

Criatividade e Saúde Mental Pós-Quarentena

Francinete Alves de Oliveira Giffoni¹

Resumo: No atual cenário em que vive a humanidade, vê-se em cada recanto do planeta o impacto da pandemia causada pela transmissão do SARS-CoV-2, o coronavírus. Mesmo nos locais onde a disseminação parece já estar sob controle, o sofrimento psíquico continua afetando pessoas e comunidades de forma contínua e crescente. Neste sentido, a saúde mental esta tem assumido cada vez maior relevância. O propósito de contribuir para a compreensão do sofrimento psíquico emergente da pandemia e seus desdobramentos psico-sociais motivou o estudo da criatividade como recurso na implementação de ações no campo da saúde mental. Este ensaio discute as ideias de Hannah Arendt, Mihaly Csikszentmihalyi e Rollo May, confrontando-as com escritos de Victor Frankl, Fayga Ostrower e Cecil Helman. Os resultados nos levaram a crer que é preciso um despertar para uma proposta criativa, e, como pode-se perceber, uma das possibilidades que se apresentam para o enfrentamento dessa realidade, especialmente no período pós-quarentena é o desenvolvimento da criatividade a partir da interação social. Já se está fazendo muitas coisas de um jeito diferente, neste sentido é preciso aproveitar e auxiliar o cérebro a criar novas práticas, a partir do repertório de estratégias conhecidas.

Palavras-chave: Saúde mental; Criatividade; Pós-quarentena.

Post-Quarantine Creativity and Mental Health

Abstract: In the current scenario in which humanity lives, the impact of the pandemic caused by the transmission of SARS-CoV-2, the coronavirus, is seen in every corner of the planet. Even in places where dissemination seems to be under control, psychological suffering continues to affect people and communities continuously and increasingly. In this sense, mental health has become increasingly important. The purpose of contributing to the understanding of the psychological suffering emerging from the pandemic and its psycho-social developments motivated the study of creativity as a resource in the implementation of actions in the field of mental health. This essay discusses the ideas of Hannah Arendt, Mihaly Csikszentmihalyi and Rollo May, confronting them with the writings of Victor Frankl, Fayga Ostrower and Cecil Helman. The results led us to believe that it is necessary to awaken to a creative proposal, and, as can be seen, one of the possibilities that are presented to face this reality, especially in the post-quarantine period is the development of creativity from the social interaction. Many things are already being done in a different way, in this sense it is necessary to take advantage and help the brain to create new practices, from the repertoire of known strategies.

Keywords: Mental health; Creativity; Post-quarantine.

¹ Graduação em Medicina pela Universidade Federal do Ceará. Mestrado em Avaliação Educacional/UFC e Doutorado em Educação/UFC. Título de Especialista: Homeopatia, Psiquiatria, Terapia Familiar Sistêmica, Ativação de Processos de Mudanças na Formação Superior dos Profissionais de Saúde/Fiocruz; Especialização na área de Dependências Químicas pelo Programa de Capacitación em Investigación sobre el Fenómeno de las Drogas. EERP/USP. Participação no Programa de Desenvolvimento Docente no Campo da Educação Médica e currículos integrados UFC/Integration & Integrated Curriculum in Medical Education - Stewart P. Mennin, PhD - University of New Mexico-USA. Master em PNL, Master internacional em Coaching Integral Sistêmico com expertise em performance de excelência pessoal e profissional. Contato: franvida2015@gmail.com.

Introdução

No atual cenário em que vive a humanidade, vê-se em cada recanto do planeta o impacto da pandemia causada pela transmissão do SARS-CoV-2, o coronavírus. Mesmo nos locais onde a disseminação parece já estar sob controle, o sofrimento psíquico continua afetando pessoas e comunidades de forma contínua e crescente. Em todo o mundo, a preocupação com a saúde mental assume cada vez maior relevância. No discurso das autoridades da ONU e OMS a atenção aos transtornos psíquicos é considerada como importante prioridade dentre todas as respostas dos governos ao coronavírus. A emergência de uma onda epidêmica de distúrbios mentais, notadamente transtornos de ansiedade e depressão, tendem a se agravar diante das situações de estresse geradas pelo clima de medo e incerteza.

