quanto à prática; dialética, quanto à fala, ao diálogo como instrumento de trabalho e a comunicação; histórica, porque fatalmente as experiências passadas vêm à tona durante o processo; está ligada às ciências humanas, posto que o homem e seu caráter são objetos de estudo; e universal, posto que estão envolvidas

as estruturas do tornar-se homem e seus tropeços. É o homem em interação com seu universo.

Vários são os métodos utilizados para fazer psicoterapia. Muito embora o objeto de estudo seja único, este cria, por sua natureza individual, inúmeras possibilidades de atuação. Ou seja, a psicoterapia moderna é uma construção em vários níveis, que acompanham os indivíduos que chegam ao consultório. Cabe ressaltar ainda que, embora as abordagens, seus criadores e seguidores possam sofrer várias críticas por parte de seus colegas, de uma maneira geral as técnicas alcançam resultados satisfatórios.

Nos termos de Jung (1993), a psicoterapia é “tratamento da alma”, esta vista como a matriz de toda ação e acontecimentos determinados pela vontade o homem. Ao nos colocarmos diante de um cliente, nos colocamos então diante de sua própria alma que é um todo, onde tudo depende de tudo. O cliente não nos apresenta somente um distúrbio ou uma crise, ele nos apresenta um mundo: sua alma; esta alma depende dele e sem ele nunca a poderemos entender.

Quando se entra no universo indivíduo, é importante ter em mente que o profissional não trabalhará somente com o sujeito em si, mas com sua subjetividade e com o mundo que o rodeia. O homem é um ser biopsicossocial, ou seja, num processo terapêutico surgem representações, expectativas, crenças e atitudes com as quais os envolvidos terão que tratar. A herança dos costumes ancestrais, embora encoberta, permeará todo o processo psicoterapêutico. Ao lidar com o indivíduo afetado por uma doença ou em crise, procurando ajuda, não podemos esquecer que esta situação afeta não somente o sujeito, mas também a sua família, a sociedade. Eles, do mesmo modo, participam deste estado, colaborando para sua gravidade ou para sua cura. A este pano de fundo, Bucher (1989) chamou de fundo coletivo. Ou seja, a relação terapeuta-cliente deverá englobar vários fatores que vão além das técnicas do tratamento.

Deveremos saber, antes de tudo, que mundo rodeia nosso cliente e como o mesmo está inserido naquele. Para Jung (1993), o mundo é uma realidade que transcende a pessoa. À medida que ele vem, traz consigo um pedaço desse mundo, ou melhor dizendo, ele é uma parte desse mundo. Uma psicoterapia exclusivamente personalística nunca lhe fará jus.

Nesta interação terapeuta – cliente (usaremos a palavra “cliente” durante o trabalho por acreditarmos que o cliente é um agente ativo e responsável no

processo e, como tal, não podemos considerá-lo paciente) cada um assume uma postura. Surge o vínculo terapêutico, considerado por Bucher (1989) como intersubjetivo ou inter-relacional específico. Encontram-se, então, duas subjetividades com papéis específicos. Jung (1993) acredita que na qualidade de psicoterapeuta, aquele que apresenta uma postura autoritária, tendo a pretensão de saber algo sobre a individualidade de seu cliente, corre o risco de violentá-lo e sucumbir-se. É importante deixar ao outro a oportunidade de expor-se, apresentar sua demanda, permitir a esse outro. *“Ao colocar-nos dessa forma, o sistema dele se relaciona com o meu, pelo que produz um efeito dentro do meu próprio sistema. Este efeito é a única coisa que posso oferecer ao meu paciente individual e legitimamente”*. (Jung, 1993, pág. 3).

Desta citação podemos entender que a relação terapêutica tem um lugar de enorme importância para a psicoterapia. Entendemos que é através dela que a mudança poderá ocorrer. É na intersubjetividade que se dará o processo. Nesta relação haverá o cliente com sua palavra e o terapeuta com sua escuta. A palavra, a fala, características tipicamente humanas, apontando a diferença do seu próprio desconhecido, diante dos outros e diante de si mesmo. A escuta como ponto de convergência entre a observação e a participação, sendo possível captar o provável significado tanto da palavra proferida, quanto do silêncio. (Berkers, 1993). Para Hycner, o inter-humano é a esfera, o ponto de contato além das nossas individualidades: é a esfera na qual estamos ao mesmo tempo em relação e separados. É saber que nesta relação as identidades não podem perder-se: somos tanto uma parte de outros seres quanto estamos longe deles.

Hycner (1995) propõe uma psicoterapia dialógica, onde os indivíduos e também a relação estão contidos no que chamou de *entre*. *“Por “entre”, Buber refere-se à esfera da qual todos participamos quando estamos envolvidos e verdadeiramente interessados em outra pessoa: transcendemos o senso de identidade que normalmente conhecemos”*. (Hycner, 1995, pág. 25). Ele explora o trabalho publicado de Buber “EU-TU”. Este trabalho fala de uma relação Eu-tu é uma atitude de genuíno interesse e respeito ao se relacionar com o outro com quem estamos interagindo como pessoa. É reconhecer a singularidade e a nítida separação do outro em relação a nós mesmos, sem que esqueçamos a nossa relação e nossa humanidade que é comum e subjacente.

Rogers (1995) enfatiza que a mudança pessoal pode ocorrer quando o psicoterapeuta consegue ser aquilo que realmente é, quando as relações com o cliente são autênticas, e os sentimentos podem ser expressos abertamente. *“Quanto mais autêntico e congruente o terapeuta for na relação, haverá maior possibilidade de que ocorram modificações na personalidade do cliente”.* (Idem).

Podemos compreender que neste caso o ponto de partida para a psicoterapia é o que está acontecendo no momento em que se inicia a sessão. São as experiências vivenciadas durante a sessão que servirão para uma mudança ou uma evolução. O que é possível viver no momento de uma sessão será fundamental para o desenvolvimento do indivíduo. Não importa qual o aporte teórico. Se em uma associação livre (técnica psicanalítica) uma pessoa relembra momentos já remotos de sua vida, o que importará é o que esta recordação significa, o que ela representa, naquele exato momento de recordação; quais os sentimentos que a pessoa pode experimentar com essa recordação; qual a ressignificação a pessoa poderá fazer a partir desse fato. Jung (1993) fala que a ênfase da psicoterapia deveria ser dada na atitude consciente do cliente.

Colocar o cliente na posição de especialista é algo que está acontecendo com mais frequência. A tarefa de abrir mão da autoridade de profissional que nos é dada ainda é um comportamento difícil. Jung (1993) escreve que é importante que na relação psicoterapêutica o profissional evite influenciar o cliente com seus pressupostos filosóficos. Ele sugere um imperativo da natureza, possibilitando assim que cada um se conheça a si mesmo e possa assumir-se responsabilmente pelos seus atos. É importante que cada pessoa conheça ou descubra seu próprio jeito de ser e que tenha coragem de assumir-se. Acreditamos que não conhecemos o cliente mais que ele mesmo, “... porque nem ele, nem eu sabemos onde nos conduz a viagem.” (Jung, 1993, pág. 44).

Nesta direção vamos encontrar na literatura de Anderson e Goolishian (1998) a terapêutica do não saber. Numa base dialógica, na posição do não saber em relação ao cliente, o terapeuta abre mão do entendimento através da narrativa teórica e passa a entender o cliente através dele mesmo. Ou seja, o entendimento não estaria calcado em conhecimentos anteriores e nem em verdades teóricas, ao contrário, o cliente, através de suas construções, é o especialista. O terapeuta, ouvindo o cliente e, movido pela sua curiosidade e seu empenho em ajudá-lo, une-se a ele e, explorando mutuamente seu entendimento e experiências,

oferece um espaço onde novas idéias e novas construções surgem do diálogo, da relação terapeuta-cliente.

A pessoa do terapeuta e sua visão de mundo farão a diferença no processo de psicoterapia. Segundo Jung (1993) é a sua visão de mundo que orienta a vida do terapeuta e anima o espírito de sua terapia (pág. 76). Isto se deve ao fato de que a visão de mundo está diretamente relacionada com o bem estar psíquico, ou seja, a maneira de ver as coisas. A própria filosofia de vida exerce uma grande influência sobre o seu modo de viver. Por várias vezes o terapeuta verá abalada sua verdade ao contato com a verdade do cliente, para depois erguer-se novamente, rejuvenecido por esse encontro. Por mais que tenhamos convicção daquilo que queremos e acreditamos, devemos também possibilitar-nos a flexibilidade, uma vez que a rigidez é uma atitude contrária a da própria vida. Esta definitivamente não é uma atitude fácil. Saber se o terapeuta estará disposto a questionar suas próprias convicções e quebrá-las muitas vezes, em prol da verdade do cliente, é um processo doloroso. Temos que ter em mente que se assim agirmos, estaremos agindo licitamente no interesse do cliente.

Entendemos que, para que o terapeuta possa assumir esta postura flexível, ele deve estar psicologicamente amadurecido, para que possa estar aberto aos acontecimentos inesperados que certamente se sucedem no contato com outra pessoa. Compreender e identificar seus limites é uma postura que também deve ser trabalhada pelo profissional. “A capacidade de elasticidade psíquica tem limites que divergem de indivíduo para indivíduo, (...) e às vezes são tão estreitos, que uma certa rigidez significa o real limite dessa capacidade.” (Jung, 1993, pág. 77)

Num processo terapêutico, o que não está claro para nós pode ser que ainda não o reconhecemos em nós mesmos e isto pode impedir que se torne claro também para o cliente. Se acreditamos que o processo terapêutico é um relacionamento de sistemas psíquicos, acreditamos também que a preparação é de suma importância, pois só assim se poderá fazer dessa relação e desse diálogo um lugar de crescimento e mudança.

Anteriormente, o terapeuta era visto como o superior, perito e juiz; e o cliente, o que deveria obedecer, submeter-se. Hoje, acreditamos que, para que uma relação terapêutica tenha sucesso, os envolvidos devam estar em pé de igualdade, onde ambos tenham o mesmo direito, que suas individualidades existam e coexistam. Há que considerar legítimos todos os desenvolvimentos individuais

proporcionados pelo processo psicoterapêutico. Jung (1993) entende que no desenvolvimento psicológico, o terapeuta deixe que a natureza impere, ou seja, o psicoterapeuta não necessita, na medida do possível, influenciar o cliente com pressupostos filosóficos, teóricos e políticos. Por mais que as pessoas sejam consideradas iguais, a individualidade de cada uma só pode obter a felicidade a seu modo e a seu tempo. *O homem só passa a ser responsável e capaz de agir quando existe a seu modo* (Jung, 1993, página 24).

Quanto ao preparo intelectual do terapeuta, acreditamos ser também de muita importância. Técnicas e atitudes formam um outro aspecto que faz parte do processo psicoterapêutico. Várias são as visões de mundo e várias também são as possibilidades de atuação. Neste sentido, fazer psicoterapia é também uma forma criativa de trabalho(ar). O conhecimento intelectual e teórico dá ao profissional uma base para o desempenho de sua tarefa. É através dele que o psicólogo deverá atuar. Dizemos através, porque acreditamos que o aporte teórico deverá permear a atuação. Segundo Jung (1993) os métodos e as teorias terão o objetivo de dar firmeza o suficiente para servir como ponto de referência para o terapeuta.

Segundo Hycner (1995) o psicoterapeuta deve ter um conhecimento efetivo acerca dos seres humanos; porém deve apreciar intensamente o momento único da pessoa que o procura e que está a sua frente. O conhecimento teórico e científico deve ser talhado para que sirva a uma única pessoa e no momento da interação.

Um outro aspecto importante quanto à teorização e métodos de prática psicoterapêutica é que estes possibilitam uma não-arbitrariedade por parte do profissional, assim como uma seriedade da ação terapêutica. Não podemos deixar de citar que este fator importa a medida em que percebemos a cientificidade da Psicologia, ou seja, com objetividade e comprovação intersubjetiva. Bucher (1989) diz que, embora “não positiva”, a psicologia não abre mão da sua própria cientificidade.

