A CRIATIVIDADE COMO RECURSO PSÍQUICO DIANTE DO SOFRIMENTO

Jhonatan Felipe Souza Gomes[1]

Saulo Lucas Fernandes da Silva[2]

RESUMO: A capacidade de criar faz com que o ser humano se destaque em relação à natureza dos animais. Essa habilidade é mais relevante e rotineira do que podemos pensar. A reflexão sobre a criatividade como recurso diante do sofrimento é de extrema importância, considerando as diversas situações em que o ser humano desenvolve a capacidade de superar o sofrimento. O objetivo foi verificar que a criatividade atua estruturalmente como recurso psíquico diante do sofrimento. Trata-se de uma pesquisa de campo qualitativa e descritiva, na qual participaram artistas e empreendedores. A pesquisa foi realizada nas cidades de João Pessoa, PB, e Ferreiros, PE. Foram utilizados um questionário sociodemográfico e um roteiro de entrevista. Verificou-se que a criatividade atua como recurso psíquico diante do sofrimento, não apenas como fuga, mas como enfrentamento da dor e das crises no âmbito psíquico e profissional. Ela propicia a expressão e a elaboração dos sentimentos.

Palavras-chave: Criatividade; Sofrimento; Processos Criativos; Fuga; Crise; Enfrentamento.

INTRODUÇÃO

Por isso que dói, por isso cê chora
Por isso demora, por isso convence
Por isso corrói, por isso incomoda
Por isso que é foda, por isso não vence
Por isso te instiga, por isso impressiona
Por isso funciona, por isso vicia
Por isso é confuso, por isso liberta
Por isso conforta, por isso arrepia
Por isso te toca, por isso que ofende
Por isso que é rap, por isso não vende
Por isso minha escolha, por isso desfrute
Por isso me esqueça, por isso me escute
(KIVITZ, 2018)

Criação: Um Recurso Psíquico Diante Do Sofrimento

A capacidade de criar, seja ferramentas ou sentidos, faz com que o ser humano se destaque em relação à natureza dos animais. Sendo uma característica da espécie, essa habilidade é mais relevante e rotineira do que podemos pensar. "Chamamos atividade criadora

[1] Psicólogo pelo Centro Universitário UNIPÊ. Pós-Graduado em Psicologia Existencial Humanista e Fenomenológica pela faculdade Futura. Pós-graduado em Arteterapia e em Psicanálise pelo Instituto Líbano. E-mail: jhonatanfelipe7x7@gmail.com.
[2] Psicólogo pelo Centro Universitário UNIPÊ. E-mail: fls.saulo698@gmail.com

do homem aquela em que se cria algo novo. Pouco importa se o que se cria é algum objeto do mundo externo ou uma construção da mente ou do sentimento..." (VIGOTSKI, 2009, p. 11).

Segundo Poncinho e Garcês (2018, p. 6), a criatividade é uma das ferramentas disponíveis ao ser humano que lhe permite elevar o seu pensamento e as suas capacidades para além do aqui e do agora, para o mundo das ideias e da imaginação. Fundamental à nossa própria sobrevivência, essa característica capacita o indivíduo a lidar com situações externas e com questões intrapessoais. A proposta dessa temática é abranger a criatividade para além dos paradigmas de "ser artista", apresentando o viver criativo dialogado por Winnicott (1999) e reforçando a possibilidade de se ter, na criatividade, um caminho para o enfrentamento do sofrimento, assim como um meio para expressão e comunicação das dores abstratas da existência. Ainda, esse recurso psíquico permite ao indivíduo elaborar e construir caminhos diante da crise e do sofrimento, nem que isto seja manifesto apenas no ato da expressão. Essa capacidade criativa seria então uma forma de expressar e narrar, uma linguagem que expressa o sofrimento (SCARRY, 1985 apud PUSSETTI, 2013).

Observa-se que a criatividade, de certo modo, é trabalhada na infância, quando a criança passa a produzir trabalhos manuais, como pinturas, entre outros. Entretanto, o enfoque não é sobre o desenvolvimento da criatividade, conforme apontam as pesquisas de Kim e VanTassel-Baska (2010 apud PONCINHO; GARCÊS, 2018). Não somente isso, mas ainda existe o pensamento comum de que apenas uma parcela da sociedade é dotada desse dom. Entretanto, Poncinho e Garcês (2018) discordam dessa ideia e amplificam o conceito para todos. Assim, a capacidade criativa deve ser um instrumento explorado por todos como um meio de sobrevivência e liberdade.

"A arte que incomoda e alivia, perturba e impressiona, relaxa e abraça. Essa mesma arte pode nascer do âmago do sofrimento, a tentativa de expressão direta ou abstrata de um sentimento latente é desenvolvida e manifesta por causa da capacidade criativa, pois é ela que se faz presente como recurso de linguagem para a comunicação traduzida desse sofrimento, tanto para o mundo como, especialmente, para si mesmo, fazendo-o se entender por meio dessa expressão, que pode ser manifesta de modo leve ou até mesmo de modo intenso e agressivo, como uma pincelada bruta numa tela, ou um respirar olhando o mar."

Fábio Brazza, no disco "Meu Fantasma" (WHITE MONKEY RECORDINGS, 2021), uma figura de resistência e crítica às questões sociais, com grande estima pelo público atual, apresenta essa rima: "O poder da escrita que me habita não é um dom, é uma dor que o poeta necessita." Vê-se aqui mais uma vez a dor como instrumento propulsor da criatividade.

Essa visão da dor, menos estereotipada e carregada de pesar, favorece o indivíduo a criar, escrever, inventar, solucionar e fugir da realidade — o que, muitas vezes, é a chave para a manutenção da vida. Assim, faz-se necessário diferenciar o sentido de dor e sofrimento, sendo este último uma característica humana. Segundo Palomera (2011, p. 15), a dor é uma tentativa humana de "se fazer corpo", corroborando com os preceitos de Freud, que dá margem para uma ideia de que a dor nos faz conhecer partes de nosso corpo que não tínhamos conhecimento antes de sentirmos (apud BESSET, 2014, p. 6). Desse modo, percebemos a importância da dor na vida humana, visto que é ela que alerta o corpo de que algo não vai bem, ou que algo precisa ser ajustado. Porém, em um conceito mais profundo, a dor se diferencia do sofrimento. De acordo com D'Araújo (2018, pg 34), "A dor é concreta, é objetiva. O sofrimento é subjetivo. O sofrimento é a interpretação da dor. Sofrimento é a interpretação traumatizada de uma dor tópica, porque a dor em si é infinitamente menor ou insignificante."

