

## **CRIATIVIDADE E EXPRESSÃO PESSOAL NO SÉCULO XXI – INTERFACE COM A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**

Márcia Píramo Proença\*

Vivemos hoje em um contexto social complexo, em um mundo interligado e interconectado. Parece haver uma sensação de urgência e um ritmo de vida mais acelerado, os acontecimentos passam por nós sem o devido tempo de assimilação e elaboração em profundidade. Se por um lado somos bombardeados a todo momento com dados e mais dados do noticiário e pressões de toda ordem para nos sentirmos incluídos no sistema social, por outro lado torna-se mais fácil perceber o quanto somos parte de um todo e quanto os nossos atos interferem positiva ou negativamente no planeta.

As inúmeras transformações sócio-políticas e econômicas ocorridas no século XX e no recém-inaugurado século XXI impõem-nos uma necessidade: que nossa visão de mundo se expanda, que seja ao mesmo tempo holística e ecológica, ou seja, que se tente perceber o todo e que haja uma preocupação com os efeitos de cada ação em função da realidade total e com o desenvolvimento sustentável (Medina Filho, 1998). É de crucial importância percebermos que somos responsáveis pelo mundo em que vivemos, e que não somos donos do planeta e da natureza, somos seus habitantes. Se assim percebermos, certamente agiremos de uma forma criativa e não destrutiva.

Muitas são as questões prementes, e dentre estas a miséria, a violência, a desigualdade de oportunidades e de desenvolvimento são uma constante diante da qual sentimo-nos quase sempre impotentes e fragilizados para atuar. Diante desta natureza de problemas, é usual as pessoas deterem-se na queixa, na insatisfação; esta, no entanto, pode vir a ser a primeira etapa de um processo criativo para a transformação daquela realidade. A partir do que falta, a pessoa pode optar: ou fica na queixa ou busca as soluções.

Já em 1952, Rogers atentava para a importância da criatividade e a necessidade social de um comportamento criador, o que o levou a propor em seu livro *Tornar-se Pessoa* (1961) o que ele denominou de “tentativa de uma teoria da criatividade – a natureza do ato criativo, as condições em que este pode ocorrer e a forma como ele pode ser construtivamente desenvolvido”, tendo ressaltado que esta teoria poderia vir a servir de estímulo e orientação para posteriores estudos de investigação.

Apenas a título de demonstrar o grau de atualidade de suas palavras, resalto que ele fez um alerta importante no sentido de que um povo passivo e tradicional não pode fazer face às múltiplas questões e problemas atuais e que é imprescindível que indivíduos, grupos e nações sejam capazes de imaginar, construir e rever de maneira criativa as formas de estabelecer relações com as complexas mudanças em todos os níveis da sociedade contemporânea.

A questão da criatividade e da expressão pessoal como ferramentas de sobrevivência saudável na sociedade contemporânea, e em especial o enfrentamento de uma realidade de desigualdade social há já alguns anos me mobiliza, e por este motivo tento partilhar com as pessoas alguns estudos e reflexões pessoais com o intuito de contribuir para uma melhor compreensão destas questões.

### **A Teoria da Criatividade segundo Carl Rogers**

Rogers, em seu livro Tornar-se Pessoa (2001), apresenta três capítulos que me despertaram a atenção por tratarem de assuntos a meu ver correlacionados e sobre os quais venho já há algum tempo refletindo. São os capítulos O que significa tornar-se pessoa (121-140); Ser o que realmente se é (185-207) e Para uma teoria da criatividade (403-418).

Tentarei fazer um exercício de compreensão do pensamento de Rogers sobre o processo que a pessoa percorre para ser o que ela é e uma reflexão sobre as características da pessoa que aflora quando passa a se aceitar, compreender e expressar-se plenamente. E para refletir sobre estas características da pessoa que se expressa em plenitude, há que se falar sobre o fenômeno da criatividade.

Rogers define o ato de criar como um processo de um indivíduo que é único: trata-se “da emergência na ação de um novo produto relacional que provém da natureza única do indivíduo, por um lado, e dos materiais, acontecimentos, pessoas ou circunstâncias da sua vida, por outro” (Rogers, 2001, p. 406). Esclarece que para ele não existe uma diferença fundamental no processo criativo, quer ele resulte em alguma obra de arte, na música, no desenvolvimento de um produto ou teoria científica, ou ainda na criação de novos processos que desenvolvam a personalidade. A criatividade pode ser utilizada tanto para ações construtivas como para ações destrutivas, dependendo do momento e da necessidade. Acrescente-se a tudo isto a resolução de maneira original e criativa de problemas do cotidiano.