A crise social se manifesta no estremecimento dos vínculos familiares e grupais, diante das perdas, restrições econômicas e do necessário isolamento social que vem se prolongando por meses a fio. Além dos profissionais de saúde que vivenciaram o estresse diário, diretamente, na linha de frente de combate à Covid-19, os agravos à saúde mental tem afetado idosos, adolescentes e pessoas consideradas de risco por comorbidades, problemas psíquicos anteriores e vulnerabilidade social. Em todos os casos, devem ser estabelecidas abordagens diagnósticas e terapêuticas mais amplas no tocante à saúde mental, levando em conta os elementos culturais: comportamentos humanos, hábitos, costumes, habilidades emocionais e resiliências, relacionados à percepção da saúde e da doença em nível individual e coletivo.

A antropologia médica, ciência que reúne aspectos biomédicos e psicossociais das doenças, compreende que há uma diversidade na percepção e expressão do adoecimento, bem como são múltiplas as formas sociais e modos de busca de prevenção e tratamento (Helman, 2003). Nesse paradigma, o conceito de cultura é fundamental para compreensão das dimensões simbólicas do adoecer humano. Para implementar políticas públicas mais eficazes, é necessário conhecer o conjunto de símbolos que permitem indivíduos e grupos interpretarem o que estão vivenciando.

O conceito de criatividade como estratégia de produção de saúde mental

O propósito de contribuir para a compreensão do sofrimento psíquico emergente da pandemia e seus desdobramentos psico-sociais motivou o estudo da criatividade como recurso na implementação de ações no campo da saúde mental. O conceito de criatividade aqui utilizado

é mais abrangente do que a noção de inventividade, inteligência e talento, natos ou adquiridos, para criar ou inovar, no campo artístico, científico e outros.

Considera-se aqui, a criatividade de forma mais ampla, como processo que evoca a dimensão simbólica do homem, sua capacidade de desenvolver linguagens, compreender significados a partir da realidade vivenciada, criar e transformar essa realidade, produzir resultados inovadores e soluções viáveis, por meio da ação criativa. Além de associar a criatividade a competências linguísticas e processos imaginativos, considera-se sobretudo, sua relação com o conhecimento intuitivo que emana da conexão do ser humano com o seu criador, da busca de um sentido existencial, das virtudes e dos valores humanos. E, para ampliar e aprofundar a abordagem do tema, propõe-se aqui examinar os pressupostos teóricos de alguns estudiosos da criatividade e sua importância para o equilíbrio do psiquismo humano.

Fayga Ostrower (1977), artista plástica, pesquisadora dos processos criativos, vê a criatividade não como um dom exclusivo de alguns e sim como potencial a ser desenvolvido por todo e qualquer ser humano. Para ela, o homem é um ser criativo por natureza, porém essa criatividade não se resume a uma função mental neurobiológica. É uma habilidade que deve ser estimulada dentro do contexto histórico, social, econômico, político e cultural onde o indivíduo está inserido. Nessa visão, diversos fatores podem ser determinantes para o bloqueio ou despertar da criatividade.

A autora associa esse despertar ao conceito de liberdade. Ressalta a importância da relação entre criatividade e arte, uma vez que a arte é um espaço onde, naturalmente se experimenta maior liberdade de ação e expressão emocional e intelectual. No entanto, apesar de ser artista, ela não restringia o conceito de criatividade a esse âmbito específico. Preconizou em toda sua obra, que os estímulos aos processos de criação devem ser integrados ao cotidiano dos sujeitos porque o ato de criar corresponde ao próprio ato de viver e essa vida, bem como a criatividade acontecem no contexto da realidade social.

