



PSICOLOGIA POSITIVA E CRIATIVIDADE: A INTERFACE DE UMA RELAÇÃO EM CONSTRUÇÃO VOLTADA PARA A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR SUBJETIVO

Denise Bragotto (PQ) - denibra@gmail.com
Universidade Estadual de Londrina (UEL)

Resumo: Na perspectiva da Psicologia Positiva, a criatividade é considerada uma das forças pessoais do indivíduo traduzida como a capacidade de encontrar respostas inovadoras, adaptativas e produtivas para as situações adversas e para promover melhorias na qualidade de vida. A pesquisa em questão refere-se a um estudo teórico que objetiva realizar uma revisão dos estudos científicos sobre a criatividade em sua interface com o bem-estar subjetivo sob a perspectiva da Psicologia Positiva. O presente estudo tem como fonte de coleta de dados o material bibliográfico disponibilizado nas bases de dados Pepsic, Scielo e periódicos da Capes publicados entre os anos de 2009 a 2014. Os resultados mostraram muitas lacunas no conhecimento das temáticas relativas à Psicologia Positiva, especialmente na interação entre criatividade e bem-estar subjetivo, apontando para a necessidade de mais estudos com foco nessa relação.

Palavras-chave: Psicologia Positiva. Criatividade. Bem-Estar. Revisão Literária.

Introdução

Criatividade é um fenômeno complexo, multifacetado, abrangente e tão controverso que desafia uma definição rigorosa (MORAIS, 2001; WECHSLER, 2008). Dentre as inúmeras concepções de criatividade, Kneller (1978) apresenta um panorama histórico: criatividade concebida como fruto de inspiração divina e expressa por grandes gênios da humanidade dotados de dom raro atribuído por Deus a indivíduos privilegiados. Criatividade também foi associada a alguma forma de loucura, à medida que o indivíduo criativo apresentava comportamentos diferenciados da média, muitas vezes exibindo a sua originalidade de maneira vigorosa, transgredindo regras e rompendo com padrões estabelecidos.

A teoria evolucionista de Darwin provocou uma transformação na concepção de criatividade que passou a ser vista como força criadora inerente à vida. A partir de então, a criatividade passa a ser estudada sob vários enfoques. Em 1990, na Conferência Internacional de Pesquisadores em Criatividade organizada pelo *Center for Studies in Creativity, na State University of New York at Buffalo* (WECHSLER, 2008) o fenômeno da criatividade foi agrupado em três grandes linhas de investigação: a primeira refere-se ao processo criativo, ou seja, qual o tipo de pensamento que leva o indivíduo à descoberta criativa, bem como as etapas desse processo; a segunda linha de investigação analisa as modalidades da produção criativa priorizando a relevância do produto e seu impacto no meio social; e a terceira linha de investigação trata das características da pessoa criativa.



Dentre as diversas abordagens teóricas da Psicologia, a corrente humanista foi a que mais associou criatividade aos aspectos saudáveis do ser humano. Dentre os autores mais representativos dessa abordagem estacam-se Carl Rogers e Abraham Maslow. Rogers (1977) estudou as forças pessoais do indivíduo e as condições favoráveis ao seu crescimento. Na perspectiva dele, a criatividade é vista como a tendência do ser humano na direção da autorrealização. Na perspectiva de Maslow a criatividade conecta-se ao conceito de autoatualização que significa “o uso e a exploração plena de talentos, capacidades e potencialidades” (MASLOW, 1954, p. 150).

A autoatualização é um modo de viver e relacionar-se com o mundo fazendo de cada escolha uma opção pelo crescimento. Segundo Maslow (1979), a opção pelo crescimento leva o indivíduo a abrir-se para experiências novas, desafiadoras e que exigem criatividade. O autor distingue dois tipos de criatividade: o primeiro tipo é aquela expressa pelo indivíduo com talento especial, e o segundo tipo é aquela expressa na vida cotidiana manifestada pelas pessoas que se autorrealizam. A Psicologia Humanista é considerada um dos marcos históricos da psicologia positiva que focaliza a saúde dos indivíduos (SHULTZ; SHULTZ, 2014).