Acreditamos que não se pode abrir mão do conhecimento tanto intelectual como atitudinal. Um adquire-se estudando, o outro, praticando. É atualizando-se intelectualmente que o terapeuta será capaz de “abandonar” os livros e entregar-se ao processo. A psicoterapia apela unicamente para aquelas forças que estão presentes diretamente em qualquer ação (ou melhor: interação) humana: as forças do diálogo, da “fala”, da verbalização e tudo aquilo que implicam afetiva e

cognitivamente (Bucher, 1989, pág. 43). Neste sentido entendemos que o processo psicoterapêutico se dará no momento da interação. cremos que esta seja de importância tamanha para o sucesso do trabalho.

Podemos dizer, portanto, que a psicoterapia é uma interação muito peculiar entre duas ou mais pessoas. É uma prática, em que um sujeito é parceiro do outro, num processo de interação que almeja, na maioria das vezes, uma mudança. Pensamos que a teoria é elaborada circular e permanentemente pelo terapeuta, na medida em que sua prática se constitui. Esta elaboração ou reflexão teórica servirá como fertilizante para as experiências clínicas nos consultórios. Podemos assim dizer que o modo de se fazer psicoterapia está intimamente ligado à visão do mundo de quem a aplica: haverá, portanto, tantas formas de praticar psicoterapia quanto o número de psicoterapeutas existirem.

Esta questão entre teoria e prática com frequência estão em conflito. Ser teórico em demasia pode dificultar que o profissional ponha em prática esse conhecimento. Seria necessário, portanto, uma pessoa que pudesse tanto assimilar os fatos quanto para assimilar a presença do ser humano. É uma habilidade muito especial. Caso o psicoterapeuta se fixe demasiadamente nas informações concretas, será privado da profundidade que a teoria pode proporcionar. Estas atitudes interferem diretamente na qualidade do contato e na qualidade da relação que se estabelece. Segundo Hycner (1995) há de se admitir que existe uma grande diferença entre o conhecimento teórico sobre algo e a aplicação desse conhecimento em uma situação concreta. Este conhecimento teórico deverá ser sempre contextualizado, para que sua aplicação surta efeito. A teoria seria a porta de entrada; a prática, o caminho percorrido e a percorrer. Temos que ter em mente que, na maioria dos casos, a relação terapêutica exige algo totalmente diferente que o conhecimento teórico e as técnicas. Segundo Fuks (1996) o terapeuta teve que sair do papel que lhe foi atribuído – estabelecido de diagnóstico segundo sistemas teóricos – para tornar-se explorador que se atira na descoberta do mundo do humano. Teve que reaprender o desconhecimento, a capacidade de surpreender-se, ir mais além das evidências. Deste modo o psicoterapeuta teve também que criar novas formas de trabalho: um diálogo, onde as questões superam as respostas; teve de criar um clima de cooperação onde a exploração dos futuros prováveis e dos caminhos que a eles conduzem fossem possíveis.

Queremos ressaltar que o exercício da profissão não deverá ser improvisado, ao acaso dos acontecimentos, nem ao sabor das vontades do psicoterapeuta, mas deverá ser refletida a partir dos seus conhecimentos teóricos e técnicos, de maneira responsável e ética que norteiam o tratar do ser humano. As avaliações também devem ser sistematizadas, para que o trabalho possa ser melhorado a cada dia.

Não enfatizaremos especificamente uma abordagem ou outra, mas gostaríamos de ressaltar que seja qual for a linha seguida pelo profissional, acreditamos que este deverá saber o porquê aplicar uma determinada técnica e não a outra, estando consciente do trabalho que realiza, do mesmo modo, consciente e responsável pelo seu crescimento prático e profissional, mesmo agindo intuitiva ou espontaneamente.

Se a formação do psicoterapeuta é importante, acreditamos, igualmente importante, sua personalidade, pois dela vão depender seus interesses, aptidões e atitudes. Estas últimas, num dado momento, poderão se tornar mais importantes que o próprio aporte teórico. Para Hycner (1995) num processo de cura, a orientação teórica do terapeuta não é tão crucial quanto sua inteireza e disponibilidade.

Gostaríamos de abordar algumas qualidades pessoais, tanto do terapeuta como do cliente, que acreditamos serem necessárias à psicoterapia. Segundo Buber (1898) o profissional disposto a trabalhar nesta área, tem que ter um profundo interesse pelo ser humano, uma vez que o seu exercício não pára no nível técnico; a paixão não deverá ser somente pela técnica. Esta aproximação do humano poderá de dar através da antropologia, da sociologia, da filosofia e da psicologia. O estudo através dessas áreas poderá proporcionar ao profissional um profundo conhecimento do ser humano, de suas facetas e do seu funcionamento dinâmico e dialético, tão presentes nos consultórios. Outro ponto significativo é saber lidar com esse humano que normalmente nos procura em conflito. O psicoterapeuta deve saber que esses conflitos muitas vezes poderão estar relacionados aos seus, podendo tocá-lo intimamente. Por isso a importância de que esses conflitos estejam já resolvidos ou sob controle. Ao nosso ver, uma psicoterapia pessoal também faz parte da formação do psicoterapeuta. Aturar o confronto com as dimensões humanas e suportar esse impacto é uma outra tarefa com a qual o profissional deverá se relacionar no seu exercício cotidiano.

Podemos dizer que ser psicoterapeuta é ter uma profissão paradoxal, pois se confronta com questões de outras pessoas que podem, ou não, estar resolvidas em sua própria vida. Com isso há grandes exigências na pessoa do terapeuta.

Acreditamos que o psicoterapeuta deverá possuir algumas qualidades psicológicas específicas. Começaremos pela capacidade intuitiva. Segundo Bucher (1989) o profissional deverá intuir os conflitos trazidos pelo cliente, o mais profundamente possível. Deverá também ser capaz de colocar-se “no lugar” do cliente, sentir e reconhecer “como se fosse” o cliente, as áreas de intensidade do seu sofrimento. Nesta direção Rogers (1977) nos fala sobre a empatia que deve estar presente nas relações psicoterápicas. Para ele a empatia significa sentir as mágoas e as alegrias do outro como ele próprio as sente e perceber suas causas como ele próprio as percebe, sem, contudo, perder a noção de que é “como se” estivéssemos magoados ou alegres.” (pág. 72). Para Rogers esta seria uma condição fundamental para promoção de mudança numa relação psicoterapêutica.

Creemos que é na relação terapêutica que encontra-se o caminho da mudança, ou seja, é através dessa relação que o crescimento se dará. E que tipo de relação poderia ser?

Muitas são as técnicas utilizadas, as teorias são distintas, mas fica claro que a relação terapêutica deverá ser sempre de ajuda, onde o cliente sinta que pode expressar-se, sem ver-se julgado pelo que pensa e, principalmente, pelo que sente. É por meio da experiência de uma relação que a mudança pode surgir. Nesta relação específica, a maneira como as atitudes e os procedimentos do profissional são percebidos é que se torna importante para o cliente. A percepção do cliente torna-se crucial nestes casos.

Uma relação terapêutica deverá facilitar o crescimento do cliente. Para Rogers (1995) numa relação onde o profissional se dispõe a expressar-se genuinamente, e que tenha uma consideração pelo cliente, independentemente de sua condição, de seu comportamento ou dos seus sentimentos, poderá ser uma relação que o cliente, se quiser, utilizará para seu crescimento pessoal. *É somente quando compreendo os sentimentos e pensamentos que aparecem tão terríveis para o cliente, ou tão fracos, ou tão sentimentais, ou tão bizarros – é somente quando eu os vejo como o cliente os vê, e os aceito como a ele, que o cliente se sente*

realmente livre para explorar todos os cantos recônditos e fendas assustadoras de sua experiência anterior...” (Rogers 1995, pg. 39).

Este tipo de relação pode, até certo ponto, assustar, tanto o cliente quanto o terapeuta. Colocar-se na relação como pessoa, pode despertar insegurança, afinal o psicoterapeuta é um profissional e como tal deve agir, ou seja, tem uma relação de trabalho. Relacionar-se de forma transparente e ativa, é um risco muito grande, pois há uma constante exposição de ambas as partes. Mas, assim como Rogers, acredito que este é um tipo de relação que promove mudanças no cliente e no terapeuta.

Hycner (1995) nos fala sobre uma presença distanciada. Neste sentido o terapeuta deverá estar totalmente presente e ser capaz de, simultaneamente, refletir sobre o que está experienciando num dado momento. Neste caso as duas dimensões da existência, objetiva e subjetiva, devem aparecer de forma mesclada, a fim de proporcionar a experiência da sensação e da reflexão.

Rogers (1995) caracteriza a relação útil por um tipo de transparências por parte do terapeuta, onde os sentimentos se mostrem reais e evidentes; por uma aceitação desta outra pessoa como uma pessoa separada com valor por seu próprio mérito; e por uma compreensão empática profunda, que possibilite ao terapeuta ver o mundo do cliente como este se mostra particular e único para aquele.

Para Bucher (1989) uma relação afetiva facilita o esquadramento do material subjetivo do cliente e, assim, pode chegar ao âmago dos seus conflitos. Nesta relação afetiva o cliente adquire confiança para entregar-se o mais intimamente que puder à relação; entregar o material mais reprimido, mais fantasioso, mais regressivo.

A psicoterapia é portanto um processo, um espaço de crescimento e de mudança, onde todos são coadjuvantes, com a possibilidade de explorar cada ponto de uma existência e de se apropriar dos recursos próprios individuais importantes para uma redefinição de suas vidas. Se assim for permitido para todos os envolvidos no processo, a psicoterapia será um espaço de transformação, tanto do cliente como do psicoterapeuta. Ao estar com o outro já não é possível ser o mesmo.

SOBRE A CRIATIVIDADE

Todos nós somos criativos:

bastá-nos viver.

Neste capítulo faremos um estudo teórico sobre a criatividade. Tentaremos conceituá-la. Digo tentaremos, pois existem diversas maneiras de pensá-la e, conseqüentemente, determiná-la. Abordaremos, ainda, alguns possíveis traços de personalidade das pessoas criativas.

O termo latino *creare* (= fazer) e o termo grego *krainen* (= realizar) são algumas das definições mais antigas sobre a criatividade. Segundo Wechsler (1998), estes termos demonstram a preocupação permanente com o que se faz e com o que se sente: como pensar e como se realizar criativamente.

Há vários enfoques possíveis ao estudar a criatividade; Martínez (2000) descreve alguns. Um deles enfatiza o *processo*: este inclui pesquisas que tentam descrever e explicar como ocorre a criação, por quais etapas um indivíduo passa para chegar ao produto final. Outro enfatiza o *produto* em si, ou seja, estuda as características deste produto e a partir daí considera-no criativo ou não. Outro, ainda, enfatiza as *condições*: tenta explorar e conhecer quais seriam as situações que possibilitariam ou não a atividade criativa. Os estudos deste enfoque costumam ser realizados na análise dos vínculos e da grupalidade. Há o que enfatiza a *pessoa*, ou seja, tenta descrever quais as características e quais os processos psicológicos possibilitam a criatividade. Por último, temos o enfoque na *integração*: neste encontram-se os trabalhos que procuram explicar a criatividade de maneira integral, incorporando mais de um elemento citado anteriormente.

São inúmeros os estudos existentes sobre a criatividade e, para muitos, é um assunto inesgotável, bem como, muito difícil. Estudá-la é uma tarefa árdua, pois são diversas as possibilidades de estudo, de acordo com a abordagem e visão do que seja a criatividade. Podemos chamar atenção para um fato que pode ser o ponto chave para o interesse crescente do tema criatividade: as exigências da nossa sociedade moderna, o crescente avanço das ciências bem como o crescente interesse pelo desenvolvimento das potencialidades humanas (Martinez 2000).

Ressaltamos que a criatividade não é objeto de estudo somente da psicologia, mas a filosofia e a sociologia, entre outras ciências, também se interessam pelo assunto.

Outro ponto que não deve ser esquecido é o processo pelo qual a criatividade se dá. Apesar de serem diversos os estudos, Martínez (2000) afirma que existe um certo consenso de se pensar a criatividade como uma elaboração através de um processo, no qual, o indivíduo, em certas condições, cria um produto que em algum grau é considerado algo novo e valioso, no mínimo para seu criador. Este processo supõe a problematização e/ou questionamento do que já existe. Embora este novo assente-se em algo velho e surja dele, ocorre ao mesmo tempo uma ruptura: o velho deixa de existir para dar lugar a algo novo.