Nesse sentido, a dor impulsiona o indivíduo a localizar-se em si, perceber seu corpo-mente, mas é o sofrimento que atinge dimensões profundas da psique e interfere na saúde do indivíduo. Assim sendo, esse sofrimento não pode ser ignorado, antes, administrado, expresso e sentido, favorecendo a criação de um novo mundo.

A criatividade deveria ser a base da estrutura educacional do desenvolvimento infantil, mas em muitos casos não é o que acontece. É o que apontam as pesquisas de Kim e VanTassel-Baska (2010 apud PONCINHO; GARCÊS, 2018, p. 89), que mencionam existir "alguma incompatibilidade entre o ambiente escolar e os alunos altamente criativos." Soma-se a isso a ideia de que apenas "os escolhidos" seriam capazes de exercer essa função cognitiva tão importante (PONCINHO; GARCÊS, 2018 p. 94). Portanto, reforça-se a necessidade de conscientização de que ser criativo é uma possibilidade para todos; A mesma passa a ser útil para as resoluções práticas da vida, como para o enfrentamento de dores profundas, algumas delas quase indecifráveis. Essa incompatibilidade apresentada pelos autores pode se dar pelo fato de haver esse estigma da pessoa “talentosa”, quando, na verdade, criar é uma habilidade humana e pode ser explorada em diversos contextos.

Desse modo, procura-se abranger esse viver criativo narrado por Winnicott (1999) para as diversas fases humanas, apontando que o mesmo por vezes é a solução para os dilemas existenciais. Nesse sentido, não se pode deixar de mencionar Nise da Silveira, que representa um dos nomes brasileiros de maior força quando se fala no assunto da expressão artística como forma curativa. A mesma, em sua experiência, apresenta que o sujeito em seus mecanismos de defesa tende à abstração e revela ver de perto “(...) suas faces crispadas”, ou seja, expressões

faciais de tensão e agitação, expressões bem comuns também na face de cantores ao cantarem uma melodia triste.

Nise da Silveira (1981, p. 22) ainda continua: “A experiência no atelier de pintura do hospital psiquiátrico decerto confirma recuo diante da realidade externa vivenciada ameaçadoramente, assim como medo da realidade interna, talvez ainda mais perigosa” e em diálogo com um doente, o mesmo descreve que as linhas significavam inveja e ambição: “Eu sou ambicioso” (p.23). Mas Nise afirma ser raro, no hospital, haver essa tradução de “linhas para palavras” (p.23), sendo a abstração quase sempre uma forma de satisfazer o desejo pessoal de abstração sem que o outro o devaste.

A abstração quase sempre é a maneira mais sutil do inconsciente expressar sentimentos pesados, dores, traumas e questões socialmente indesejadas. Os sonhos são um exemplo clássico de expressão e manifestação abstrata da realidade. A capacidade criativa, portanto, se localiza justamente, ao menos que minimamente, nessa possibilidade de expressar-se seja lá através de qual dimensão expressiva for: arte plástica, música, poesia, artesanato, elaboração de projetos, desenvolvimento de ideais corporativos, design, fotografia, entre outras áreas de comunicação, etc.

Técnicas de body mapping são usadas para expressar, através das artes visuais, o sofrimento de vítimas de tortura. Santen (2007) apresenta o caso da criança Zinzi, vítima de tortura e abuso sexual por vários homens, além de ter sido obrigada a participar de torturas. A mesma mostra-se fortemente introvertida, mas ao longo do processo terapêutico, ao desenhar uma “boneca Zinzi”, a mesma começa a expressar.

A dor vem à tona e é expressa de diversas formas, seja com gritos, gemidos, choros e lamentos, ou por comportamentos violentos, ou mesmo de silenciamento e introversão. “A vivência da dor apresenta-se à consciência muitas vezes sob uma forma fragmentada, não narrável e caótica, que a torna ‘incompreensível’ e pode impossibilitar a sua expressão articulada” (PUSSETTI; CHIARA, 2013, p. 9). A expressão criativa atua justamente como facilitadora para canalização da dor e do sofrimento, sendo essencial para o fluir psicológico, sem se deixar bloquear pela crise. Esse instrumento, a criatividade, seja ela aplicada por meio da arte ou não, funciona muitas vezes indiretamente, uma linguagem em imediato não decifrada, porém, felizmente, expressa.

> A metáfora, enquanto elemento de imaginação e pré-narrativo, fragmento de linguagem poética capaz de exprimir os sentidos múltiplos, incompletos e potenciais que a vivência do sofrimento pode evocar no sujeito, revela o seu potencial criativo permitindo ao sujeito narrar o que não pode ser expressado de outra forma (SCARRY; 1985 apud PUSSETTI; CHIARA, 2013, p.10)

Portanto, existe esse caminho no qual a criatividade e o sofrimento andam juntos, a capacidade criativa fomentando a liberdade, inspirando à expressão. Por vezes, acaba não sendo possível traçar esse percurso de criação por falta de subsídios psicológicos que afirmem ao ser que ele está vivo, e se está vivo, pode criar formas de vislumbre de outra realidade.

Ribeiro (2005), ao analisar a arte como instrumento auxiliar no tratamento do câncer infantil, observa inúmeros aspectos que confirmam que "os recursos artísticos utilizados de forma terapêutica promovem uma ampliação da consciência de si, do outro e do mundo e uma melhora no estado clínico". Essa "ampliação da consciência" realizada pela arte acaba assumindo a forma exata do que a criatividade pode proporcionar para alguém em sofrimento: fazê-lo sentir que a vida é mais ampla.

Criatividade Para Além das Artes

A proposta desse artigo é deixar claro que a criatividade não se limita à infância ou as expressões de arte visual, indo muito além. Poncinho e Garcês (2018, p.94) já afirmava:

> (...) a criatividade toma diversas formas, quer pelos diferentes estilos de criar que são 95 diversificados entre todos nós, quer pelo treino criativo individual, mas também é importante realçar que os diferentes domínios do conhecimento têm a sua influência na expressão criativa.