É importante notar que o termo psicologia positiva foi usado pela primeira vez em 1954, por Abraham Maslow em seu livro *Motivation and Personality*, momento no qual esse autor indica que a Psicologia produzida pelo estudo das pessoas saudáveis poderia ser chamada de positiva em contraste com a Psicologia negativa que estava sendo produzida pelo estudo das doenças mentais (MASLOW, 1954).

A Psicologia Positiva agrupa as temáticas relacionadas à felicidade e a respeito do que potencializa a saúde mental. Ela tem seu marco histórico no ano de 1998, quando Martin Seligman assumiu a presidência da *American Psychological Association* (PALUDO; KOLLER, 2007; PACICO; BASTIANELLO, 2014). Em seu discurso de posse Seligman apontou para a necessidade de investigações e estudos sobre as motivações, capacidades e potenciais humanos que levam a uma vida saudável.

Segundo Seligman (2004), até o início da Segunda Guerra Mundial (1939-1945), a Psicologia tinha três missões: a primeira era curar a enfermidade mental; a segunda era tornar a vida das pessoas mais produtiva e feliz; e a terceira era identificar e fomentar os mais altos talentos. Entre o período pós-guerra até os anos setenta, a Psicologia teve um



enfoque patogênico, voltando-se massivamente na direção do alívio do sofrimento e da cura das enfermidades psicológicas gerada pela demanda dos combatentes de guerra. Em função dessa demanda a ciência psicológica negligenciou as duas outras missões. Portanto, a Psicologia Positiva não nega o valor das abordagens tradicionais voltadas para a compreensão das patologias, mas é um movimento que pretende preencher lacunas no conhecimento integral do ser humano, cuja proposta é investigar os aspectos saudáveis do ser humano utilizando metodologia científica.

É um trabalho de pesquisa sério (GIANETTI, 2002) que trata da questão da felicidade com rigor científico e que se utiliza do termo bem-estar subjetivo para definir o objeto deste campo de estudo. De forma geral o Bem-Estar Subjetivo é considerado por meio de estrutura tripartite: refere-se à percepção do sujeito em relação ao grau de satisfação em relação à sua vida; e por mais dois componentes de ordem afetiva: os afetos positivos e os afetos negativos. Quanto maior o nível de afetos positivos, maior será a tendência de que o indivíduo perceba a sua vida como feliz (DIENER et al., 1999).

Mihaly Csikszentmihaly é considerado um dos autores mais influentes na elaboração dos constructos sobre criatividade, tendo sido um dos primeiros estudiosos da temática na década de sessenta e também um dos colaboradores Martin de Seligman. Segundo Csikszentmihaly (1998) a felicidade é o resultado de uma vida repleta de *flow*, que diz respeito à qualidade da experiência subjetiva durante a prática de uma determinada atividade.

No estado de *flow* há um envolvimento tão intenso com uma atividade que a pessoa experimenta; é um estado mental de excelência caracterizado por alta motivação, concentração, energia e bem-estar onde o corpo e a mente fluem tão harmoniosamente que a realização da atividade promove grande satisfação, independentemente das recompensas externas. Na perspectiva desse autor, o bem-estar, a satisfação e a autorrealização tem sua interface com a criatividade por esta ser uma fonte fundamental de sentido em nossas vidas, à medida a experiência criativa favorece a percepção de estar vivendo mais plenamente.

Na perspectiva da Psicologia Positiva (PETERSON; SELIGMAN, 2004), criatividade faz parte do conjunto de forças que amortecem a emergência das doenças mentais e está associada a dois componentes: à originalidade e à adaptabilidade. Nesta



perspectiva a criatividade é concebida como a capacidade do indivíduo produzir respostas inovadoras, adaptativas e produtivas para situações adversas ou que melhore a sua qualidade de vida. É importante lembrar que a criação se encontra em todo o fazer humano (OSTROWER, 1981), seja nas produções ou na maneira de ser de alguém diante do viver.