Esta análise vem corroborar o pensamento de Alencar (1993). Este acredita que o conceito de criatividade seja algo relativo, pois os produtos só podem ser assim considerados em relação a outros e em determinados momentos da história do homem. Diz ainda que são diversos os níveis criativos, e são assim considerados a partir do resultado, ou seja, do produto elaborado. Seriam os mais criativos aqueles com um grau maior de transformação.

Para Winnicott (1975) existe um espaço onde se localiza a experiência criativa. Entendemos que este autor tem uma visão de acordo com o referencial psicanalítico. Mais que criatividade, Winnicott abrange a criação como um todo, independentemente de se produzir ou não obras de arte. A criação teria origem nos primórdios da vida humana: na interação mãe-bebê. Através da mãe, que tem também a função de efetuar a adaptabilidade das necessidades do bebê, a criança acreditaria que o ela cria existe realmente. É este acontecimento que *constitui a maior experiência do bebê e, através da vida, é conservada na experimentação intensa que diz respeito às artes, à religião, ao viver imaginativo e ao trabalho científico criador.* (Winnicott, 1975, p. 30).

Segundo Outeiral & Moura (2002) é neste estágio onde o bebê desfruta de uma imensa segurança, onde pode sentir sua onipotência e a ilusão de criação, que estão as bases para um viver criativo. A mãe é uma figura primordial, à medida que é capaz de possibilitar ao bebê o sentimento de criador de tudo que lhe é apresentado.

O impulso criativo, portanto, é algo que pode ser considerado como uma coisa em si, algo naturalmente necessário a um artista na produção de uma obra de arte, mas também algo que se faz presente quando qualquer pessoa – bebê, criança, adolescente, adulto ou velho – se inclina de maneira saudável para algo, ou realiza deliberadamente alguma coisa, desde uma sujeira com fezes ou o prolongar do ato de chorar como fruição de um som musical. Está presente tanto no viver momento a momento de uma criança retardada que frui o respirar, como na inspiração de um arquiteto ao descobrir subitamente o que deseja construir, e pensa em termos de material a ser utilizado, de modo que seu impulso criativo possa tomar forma e o mundo seja testemunha dele. (Winnicott, 1975,p.100).

Para Wechsler (1998), a criatividade é vista como uma abordagem onde se enquadram os questionamentos, as investigações sobre um tipo de pensamento que leva o indivíduo a descobertas criativas. Enfatiza ainda a importância do processo de elaboração, onde a preparação, a incubação e a verificação devem ter um cuidado especial. Mais adiante abordaremos estes conceitos mais detalhadamente.

Bouquet (1995) propõe diferentes significados para a criatividade. Para ele, as principais são: a) a condição que faz com que um artista produza obras-primas, ou outro tipo de produtos geniais. Esta condição está caracterizada por dar origem a uma obra de grande valor e reconhecimento, introduzindo uma novidade na cultura da qual o indivíduo pertence. Esta forma corresponde ao gênio, tanto o que produz uma obra-prima, ou o que inova, amplia os limites da sua cultura; b) a condição que capacita um artista – ou não artista – a produzir uma obra, projeto que seja pessoal e autêntico. Não haveria genialidade e sim talento. Pode tratar-se de uma atividade artística ou outra atividade qualquer. O produto final não seria consequência de uma aventura por regiões ainda desconhecidas da cultura; c) a capacidade de expressão de um indivíduo. Neste caso não há obra material. Trata-se da capacidade de se expressar acabada e harmoniosamente. A energia que nas outras duas formas dá origem a uma obra, ou produto, aqui se conclui na mera expressão do indivíduo. Ocorre o metabolismo dos significados, harmonioso e sem

barreiras. Este metabolismo pode ser compreendido como uma espécie de fisiologia mental, pela qual se transforma o que se vive até que se torne assimilável.

Segundo Martinez (2000) esta última forma se aproxima à posição da psicologia humanista. Nesta, a criatividade é vista como uma expressão de auto-realização da pessoa. O produto criativo é colocado em segundo plano, tendo ênfase a pessoa criativa. Esta forma característica de interpretar a criatividade, não mais destaca o conjunto de traços ou características do sujeito, mas observa-o de uma maneira mais profunda e global. *“Dessa maneira, a criatividade é comparada com saúde mental, sendo o sujeito criativo aquele que conseguiu a auto-realização.”* (Wechsler, 1998).

Para Rogers (1999) a fonte da criatividade pode ser comparada com a força criativa da psicoterapia, ou seja, uma tendência para a auto-realização. Segundo ele, esta tendência existe em todo o organismo vivo. No homem ela poderia ser inibida devido às barreiras ou defesas psicológicas utilizadas. Em condições adequadas, esta tendência poderia aparecer em toda a sua plenitude.

Rollo May (em Martinez, 2000) define que a criatividade teria dois grupos de componentes básicos: os físicos e os psicológicos. Estes componentes viriam da intensa concentração do processo criador. Para Rollo May (idem), um processo emotivo decorre da experiência da auto-realização das nossas potencialidades.

Ao nosso ver, a criatividade seria a capacidade de produzir algo novo, ainda que relativo, que proporcionasse um certo prazer ao criador, desde uma capacidade de expressão (pensar, sorrir, chorar, adoecer), afetando diretamente a forma de viver desse indivíduo, até uma produção de algo considerado, pela maioria, uma obra-prima. Esta produção estaria diretamente relacionada a um processo, com diferentes etapas, onde várias elaborações seriam realizadas, até a conclusão, que seria a criação propriamente dita. É importante que esta criação seja relevante, ou seja, apropriada a uma dada situação, não bastando ser nova. Gostaríamos aqui de assumir um conceito de criatividade que inclui tanto os processos de criação de uma obra-prima, ou uma obra científica, como também as buscas criativas de fazer da própria vida uma obra de arte.

Segundo Alencar (1993) há ainda, hoje em dia, a crença de que a criatividade seria um dom, ou seja, poucos seriam agraciados com a criatividade. Estas pessoas fariam parte de um grupo seletivo e restrito. Uns pensam que a pessoa é ou *não é* criativa, não havendo um meio termo. Outros pensam que a criatividade surge como um lampejo de inspiração que ocorre a somente alguns indivíduos, sem uma explicação plausível. Outra idéia errônea é a de que a criatividade só depende de fatores próprios da pessoa, não levando em consideração a interação do indivíduo com o meio em que vive, subestimando, assim, toda a contribuição da sociedade.

Entendemos que todo ser humano tem um potencial criativo, pois acreditamos, assim como Winnicott (1975), que a criatividade é indispensável para a sobrevivência, para a vida. Quando pensamos assim, qualquer passo que o indivíduo dê em direção a uma superação na vida, estará utilizando sua potencialidade criativa, produzindo novas situações, novos comportamentos, novas visões em relação a uma situação que terá algum valor especial para ele. Para Martínez () *o novo não deve ser considerado em abstrato ou em forma absoluta, mas em relação ao sujeito do processo criativo.* (p. 55)

Alguns autores fazem uma associação entre criatividade e instabilidade nervosa, o que chamamos desajustamento e loucura. Para eles, o trabalho imaginativo do indivíduo seria o resultado de tentativas para compensar o “desajustamento”. Ou seja, os indivíduos buscariam uma maneira própria de conviverem neste mundo, desempenhando, os conflitos inconscientes, um fator decisivo na criação, (Alencar, 1993).

Segundo Wechsler (1998), as melhores condições para a produção criativa são aquelas que respeitam as características individuais. O criar fala muito do que existe de mais íntimo no ser humano. Através do que realizamos, do que produzimos, podemos ser entendidos. É como se a obra nos demonstrasse. Por esse motivo nossas características pessoais devem ser respeitadas.

Assim pensando, podemos dizer que todos os indivíduos são criativos, na medida em que vivem, buscam a melhor maneira de interagir com o outro e com a humanidade. Conforme Martínez (2000), a criatividade como a expressão da personalidade da pessoa teria uma função reguladora, ou seja, a expressão de configurações psicológicas, que sendo medidas ou não pela ação intencional do

sujeito, desempenham um papel importante na determinação do comportamento criativo.

Pensando a criatividade como sendo a produção de uma obra-prima, ou um projeto genial e, muito embora o sujeito seja único e irrepetível, alguns autores acreditam que existem certos aspectos da personalidade que estariam presentes nos indivíduos que criam. São eles: maior tolerância à desordem e à complexidade, fluência e flexibilidade de idéias, inconformismo, ou seja, necessidade de mudança, independência de julgamento, abertura à fantasia e à imaginação, alta motivação e curiosidade, entre outras. Estes traços facilitariam a produção.

Não podemos ver estes traços separadamente, uma vez que, ao nosso ver, estes se sobrepõem e entrelaçam. A tolerância à desordem e à complexidade estaria diretamente relacionada à flexibilidade de idéias, vista como a mudança de perspectiva ao se olhar um problema ou uma mudança de classe e nas categorias das soluções propostas. A desordem seria necessária para, depois do caos, encontrar as soluções que seriam mais eficazes para o problema.

Segundo Wechsler (1998), se o objetivo de inventar é descobrir algo diferente do que foi pensado, é condição sine qua non que coexistam, na sua personalidade, tanto características do inconformismo quanto de independência de julgamento. Acredita-se que uma pessoa criativa deva ser inconformista e agüentar as pressões da sociedade, pois assim poderia pensar e se comportar de uma determinada maneira para poder realizar novas descobertas.

Kubie (em Alencar, 1993) enfatiza que a flexibilidade é um aspecto que está diretamente relacionado à criatividade, pois este possibilita ao indivíduo a liberdade para aprender através da experiência, mudando de acordo com as circunstâncias internas e externas e responder apropriadamente aos estímulos.

Outro ponto significativo descrito por autores diversos é a fantasia, a imaginação. Segundo Wechsler (1998), desde a primeira infância a fantasia é observada como uma chance da criança resolver seus problemas. Esta forma de agir vai sendo inibida com o passar do tempo, pois a criança vai adquirindo o domínio da linguagem verbal, e a fantasia vai sendo internalizada em forma de idéias e pensamentos.

Este pensamento se aproxima ao de Jung (1999), já que este acredita que a fantasia continua produzindo mudanças e renovações radicais nas vidas dos indivíduos. Para ele, no processo da fantasia criativa, os conteúdos psíquicos da esfera do inconsciente penetram no consciente, como se fossem inspirações. Ao entregar-se à fantasia, o indivíduo, através do relaxamento e meditação, acessa com mais facilidade os processos inconscientes. Enfatiza ainda que este processo não pode. Em contrapartida, Freud (em Alencar, 1993) acredita que as formas motivadoras das fantasias existam nos desejos não-satisfeitos e que cada fantasia seria uma realização de um desejo ou a correção de uma realidade insatisfatória.

Segundo Bouquet (1995) a criatividade é muito temida. Para ele teme-se o crescimento, teme-se o entendimento excessivo, teme-se desaparecer no outro (em relação a casais). Às vezes são preferíveis a frustração e o sofrimento, a dar um passo em direção à mudança. Para Bouquet (1995) as coisas acontecem assim: o indivíduo experimenta uma quantidade de energia que pede para ser levada em conta, inquieta-o e anima a pessoa à atividade ou à passividade.

Muito embora estes traços de personalidade sejam encontrados na maioria das pessoas consideradas criativas, nada se pode afirmar a respeito, pois para alguns pesquisadores, é impossível traçar um perfil único de personalidade dos sujeitos criativos, (MacKinnon, em Martinez, 2000).

Não podemos esquecer que nenhum desses traços ou qualidades poderia explicar de forma contígua e linear a criatividade. Esta é uma construção complexa do sujeito que utiliza seu potencial regular a fim de otimizar a expressão de todas as suas capacidades, que respondem à sua orientação criativa geral. Com isso, não queremos marginalizar os trabalhos desenvolvidos nessa área. Ao nosso ver, todos eles são valiosos e contribuem para revelarem indicadores importantes.