Nesse espaço-tempo demarcado pela realidade contextual é que a natureza criativa do homem vai se manifestando, ao longo da vida, com menor ou maior intensidade. Por isso, a seu ver, os potenciais criativos devem ser estimulados conforme as necessidades emergentes do contexto e os valores culturais vigentes. Pode-se então compreender que a potencialidade para criar está dentro de cada indivíduo, mas os processos criativos serão desencadeados por estímulos e elaborados entre dois pólos, um individual e outro coletivo. Ao mesmo tempo em que a inspiração criativa emerge da percepção subjetiva de um ser humano único, também expressará aspectos do contexto circundante que vai influenciar tanto a criação e seus modos de

expressão. O contexto cultural atribui um cunho valorativo sobre a criação individual, estabelecendo determinados significados que tendem a limitar ou expandir a expressão do que foi produzido.

A questão dos significados foi amplamente abordada pelo neuropsiquiatra austríaco, Viktor Frankl (1991) professor da Universidade de Harvard, que se tornou um dos autores mais estudados no campo da psicologia nos Estados Unidos e Canadá ao descrever suas vivências em campos de concentração nazistas. Seu livro *Em busca do sentido* inaugurou um novo campo de estudo que veio ampliar as possibilidades de intervenção terapêutica na psicologia e psiquiatria, a logoterapia. Primeira ciência especializada em **sentido da vida** do mundo, hoje é alvo de pesquisas em inúmeros países.

O pilar principal dessa abordagem é a concepção de que é inerente ao ser humano um desejo e uma necessidade de encontrar um sentido em cada experiência de sua vida. Sua teoria inovadora ultrapassa o conceito freudiano do adoecer psíquico associado à sexualidade e à repressão das pulsões instintivas. Para Victor Frankl, a saúde mental é relacionada a um estado de coerência interna em que as experiências humanas vão além do aspecto instintivo. Elas devem agregar ao EU, aspectos simbólicos cujos significados permitem superar a sensação de vazio existencial. Ele considera essencial para o homem a expressão psicológica, biológica e espiritual, de modo que, este não consegue ser feliz verdadeiramente sem a possibilidade de transcender à dimensão meramente material da vida. Desta forma, questiona a visão psicanalítica, apontando para a imensa lacuna que existe entre instinto e espiritualidade na abordagem do sofrimento psíquico, o que amplia e direciona para uma diversidade de possibilidades criativas de abordagem terapêutica.

Hannah Arendt (2000) também estudou o sentido da existência humana, para além dos aspectos biológicos, valorizando a construção simbólica do homem, a partir da idéia de que: *Uma vida sem pensamento é totalmente possível, mas ela fracassa em fazer desabrochar sua própria essência – ela não é apenas sem sentido; ela não é totalmente viva. Homens que não pensam são como sonâmbulos* (ARENDR, 1995, P.143). Ressalta a importância da dimensão subjetiva da espiritualidade quando afirma que *se o homem soubesse que o mundo acabaria quando ele morresse, ou logo depois, esse mundo perderia toda a sua realidade*. Para ela a capacidade humana de sobreviver no mundo está na possibilidade de transcender aos processos da própria vida, ao mesmo tempo em que se disponham a arcar com o ônus dos aspectos materiais da vida que ela descreve como *as fadigas e as penas da vida*.

Arendt defende a ação criativa sobre a realidade como uma *condição humana* através da qual o indivíduo consegue destacar sua identidade na pluralidade. A ação concreta faz com que o eu individual se revele na *esfera pública* e a partir dessa interação, inicie novos processos, ilimitados e potencialmente eternos. A questão da liberdade aparece em sua obra quando diz que o Homem, *quando age, deixa de ser escravo das necessidades, deixa para trás o labor e o trabalho, para finalmente ser livre*. Nessa ótica, a busca essencial do homem desvincula-se do reino doméstico, o *oikos* (comer, vestir, etc) e entra na *polis*, no espaço político (pensar, criar). Assim, o animal *laborans* não deve predominar por completo sobre o *zoon politikon* (desenvolvimento político do ser humano) (ARENDT, 2007, p.31).