Sabendo disso, pode-se observar o viver criativo aplicado tanto nas estruturas organizacionais como nas almas empreendedoras, desde uma pintura na tela até as pequenas resoluções e alegrias de meninos de rua. A dor da não resolução de alguma questão ou até mesmo a escassez de algum elemento pode ser o terreno propício para a criatividade ser exercida e fazer com que o indivíduo destrave seus processos internos. Pusset (2013, p. 5) realizou um trabalho artístico com imigrantes que expressaram nos seus corpos “(...) os dramas e as transformações sociais e nas suas fragmentações”. Nesse projeto, a autora apresenta a possibilidade de transformação e reflexão sobre o sofrimento a partir da fotografia: “As histórias que as fotografias representam ligam as memórias individuais às coletivas e o sofrimento que se torna doença mental revela ser a incorporação de histórias de violência, de discriminação, de exclusão, de marginalização social” (p. 10).

Observa-se uma reflexão em face do trabalho fotográfico feito com meninos de rua cabo-verdianos. Esse, retrata um outro aspecto da vida nas ruas, afastando-se do estereótipo da criança abandonada e carente e apresentando uma vida cheia de liberdade criativa: “A rua

revela-se também um espaço de criatividade e liberdade, na qual ‘ninguém manda’” (PUSSET, 2013 p. 12-13).

Desse modo, essa capacidade humana de elaborar, criar e superar nasce de uma estrutura psicológica criativa, seja para sobreviver na rua, como no caso apresentado, seja para elaborar soluções empreendedoras de sucesso. Nesse ponto, supõe-se que para a elaboração e criação muitas vezes é preciso estar diante de um terreno escasso ou mesmo bloqueador, desse modo, instalado a não resolução, tem-se o sofrimento.

O sofrimento está presente em quase todo o processo de existência do ser humano, trazendo sentimentos e experiências diversas e, na maioria das vezes, trazendo um status prejudicial e de dor. Muito embora o sofrimento traga essa carga, ele faz parte da vida e, diferente da dor, o sofrimento não possui sempre um suporte fisiologicamente detectável, mesmo que como a dor haja um caráter formador, necessita de outras formas de tratamento (OLIVEIRA, 2016)

Nesse ponto, a criatividade age como participante ativa na resolução do sofrimento, uma vez que ela é inerente ao ser humano, estando presente desde os primeiros dias de vida, estabelecendo a relação do indivíduo com o mundo (BERNARDES, 2019). É nesse processo de criatividade onde é possível não só a expressão, mas também a elaboração desse sofrimento. Segundo Garcês e Poncinho (2018, p. 6):

> A criatividade é uma das ferramentas disponíveis ao Ser Humano que lhe permite elevar o seu pensamento e as suas capacidades para além do aqui e do agora, para o mundo das ideias e da imaginação. Fundamental à nossa própria sobrevivência... A capacidade de expressar a criatividade pode ser influenciada por diversos fatores, fatores estes que podem estar relacionados com o sujeito, com o ambiente que o rodeia e com a dimensão histórica e cultural da sociedade no qual está inserido.

Portanto, a criatividade como fator singular, está diretamente associada à forma como cada um, em seu processo de desenvolvimento, cria e elabora soluções necessárias nesse processo. Assim, se cada situação histórico-cultural dos indivíduos são diversas, suas formas de enfrentamento também o são. Portanto, busca-se compreender como cada pessoa elabora criativamente seus processos, quais recursos usa, quais fugas toma para si e quais fatores que propulsionam a elaboração da dor cotidiana para que o fluxo da vida continue.

Fugindo Para Respirar e Viver

A atividade criativa seja ela em sua ação por quem produz ou por quem apenas usufrui, como um admirador de música, um assíduo admirador de filmes, animes, séries... aqueles que gostam de dançar ou até aqueles que tem condições de manter uma coleção de algum artigo; admiradores da moda, uso de maquiagens, apreciadores de vinhos ou amantes da natureza. Existe, de fato uma vastidão de práticas—sejam de forma ativa ou passiva—que estão ligadas diretamente à criatividade: desse modo, observa-se que a mesma se coloca na sociedade como uma forma de proporcionar leveza, distração, prazer, crítica e outros vários aspectos positivos diante da existência. Mas para quê? Provavelmente, e com certa frequência, para fugir das rotinas pesadas do dia a dia.

Outro aspecto que se pode relacionar à essa dimensão criativa é a espiritualidade, que frequentemente se caracteriza como "liberdade", "conexão", "alegria" e por fim, "transcendência", ou seja, a capacidade de se conectar a algo para além de si, mais precisamente ao divino e isso, com o objetivo de fugir e (ou) enfrentar a dor. Portanto, observa-se que:

> A atividade religiosa é a primeira ou segunda estratégia de enfrentamento utilizada contra a dor recorrente. O estresse está relacionado à dor e pode ser controlado através de estratégias espirituais através de atuação no eixo hipotálamo-pituitária-adrenocortical. (...) práticas espirituais podem aumentar a quantidade de receptores serotoninérgicos regulando o humor principalmente diante da dor. (RIZZARDI et al, 2010, p.3).

Portanto, visto que exista essa relação da criatividade com o que seja transcendente, assim como uma música tem o poder de arrebatar uma pessoa para um determinado sentimento devido suas melodias e sensações, sendo, desse modo, algo que produz transcendência e fuga da realidade, observa-se a espiritualidade e as práticas espirituais produzindo o mesmo: servindo ao indivíduo que se encontra em dor, como um alívio! Não se pode esquecer também um exemplo clássico: palhaços dentro das UTIs. Os mesmos, buscam fazer as crianças fugirem um pouco de sua realidade hostil e sorrir; não somente isso, mas atuam também produzindo novas emoções e ressignificando o ambiente tanto para trabalhadores de hospital quanto para pacientes (CATAPAN et al, 2019, p.10).

Mas não são apenas recursos positivos que o ser humano faz uso para lidar com a dor. O álcool e as drogas se colocam como grandes instrumentos para fugir das realidades de sofrimento. "Mais de 3 milhões de pessoas morreram por uso nocivo de álcool em 2016, segundo relatório divulgado pela Organização Mundial da Saúde" (OPAS, 2018). Vê-se aqui a alarmante crise humanitária que o abuso de álcool produz nas sociedades. Desse modo, faz-se

necessário deixar claro que existem diversos modos de fuga diante do sofrimento, porém alguns deles, como é o caso do uso de drogas, se revelam como inimigos da vida e da saúde psíquica.