Rogers considera que a causa principal da criatividade parece ser a tendência do homem para se realizar, para vir a ser as suas potencialidades. Trata-se de uma tendência direcional, no sentido da expansão, do desenvolvimento e do amadurecimento, uma tendência para exprimir e pôr em ação todas as capacidades do organismo. “É esta tendência a motivação primária da criatividade quando o organismo forma novas relações com o ambiente num esforço para ser mais plenamente ele próprio” (Rogers, 2001, p. 407).

### **O Processo de Tornar-se**

Rogers (2001, p.122) nos diz que, abaixo do nível da situação-problema que a pessoa traz para uma relação terapêutica, parece haver uma questão central, que é ser ela mesma. E que, para chegar a ser ela mesma, ela percorre um caminho, um processo de vir a ser o que, no fundo, ela é. Por vários motivos e circunstâncias, naquele momento inicial do percurso, aquela pessoa está em sofrimento por alguma incongruência.

Na visão de Rogers, uma vez oferecidas a esta pessoa as condições para que ela sinta-se aceita, respeitada incondicionalmente e compreendida, é criado um clima de segurança emocional e liberdade psicológica que lhe permite iniciar um processo de autoconhecimento que possibilitará deixar aflorar a pessoa que ela é.

De início, há muitos medos e resistências para aceitar integralmente a própria experiência. Aos poucos, a pessoa vai abandonando as máscaras e papéis que desempenhou na vida até o momento. Examina primeiro as máscaras de que tem consciência, os padrões que reconhece em si. Neste estágio do processo, muitos dos comportamentos e sentimentos da pessoa não parecem fluir das reações genuínas do seu

organismo, parecem atender a uma visão idealizada de si mesma: a pessoa responde ao que pensa que deveria ser. Geralmente tem referenciais externos, tenta responder às expectativas dos outros, ou ao que ela imagina que sejam as expectativas dos outros. Rogers diz, a esse respeito:

*Fico admirado em constatar quão acuradamente o filósofo dinamarquês, Soren Kierkegaard, ilustrou o dilema do indivíduo há mais de um século, com um insight psicológico aguçado. Ele destaca que o desespero mais comum é estar desesperado por não escolher, ou não estar disposto a ser ele mesmo; porém, a forma mais profunda de desespero é escolher 'ser outra pessoa que não ele mesmo'. Por outro lado 'desejar ser aquele eu que realmente se é, constitui na verdade o oposto do desespero', e esta escolha constitui a mais profunda responsabilidade do homem. (Rogers, 2001, p.124)*

O que se percebe é que a pessoa que está distanciada de si mesma sofre profundamente e muitas vezes não consegue perceber o que, exatamente, está errado em sua vida, e geralmente aponta para fatos, pessoas, situações, adoecimentos, ou seja, coloca o problema fora de si. E por vezes deseja que o terapeuta lhe dê uma receita ou solução. Parece-lhe difícil e até mesmo ameaçador admitir que tem uma parcela grande de responsabilidade pelos seus atos, sentimentos e pensamentos. E que pode experimentar suas atitudes plenamente.

Aos poucos, na segurança da relação terapêutica, a pessoa percebe que ela “é seu medo, ou é sua raiva, ou é sua ternura, ou o que quer que seja”(Rogers 2001,p.126). Permite-se pouco a pouco vivenciar a pessoa que é e reconhecer a riqueza que existe em si, e parece compreender que “o eu verdadeiro é algo que se descobre tranquilamente por meio da própria experiência e não algo imposto sobre esta”. (Rogers 2001, p.129). Este, no entanto, embora rico e compensador, não é um percurso muito fácil, pelo contrário, é doloroso e sofrido retirar as máscaras e a imagem idealizada de si mesmo.

Segundo Rogers, a pessoa que aflora, ao término do percurso, apresenta algumas tendências características: tem maior abertura à experiência, mais confiança no próprio organismo, passa a fazer escolhas e a tomar decisões de acordo com um foco interno de avaliação, e experimenta o desejo de ser um processo em vez de ser um produto.

Encaminha-se, pois, para a autonomia. Torna-se responsável por si mesma, assume a responsabilidade por suas escolhas e também pelas consequências. Aliás, aprende que nem sempre faz escolhas felizes e aprende com as consequências destas escolhas menos felizes também.

À medida que aprende a confiar no próprio organismo e passa a utilizar o seu referencial interno, permite-se rever valores e conceitos que adotou como seus, e permite-se também a possibilidade de errar e aprender com seus erros e acertos. Sai então da rigidez para um estado de fluidez, com maior abertura e aceitação de suas experiências.