Materiais e Método

O presente trabalho refere-se a um estudo teórico que objetiva realizar uma revisão dos estudos científicos sobre a criatividade em sua interface com o bem-estar subjetivo. A fim de se ter um quadro geral dos artigos publicados na área da Psicologia Positiva, na primeira etapa do trabalho foi realizada busca nas bases de dados Scielo (Scientific Electronic Library Online), BVS-PSI (Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)); e portal de Periódicos da Capes no idioma inglês, espanhol e português.

A busca foi realizada com as seguintes palavras-chave: psicologia positiva, felicidade, criatividade e bem-estar subjetivo, separadamente e combinando as palavras. Tais descritores deveriam aparecer no título, resumo ou nas palavras-chave do trabalho. Foram encontrados 208 artigos publicados entre os anos de 2009 a 2014 nas bases de dados descritas nos idiomas inglês, espanhol e português. Como vários textos apareceram em duplicidade, foi realizado um trabalho de triagem e exclusão destes, resultando em 171 artigos. Desse total, computamos 30 publicações brasileiras.

A partir da leitura dos resumos destes trabalhos, de forma a identificar os artigos que trouxessem em seu título ou corpo referência à criatividade e ao bem-estar subjetivo, chegou-se a 17 artigos com referência ao constructo da criatividade; 8 trabalhos referindo-se à felicidade; 4 trabalhos com referência ao bem-estar subjetivo, e apenas 1 trabalho abordou a interação entre criatividade e saúde mental, apresentando considerações sobre bem-estar subjetivo. A leitura minuciosa dos trabalhos resultou em dados mais específicos: identificação do ano de publicação, do tipo de estudo (teórico ou empírico), área do conhecimento (saúde, organizações ou educação) e a temática abordada (felicidade, criatividade; bem-estar subjetivo ou criatividade e bem-estar subjetivo) como mostram os resultados.

Resultados e Discussão



Inicialmente, foram encontrados 208 artigos. A tabela 1 mostra um panorama geral dos trabalhos publicados nas três bases de dados no idioma inglês, espanhol e português envolvendo a temática da psicologia positiva, criatividade e bem-estar subjetivo entre os anos de 2009 a 2014. Foram publicados 171 artigos, sendo: 13 artigos no ano de 2009; 15 artigos em 2010; 19 artigos em 2011; 37 artigos em 2012; 39 artigos em 2013; e 48 artigos em 2014. Os dados mostram o interesse crescente dos estudiosos pela área. Os dados mostram um crescente interesse pelos temas ao longo dos anos estudados.

A Tabela 1 mostra também o número de trabalhos brasileiros publicados envolvendo criatividade e bem-estar subjetivo entre os anos de 2009 a 2014, totalizando 30 artigos. Verifica-se que o número de artigos brasileiros sobre as temáticas tratadas relacionados corresponde à 17,5% da produção de artigos encontrados. Foram publicados 3 artigos no ano de 2009; 6 artigos em 2010; 2 artigos em 2011; 9 artigos em 2012; 5 artigos em 2013; e 5 artigos em 2014. Os dados mostram que um número maior de publicações ocorreu em 2012, estabilizando-se nos anos seguintes.

Tabela 1 – Artigos/Ano De Publicação

Ano da publicação	Nº artigos encontrados	Nº artigos brasileiros
2009	13 artigos	03 artigos
2010	15 artigos	06 artigos
2011	19 artigos	02 artigos
2012	37 artigos	09 artigos
2013	39 artigos	05 artigos
2014	48 artigos	05 artigos
Total	171 artigos	30 artigos

Fonte: Elaboração a Autora (2018)

Através da leitura dos trabalhos, identificamos a natureza do trabalho (teórico ou empírico), a área de conhecimento (saúde, organizações ou educação) e a temática abordada (Felicidade (FE); bem-estar subjetivo (BES); criatividade (CRI) e; criatividade e saúde mental, como mostra a tabela 2. Dentre os 30 trabalhos brasileiros, foram encontrados 7 trabalhos teóricos e 23 trabalhos empíricos, mostrando larga preferência dos pesquisadores por este tipo de trabalho. Em relação à área de conhecimento foram encontrados 2 trabalhos na área da filosofia; 10 trabalhos na área da psicologia da saúde, 4 trabalhos na área de psicologia organizacional; e 14 trabalhos na área da psicologia educacional, mostrando que na área educacional encontram-se a maior parte dos trabalhos.