Existe, então, uma significativa diferença entre fuga para vida, aquela que se mostra como enfrentamento e a fuga para morte, tratando-se apenas de um paliativo, que, em grande parte, culmina numa dependência, doença ou até mesmo na morte.

Victor Frankl, bem estimado e atual teórico na Psicologia, relata alguns casos que vivenciou nos campos de concentração nazista. O mesmo, trazendo elaborando o conceito de "sentido da vida" corrobora mais ainda para um caminho de enfrentamento da dor. Sobre alguns prisioneiros que em determinada manhã se recusavam a trabalhar e ficavam deitados na palha molhada de urina e fezes, Frankl diz:

> E então ocorria algo típico: puxavam um cigarro do fundo de um bolso qualquer, onde o haviam guardado, e começavam a fumar. Naquele momento, nós sabíamos que, durante as próximas quarenta e oito horas, iríamos observa-los morrer. A percepção de sentido havia desaparecido e, consequentemente, a busca do prazer imediato havia tomado as rédeas. (FRANKL, 1946, p 163).

Esse prisioneiro utilizava-se de um recurso de fuga, mas não para respirar e viver, e sim, respirar a fumaça que rapidamente fragilizaria seus pulmões, acelerando sua morte. Entretanto, o mesmo teórico que via de perto seus companheiros fugindo da realidade de dor por meio de algo que iria os matar, afirma perceber outras formas de enfrentamento:

> (...) permanece aberta a possibilidade de se retirar daquele ambiente terrível para se refugir num domínio de liberdade espiritual e riqueza interior. Essa é a única explicação para o paradoxo de, às vezes, justamente aquelas pessoas de constituição mais delicada conseguirem suportar melhor a vida num campo de concentração (p 53).

Em face dessa exemplificação de uma situação de sofrimento profundo como acontecia nos campos de concentração em Auschwitz, pode-se imaginar que toda essência de criatividade, humor e arte é perdida, pergunta-se, então: "Arte no campo de concentração—será possível isso? Claro, depende do que se chama de arte. (...) vez por outra havia inclusive teatro improvisado." (p 59). Ainda, o mesmo coloca que acontecia de os próprios prisioneiros apresentarem canções e poemas, apresentarem cenas cômicas, ou mesmo sátiras alusivas à vida no campo de concentração, tudo como forma de esquecer. "E realmente ajuda! Ajuda a tal ponto que alguns prisioneiros comuns, não privilegiados, vêm para esse teatro, mesmo exaustos da labuta do dia, e mesmo perdendo por isso a distribuição da sopa." (p 59)

Um Cenário Que Precisa Ser Admirado

Por fim, pode-se considerar que o ser humano é dotado da criatividade, e mesmo nas situações mais escassas, o mesmo pode, até com os mínimos recursos psíquicos, sociais e econômicos, projetar-se para além de si e da sua dor; rir, sonhar, desejar, atuar, admirar e sentir prazer por meio da elaboração criativa.

A não relevância da criatividade como instrumento de promoção de saúde física, psíquica e social apresenta-se como uma problemática, pois sabendo da grande importância desse recurso, por vezes ele pode ser desprezado. Além disso, é preciso reapontar as diversas formas de arte que existem como meio para o enfrentamento do sofrimento.

A falta de importância dada a esse tema traz à tona a necessidade de desconfigurar o conceito de criatividade unicamente associado ao artista, como propriedade intelectual ou qualidade mística. Busca-se conceituar e dar relevância à criatividade como presente no ser humano e sendo papel imprescindível na elaboração de caminhos e soluções. Soluções essas não só relacionadas à arte, mas também como instrumento de vivência e sobrevivência, utilizando-se da própria arte em alguns casos. Mas será, então, que a criatividade atua estruturalmente como recurso psíquico diante do sofrimento?

O viver criativo é parte essencial para o desenvolvimento humano, assim como nas palavras de Winnicott (1999, p. 25) observa-se: "(...) o fazer que, gerado a partir do ser, indica que aquele que está vivo. (...) é própria do estar vivo de tal forma que, a não ser que a pessoa esteja em estado de repouso, ela está sempre tentando, de algum modo, alcançar algo". Desse modo, se criatividade atua como esse instrumento propulsor da vida, justifica-se a necessidade da análise sobre o tema.

A reflexão acerca da criatividade como recurso psíquico diante do sofrimento é de tamanha importância tendo em vista as diversas situações sociais, econômicas, físicas e psíquicas da humanidade, na qual o ser humano acaba desenvolvendo a capacidade de resistir e superar o sofrimento. Tem-se o objetivo de atrair atenção à relevância da criatividade como parte presente desde a infância, buscando reconhecer e examinar os aspectos e produtos relacionados a ela, desagregando a criatividade como posse de uma classe de pessoas, mas afirmar que existem diversas áreas e fatores causados e provenientes dessa capacidade humana. Visa-se com a análise dos resultados desse trabalho, descobrir e compreender mais sobre as capacidades da criatividade como aspecto do ser e recurso psíquico.

O presente estudo teve como objetivo apresentar uma discursão acerca da relevância da criatividade como potencial recurso psíquico de enfrentamento do sofrimento, como também instrumento formador não apenas relacionado ao estereótipo da propriedade intelectual do artista, mas quanto à capacidade de criar meios de lidar com a vida e as dificuldades.

2 METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo, descritiva, com procedimento técnico de levantamento e de natureza qualitativa, baseando-se nas informações obtidas a partir de uma investigação direta, visto que a pesquisa de campo permite analisar os fenômenos que ocorrem no cotidiano (GONÇALVES, 2001 apud PIANA). Foram entrevistadas seis pessoas, sendo elas artistas e empreendedores.

A pesquisa foi realizada no Estado da Paraíba na cidade de João Pessoa, e no estado de Pernambuco na cidade de Ferreiros, o local de realização da entrevista será acordado com os participantes, a depender de sua conveniência.

Para realização da pesquisa foi utilizado dois instrumentos: um questionário sociodemográfico e um roteiro de entrevista semiestruturado. O questionário sociodemográfico tem como objetivo caracterizar a amostra do estudo, contendo informações básicas dos participantes, como: idade, sexo, estado civil, cidade e escolaridade e profissão.