A dimensão política na visão Arendtiana corresponde ao uso da linguagem, à percepção dos símbolos sociais e portanto, à capacidade de agir no mundo de forma criativa, criando e recriando sua identidade a partir desta ação. Pela possibilidade de transcender sobre sua realidade material, ao mesmo tempo em que a vivencia, o homem é capaz de distinguir-se dos animais e expressar essa diferença: só ele é capaz de se comunicar consigo próprio pelo pensamento e reflexão não se restringindo a apenas comunicar aspectos instintivos como sede, fome, hostilidade ou medo.

O novo sempre aparece contra esmagadoras chances estatísticas e suas probabilidades, que, para todos os efeitos práticos, todos os dias equivale a certeza; o novo, portanto, sempre aparece sob o disfarce de um milagre. (ARENDT, 1995, p.191)

Em suma, para Arendt, o aspecto mais importante da condição humana é que, mesmo estando preso a sua dimensão biológica, que compartilha com todos os outros seres vivos, o ser humano evolui, libertando-se da simples existência terrena quando descobre sua identidade e a comunica na presença de outros, seus pares, que a confirmam. Quando age sobre o mundo e o transforma por meio do ato criativo.

Rollo May (1975), em seu livro **A Coragem de Criar** alinha-se na mesma perspectiva dos autores acima. Para ele não existe um ser humano que não seja criativo. Porém aponta para a existência de mecanismos psíquicos e sociais que impedem o acesso do ser humano à sua criatividade. Daí porque refere-se ao termo *coragem* como pressuposto da experiência criativa. A criatividade, portanto é uma conquista humana. O autor destaca duas condições necessárias para que a capacidade de criar possa emergir: a coragem e a liberdade. O ato criativo é um ato de libertação que se origina da luta do ser humano contra aquilo que o limita. Pela criatividade, o indivíduo supera as condições adversas de sua realidade, se transporta a outro plano de percepção. Se conecta de forma mais intensa com suas dimensões mais profundas e, quando

acessa uma certa zona de poder vai se tornando cada vez mais consciente de si e de suas potencialidades, dominando a realidade que o circunda.

Uma de suas contribuições mais importantes é a questão da percepção estética da beleza e a busca dos valores morais associados à criatividade. Ele remonta ao pensamento de Platão, quando diz *que todo aquele que deseja seguir o caminho certo deve conhecer, desde a juventude, as formas belas. E, aprender a amar essas formas. Esse amor o levará ao longo da vida, a criar e a ter pensamentos mais sensatos* (MAY, 1975, p.38). Nesse sentido, ao identificar a beleza de uma forma vai relacionando-a à beleza de outra, e, nessa busca pode perceber que a beleza das formas é uma só. E esta torna-se um valor a ser buscado. Portanto, não só pela estética, mas pelos valores que ela desperta, a criatividade deve estar imbuída de honestidade intelectual. A coragem de criar coincide com a coragem de ser e de se responsabilizar por si mesmo. Criatividade é, portanto, expressão da autonomia e condição essencial para a realização dos altos fins da existência humana.

Mihaly Csikszentmihalyi (2002), psicólogo húngaro¹, trouxe a concepção da criatividade como estado da alma que possibilita melhor adaptação de ser humano à realidade e superação dos desafios que lhe são impostos. Sua teoria conhecida como *psicologia das experiências ótimas* relaciona criatividade a momentos de **fluxo**, em que se experimenta uma sensação interna de plena realização. Durante mais de vinte anos, o autor pesquisou estados psicológicos em que o indivíduo desfruta verdadeiramente de um sentimento prazeroso quando se concentra ativamente em uma tarefa. O estado de fluxo ocorre quando a experiência chega a uma satisfação profunda. Ele explica que o fluxo pode ser controlado, provocado e como se pode recorrer à sua energia para enfrentar os desafios concretos da vida: O prazer aparece na fronteira entre o tédio e a ansiedade, quando os desafios são equilibrados pela capacidade de agir que emerge da pessoa. Essa sensação de êxtase resulta de uma envolvente ação criativa, numa entrega total a uma atividade à qual o sujeito se dedica intensamente, por motivação própria.