Com relação ao papel da motivação no contexto da criatividade, Martínez (2000) destacou a sua importância quanto à descoberta de um problema, de novas estratégias, bem como na elaboração de novas teorias. Nestas produções estão presentes processos intelectuais complexos, onde o pensamento desempenha papel fundamental, mas, ao mesmo tempo, não funciona independentemente da esfera motivacional do sujeito. Haverá produção onde a motivação do indivíduo estiver envolvida, ou seja, onde ele tiver suas principais necessidades gratificadas.

Crutchfiel (em Alencar, 1993) destaca duas motivações – extrínseca e intrínseca – que levariam a pessoa ao ato de criação. A primeira se refere àquela que a criação fica condicionada a uma necessidade material, seja por dinheiro, a procura de uma ascensão profissional, entre outras. Este tipo tem uma relação arbitrária com a natureza da tarefa criativa específica. Por outro lado, a motivação intrínseca estaria relacionada ao problema desafiador para o criar. A pessoa seria impelida a se entregar à criação, ou a resolução do problema e teria um grande prazer quando o objetivo fosse alcançado.

Podemos dizer então que as características motivacionais exercem fundamental papel da criatividade que não podem ser ignoradas quando feita a análise psicológica da produção criadora, uma vez que sujeito desenvolve suas capacidades criadoras onde o seu potencial motivacional – interesse e implicações particulares - está envolvido. Segundo Mitjans (em Martinez, 2000) as formações motivacionais complexas: idéias, convicções, intenções profissionais, entre outras, são elementos cruciais para a ativação do pensamento em busca de uma solução, de uma saída criativa. Podemos então dizer que estas formações teriam também o objetivo de regular o comportamento criativo.

Gostaríamos de chamar a atenção para o processo criativo que foi também teorizado por vários estudiosos da criatividade. Segundo Wechsler (1998) este processo é influenciado por variáveis motivacionais, cognitivas, de personalidade, históricas/ecológicas, entre outras.

Segundo Wechsler (1998) existem cinco fases que podem ser reconhecidas no processo criativo:

1. A apreensão – nesta fase o indivíduo tem uma sensação ou a percepção de que existe um problema e que precisa ser resolvido. Sente-se perturbado;
2. A preparação – esta fase é de investigação. Aqui o sujeito irá pensar o problema de diferentes formas. Nesta fase, o autor ressalta a importância de entrar em contato com o que já foi feito ou investigado sobre o problema em questão, como forma de garantir a originalidade do produto;
3. A incubação – consequência direta da fase anterior, a incubação aventaria inúmeras hipóteses, sejam elas conscientes ou inconscientes, sobre as informações obtidas anteriormente. Esta fase tem uma duração indefinida, podendo ser arriscada ou desanimadora;

4. A iluminação – fase do clímax, vem espontaneamente, num dado momento da incubação. Esta idéia pode ocorrer num estado de relaxamento, ou não, de forma nítida ou sob aparências analógicas, permitindo a relação entre o imaginado com a melhor idéia pensada;
5. A verificação – esta é uma etapa conclusiva, onde o criador vai dar forma às suas idéias e distinguir se suas idéias são exeqüíveis ou não, se podem ou não ser produzidas. É nesta fase que o autor deverá comunicar-se com o público e verificar o impacto de sua criação. É um momento considerado crítico, pois aqui o indivíduo arrisca-se e recebe todo tipo de crítica.

Alencar (1993) destaca o processo criativo e o divide em três etapas. A primeira consiste na reunião de dados, comportamentos e sensações com vistas ao desenvolvimento de novas idéias; a incubação viria em seguida e é organizada em esforço consciente; e a iluminação como a última etapa. Nesta, a solução aparece.

Kris (em Alencar, 1993) propõe uma teoria da criatividade e a separa em duas fases: a fase de inspiração e a fase de elaboração. Na primeira o indivíduo permite uma regressão ao nível pré-consciente do pensamento, através de um relaxamento do ego, que perde, momentaneamente, o controle. Nesta fase predominam os processos primários de pensamento, onde as associações de idéias são facilitadas. Aparentemente estas idéias não teriam nada a ver com o problema em si, mas poderiam levar à solução. Somente na segunda fase as idéias deveriam ser sujeitadas a uma avaliação lógica e rigorosa.

Acreditamos que, tanto o processo criativo, quanto a pessoa criativa, sofram influências não só da personalidade, mas também da sociedade, a começar pelas condições adequadas onde a criatividade possa se desenvolver. Estamos aqui falando do meio. Este meio refere-se aos valores dominantes da família, à escola, aos próprios traços de personalidade, assim como a própria cultura. Alencar (1993) diz que tanto fatores intrapessoais como interpessoais, fatores do indivíduo como da sociedade, têm um impacto significativo na produção do sujeito, sendo favorecedor ou inibidor desta produção.

É num sistema de atividade-comunicação que o indivíduo evolui como sujeito psicológico. Este sistema constitui a via para o desenvolvimento das

potencialidades pessoais, possibilitando o surgimento e a estruturação de novos processos, como a criatividade.

A criatividade pressupõe a individualização de comportamentos que, sendo muito diferentes, podem ser punidos e excluídos pela sociedade. Neste contexto é extremamente difícil que a atmosfera de liberdade surja, a ponto de promover a confiança do sujeito no desenvolvimento das próprias potencialidades.

Para Martínez (2000), a família e as instituições escolares são dois sistemas chaves no desenvolvimento da criatividade. Não estamos subvalorizando a influência de outros como instituições de trabalho, associações ou sociedades distintas, mas não podemos negar que estas se dão após a formação primeira do sujeito.

Pode-se dizer que a criatividade não é atributo isolado do indivíduo, mas também de sistemas sociais que fazem julgamentos. A interação entre estes fatores com a potencialidade do sujeito faz com que apareçam objetos e comportamentos novos, ou seja, criativos.

A sociedade pode servir como um contexto ativo e possibilitar ao sujeito a condição para estimulação da inovação, a exploração de idéias e a criação de novos produtos. Segundo Stein (em Alencar, 1993), “estimular a criatividade envolve não apenas estimular o indivíduo, mas também afetar o seu ambiente social e as pessoas que nele vivem”. (p. 63)

Segundo Martinez (2000), a sociedade influi profundamente o sujeito, uma vez que é fonte de estereótipos, de manipulações, de valores, implicando em formas de comportamentos que experimentamos como positivos, mas que podem ter o caráter alienador das capacidades de cada ser. Não podemos portanto rejeitar o significado que a sociedade tem para os indivíduos.

Uma sociedade encorajadora ou facilitadora da criatividade pode ter algumas características específicas na medida em que favorece o indivíduo a ter vivências em várias áreas; quando encoraja o indivíduo a ter abertura a experiências internas ou externas; valoriza as mudanças e a originalidade; reconhece os produtos criados; quando possibilita que seus cidadãos tenham oportunidades de estudar, explorar o meio, expressar-se sem críticas severas, enfim, de serem eles mesmos. (Alencar, 1993, p. 64)

Outro ponto a destacar é de que quanto mais a sociedade se agarrar a regras e tradições para justificar a importância do *status quo*, desvalorizando com isso a subjetividade que não é mensurável, tanto mais estará distante de ser um meio onde a criatividade, fundamental para a vida, possa se desenvolver, desabrochar, crescer.

Segundo Wechsler, outra barreira para a criatividade é a expectativa de comportamentos e atitudes dos indivíduos, por terem determinado gênero. Esta imposição da sociedade causa um grande desajuste emocional e tem um enorme efeito repressor na criação.

Podemos perceber que, quando falamos em criatividade, não podemos separar a pessoa criativa do processo criativo e das características psicológicas individuais, assim como não podemos ignorar as influências que o sujeito sofre da sociedade na qual está inserido. A criatividade permeia toda a vida do indivíduo. Indispensável para a sobrevivência, ela possibilita que o homem sinta que a vida é digna de ser vivida; que viver criativamente constitui um estado benéfico e que ser apenas espectador da vida pode resultar num estado doentio. E, se assim for, ainda estaremos falando de criatividade.

SOBRE A MUDANÇA

“A experiência da mudança é relativa a cada indivíduo e não pode ser isolada da experiência predominantemente tácita do equilíbrio pessoal.”

Michael J. Mahoney

Este capítulo abordará a mudança: seus conceitos e quais as possibilidades humanas de mudança. Somos realmente capazes de efetuarmos mudanças em nossas vidas? Quem deve mudar? O que se deve mudar? De quem é a responsabilidade da mudança? Talvez estas respostas não figurem literalmente neste capítulo, mas poderão aparecer subentendidas.

Inicialmente buscamos o que significa mudança em nossa língua. Recorrendo ao dicionário encontramos: *“Ato ou efeito de mudar(-se). Mudar: “Remover, deslocar. Transferir para outro local. Alterar. Transformar, converter. Transferir-se para outra casa ou local; mudar-se. Tornar-se diferente do que era. Transformar-se.”* (Ferreira, 2001, pg. 475). Como se pode observar, vários são os sentidos que a palavra mudança pode adquirir. Nossa atenção maior estará voltada para a mudança humana, para o *tornar-se diferente do que era; transformar-se*.

Esta mudança pode ocorrer em várias dimensões, segundo alguns autores. Mas ao nosso ver, estas dimensões estão permanentemente relacionadas, entrelaçados. São eles: da personalidade e do psíquico. Quando ocorre uma mudança, quando o indivíduo transforma-se; este fato afeta todas as áreas de sua vida: seus relacionamentos com os outros e com ele mesmo, seus comportamentos. Existe a possibilidade de que este sujeito perceba novas maneiras de solucionar seus problemas.

Nosso interesse estará voltado principalmente para a mudança humana, vista no contexto psicoterápico, para o autodesenvolvimento humano que, ao nosso ver, consiste na mudança da forma de viver, de se comportar, de sentir o que existe ao redor de cada indivíduo. Mahoney (1998) afirma que os princípios e processos de mudança psicológica não se diferenciam dentro ou fora da psicoterapia e que, embora sejamos indivíduos únicos, as experiências de cada um são, em algum momento, universais. Estas experiências estariam principalmente

relacionadas à luta pelo poder, à busca dos significados, à redução do sofrimento e à busca da felicidade.

Cabanne (2003) enfatiza que os processos humanos de mudança implicam em diferenças essenciais e, ainda em uma perda de identidade ou substituição de uma coisa por outra. Aqui começamos a perceber que a mudança não é fácil de ser realizada, que, ao ser necessária a perda da identidade, pode ser que, de alguma maneira, nós mesmos nos percamos de nós mesmos, para depois nos encontrarmos com outras “vestes”, outras “roupas”, enfim, diferentes.

Este fato nos remete a Jung (1999) quando preconiza que quando uma transformação significa grande renúncia à personalidade do sujeito, o psicoterapeuta deve renunciar a esta mudança, à vontade de curar.

Cabanne (2003) afirma ainda que estes momentos de mudança podem ser descritos como de caos e dispersão, que logo em seguida possibilitam um salto qualitativo. Surge então um novo ordenamento no sistema chamado indivíduo. Este reordenamento nem sempre apresenta uma progressão. Há casos em que a regressão e a dispersão se apresentam de forma concreta, sendo necessária uma nova mudança.

Segundo Jung (1999), a transformação psíquica individual pode produzir, a princípio, algo chamado de mundo das fábulas, capaz de levar o sujeito a um recuo, a uma regressão na história da evolução. É como se algo muito impróprio estivesse acontecendo, algo que a intervenção terapêutica tivesse que interferir.

Keeney (1997) nos assinala que uma mudança gera sempre um período inicial onde o indivíduo sente-se confuso: é um período de transição. Se o sujeito consegue superar esta fase crítica, o novo marco terá como resultado uma ordem diferente para ele. Um outro mundo pode aparecer. “... se *uma* pessoa se propõe firmemente, pode “parar o mundo” e “ver”.” (Castañeda, em Keeney, 1997).