O roteiro de entrevista elaborado para a pesquisa contém nove perguntas específicas sobre o objeto de estudo, que abordarão os processos criativos e o histórico de vida relacionado com formas de enfrentamento diante do sofrimento. Somado a isso analisar os recursos de fuga diante da dor.

A pesquisa foi feita de forma individual e de acordo com a disponibilidade do participante, prevê-se que o tempo para a entrevista durará em torno de 30 minutos, será garantido o sigilo e o anonimato das respostas e explicitados os objetivos da pesquisa. Serão assinados os termos de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Os resultados das questões abertas foram analisados pela técnica de Análise de Conteúdo temática (BARDIN, 2010). No qual a técnica se aplica à análise de textos escritos ou de qualquer comunicação (oral, visual, gestual), reduzida a um texto ou documento. Este estudo será realizado considerando-se os aspectos éticos pertinentes a pesquisas envolvendo seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466/12 do CNS/MS (BRASIL, 2012).

3 RESULTADOS

A amostra foi composta por seis pessoas, sendo três artistas e três empreendedoras, todas com idades entre 19 e 42 anos. A maioria reside na cidade de João Pessoa, Paraíba. Elas possuem diferentes níveis de escolaridade, incluindo ensino médio completo, ensino médio incompleto e ensino fundamental incompleto. Esses e outros dados das participantes podem ser conferidos na tabela 01.

No que se refere às categorias e subcategorias relacionadas ao questionário, os resultados obtidos estão apresentados na tabela 01.

Tabela 01 – *Categorias, subcategorias e unidades de conteúdo*

Categorias	Subcategorias	Unidades de Conteúdo (f)	Unidades de Conteúdo (%)
Criatividade	Inovar, expressão de ideias, criar algo novo a partir do que já existe.	06	
	Caráter e presente de Deus	02	13,3%
Relação da criatividade durante a vida	Infância, ler, assistir, criar histórias, necessidade de ser inventivo, pintar e desenhar.	06	10%
Desenvolveu função importante na vida	Válvula de escape da ansiedade e angústia, possibilidade de expressão, força para seguir em frente	06	15%
	Importante na profissão	03	
Necessidade estar em contato com algo novo e criativo	Estudar mais, ser mais criativo, respeitar limite criativo	04	10%
	Se manter atualizado sobre os ramos do negócio, criar novos pontos de vista	02	

Atividades para se aliviar de algum sofrimento	Se exercitar, ouvir música, pintar, escrever, compor, beber com amigos, conversar, atividades religiosas e espirituais, cultos e meditações.	06	10%
Considera práticas relacionadas à criatividade uma forma saudável de fugir da dor psíquica	Forma de me expressar, não se deprimir	04	10%
	Não sendo usada pra fugir, mas como ferreamente pra lidar com a dor.	02	
Considera as atividades criativas uma forma de expressar sentimentos	Expressar sentimentos através do criar	02	11,7%
	Tornar possível a capacidade de entender, traz humanização as relações.	05	
Acredita que é possível enfrentar o sofrimento utilizando-se da criatividade	Externar sentimentos pela criatividade traz alívio, externalizar, ajuda a entender.	06	10%
Considera que o exercício ou o consumo de algo relacionado à criatividade favorece a saúde psicológica	Arte traz conhecimento e autoconhecimento, conectar pessoas, oportunidades novas.	06	10%
	TOTAL	60	100%

3.1 Concepção de criatividade

A noção de criatividade é apresentada de modo diferente, podendo ter relação com o criar e inovar, como se pode ver no relato dos entrevistados:

> É inovar, fazer história, mudar a realidade se assim for necessária. (Entrevistado 3)

> Criatividade é uma inovação (Entrevistado 4)
>
> É a capacidade de criar coisas novas (Entrevistado 6)

Observou-se também a concepção de criatividade como experiência com o divino:

> É um traço do caráter de Deus que ele escolheu deixar com a criação (Entrevistado 1)
>
> Dom. Tudo que flui a partir de algo existente (Entrevistado 2)

3.2 Relação com a criatividade durante a vida

Observou-se nessa subcategoria algumas práticas criativas durante a vida dos entrevistados, os quais relatam experienciar as mesmas desde cedo. Como pode-se ver:

> Surgiu muito cedo pra mim enquanto criança, por meio de pintar e desenhar (Entrevistado 1)
>
> Sempre gostei muito de compor… (Entrevistado 2)
>
> [...] livros [...)] que estudei na infância e imaginar, através daquelas histórias, um futuro melhor (Entrevistado 3)
>
> Quando criança eu sempre fui muito curiosa, então me apeguei rapidamente em livros e descobri através deles diversas possibilidades e realidades, muito diferentes do que aprendia na escola. (Entrevistado 5)

Além disso, colocam-se também algumas atividades relacionadas à criatividade e imaginação como se lê nesses relatos:

> Estudei teatro, grafite, coloquei um projeto de rádio e jornal da escola no ar (Entrevistado 5)
>
> Eu pegava canetas, lápis, hidrocor e criava histórias de super heróis com minha imaginação (Entrevistado 3)
>
> Eu e meu irmão gostávamos de criar quadrinhos, criar as histórias os personagens e até os roteiros, posteriormente veio a música (Entrevistado 1)
>
> Sempre gostei muito de compor... desenhar, pintar, adicionar músicas (Entrevistado 2)

3.3 Função importante da criatividade e episódios da mesma

Todos os artistas e empreendedores concordam que a criatividade é importante e atua na vida como recurso para lidar com o sofrimento. Além disso, eles conseguem relatar suas experiências com a mesma. Tais concordâncias observam-se nas respostas:

> Várias vezes a criatividade foi uma válvula de escape, muitas vezes em episódios de angustia e ansiedade, e até na habilidade profissional eu preciso dessa criatividade para criar resoluções e conseguir ligar com as demandas
> (Entrevistado 1)

> Sim. (...) Conversando com uma pessoa que estava desabafando...Criei uma música como consolo, para um amigo que não pude consolar na hora da conversa, a arte e criatividade possibilitam essa expressão mesmo de algo que não se explica no momento… (...) escrevi uma música me vendo no lugar dela. A criatividade me ajudou a criar essa estrofe e mandar pra essa pessoa. 'Mar agitado que faz bom marinheiro, mas e se eu não quiser ser um dos bons?' Sobre aproveitar o tempo de calmaria. (Entrevistado 2)