Podendo aceitar-se com seus erros e acertos, com suas falhas e incompletudes, abre-se para uma maior aceitação dos outros. Confia em si mesmo, no seu processo, valoriza-o. Move-se cada vez mais em direção a ser o que é:

*Não procura ser mais do que é, com todos os sentimentos de insegurança e os*

*mecanismos de defesa que isso implica. Não tenta ser menos do que é, com os sentimentos implícitos de culpabilidade ou depreciação de si. Está cada vez mais atento ao que se passa nas profundezas do seu ser fisiológico e emocional e descobre-se cada vez mais inclinado a ser, com uma precisão e uma profundidade maiores, aquilo que é da maneira mais verdadeira. (Rogers, 2001, p.199-200)*

Vir a ser o que se é implica processo, e processo significa fluidez.

### **A Pessoa em Funcionamento Pleno e a Expressão Criativa**

Curiosamente, a pessoa criativa parece apresentar as mesmas características da pessoa em funcionamento pleno. Parece-me que a pessoa, quando passa a ser ela mesma, torna-se naturalmente criativa, pois confia em si e nas suas percepções, e ousa experimentar.

Utilizando o referencial da ACP, podemos inferir que, assim como a tendência atualizante necessita de condições para a sua manifestação plena, a criatividade aflora mediante algumas condições internas e externas. Rogers (1961) aponta na pessoa criativa algumas características, como:

- abertura à experiência, que implica em perda de rigidez e permeabilidade maior nos conceitos, nas opiniões, nas percepções e hipóteses;
- maior tolerância às ambigüidades;
- confiança nos próprios pensamentos e sentimentos;
- um centro interior de avaliação;
- capacidade para lidar com elementos e conceitos.

Alguns traços de personalidade poderiam, em princípio, favorecer a expressão criativa. Além dos traços de personalidade, encontramos o componente emocional, que é a motivação para criar, a paixão pela tarefa ou a coragem de ousar.

Portanto, o indivíduo criativo abre-se a novas percepções, é curioso e dispõe-se a deixar fluir suas ideias na busca de soluções, permitindo-se maior flexibilidade para reformular o problema até encontrar uma solução satisfatória, mesmo que ela não seja muito comum. E essa fluência e flexibilidade, aliadas à ousadia de tentar soluções diferentes, impulsionam e alimentam sua criatividade.

Para tanto, parece ser de fundamental importância que ele se conheça e se aceite, que confie no seu centro interior de avaliação. Uma das características do indivíduo criativo é justamente ter ideias pouco comuns, ainda não pensadas pela maioria. Além disso, é ele quem percebe primeiro as falhas do sistema, sente que precisam ser corrigidas e, para isso, precisa confiar em seu centro interior de avaliação, sustentar seu ponto de vista e ter independência de opinião, sem perder a abertura à opinião dos demais.

Rogers diz ainda que o indivíduo, ao criar, é movido pela satisfação pessoal, “o indivíduo cria primariamente porque isso o satisfaz, porque esse comportamento é sentido como auto-realização” (Rogers, 2001, p. 408).

Criar é, portanto, prazeroso. É permitir-se brincar com as ideias. Nachmanovitch, em seu livro *Ser Criativo*, afirma que o divertimento é sempre uma questão de contexto. Não depende do que fazemos, mas de como fazemos. E mais:

*Brincar é libertar-se de restrições arbitrárias e expandir o próprio campo de ação. A brincadeira possibilita uma maior riqueza de reações e melhora nossa capacidade de adaptação. Esse é o valor evolucionário da diversão – ela nos torna mais flexíveis. Ao reinterpretar a realidade e criar coisas novas, nos protegemos contra a rigidez. (...) Brincar é ter o espírito livre para explorar, ser e fazer por puro prazer. (Nachmanovitch, 1990, p.49).*

É nesse ponto que a arte pode ajudar, embora não seja a única forma de expressão da criatividade. A arte, segundo Osório (1997), define-se pela diversidade, por propor algo que é pessoal e único. A arte convida que a pessoa entre em contato consigo, que se aceite na sua expressão única e que exerça sua singularidade.

Além de prazeroso, o ato de criar pode ser um recurso de expressão pessoal consciente e integrado, uma forma de estar na vida, ao mesmo tempo atuante, atenta e participativa.

### **Condições Externas para o Exercício da Criatividade**

Na Abordagem Centrada na Pessoa, aprendemos a confiar que um ambiente que propicie condições psicológicas de segurança e liberdade pode vir a facilitar em muito esse contato da pessoa consigo, contato que gera mudanças na personalidade. E, segundo Rogers (2001), pode também facilitar a emergência da criatividade construtiva.

A segurança psicológica pode advir de três processos associados: aceitação da pessoa como um valor incondicional, estabelecer um clima em que a avaliação exterior esteja ausente e uma atitude de compreensão empática.

Segundo Rogers, “sempre que um professor, um pai, um terapeuta ou qualquer pessoa com a função de facilitar o crescimento sente profundamente que o indivíduo é um valor específico e original, seja qual for a sua condição presente ou seu comportamento, está favorecendo a criatividade” (Rogers, 2001, p. 415).