A mudança pode ter um sentido restrito de devir, ou seja, vir a ser. Com esta idéia poderemos chegar à idéia de processo, vinculado ao devir, diferenciado de momentos paradigmáticos de mudança. O que é que sempre é e jamais vem a ser? O que é que sempre vem a ser e jamais é? Este pensamento nos leva ao conceito atual de invariância e de mudança. Existirá uma parte do indivíduo na qual a invariância estaria presente? Segundo a literatura, o ser humano tem uma capacidade excepcional de mudança, ligada à plasticidade. É esta que permite a mudança, a adaptação do indivíduo em seu meio. Pesquisas apresentadas por

Mahoney (1998) mostram que toda a vida é repleta de possibilidades de mudança. Para os psicanalistas, esta maleabilidade seria acentuada nos primeiros anos de vida e, minorada, durante a adolescência. Alguns (psicanalistas) ainda acreditam que a mudança na fase adulta é muito rara. Embora estes pensamentos possam parecer divergentes, acreditam que a mudança do ser humano é difícil e, muitas vezes, dramática, trazendo sofrimento não somente ao indivíduo, mas também às pessoas que o cercam.

“Os seres humanos não são feitos nem do vidro que se quebra ao toque da mais suave das brisas e nem do aço que desafiadoramente permanece, mesmo face ao mais devastador dos furacões. Ao invés disso... os seres humanos... curvam-se ante as pressões do ambiente, retomam suas formas quando as pressões são aliviadas, não sendo facilmente deformados em função das experiências...” (Scarr, em Mahoney, 1998, pg. 28).

Esta citação enfatiza as capacidades dos seres humanos de selecionarem e transformarem o ambiente físico e social, de forma a que sirvam de intercâmbio, tão necessário para a sobrevivência. Segundo Mahoney (idem) a flexibilidade está intimamente relacionada às habilidades humanas para o crescimento e o desenvolvimento da vida. Esta flexibilidade seria adquirida ao longo da vida, ao preço de uma extensiva e duradoura sensibilidade das dimensões cultural e social do nosso mundo.

A forma de observação desta mudança está relacionada ao sujeito que observa; aos chamados observadores externos, que, ao nosso ver, pode ser em algum momento o próprio sujeito em mudança. Segundo Winograd (1990), isto pode acontecer quando o sujeito adquire uma capacidade consciente para discernir e reconhecer novos registros, processando as vivências descritas, associativas e reflexivas, integrando aqueles registros a sua nova vida. Portanto, estas novas opções percebidas pelo indivíduo passam a fazer parte de um conjunto particular de atitudes, de comportamentos, ampliando assim, as alternativas de condutas deste indivíduo.

Este ponto é corroborado por Mahoney (1998), quando enfatiza que, na maioria das vezes, a mudança abarca uma exploração ativa de novas experiências

da parte do indivíduo em transformação. O sujeito em psicoterapia pode experimentar mudanças em inúmeras situações: na relação com os seus sentimentos, com as vicissitudes da vida, com os limites entre o que é familiar e o que é novo. Nestes casos os significados pessoais mudam, entre outros, o significado da ansiedade, do controle, da depressão, do amor, da intimidade. A medida que estas relações significativas sofrem mudança, da mesma forma a atividade individual também o fazem. Ou seja, a pessoa se experimentará em velhos contextos com novas reações. Será então uma nova forma de reação ao mundo em que vive, sendo possível, desta maneira, uma nova forma de vida; uma nova maneira de apreender o mundo.

Segundo Mahoney (idem), a própria idéia de mudança está em transformação na visão dos psicólogos, mas algumas concordâncias se dão quando acreditam que o desenvolvimento psicológico está relacionado às mudanças do *self*, e estas mudanças podem ser facilitadas por um relacionamento seguro e afetivo com outro indivíduo. Podemos, então, acreditar que os psicólogos podem ajudar substancialmente no processo de mudança de um sujeito.

Este pensamento vai ao encontro da opinião de Rogers (1999), quando discursa sobre as condições que acreditava serem necessárias em uma relação de ajuda, que proporcionasse o que estamos chamando de mudança. Para ele, o terapeuta deveria ser genuíno na relação, ou seja, deveria estar consciente de seus próprios sentimentos, o mais que puder, e ter a disposição de expressá-los. A segunda condição seria a de aceitação e apreço sentidos pela pessoa que procura ajuda, independentemente de sua condição, de seu comportamento e suas emoções. O desejo contínuo de compreender e apreender o outro seria a terceira condição que, sendo vivida verdadeiramente, poderia fazer da relação terapêutica, uma relação de ajuda. O desejo contínuo está relacionado a uma empatia sensível com cada um dos sentimentos e comunicação que o cliente proferir: ao seu tempo e à sua maneira. “... quando sustento em mim as atitudes que descrevi, e quando a outra pessoa pode até certo grau vivenciar estas atitudes, então eu acredito que a mudança e o desenvolvimento pessoal construtivo ocorrerão...” (Rogers, 1999, pg. 39).

A relação terapêutica e a *qualidade* do terapeuta influenciam diretamente no resultado do processo. Este ponto já foi discutido no primeiro

capítulo, mas gostaríamos de ainda enfatizar um pouco mais este aspecto. Segundo Miller e Rolnkings (2001), terapeutas que trabalham nas mesmas abordagens e também nos mesmos *settings*, apresentam grandes diferenças quando analisados seus resultados, tanto os resultados bem-sucedidos, como os de abandono. Às vezes estas diferenças são maiores que as encontradas quando tanto a abordagem e o *setting* são diferentes. Pode-se concluir que o modo de interação entre cliente e terapeuta parece ser mais importante que a abordagem ou a escola de pensamento na qual o terapeuta acredita. Muito embora o estilo do terapeuta seja freqüentemente ignorado nas pesquisas, não podemos deixar de enfatizar que também é uma variável fundamental para o sucesso do tratamento.

Miller e Rollnink (idem), enfatizam ainda que há alguns anos se reconhece que existem fatores inespecíficos contribuindo para o tratamento. São chamados de inespecíficos pois não pertencem a nenhum método específico de terapia. Eles chamaram de elementos que misteriosamente propiciam a cura. Supostamente, estes fatores estariam presentes em todas as terapias, já que em algum grau, as terapias ajudam o indivíduo no seu desenvolvimento saudável.

Voltemos agora a um ponto. Serão os indivíduos capazes de efetuar realmente mudanças em suas vidas? Mahoney (1998) admite que sim, embora não esquecendo que são muito difíceis de serem realizadas. Este ponto é o que mais tem convergência no pensamento em psicoterapias. Afirma ainda que as mudanças significativas são raramente rápidas ou simples. Pelo contrário, mudar significa arriscar-se, é por em “jogo” o senso de si próprio e da sua realidade. Os processos centrais – os envolvidos na experiência pessoal de realidade, *self*, valor e poder – são muito mais arraigados na pessoa, sendo, por este motivo, muito mais resistentes à mudança. Os aspectos periféricos apresentam-se de forma mais maleável, menos resistentes.

Prochaska e DiClemente (em Miller e Rolnink, 2001) apresentam um estudo onde procuraram compreender como e por que as pessoas mudam, tanto na auto-mudança, como através de uma relação de ajuda. Verificaram que os indivíduos passam por vários estágios no curso da modificação. A “Roda da Mudança”, com foi chamada, pode ser representada com cinco estágios. O fato de ser uma roda cogita a realidade de que, em quase todo processo de mudança, é normal que a pessoa circule o processo várias vezes antes que a transformação esteja concretizada e permaneça estável. Ou seja, é comum que neste processo

haja idas e vindas, de acordo, é claro, com cada indivíduo. A recaída é inteligentemente contemplada neste processo como uma ocorrência normal da mudança. Abrir mão da forma de existência a qual estamos já adaptados e que nos permite conviver em sociedade, embora muitas vezes de maneira sofrida e pouco prática, faz com que a mudança seja algo complicado, perigoso. A segurança do que fazemos é maior que incerteza da mudança. Mudar significa criar novas formas de agir, de sentir, de comportar-se, enfim, de viver.

Passaremos e comentar os estágios que foram considerados na “Roda da Mudança. Os pesquisadores começam pela fase da pré-ponderação. Segundo eles, nesta etapa a pessoa não está ainda considerando a possibilidade de mudança, não se percebe com problemas, não sendo necessária, portanto, nenhuma alteração em sua vida. As pessoas neste estágio necessitam de informações, de *feedback* para tomar consciência de seus problemas. O estágio seguinte é o da ponderação. Este período é considerado ambivalente, pois a pessoa tanto quer quanto rejeita a possibilidade de mudança. Esta ambivalência deve ser considerada normal no processo e não atribuída a traços de personalidade ou a mecanismos de defesa. É normal que a maioria das pessoas apresente a ambigüidade. Os autores alertam que, o papel do terapeuta é de ajudar a que o cliente se motive para a mudança. Passa-se,então, para a fase da determinação. Esta terceira fase caracteriza-se por, semelhante a uma janela, abrir-se por um determinado tempo. Este tempo deverá ser aproveitado pelo cliente para entrar em ação. Caso ele consiga, continua a girar dentro da “roda”. O papel do psicoterapeuta seria o de, junto com a pessoa, construir estratégias que a auxiliem no processo. O quarto estágio é o da ação. Como o próprio nome diz, o indivíduo passa a atuar, passa a engajar-se em ações específicas que lhe proporcionarão a mudança. Fazer uma mudança não garante que esta será mantida. Nós humanos, embora com boas intenções nas mudanças iniciais, cometemos deslizes e recaídas. Daí a importância do último estágio: a manutenção. Nele, o desafio é manter a mudança e evitar a recaída. Se esta ocorrer, a tarefa da dupla, psicoterapeuta-cliente, é recomeçar a circular pela roda. Uma das funções do psicoterapeuta é de ajudar seu cliente a impedir o desânimo, evitando que desista.

Não se pode negar que tanto na auto-mudança como na mudança auxiliada por terapeutas, algo acontece dentro do indivíduo que o empurra em direção à mudança. Segundo Miller e Rollnick (2001), quando as pessoas são

indagadas sobre por que ou como ocorreu a mudança, geralmente respondem que algo aconteceu. Algum fator interno ou externo levou-as à reflexão sobre suas vidas e decidiram mudar. Este processo de decisão é uma das fases mais importantes e, muitas vezes, é ignorado pelo terapeuta. Esquecem que uma vez que a decisão de mudar é tomada, o indivíduo usará a seu favor habilidades próprias para realizar esta mudança.

A mudança não pode ser considerada um processo linear, onde pequenas mudanças ocorrem levando a um resultado ordenado e previsto. Pelo contrário, segundo Mahoney (1998), as mudanças humanas refletem um equilíbrio dinâmico onde as fases e forças se alternam em mudança e estabilização. Podemos pensar que a mudança ocorre quando a estabilização possa estar também presente. A estabilidade daria uma certa segurança, onde o indivíduo poderia circular com confiança. É como se fosse um equilíbrio em movimento de uma vida em progresso. Neste sentido, a experimentação da desordem seria desmistificada pelo indivíduo. Não queremos dizer com isso que a desordem seja uma fase tranqüila, mas que se pode sobreviver a ela.

Os processos do auto-conhecimento estão intimamente ligados ao processo de mudança. Não é por acaso que as mudanças significativas ocorrem lentamente. Há uma sabedoria evolucionista que empurra o indivíduo a, inconscientemente, agir com cautela, renovando **delicadamente** o âmago de sua existência. Segundo Mahoney (1998), é dominando os processos pessoais de ordenação que o homem pode dar continuidade a sua experimentação do mundo, mantendo-se ou modificando-se, de acordo com cada ser. Mahoney diz ainda que as mudanças psicológicas envolvem mudanças nos significados pessoais e são estes significados que refletem a dinâmica dos pensamentos, sentimentos e ações. Não nos esqueçamos que estes elementos não trabalham sozinhos, são sempre interdependentes.

Mahoney (idem) aborda as dimensões mais comuns onde as mudanças ocorrem. São elas:

- √ *Abertura à Experiência* – esta dimensão está presente no âmago de todo debate sobre as possibilidades humanas. As oscilações entre abertura e fechamento, entre expansões e contrações, podem ter afinidade à própria relação entre o cliente e seu terapeuta. É de extrema importância para o cliente estabelecer um vínculo afetivo-emocional, desta maneira poderá

sentir-se mais confiante, respeitando o equilíbrio de poder. A presente dimensão não pode ser considerada como um ponto fixo no processo. Pelo contrário, o seu desenvolvimento é dinâmico e possui ritmo e intensidade próprios. Não é de se estranhar que o cliente mude de foco freqüentemente ao longo do tratamento. Mudança na qualidade de vida requer mudança na atenção, assim como no significado e na ação. Por este motivo, na prática terapêutica, não se pode ir em uma única direção saudável. Este é o grande desafio para o profissional: estar aberto e atento para poder coordenar, junto com o cliente, estes processos.