> Com certeza, desenvolveu essa força de buscar além da minha realidade, ser melhor, ser um neto melhor, um filho melhor, um estudante melhor, buscar oportunidades melhores para minha família. O episódio mais lúcido, foi quando minha primeira professora de teatro Evania Copino, aleatoriamente me convida para fazer parte do grupo de teatro, eu totalmente tímido, enquanto gay, negro, me espelhei pela primeira vez em uma líder que me apresentaria um novo mundo através da arte. Da criatividade do teatro (Entrevistado 3)

> Desenhou meu futuro profissional. Ter oportunidade de acessar e desenvolver projetos criativos desde muito cedo me proporcionou um norte que eu gostaria de seguir profissionalmente (Entrevistado 5)

> Sim, no ambiente de trabalho na forma de lhe dar com as pessoas (Entrevistado 6)

3.4 Necessidade de estar em contato com algo novo e criativo para se sentir melhor ou se desenvolver

Sobre este tópico, todos concordam que sim, exceto um entrevistado que não o vê como 'necessidade', mas afirma que é uma forma de se sentir melhor e se desenvolver.

> Não diria uma necessidade porque depende do momento e do indivíduo, para mim as vezes não quero nada novo, se não respeito isso eu pioro meu estado emocional. (...) É uma necessidade dependendo do momento (Entrevistado 1)

> Sim. Não ficar na mesma bolha. Diferentes pontos de vista. Possibilidades. Formas e caminhos a serem seguidos (Entrevistado 2)

> Com certeza. O ser humano que não entra em contato com a arte, com a invenção, está sujeito a viver no mundo que as pessoas ditam. Principalmente pobre, pobre precisa estudar e lutar muito mais, ser mais criativo para criar um mundo melhor, mais justo, mais humano (Entrevistado 3)

> Eu sempre tenho uma curiosidade de ver o que é que o mercado de trabalho está oferecendo, entendeu? O que é que as pessoas estão procurando mais, como as pessoas se sente melhor nos ambientes, a questão do atendimento ao público (Entrevistado 4)

> SEMPRE (Entrevistado 5)

> Criar é viver um novo a cada dia (Entrevistado 6)

3.5 Atividades que se costuma fazer para se sentir aliviado de algum sofrimento

Observou-se diversas atividades praticadas pelos mesmos, entretanto, todos descrevem alguma atividade: "Se exercitar, ouvir música, pintar, escrever, conversar, dançar, tomar um café, sorrir, assistir filme, beber, cantar, gravar vídeos cantando". Colocou-se, ainda, atividades espirituais como "elevar os pensamentos a Deus e orar".

3.6 Atividades criativas como fuga saudável da dor psíquica

Nesse quesito, dois dos entrevistados apontam respostas conclusivas como "Com certeza" (Entrevistados 1 e 2). "Acho que ajuda muito" (Entrevistado 6). Entretanto, os demais expressam algo mais específico, voltado à ideia de que a fuga como tentativa de esquecer não se apresenta como algo positivo por si só, como pode-se ler:

> Não diria fugir 100%. Porém eu acredito que a arte é uma grande ajuda nesse processo, uma ferramenta. Precisa ser lidada de várias formas. Só ouvir musica não vai ajudar. (..) Não fugir. Enfrentar ela. A arte é uma grande ajuda. Não usa pra fugir, mas como ferreamente pra lidar. Importante a ajuda de um profissional pra lhe ajudar naquilo. O problema continua ali precisa lidar com ele (Entrevistado 2)

> Eu uso como forma de me expressar, mas se for algo para “esquecer” o problema, acredito ser perigoso, pois o sentimento ou o problema não some, simplesmente é camuflado (Entrevistado 5)

3.7 Atividades criativas para expressar sentimentos

Todos os artistas e empreendedores concordam que as atividades criativas apresentam-se como formas de expressar sentimentos:

> Sim. Enquanto artista que uso da criatividade para expressar. Proporciona um alívio. Um problema que durou bastante, acabou quando coloquei no papel. ‘Agora consigo ver’. Enquanto tá dentro da gente é uma mistura. Mas numa letra de música que expressa exatamente o que está sentido… (Entrevistado 2)

> Totalmente. Não podemos fugir do mundo, é preciso força e criatividade para encarar a vida, as pessoas, estar em contato com a arte, é se sensibilizar, é entender que o outro também sofre, tem alegrias, tem vitórias e derrotas, nos torna mais humanos, mais empáticos (Entrevistado 3)

> Somos seres criados para viver em comunhão, então sempre a gente vai depender um do outro, a gente consegue ver o nosso lado a gente consegue ver o lado do outro, a gente consegue ver o lado dos nossos funcionários também, e sabendo que tanto a gente precisa, como também eles precisam… (Entrevistado 4)

> Sim. Sinto que quando ponho no papel algumas angústias elas se tornam palpáveis e às vezes consigo refletir/solucionar melhor sobre o problema (Entrevistado 5)

3.8 Enfrentamento do sofrimento por meio da criatividade

Como apresentado anteriormente, reforça-se e define-se aqui que a maioria dos participantes concorda que é possível enfrentar o sofrimento por meio da criatividade. Pode-se observar isto nessas afirmações:

> Acho que sim, você meio que exorciza os seus sentimentos através daquilo que você tá criando, é muito natural (Entrevistado 1)

> Minha primeira música com 12 anos foi sobre uma frustração. A música sempre me ajudou a enfrentar situações difíceis. Compondo eu consigo entender melhor essas situações e me ajudam em externalizar, usar da música para lidar com a dificuldade...Sobre uma sensação de querer encerrar um ciclo: Esse sentimento terminou quando eu terminei essa música 3h da manhã: Então foi como 'Consegui! Conseguir externalizar.' (...) Usar da música que tive pra lidar com a angústia. (...) A maioria das minhas músicas foram para enfrentar um sofrimento (Entrevistado 2)

> Enquanto professor de arte, devo dizer que a arte e a vida são duras, não é fácil viver, principalmente em uma sociedade que muito se exclui, que mata, que não verbaliza, em governos ditatoriais, que defendem a violência, ser criativo é deixar que a luz e a escuridão que habita em nós se misture, porque somos complexos, somos falhos e talvez a arte seja o caminho para enxergar melhor aquilo que nos machuca (Entrevistado 3)