O ato criativo pode ser desencadeado por diversos estímulos como: uma demanda específica, a necessidade de resolução de um problema, a surpresa de uma situação adversa, ou o desejo existencial de realização. Em todo caso no estado de *fluxo*, os desafios fazem parte da conquista e do estado de prazer que ele desperta. A atenção focada na tarefa e a intensidade com que o indivíduo se dedica à experiência, levam-no a voltar-se para si próprio e ao mesmo

¹ Professor de Psicologia e Gestão da Claremont Graduate University-Califórnia-EUA. Considerado um dos maiores expoentes da chamada “psicologia positiva” desenvolvida na Universidade de Harvard.

conectar-se com aquilo que toca a dimensão da espiritualidade: valores, intuição e busca de sentido existencial. No âmago da experiência, o indivíduo transcende sua condição psico-orgânica, ampliando seus canais de percepção e visão intuitiva, adquirindo cada vez maior grau de complexidade e *empowerment*.²

A multiplicação de experiências de fluxo promove um processo evolutivo que pode trazer importantes mudanças individuais e contribuições sociais no campo da arte, do pensar, nos esportes, na dança, na leitura, dentre outros. Mihaly afirma que as pessoas que conseguem atingir estados de *fluxo* tornam-se muito mais felizes. Isso acontece quando uma atividade captura completamente sua atenção, deixando-as completamente absorvidas em algo que gera ao mesmo tempo motivação e bem estar (CSIKSZENTMIHALYI, 2002). Nesse estado, o indivíduo está tão comprometido com a atividade em si que sente como se o ego desaparecesse, o tempo voa.

Todo movimento e pensamento estão conectados à ação, como num improviso de Jazz. Todo o ser está lá, inteiro, aplicando suas potencialidades ao máximo. Isso acontece porque a motivação é profunda. A energia positiva é fruto de querer estar lá e fazer exatamente o que está sendo feito. O resultado de todo o processo criativo é sensação de harmonia, equilíbrio e um sentimento de felicidade. Por isso, o estado de fluxo também é chamado de “experiência ótima”. Em 12 anos de pesquisa com milhares de pessoas, Mihaly encontrou alguns fatores presentes nas experiências de fluxo, independentemente da idade, nacionalidade ou segmento social (CSIKSZENTMIHALYI, 2002; CSIKSZENTMIHALYI, 2004, p.55). Os mesmos estão descritos a seguir.

- 1. Existe um desafio.** A situação exige do indivíduo que coloque suas habilidades em jogo.
- 2. Foco e alto grau de concentração.** Atenção tão centrada que o mundo e o ego desaparecem.
- 3. Objetivos definidos.** O prazer é maior quando os objetivos são mais claros.
- 4. Feedback direto e imediato.** Feedback de curto prazo reforça a motivação. Sentir que está avançando aumenta a intensidade da experiência.
- 5. Exclusão de outras informações.** A mente só aceita informações associadas à atividade.
- 6. Sensação de controle.** É ela quem define o rumo e o ritmo dos eventos.

² Empowerment: É um termo de origem inglesa que significa dar a alguém a autoridade ou a liberdade para fazer algo. Pode ser definido como habilidade para assumir responsabilidades e empoderamento no processo de tomada de suas próprias decisões.

7. O sentimento de autoconsciência é perdido. Uma sensação de liberdade. Tudo é percebido como se o eu tivesse desaparecido.

8. Mudança na percepção do tempo. Sensação de que o tempo foi compactado. Três horas parecem 30 segundos.

Considerações finais

Finalmente, após meses de intenso desgaste gerado pela pandemia, a situação chegando ao limiar do esgotamento das reservas psíquicas da população da terra, a necessidade premente de mudanças sanitárias, econômicas e sociais instiga a sociedade a ter uma visão mais ampla dos acontecimentos e a estar de prontidão para buscar soluções inéditas para todos os tipos de demandas.