Sentindo-se acolhido na sua individualidade, o indivíduo aprende gradualmente que pode ser verdadeiramente aquilo que é, sem máscaras ou fachadas, ou distorcendo a realidade para ser aquilo que os outros colocam como condição para aceitá-lo. O indivíduo assim compreendido sente menos necessidade de rigidez e pode tentar realizar-se a si mesmo em novas formas espontâneas.

Quanto à liberdade psicológica, o entendimento de Rogers é de que, quando os pais, ou outra pessoa na função de facilitadora do processo de expressão criativa permitem a liberdade de expressão simbólica, estarão favorecendo a criatividade. É uma liberdade para experimentar e brincar com as próprias ideias, o jogo espontâneo de associar percepções, conceitos e significações, enfim, uma liberdade para deixar fluir as possibilidades da expressão criativa.

Deduz-se, do que foi dito até aqui, que o fator ambiente também precisa ser considerado quando se fala em criatividade. A família desempenha papel importante para o desenvolvimento do potencial criativo da criança. E como fica a criatividade da pessoa adulta em situação de trabalho e na sua interação interpessoal cotidiana?

No adulto, o tipo de atividade profissional vai determinar, em parte, as possibilidades de exercer o potencial criativo em maior ou menor grau, mas, mesmo quando o trabalho exige uma certa repetição ou rotina, há situações no contexto do trabalho que podem abrir espaço para o exercício da criatividade, e o grande erro é se atribuir unicamente ao elemento que ocupa um cargo hierarquicamente mais elevado a responsabilidade para encontrar a solução dos problemas que surgem no dia a dia.

Diante de um problema, quase sempre as pessoas se detêm na queixa, na insatisfação; sabem o que lhes falta para desempenhar um bom trabalho. Mas esta pode vir a ser a primeira etapa de um processo criativo para a transformação daquela realidade.

A partir do que falta, a pessoa pode optar: ou fica na queixa, naquilo que falta, ou busca as soluções. Uma vez encontrada uma solução inovadora, acontece o segundo desafio, um segundo momento, onde muitos desistem diante das dificuldades. É preciso superar obstáculos, convencer os colegas e os superiores sobre a validade da sua ideia que pode resultar em benefício para todos.

Esta situação se estende à nossa vida enquanto cidadãos: convivemos com dificuldades e entraves no nosso entorno, seja nas relações comerciais, na prestação de serviços, nas relações familiares e com amigos e conhecidos. Enquanto cidadãos, podemos cruzar os braços e deixar que as pessoas que detêm oficialmente o poder resolvam as questões e nos acomodar na posição passiva de vítimas das circunstâncias. Ou podemos buscar nos informar melhor sobre o que se passa e buscar uma participação consciente e integrada. E isso é criatividade.

### **Referências Bibliográficas**

Medina Filho, A.L. (1998). A teia a que pertencemos. *Imagens da transformação*, 5,10-18.

Nachmanovitch, S. (1990). *Ser Criativo: o Poder da Improvisação na Vida e na Arte*. São Paulo: Summus Editorial.

Píramo, M. (2010). *Criatividade em contextos de vulnerabilidade psicossocial: uma investigação heurística à luz do referencial da Abordagem Centrada na Pessoa*. Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Relação de Ajuda e Intervenção Terapêutica – Universidade Autónoma de Lisboa – UAL. Disponível em <http://gruposerbh.com.br/biblioteca.htm>

Rogers, C. (2001). *Tornar-se pessoa*. (5ª ed.). (M. J. Ferreira e A. Lamparelli, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1961).

### **Bibliografia**

Kneller, G. F. (1994). *Arte e Ciência da Criatividade*. (12ª ed.). SP: IBRASA.

Lubart, T. (2007). *Psicologia da criatividade*. (M. C. Moraes, Trad.) Porto Alegre: Artmed.

Osório, V. (1998). *Arte, identidade e cidadania*. *Imagens da transformação*, 5, 91-96.

Rogers, C. (2004). *Terapia Centrada no Cliente*. (S. Vida Longa, Trad.). Lisboa: Edial. (Obra original publicada em 1951).

Rogers, C. (1977). *Psicoterapia & Relações Humanas*. (M.L. Bizzotto, Trad.). 2ª Ed. Vol. 1. Belo Horizonte: Interlivros. (Obra original publicada em 1959).

Rogers, N. (2003). As artes expressivas centradas na pessoa: um caminho alternativo no aconselhamento e na educação. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 5. Disponível em [www.encontroacp.psc.br/entrevista\\_natalie.htm](http://www.encontroacp.psc.br/entrevista_natalie.htm)

Wechsler, S. M. (2002). *Criatividade: descobrindo e encorajando*. (3a ed.). Campinas: Livro Pleno.

\*Psicóloga (CRP04/26.995), arte-educadora, arte terapeuta e escultora.