> Acredito que depende muito das situações, mas externar sofrimentos através da criatividade pode trazer alívio (Entrevistado 5)

3.9 Favorecimento da saúde psicológica por meio do consumo ou exercício de algo criativo

Todos os artistas e empreendedores afirmaram que sim. Alguns expressam de modo mais completo, como se pode ver:

> Sim, acho que sim, porque a criatividade quando você cria algo é como um filho que nasce, algo que demanda tanta energia lhe gera prazer e libera ocitocina sensação de prazer e dever cumprido (Entrevistado 1)

> Com certeza. Nos países mais desenvolvidos, com a população mais próxima da arte e educação, percebemos como o número de violência é baixa, quando aceitamos o outro por ser quem é, quando nos vemos por iguais, a prática constante da arte fortalece a abre nossa mente para o conhecimento, para o outro, para uma realidade melhor e principalmente para o autoconhecimento. Arte salva (Entrevistado 3)

> Com certeza. O poder que as a arte tem de conectar as pessoas. O tom de uma cor, uma música diferente com acordes que se juntam. [...] Super favorável. Super benéfico [...]" (Entrevistado 2)

4 DISCUSSÃO

Viu-se que diante do conceito de criatividade, artistas e empreendedores apresentam a noção de criar algo, seja físico ou abstrato, relacionado aos sentimentos e ideias, concordando com Poncinho e Garcês (2018, p. 6), que falam sobre a criatividade também no âmbito das ideias e da imaginação. Confirma-se por meio dos participantes que os mesmos apontam a

criatividade como 'válvula de escape' da ansiedade e angústia, assim como foi utilizada predominantemente no trabalho de Nise da Silveira (1981, p. 22). Dessa forma, tanto artistas como empreendedores apontam a criatividade como forma de lidar com os sentimentos difíceis. Somado a isso, observa-se também a possibilidade de expressão de tais sentimentos por essa linguagem, apontada por Scarry (1985 apud Pussetti, 2013). A possibilidade de exprimir os sentimentos incompreendidos foram predominantemente observada na pesquisa, fato esse já colocado por Pussetti e Chiara (2013). Os mesmos apresentam a criatividade como facilitadora para canalização da dor e do sofrimento.

E ainda, nesse sentido da expressão de sentimentos, observa-se a relação com o divino permeada na criatividade, coisa esta apresentada também por Rizzardi (2010) e Frankl (1946) na sua experiência nos campos de concentração nazista. O mesmo observa não somente a relação com o espiritual, mas também a criatividade no sentido artístico mesmo em face das situações adversas. Observou-se também a criatividade como recurso não somente ligado às questões criativas, mas sim, como pulsão de inovação e aquisição de novos conhecimentos para a atuação nos ramos do empreendimento. Essa noção da criatividade sendo essencial e diversa já foi apontada por Poncinho e Garcês (2018). No tocante aos tipos de atividades para tal expressão criativa, observa-se uma grande variedade, que transita entre práticas mais 'artísticas', como escrever e pintar, e outras que não se relacionam à arte como se exercitar e beber com os amigos. Desse modo, confirma-se a noção de criatividade citada por Poncinho e Garcês (2018) quando os mesmos citam 'diferentes estilos de criar'.

A capacidade de expressar-se livremente é colocada como recurso criativo e foi observada pelos participantes ao assumir que a criatividade ajuda a externalizar os sentimentos e até mesmo 'exorcizá-los'. Essa liberdade é observada também por Pusset (2013), na sua experiência com os meninos de rua os quais encontravam liberdade psíquica apesar de estarem numa situação escassa. Esse fenômeno da criatividade envolvida nos processos de sofrimento também foi observado no tratamento de crianças com câncer por Ribeiro (2005). O mesmo mostra o quanto que as práticas criativas ligadas às artes trazem uma ampliação da consciência de si e do mundo, e, desse modo, auxiliavam na melhora do quadro clínico das crianças. Não somente isso, mas nas situações ocorridas nos campos de concentração foi visto um potencial de vida que se mantinha apesar de tudo, e essa pulsão, era tanto manifesta pela criatividade no sentido literal, quanto pela criatividade intrínseca que fazia com que os prisioneiros criassem para si um mundo na sua mente que os livrasse da situação presente, como apontou Frankl (1946).

A criatividade como aspecto fundamental do homem já foi apresentada por Winnicott (1999), visto que para o mesmo, o criar era essencial para um desenvolvimento saudável. Esse aspecto, colocado como pulsão de vida, é também o que se observa nas respostas dos participantes quando os mesmos apontam que a criatividade se coloca como força para seguir em frente e como forma de 'entender' os sentimentos. É o que também pode ser observado por Santen (2007) na expressão por meio do desenho feito por vítimas de tortura. Assim como descrito pelos participantes da pesquisa, conclui-se de forma satisfatória que sim: a criatividade se apresenta como recurso de enfrentamento diante do sofrimento, assim como já apontavam todos os teóricos citados ao decorrer do trabalho.

CONCLUSÃO

Após ouvir pessoas, pesquisar no cenário teórico e analisar as informações, fazendo comparações, levantando hipóteses e reflexões, verificou-se que a criatividade já é um campo explorado e até bem valorizado por muitos há séculos, entretanto, a pesquisa feita revelou o distanciamento dessa dimensão humana devido ao fato de que a criatividade acaba não sendo instigada, abraçada como recurso humano para algo. A pesquisa, portanto, apontou claramente que essa possibilidade—de realizar psicologia e promover saúde mental por meio das coisas criativas e artística—é uma possibilidade real e com grande potencial de transformações existenciais.

Como resultado, percebeu-se uma riqueza de conteúdo nascendo das pessoas escolhida para pesquisa, fazendo a mesma se tornar mais coerente e útil. Alguns dos participantes, inclusive saiam da entrevista inspirados a continuar criando. Verificou-se que a criatividade é sim um recurso psíquico diante do sofrimento, das crises e problemas existenciais não só para os artistas como também para os empreendedores.