Conforme foi exposto nos parágrafos iniciais, uma das possibilidades que se apresentam para o enfrentamento dessa realidade, especialmente no período pós-quarentena é despertar indivíduos e grupos para as diversas perspectivas de utilização de sua capacidade criativa. O conceito de Inteligência Criativa proposto por Bruce Nussbaum (NUSSBAUM, 2013) vem se somar à visão dos autores supracitados e a de muitos outros não contemplados nesse trabalho. Nussbaum recomenda a utilização da imaginação para conectar coisas aparentemente não “conectáveis”. Refere-se à habilidade de usar todas as modalidades de inteligências que já foram mapeadas para fazer as mesmas coisas de um jeito diferente, ou fazer o que ninguém tenha feito antes. A saída, para ele é auxiliar o cérebro a criar novas práticas, a partir do repertório de estratégias conhecidas.

É chegado o momento de buscar o fio de Ariadne, para sair do labirinto. Valorizar a construção e reconstrução de hábitos e valores para criar serviços e propor ações que tenham significado para as pessoas às quais estas se destinam (FRANKL, 1991). Se as soluções antigas não resolverem os problemas novos, a tarefa será sempre de criar ou aprimorar, mas fazer sempre. Entrar em ação, em estado de fluxo automotivado (CSIKSZENTMIHALYI, 2002). Produzir um efeito criativo sobre o que está posto.

Superar a condição terrena do animal *laborans* e preparar ambientes que estimulem a criatividade, a troca de saberes, para expressão do *zoon politikon* com seus pares (ARENDT, 2000). A coragem de criar, conquistar a livre expressão do pensamento em busca de soluções inovadoras devem estar presentes (MAY, 1975). A junção destas e de outras ideias será, no mínimo uma proposta criativa, e, como ser pode perceber, a criatividade se desenvolve a partir

da imaginação e da interação social. Por enquanto, o primeiro passo é levar ao mundo a boa nova de que, todos podem acessar seus processos criativos. E, uma coisa é certa: há muito o que fazer.

Referências

ARENDT, Hannah. **A Condição Humana**. 10º ed. Rio de Janeiro: Ed. Forense Universitária, 2000;2007.

_____. **A vida do espírito**. Tradução Antonio Abranches e Helena Martins. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1995.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (2002) - **Fluir: a psicologia da experiência ótima**. Lisboa: Relógio D'Água. 395 p. ISBN 972-708-684-5.

_____. **Gestão Qualificada: a conexão entre felicidade e negócio**. Tradução de Raul Rubenich. Porto Alegre: Bookman, 2004.

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Petrópolis: Editora Vozes, 1991.

HELMAN, Cecil G. **Cultura, saúde & doença**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

MAY, Rollo. **A Coragem de Criar**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975.

MEDEIROS, Virgínia. **Inteligência criativa e a capacidade de solucionar problemas novos**. GO2, Disponível em <https://go2oficial.com.br/carreira-e-nogocios/inteligencia-criativa-e-a-capacidade-de-solucionar-problemas-novos>. Acesso em 20/07/2020.

NUSSBAUM, Bruce. **Creative Intelligence: Harnessing the Power to Create, Connect, and Inspire**. Harper Bussness, 2013.

ONU – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Serviços de saúde mental devem ser parte essencial de respostas ao coronavírus**. Disponível em <https://nacoesunidas.org/onu-servicos-de-saude-mental-devem-ser-parte-essencial-de-respostas-ao-coronavirus>. Acesso em 20/07/2020.

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e Processos de Criação**. Rio de Janeiro, editora Vozes. 1977.

Como citar este artigo (Formato ABNT):

GIFFONI, Francinete Alves de Oliveira. Criatividade e Saúde Mental Pós-Quarentena. **Id on Line Rev.Mult.Psic.**, Outubro/2020, vol.14, n.52, p. 50-58. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 06/08/2020;

Aceito: 15/08/2020.