- √ *Agência Pessoa* – Esta dimensão refere-se à atividade e à passividade durante o processo de mudança. Nenhuma das duas extremidades pode ser considerada boa ou ruim. Este julgamento deverá ter relação com as condições em que se encontre o cliente. Às vezes, em certas circunstâncias, um esforço extra pode ser favorável; outras vezes, a resignação será mais satisfatória para o processo de transformação. Conclui-se que o equilíbrio deve ser a mola mestra do processo.
- √ *Auto-avaliação* – o foco principal desta dimensão é a aceitação versus a rejeição. A auto-avaliação é muito importante para a saúde e o bem estar do cliente. A rejeição não está relacionada somente às relações interpessoais; encontrá-la-emos fortemente no nível intrapessoal. A rejeição torna-se mais poderosa, do ponto de vista psíquico, quando é internalizada, aumentando seu poder de influência sobre o indivíduo. A aceitação de si próprio também é um fator importante, uma vez que a auto-aceitação é fundamental para que a mudança ocorra. Como mudar aquilo que não se aceita? O que mudarei então e por quê? Torna-se necessário que o psicoterapeuta seja sensível para esta dimensão. Assim como as outras, a dinâmica da auto-avaliação é complexa, por isso, importante para o processo. Mahoney (1998) ainda afirma que a atenção deve ser voltada não exclusivamente para o cliente, o psicoterapeuta deve também se cuidar.

Encontramos aqui um espaço para falarmos sobre o reconhecimento e sobre o respeito às diferenças individuais. Com toda certeza, cada processo de mudança é único, e assim é vivido por cada pessoa que se atira nesta direção. Quando o cliente procura ajuda, acreditamos que esteja em busca de compreensão, de segurança. A boa relação terapêutica que é segura, flexível quanto ao

desenvolvimento do cliente, mostra-se efetiva; será capaz de criar um contexto onde o cliente terá a oportunidade de explorar-se, explorar o mundo e seus relacionamentos. Poderá também explorar novos e velhos modos de viver. Este comportamento de exploração ativa por parte do indivíduo é fundamental para o processo de transformação. Segundo Mahoney (1998), não há aprendizagem real sem que haja novidade, sem o desafio ou uma elaboração do que se tornou familiar. Novas experiências ocorrem em menor grau quando o indivíduo está vulnerável, sente-se ansioso. Por isso a importância de um relacionamento afetivo, de base segura, que encorajará o sujeito a aprender e a explorar “seu mundo” de maneira auto-afetiva e socialmente responsável. Auto-afetiva, ao nosso ver, porque possibilita que o indivíduo seja afetivo consigo mesmo, com seus sentimentos e comportamentos. Torna-se, portanto, mais aceitador em suas atitudes em relação aos outros. Muda a percepção que tem de si mesmo, sendo mais realista na visão do seu eu, não pensando no que deveria ser, mas em o que é e o que pode ser, naquele momento. Aumenta então, a possibilidade de ser mais adaptativo, mais apto a enfrentar situações de maneira mais criativa. Reconhecer seu estado atual é o principal passo para mudança. (Rogers, 1999).

Acreditamos que, em algum nível, todos os profissionais que lidam diretamente com o ser humano e, em especial, os psicoterapeutas, confiam que uma certa mudança se dará no indivíduo em processo. Uma vez que não faria sentido trabalhar para este fim sem acreditar nele. Não estamos descartando aqui as inúmeras possibilidades de resultado num processo terapêutico que, embora possam ser não favoráveis para cliente, ainda assim, poderemos chamar de mudança.

Existem vários fatores que fazem parte do processo terapêutico e considerados importantes para a transformação. Gostaríamos de abordar alguns deles, por acreditarmos serem fundamentais neste processo: o conflito, a motivação e a resistência.

Segundo Lazarus (1974), o conflito está diretamente relacionado às exigências internas e externas de cada pessoa. As internas têm origem nas atividades do próprio corpo humano, são chamadas fisiológicas. Estas têm a função de satisfazer e conservar a vida de cada ser. Embora inatas, as pessoas aprendem o que é que as satisfaz em maior ou menor grau. Estas são as necessidades

primárias. As necessidades internas incluem, ainda, as motivações sociais aprendidas de cada sociedade onde o sujeito está incluído. Desde a infância, exige-se do indivíduo que tenha certos comportamentos e aceite valores sociais, às vezes incompatíveis com sua vontade e seus desejos. De algum modo, a criança aceita estes valores e os converte como sendo seus, integrando-os à sua personalidade. Estes valores e motivos sociais atuarão ao longo da vida de cada indivíduo. O processo de aceitação da disciplina do mundo social, pode desencadear uma luta intensa e ajudar a preparar o palco para suas atitudes em relação à frustração e sua maneira de enfrentá-la. Estamos falando as exigências externas.

Satisfazer as exigências internas e externas pode, em algum momento, trazer sofrimento ao indivíduo, requerendo dele uma adaptação, ou seja, comportar-se de alguma maneira que possa atenuar o sofrimento, reduzindo a tensão. Pode ser que o indivíduo tenha que se defrontar com vários obstáculos, pois algumas vezes os meios de gratificação das necessidades não estão ao nosso alcance. A partir daí, usam-se os dotes e talentos específicos, que, ainda assim, podem não ter êxito na redução das necessidades. Salienta-se que as exigências, que requerem uma conduta de adaptação, encontram um conflito; acontece a violação das necessidades. Ou seja, um conjunto de necessidades não pode ser satisfeito sem violentar o outro.

Para Lazarus (1974), há três padrões principais de conflito. Entre exigências *internas e externas*: este caso se apresenta quando o indivíduo quer algo que vai de encontro às exigências de fora. Espera-se que o indivíduo tenha uma conduta determinada por fazer parte de uma cultura. Entre duas *exigências externas*: é quase que inevitável não ficar exposto a este conflito. Ele se constitui na diferença de valores, entre o que é aprendido e o que é vivido. Existe uma incompatibilidade que contribui, em alguns casos, para um conflito neurótico. O terceiro conflito se dá entre duas *exigências internas*: crê-se que o conflito se estabelece mais fortemente quando estão em jogo duas necessidades extremamente poderosas, mas incompatíveis. A tarefa de realizar uma adaptação satisfatória é muito complexa. Neste caso, a probabilidade que surjam sintomas de tensão é muito grande. O aspecto decisivo do problema é acessar uma reação que resolva com êxito a situação. Este aspecto está relacionado diretamente com o desenvolvimento saudável ou não do indivíduo.

Resolver com êxito os conflitos poderá trazer, em certa medida, algum conforto e felicidade. O que ocorre, na maioria das vezes é que ao satisfazer uma exigência, o indivíduo deixa outra sem realização. Este fato constitui uma fonte de angústia e aflição permanentes. Para dominar tal problema são necessários, além da inteligência, a acomodação e a assimilação.

Lazarus (1974) enfatiza que na acomodação uma pessoa subordina uma das pressões e gratifica a outra. Quando o conflito se estabelece entre um impulso pessoalmente centrado e um valor socialmente orientado, o indivíduo, na maioria das vezes, subordina-se ao meio social. A acomodação (ao meio social) geralmente faz com que o indivíduo oculte ou pressione valores próprios, muitas vezes sem ter consciência.

A assimilação requer que o indivíduo abandone o domínio, a eliminação ou a rejeição da sociedade, em prol de satisfazer suas necessidades pessoais. As pessoas que assim agem, percebem o mundo em favor próprio, ou seja, usam as relações e situações do cotidiano para atingir seus objetivos particulares.

Fazer opção entre uma ou outra situação, dependendo do caso, pode trazer também conflito e o indivíduo deverá fazer a opção pela que trará menor sofrimento ou maior prazer. Não é tarefa fácil. Cada pessoa faz uma representação da assimilação do conflito, gratificando suas necessidades internas à custa das exigências externas.

Mas qual seria a motivação que levaria o indivíduo optar entre uma solução e outra? Quando o conflito se estabelece, é a necessidade de resolvê-lo que leva a pessoa a se movimentar, que empurra o indivíduo em diferentes direções. O convidamos a analisar, de forma sintética, a motivação. A motivação está relacionada com a novidade e a necessidade de expressão. Segundo Miller e Rollnick (2001), a motivação não é um traço inerente ao indivíduo e dependerá do contexto.

Diferentes teóricos têm diversas concepções sobre a motivação, entretanto, há um acordo entre a maioria : o motivo seria um fator interno que daria início, direção e integração ao comportamento de uma pessoa. Segundo Murray (1984), a motivação distingue-se de outros fatores que também influenciam o comportamento, tais como a experiência passada, capacidades físicas, que por sua vez, podem-se influenciar mutuamente. Podemos dizer que, muito embora o fator

externo tenha seu papel na motivação, será o eco que este fator fizer interiormente que movimentará o indivíduo a uma ação.

Para Murray (*idem*) o motivo divide-se em dois importantes elementos: o *impulso* que se refere ao processo interno que estimula uma pessoa à atividade e pode ser influenciado pelo ambiente externo, mas é propriamente ditado pelo ambiente interno. O segundo elemento é o término do referido motivo, que se dá quando se atingem os objetivos e se obtêm as recompensas. Tanto a recompensa quanto o objetivo atingido servirão como reguladores do incitamento interno, tendo um efeito redutor ou saciante.

Outro aspecto da motivação que deve ser levado em consideração é um desejo consciente de se obter algo. Isto Murray (*idem*) chamou de carência. Esta estaria relacionada com a função seletiva de finalidade que compete aos motivos.

Angelini (1973), tentando classificar a motivação, separou-a em duas grandes teorias: as monistas e as pluralistas. As teorias monistas buscam reduzir toda a motivação a um único fator, que seria o motivo base. Na psicanálise seria a libido. Na psicologia individual, a necessidade de compensação do senso de inferioridade originado na infância. As teorias pluralistas estabeleceriam uma ampla lista de motivadores ligados aos impulsos e necessidades do homem.

É também estudado o caráter intencional da motivação. Os motivos seriam tensões criadas geralmente por estados deficitários que energizariam o organismo em busca da restauração do equilíbrio rompido. (Angelini, 1973, pg. 10).

Allport (em Angelini, 1973) enfatiza, em sua teoria da autonomia funcional dos motivos, que na infância, mais precisamente, o recém nascido, a motivação se restringe a reduzir tensões. O indivíduo, quando cresce, passa a mudar os impulsos primitivos por características mais complexas, como: interesse, sentimento, valor, traço, ambição, atitude, entre outras.

Passemos agora a analisar o papel da resistência no processo de mudança. Muito antes do surgimento da psicologia, a resistência foi estudada no campo das ciências físicas, biológicas e da medicina. Na psicologia, o conceito tornou-se um fator de interesse e uma questão que é debatida até hoje. Este conceito foi trabalhado inicialmente por Freud.

Segundo Mahoney (1998), este conceito tornou-se a pedra angular para suas teorias sobre a personalidade e motivação. Por muitos anos, a resistência

foi vista na psicanálise como inevitavelmente conflituosa e inconsciente. Seria autodestrutiva, pois impediria o indivíduo de obter saúde.

Segundo Miller e Rollnick (2001), as teorias psicodinâmicas mais antigas vêem a resistência como sintomática de conflitos inconscientes recorrentes da infância. Hoje sabe-se que tal resistência faz parte do processo de transformação do indivíduo. Segundo Mahoney (1998), a resistência não é uma inimiga do processo terapêutico. O papel desempenhado por ela é de autoproteção. Ela reflete a importância de se manter coerente, pressuposto fundamental para os sistemas vivos. É um fator saudável para o indivíduo resistir em mover-se muito rapidamente ou para muito longe do que lhe é “familiar”. Quando se trabalha com a tendência da autoproteção, em vez de contra ela, as conseqüências serão certamente favoráveis ao desenvolvimento pessoal.