Diante das problemáticas anteriormente expostas, verificou-se que o presente trabalho alcança o seu propósito no sentido de colocar em discursão o tema da criatividade como instrumento para lidar com o sofrimento, assim como promove a desconstrução do ideal de criatividade como sendo aquilo pertencente o artista, quando, na verdade, pode e pertence a todos. E tendo em vista as diversas questões psicológicas enfrentadas pela população, atribui-se à criatividade uma potência de resolução e administração dos problemas.

A pesquisa se diferencia de muitos outros trabalhos não apenas no tema, mas na forma de se produzir conteúdo acadêmico, afinal, tem como objetivo trabalhar um tema na

possibilidade de qualquer pessoa ler, aprender e aplicar a si, não se limitando aos muros acadêmicos; além disso, o trabalho presente buscou fugir de temas já insistentemente produzidos, apresentando uma nova via de entendimento terapêutico. Entendimento esse que pode ser utilizado por diversos profissionais na psicologia, afinal, perpassa abordagens diferentes como psicanálise, fenomenológica e até comportamental.

A pesquisa contribuiu, não só para os profissionais de psicologia que podem passar a enxergar a criatividade como recurso no manejo terapêutico, mas também contribuiu para que os artistas e empreendedores envolvidos passassem a ter um olhar mais sensível para seu meio de atuação e refletisse como aquilo que lhes já era familiar se tornasse agora também psicológico e promotor de saúde e desenvolvimento. Além disso, aponta para uma área tão rica, inspiradora e que, por si só, traz beleza e leveza para vida. Infelizmente tem-se a limitação dos números, tendo em vista que a pesquisa foi elaborada em torno de seis pessoas apenas e que não explorou pessoas de outras áreas de atuação.

Verificou-se que a criatividade atua como recurso psíquico diante do sofrimento. A mesma é uma forma não somente de fuga, mas também de enfrentamento da dor e das crises no âmbito psíquico e no âmbito profissional. A mesma proporciona a liberdade existencial, a expressão dos sentimentos e a elaboração dos mesmos.

CREATIVITY AS A PSYCHIC RESOURCE IN THE FACE OF SUFFERING"

RESUMO: The ability to create places humans in a prominent position in comparison to animals in terms of nature. This skill is more significant and commonplace than we might think. Reflecting on creativity as a resource in the face of suffering is of great importance, considering the various situations in which humans develop the capacity to overcome suffering. The objective was to verify that creativity structurally acts as a psychic resource in the face of suffering. This is a qualitative, descriptive field research study involving artists and entrepreneurs. It was conducted in the cities of João Pessoa, PB, and Ferreiros, PE. A sociodemographic questionnaire and an interview script were used. It was found that creativity acts as a psychic resource in the face of suffering, not only as an escape but as a means of confronting pain and crises in both psychological and professional contexts. It allows for the expression and processing of emotions.

Keywords: Creativity; Suffering; Creative Processes; Escape; Crisis; Coping.

REFERÊNCIAS

BERNARDES, V. B. Criatividade e Sofrimento: sobre as possibilidades dos processos de criação frente o sofrer. FAPCOM - **Faculdade Paulus de Tecnologia e Comunicação**. Brasil, 2019.

BESSET, V. et. al. A Psicologia da Dor. **ed. São Paulo: Gunabara Koogan**, 2014.
BRAZZA; PROD; LOTTO. Meu Fantasma. *In*: BRAZZA, Fábio. **Rima Após A Morte.** White Monkey Recordings, 2021.Web.

CATAPAN, et al. Palhaçoterapia em ambiente hospitalar: uma revisão de literatura. **Ciênc. saúde coletiva, Santa Catarina**, v. 24, n.9, p10, 2019.

CLAMAN, L . O Jogo do Rabisco com histórias na psicoterapia de crianças. Mudanças – Psicologia da Saúde, Texas, v. 13, n.2, p.271-471, jul-dez, 2005.

D`ARAÚJO, C. F. O que o sofrimento ensina. **Ed. 2, Planeta**. São Paulo:, 2018.

D. W Winnicott, Tudo começa em casa, São Paulo, **Ed. Fonte**, 1999.

FARIA; PERNETA; TEIXEIRA E FÉLIX. A Complexidade da Criatividade. 2018. In Pocinho; Garcês (Orgs.), **Psicologia da Criatividade. Portugal: Universidade da Madeira**, Ed 1, 2018

FRANKL, V. **Em Busca de Sentido**. 45 ed. São Leopoldo: Vozes, 2019.

KIVITZ, V. **Por isso**. 2018. *In:* KIVITZ, Vitor. Em Nome do Vento, 2018. Web.

OLIVEIRA, C. C. **Para compreender o sofrimento humano**. Universidade do Minho, Braga, Portugal 2016

OPAS (Organização pan-Americana da Saúde), **Uso nocivo de álcool mata mais de 3 milhões de pessoas a cada ano; homens são a maioria**. 21 set 2018. Disponível em < https://www.paho.org/pt/noticias/21-9-2018-uso-nocivo-alcool-mata-mais-3-milhoes-pessoas-cada-ano-homens-sao-maioria#:~:text=21%20de%20setembro%20de%202018,sexta-feira%20(21).> Acessado em 05 de Jun. 2022.

PIANA, MC. **A construção do perfil do assistente social no cenário educacional**. São Paulo: Editora UNESP, 2009.

PONCINHO, M; GARCÊS, S. Psicologia da Criatividade. Ed 1, Portugal, **Universitário da Penteada**, 2018.

PUSSET, C. "Woundscapes": sofrimento e criatividade nas margens. **Diálogos entre antropologia e arte**. Lisboa, Vol. 2, 2013

RIZZARDI; TEIXEIRA; SIQUEIRA, Espiritualidade e religiosidade no enfrentamento da dor. **O Mundo da Saúde**, São Paulo: v. 34, n.4, p.483-487,2010.

RIBEIRO, S. 2005. Arte como Instrumento Auxiliar no Tratamento do Câncer Infantil. Tese de Conclusão de Curso, **Curso Técnico de Laboratório em Biodiagnóstico em Saúde**. Rio de Janeiro, 2005.

SANTEN, B. INTO THE FEAR-FACTORY: Treating Children of Trauma with Body Maps. **The Folio**, 2007.

SILVEIRA, N. **Imagens do Inconsciente**. Rio de Janeiro: Alhambra. 1981.

VIGOTSKI, L. S. **Imaginação e criação na infância: Ensaio psicológico**. São Paulo: Ática, 2009.