Segundo Hycner (1995), a resistência é uma sabedoria e deve ser contextualizada dentro do processo terapêutico. Sua forma de manifestação está relacionada diretamente à interação cliente-terapeuta. O cliente não a apresenta sozinho. É da interação dual que ela surge de diversas maneiras: sólida e impenetrável, ou tênue e maleável. Estas formas de manifestação dizem muito de como a pessoa sente-se vulnerável; do medo de assumir os riscos que uma mudança pode acarretar. Podemos ver a resistência como um muro que é visto pelos dois lados. Externamente, a pessoa parece impenetrável; subjetivamente é experimentado como evitação de sofrimento e de dor. É um muro que guarda experiências de vida fundamentais, muitas vezes dolorosas para o cliente. O terapeuta tem a delicada tarefa de ajudar o seu cliente a tornar este muro mais maleável, para que seja possível a abertura para melhores oportunidades de vida.

Quanto à sabedoria da resistência, Hycner (idem) afirma que, ao sentir-se sem suporte interno, é sábio o cliente proteger-se, erguer muros que tenham a função de afastar qualquer situação ameaçadora. É importante ver a resistência como âncora, não esquecendo que a sua atitude não é uma reação a uma situação presente. Por outro lado, o medo inibe o crescimento. Há um paradoxo instaurado: a resistência protege, mas, paralelamente, impede a pessoa de crescer, cortando o diálogo com o mundo.

As raízes da resistência são interpessoais, ou seja, a abertura às primeiras relações nos primeiros anos de vida trouxe dor, provocando desencontros e frustrações. Em Hycner (idem) encontramos que, para “reparar” os desencontros,

dos que resistem, apenas ser não é suficiente; também têm que fazer e este fazer impõe o risco e o medo de não ser aceito e muito menos amado. É como se o sentimento das frustrações vividas na infância estivesse presente todo o tempo, medindo cada passo dado.

Não há como simplesmente remover a resistência. Vê-la como necessária é a primeira consideração que o terapeuta deve ter diante dela. Melhor seria colocá-la em foco, assumindo a possibilidade do crescimento através da resistência ou considerá-la parte integrante do cliente, uma das partes mais solidificadas (Hycner, 1995, pg. 144). Não nos esqueçamos que, embora a resistência seja, em algum grau uma segurança precária para o indivíduo, continua, ainda assim, uma segurança. Não se pode esquecer que se a pessoa resiste há algo de inestimável valor para ela neste comportamento.

Para Miller e Rollnick (2001) a resistência do paciente é um problema do terapeuta. O estilo do terapeuta influencia diretamente a condição em que os pacientes apresentam a resistência. Ou seja, o terapeuta co-responsável no processo, tem maneiras de diminuir o nível de resistência apresentado pelo seu cliente. Neste caso, é importante para o processo que os terapeutas façam com que o indivíduo apresente baixos níveis de resistência, pois quanto mais um indivíduo resiste, menos possibilidade ele tem de mudança; mas quando o terapeuta sai do papel de controlador unilateral e se coloca como co-construtor no processo terapêutico, percebe que não tem o poder de mudar ou de retirar a resistência. Acreditamos que, em conjunto com seu cliente, num processo interativo, o terapeuta poderá sim, de alguma maneira, fazer com que a psicoterapia caminhe em direção à mudança saudável do seu cliente.

Fica claro para nós que cada processo de mudança é pessoal, não há como compará-lo com nenhum outro. Este pressuposto é importante para a atuação de cada psicoterapeuta, pois este deverá ter sempre presente o reconhecimento e o respeito pela pessoa. Vimos que a mudança significativa acontece lenta e cautelosamente. Assim o indivíduo será capaz de perceber-se como construtor do seu processo de mudança.

A FUNÇÃO DA CRIATIVIDADE NO PROCESSO DE MUDANÇA

“A criatividade nasce e se perde no espaço psicológico intermediário entre a subjetividade e a observação objetiva; vincula-se diretamente à qualidade e a quantidade de formação de um determinado ambiente...”

Winnicott.

Fazer o paralelo entre a criatividade e o processo de mudança será o desafio deste capítulo. Ao pensarmos em criatividade como a criação de algo novo, pelo menos para o indivíduo que o cria, podemos então dizer que, a medida em a mudança se configura como algo novo, algo diferente, ela é em si mesma criativa. A própria essência da criação é a sua novidade. Podemos considerar qualquer mudança do indivíduo: comportamentos, sentimentos, expressões, formas de pensamento, entre outras, que poderiam ser mais eficientes em certas situações. Se algo novo surgiu, podemos considerá-lo criativo. Não nos esqueçamos que o comportamento criativo do indivíduo é sentido por ele como auto-realização (Rogers, 1999). Podemos pensar assim desde um delírio, construído por uma pessoa considerada esquizofrênica, até uma obra de arte.

Winnicott (1975) sugere que a criatividade teria um papel crucial para o crescimento saudável do indivíduo, ou seja, viver criativamente constitui um estado saudável e a doença seria uma forma de vida não criativa. Entretanto, Glasser (2001) propõe a existência de uma criatividade destrutiva. Esta apareceria na medida em que queremos bons relacionamentos e não somos capazes de obtê-los. Para ele, essa fisiologia destrutiva pode ser representada por doenças auto-imunodeficiências. É como se o sistema criativo percebesse as juntas (no caso de artrite reumatóide) como um corpo estranho e as atacasse, tentando proteger o próprio corpo. Seria um auto-ataque. O sistema criativo detecta algo como um dano e tenta, atacando-se, desesperadamente, retornar ao equilíbrio.

Este ponto é corroborado por Rogers (1999) quando diz que, ao negar à sua consciência vastas áreas de sua experiência, o indivíduo pode desenvolver formações criativas patológicas. Por outro lado, quando o indivíduo está aberto para toda a sua experiência, terá mais chance de comportar-se criativamente em prol do seu desenvolvimento, pois terá consciência das variadas sensações e percepções

que se registram no seu interior e, então, um novo produto poderá surgir da sua interação com o ambiente. Este aspecto é fundamental no processo de mudança que se dá na relação terapêutica, uma vez que neste processo só poderá haver mudança quando o indivíduo puder experienciar-se.

Rogers (1999) enfatiza que a forma usada pelo indivíduo, ao se remodelar na relação terapêutica, constitui potencialidade criativa, pois o mesmo age com originalidade e destreza afetiva. Em um nível mais profundo, podemos considerar a criatividade um determinante de cura no processo terapêutico. Ele acreditava que o homem tem uma tendência para realizar-se, para expandir-se, para estender-se e assim poder por em ação todas as suas potencialidades. Estas potencialidades estariam escondidas nas camadas mais profundas do ser, esperando as condições necessárias para manifestar-se. Ao usar suas potencialidades em prol do seu desenvolvimento, o indivíduo estaria em processo de mudança, tentando relacionar-se com o mundo de uma maneira melhor para ele.

A realização mencionada acima pode estar relacionada à abertura do indivíduo para a vida; estaria ligada à perda da rigidez, à permeabilidade maior quanto aos conceitos, às opiniões e às percepções de si mesmo. Ela implica na tolerância à ambigüidade, na capacidade para receber informações contraditórias e não se furtar à experiência. Esta pode ser considerada uma criatividade construtiva. Ou seja, é a partir da espontaneidade, da auto-exploração e, também, exploração do ambiente que se pode ter uma visão criativa da vida: nova e significativa.

Yampey (1996) afirma que as realizações ou criações – artísticas ou não – refletem a capacidade criativa e produtiva de integração do ser humano. É a criação que movimenta o indivíduo na busca de uma auto-investigação; na busca do eu individual, diferente das pessoas.

Quando o indivíduo está pronto, a mudança fatalmente ocorre. Não há como ficar inerte diante de uma situação onde a dor e a angústia prevalecem. Estamos sempre buscando oportunidades de nos realizarmos como pessoas, mesmo que os caminhos que elejamos não sejam os comumente desejáveis. Mas é este caminho que nos levará a uma mudança. Pode ser que a criatividade tenha um papel de adubar a terra para que a mudança ocorra: às vezes saudável, às vezes destrutiva.

Segundo Rogers (1999), a segurança psicológica e a liberdade no processo terapêutico podem ser condições que elevem em mais alto grau a

criatividade construtiva, assim como a possibilidade de mudança. Toda vez que o psicoterapeuta possibilitar estas condições, estará favorecendo a criatividade.

Acreditamos que é muito difícil separar a criatividade da mudança. Começamos a vislumbrar ambas acontecendo, se assim podemos dizer, ao mesmo tempo. A mudança é criativa e a criatividade possibilita a mudança. Jung (1985) destaca a importância da fantasia criativa para a mudança. É como se as fantasias servissem de inspiração para que o processo de transformação seja possível. O inconsciente invade o consciente, aí o indivíduo pode ampliar sua consciência e mudar. Segundo Yampy (1996), na raiz da criatividade estão as fantasias, as ilusões e os jogos espontâneos, que possibilitam certo grau de prazer, alegria e gozo. O funcionamento pleno da criatividade depende das primeiras experiências vitais (na infância) e da adequada re-atualização e modificação no processo terapêutico.

É possível perceber como estes elementos - mudança e criatividade – estão relacionados. Winnicott (1975) procurou estudar a criatividade referente à própria vida do ser humano e sua capacidade para estar vivo. Quando o indivíduo tem a capacidade de tornar-se uma pessoa ativa, terá grandes chances de viver criativamente. Ainda acrescenta que a impossibilidade da destruição completa da criatividade é real, pois, ainda que o indivíduo viva em condições de submissão, carregando uma falsa identidade, em suas camadas mais profundas encontrar-se-á uma vida secreta satisfatória pela sua qualidade criativa ou original. Assim pode-se permanecer por um grande período, ou por toda uma existência, uma vez que o enriquecimento da vida é propiciado por experiências próprias.

Winnicott (idem) afirma que a criatividade é algo naturalmente necessário a qualquer pessoa, pois inclina a pessoa para um viver saudável, realizador. “Está presente tanto no viver momento a momento de uma criança retardada que frui ao respirar, como na inspiração de um arquiteto ao descobrir subitamente o que deseja construir” (Winnicott, 1975, pg. 100). Isto nos faz analisar o estado de um bebê quando está com algum incômodo: ele, criativamente, chora para que sua mãe o atenda e o acalente, reduzindo sua insatisfação. Estes atos criativos, se assim permitirmos, continuarão presentes ao longo de nossas vidas. Numa relação terapêutica, a criatividade poderá nos levar a caminhos nunca antes percorridos, em busca de soluções mais efetivas para um viver melhor, mais saudável e assim, mais criativo.

Ao realizar a transformação do ambiente (incluindo-se nele), o ser humano passa a ser produto desta transformação e as conseqüências das mudanças significativas tornam-se parte dele; integram-se a ele e ao seu viver. Por este motivo acreditamos que qualquer forma de expressão seja criativa, inclusive a doença, se percebermos esta como uma possibilidade de vida. Neste caso, a obra criativa é a própria doença que dá a oportunidade do indivíduo existir. Podemos vê-la como uma atitude ativa para a superação.

Mahoney (1998) afirma que a mudança não é um processo linear, ocorre equilibradamente, alternando-se em mudança e estabilidade. Neste aspecto podemos também vislumbrar como o indivíduo, ainda que inconscientemente, apresenta comportamentos criativos, uma vez que “sabe” que a cautela é fundamental, quando se trata de transformação. Ele vai percorrendo o caminho ascendente até um estado tal que poderá desenvolver-se com toda sua potência e energia. Moreno (1978) enfatiza que o estado de produção é o princípio essencial da toda a experiência criadora, uma vez que *não é algo dado, como as cores e palavras. Não está conservado, nem registrado. O artista deve ser “aquecido”* (Moreno, idem, pg. 86). Podemos entender que este aquecimento pode ser encontrado no processo terapêutico, assim como em qualquer situação pela qual o indivíduo passe e sinta necessidade de mudança das suas atitudes, de seus pensamentos, de seus sentimentos.

Podemos dizer que a criação é a própria mudança. Segundo Yampy (1996), criar pode trazer a fantasia de renascer. A idéia da construção de um mundo próprio, de uma ordem significativa e de dominar as situações confusas e ameaçadoras, implica na busca do gozo, do proveito e da segurança. A realização criativa aparece como um triunfo sobre a morte. Podemos dizer que nem sempre os conflitos são superados pelo ato de criar, mas estas criações são de intensa mobilidade emotiva, ou seja, o criador pode estar exaltado, deprimido ou doente antes, durante e depois das suas mudanças. A mudança traz sempre algo novo, original, sintético, integrado e humano que, muitas vezes, pode trazer também sofrimento, uma vez que se pode observar, neste momento, algo que não estava em nosso campo de percepção.

A todo tempo o indivíduo cria. Não só nos referimos às obras de arte, mas também ao trabalho das relações interpessoais e, porque não dizer, intrapessoais. O indivíduo ao perceber-se mais, conhecer-se mais, ao tolerar-se

mais e, ainda, ao amar-se mais está criando uma nova forma de vida. Yampey (1996) enfatiza que a função criadora da personalidade é a atividade humana de promover mudanças ambientais e integradoras ao mesmo tempo em que o indivíduo se modifica a si mesmo, num aprendizado recíproco e perdurável.

Por sua plasticidade, o ser humano pode mudar, oferecendo a si mesmo novas alternativas, frente a determinadas situações. A sua aptidão para tomar iniciativas e propor coisas originais pode suscitar melhores integrações com seus sentimentos, idéias e ações. Por este motivo, não faz sentido rotular-se os indivíduos. Se assim o fazemos, estaremos negando-lhe algo que lhe é nato: o poder de mudança.

Segundo Yampey (1996), a criatividade se sobrepõe ao conceito de cultura, pois uma vez que o indivíduo cria, transforma-se e se apropria de sua vida, passa por um processo de mudança, de transformação por ele e nele. Este processo em psicoterapia pode promover momentos criativos brilhantes ou opacos. São mudanças psíquicas compartilhadas entre cliente e terapeuta; mudanças estruturais; mudanças onde são descobertas novas perspectivas de vida, de funcionamento, promovendo especialmente a capacidade criativa em diversas áreas da vida do sujeito. Yampey (idem) acredita que estas mudanças também têm valor estético e de humor. São muito mais que adaptações ou ajustes, representam integração e convivência gratificantes. São, portanto, equivalentes às criações artísticas.

Podemos, então, dizer que seria possível viver a vida, transformá-la, melhorá-la, encontrar nela prazer como em uma obra de arte, com uma apreensão tão subjetiva quanto única.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como tema principal a função da criatividade no processo de mudança. Mas, como conceber a mudança sem explorar o processo psicoterapêutico? Tratamos, primeiramente, o processo terapêutico, em seguida a criatividade e depois a mudança; por fim, tentamos relacionar os dois últimos.

Passemos agora a pensar em algumas possibilidades: Psicoterapia e Criatividade. Quando falamos em processo psicoterapêutico, associamos este ao processo que o indivíduo se submete com a intenção de algo: seja melhorar comportamentos, ter outras visões do mundo e de si mesmo, administrar seus sofrimentos frente a algumas situações; tornar-se o que realmente é e, assim, poder ser mais consciente de seu ser, de suas ações e de suas emoções. Podemos dizer que o processo psicoterapêutico consiste na busca do indivíduo por uma mudança em sua vida.

Como vimos no primeiro capítulo, este processo se dá a partir de uma relação psicoterapêutica: o(s) indivíduo(s) que busca(m) ajuda e aquele(s) que fornece(m) a ajuda. Vários são os fatores que possibilitam que haja sucesso no processo: a escuta empática, o respeito ao outro e ao seu modo de viver, uma relação afetiva, entre outros. O psicoterapeuta, ao exercitar estas condições, estaria utilizando seu poder criativo para ser capaz de possibilitar tais atitudes. Na medida em que o psicoterapeuta prepara-se intelectual e emocionalmente para o atendimento, está de certa maneira atualizando-se para ter uma atuação satisfatória e favorável para o indivíduo. Ou seja, está, se assim podemos dizer, melhorando-se como pessoa e como profissional, tentando modificar-se. Este fato deve “ativar” seu poder criativo, uma vez que cada pessoa é única e cada atendimento também é único. Várias são as mudanças de atitudes que o terapeuta deve efetivar, inclusive com a mesma pessoa. Ele tem que se adaptar ao atendimento em cada sessão. São mudanças que o terapeuta deve proporcionar-se em cada momento.

O tempo todo o terapeuta deverá ter uma disposição criativa que lhe permita escutar o que não está sendo dito e confirmar isso com o seu cliente. Neste contexto, associamos a disposição criativa à pessoa criativa, que é caracterizada por muitos autores como versátil, aberta à experiência, sensível, intuitiva etc. Ao nosso

ver, assim deveria ser também o trabalho do terapeuta. Mas este é um procedimento difícil de ser sustentado, pois implica num desvestir-se das vestes psicológicas existentes para escutar o sujeito, o que deixa o psicoterapeuta com uma sensação de nudez, de nada saber, de fragilidade, de confusão, etc.

Sua escuta não deveria fechar-se para ouvir a doença de um indivíduo e enquadrá-la em uma teoria, privilegiando o rótulo, que acaba por produzir uma camisa de força. Quando o terapeuta toma esta postura, acaba direcionando o tratamento do seu cliente para o que ele acredita ser verdade. Ao invés disso, o psicoterapeuta deveria escutar a pessoa como um todo. Não há como separá-la de sua doença, ambas estão intimamente unidos e são inseparáveis. Ao nosso ver, quando se escuta a doença, esquece-se do cliente.

No segundo capítulo, estudamos que para Winnicott (1975), só vivemos porque somos criativos. É a própria criatividade que possibilita a nossa existência. Nesta situação, abordamos a questão da doença que, ao nosso ver, é tão criativa quanto a saúde. São, saúde e doença, formas de vida e por isso criativas. Em nossa sociedade somos obrigados, ou melhor, acostumados a vermos a saúde como o melhor modo de vida, mas não nos esqueçamos que a doença é também uma possibilidade. Em alguns casos, acabar com a doença pode ser sinônimo de acabar com a própria existência.

Fizemos ainda, a associação entre Criatividade e Mudança dentro de um contexto psicoterapêutico. Pudemos perceber que a mudança está estreitamente relacionada à criatividade, sendo inseparáveis. Podemos dizer que a mudança só pode acontecer juntamente com a criatividade. Isto quer dizer ainda que, como todos nós, humanos, temos o potencial para a mudança, tão verdade, é também, que somos criativos.

Este trabalho propôs somente reflexões sobre temas com os quais estamos envolvidos todos os dias, sejamos psicoterapeutas ou não: o processo terapêutico, a criatividade e a mudança. A mudança pode ocorrer em contextos fora da psicoterapia, mas, ainda assim, não deixará de ser terapêutica, uma vez que terapia é uma maneira de cuidado.

Sabemos que as três áreas analisadas são por si só extensas e vastas no campo bibliográfico, e que não foi tarefa fácil reuni-las em um único trabalho. São inúmeros os estudos e as pesquisas realizados. Embora soubéssemos de sua

extensão, ao nosso ver, este é um campo extremamente importante dentro da psicologia e psicoterapia, tendo despertado nosso interesse em estudá-lo. Esperamos ter trazido alguma contribuição para o estudo do desenvolvimento psicoterapêutico.

Acreditamos que a mudança, considerando espaço psicoterapêutico como um dos meios, e a criatividade, sejam assuntos de permanente exploração, pois se tratando de pessoas, estes temas estarão sempre presentes em cada momento de nossas vidas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALENCAR, E. M. L. S. (1995) *Criatividade*. Brasília: Editora Universidade de Brasília. (Trabalho original publicado em 1993)
- ANGELINI, A. L. (1973) *Motivação Humana: o motivo da realização*. Rio de Janeiro: José Olympio Editora.
- BRANDÃO, D. M. S e GAMA, R. (Organizadores) (1991) *Visão Holística em Psicologia e Educação*. São Paulo : Editora Summus. (Trabalho original publicado em 1990)
- BUCHER, R. (1989) *A Psicoterapia pela Fala – Fundamentos, princípios, questionamentos*. São Paulo : Editora Pedagógica e Universitária Ltda,.
- CANANNE, J. A. (2003) Para uma Definição de Mudança Psíquica. *Revista de Psicanálise – SPPA*, 1 (1).
- FUKS, S. (1996) Os Territórios da Psicoterapia. *Revista O Correio da UNESCO*, 24 (4).
- GLASSER, W. (2001) *Teoria da Escolha - Uma nova psicologia de liberdade pessoal*. São Paulo: Editora Mercuryo.
- HYCNER, R. (1995) *De Pessoa a Pessoa*. São Paulo: Editora Summus. (Trabalho original publicado em 1991)
- JUNG, C. G. (1999) *A Prática da Psicoterapia*. Petrópolis: Editora Vozes. (Trabalho original publicado em 1971)
- KEENEY, B. (1997) *A Ética da Mudança*. São Paulo: Editora Psy.
- LAZARUS, R. S. (1974) *Personalidade e Adaptação*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.

- MAHONEY, M; J. (1998) *Processos Humanos de Mudança – As Bases Científicas da Psicoterapia*. Porto Alegre: Editora Artmed.
- MARTÍNEZ, A. M. (2000) *Criatividade, Personalidade e Educação*. Campinas: Papyrus Editora. (Trabalho original publicado em 1995)
- McNAMEE, S. & GERGEN K. (1998) *A Terapia Como Construção Social*. Porto Alegre: Editora Artes Médicas.
- MILLER, W. R. & ROLLNICK, S. (2001) *Entrevista Motivacional – preparando as pessoas para a mudança e comportamento adictivos*. Porto Alegre: Editora Artmed.
- MORENO, J. L. (1978) *Psicodrama*. São Paulo: Editora Cultrix.
- MURRAY, E. J. (1983) *Motivação e emoção*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- OMER, H. (1997) *Intervenções Críticas em Psicoterapia – do Impasse ao Início da Mudança*. Porto Alegre: Editora Artmed.
- OUTEIRAL, J. & MOURA, L. (2000) *Paixão e Criatividade*. Rio de Janeiro: Editora Revinter.
- ROGERS, C. R. (1997) *Psicoterapia e Consulta Psicológica*. São Paulo: Editora Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1942)
- ROGERS, C. R. (1999) *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Editora Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1961)
- ROGERS C. R. & ROSENBERG R. (1977) *A Pessoa como Centro*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda.
- WECHSLER, S. M. (1998) *Criatividade – Descobrimo e Encorajando*. Campinas: Editora Psy.

WINNICOTT, D. W. (1975) *O Brincar & a Realidade*. Rio de Janeiro: Imago Editora Ltda.

WINOGRAD, B. (1990) Mudanças Psíquicas na Teoria e na Prática. *Revista Brasileira de Psicanálise*, 24 (3).

YAMPEY, N. (1996) Sobre os Momentos Criativos Durante o Processo Analítico, *Revista Insight*, VI (60).

BIBLIOGRAFIAS RECOMENDADAS

- BERKERS, J. P. M. (1963) Questão metodológica no atendimento psicológico. *Revista Mudanças Psicoterapias e Estudos Psicossociais.*, I (1).
- CAMON, V. A. A. (2003) *Psicoterapia e Subjetivação – Uma análise de fenomenologia*. São Paulo: Editora Pioneira.
- CARDELLA, B. H. P. (1995) O Amor na Relação Terapêutica. *Revista Insight*, V (58).
- LEITE, L. P. (2000) *Psicologias e Psicoterapias*. São Paulo: Editora Marco Markoviteh.
- MAY, R. (1975) *A Coragem de Criar*. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira.
- NOVAES, M. H. (1974) Consistência estrutural e processo de mudança no desenvolvimento da personalidade. *Revista Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada*, 26 (2).
- YOSHIBA, E. M. P. *and all.* (1997) A Aliança Terapêutica, Transferência e Motivação Num Processo de Psicoterapia Breve. *Revista Mudanças Psicoterapia e Estudos Psicossociais*, V (7).