Em relação à temática abordada nos trabalhos, apesar de muitos autores como Gianetti (2002) considerar o termo felicidade e bem-estar subjetivo como sinônimos, na análise, optou-se por respeitar o termo utilizado no trabalho. Sendo assim, verificou-se que 08 trabalhos trataram do tema felicidade; 4 trabalhos foram sobre bem-estar subjetivo; 17 trabalhos sobre criatividade e 1 trabalho envolveu criatividade e saúde mental, com conexões com bem-estar subjetivo. Observa-se a preferência pelo termo felicidade, utilizado por Seligman (2004) em seu primeiro livro sobre Psicologia Positiva.

Tabela 2 – Dados da Análise Geral

Ano da publicação	Nº artigos encontrados	Nº artigos encontrados	Área de conhecimento do trabalho	Temática abordada no trabalho
2009	03 artigos	2 teóricos 1 empírico	1 filosofia 1 saúde 1 organizacional	1 FE 2 CRI
2010	06 artigos	1 teórico 5 empíricos	1 saúde 1 organização 4 educacional	1 FE 1 BES 4 CRI
2011	02 artigos	1 teórico 1 empíricos	1 saúde 1 educacional	1 FE 1 CRI
2012	09 artigos	2 teóricos 7 empíricos	1 filosofia 3 saúde 1 organização 4 educacional	2 BES 2 FE 5 CRI
2013	05 artigos	1 teórico 4 empíricos	3saúde 1organizacional 1 educacional	2 FE 2 CRI 1CRI/ saúde mental
2014	05 artigos	5 empíricos	1 saúde 4 educacional	1 FE 1 BES 3 CRI

Fonte: Elaboração a Autora (2018)

Observa-se a maior atenção dada ao tema da criatividade (n=17), depois ao tema da felicidade e bem-estar subjetivo (n= 12) e apenas 1 publicação sobre criatividade e bem-estar subjetivo, mostrando a pouca atenção dispensada à investigação da relação entre criatividade e bem-estar subjetivo, denotando a carência de estudos com foco na interação desses constructos. Observa-se também que a maioria dos trabalhos se encontram na área educacional e com foco em criatividade, apontando para a necessidade de trabalhos que investiguem a Psicologia Positiva aplicada às instituições laborais e da criatividade aplicada ao contexto da saúde.

Considerações Finais



O presente estudo exploratório tratou da relação entre criatividade e bem-estar subjetivo. Embora o interesse pela psicologia positiva venha crescendo e considere a criatividade como força capaz de potencializar a saúde, pouco vem sendo investido neste sentido, como demonstram os resultados. A temática da criatividade e bem-estar subjetivo têm sido estudadas separadamente, em sua maioria, fato que reforça a necessidade de estudos que investiguem como os dois conceitos interagem. Outros estudos poderiam investigar as diversas dimensões da criatividade tais como: traços da personalidade criativa; processo criativo; ambiente criativo; produto criativo e sua relação com o bem-estar subjetivo.

Observamos também a necessidade de mais estudos na área das instituições positivas envolvendo o bem-estar subjetivo e a criatividade. Eles poderiam contribuir para tornar os contextos mais saudáveis. Outros estudos também poderiam investigar trabalhos a partir de 2014, sendo recomendada uma pesquisa mais ampla. Os resultados desse trabalho apontam para lacunas nos estudos e propõe outras direções no processo de construção dos conhecimentos visando a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo das pessoas.

Referências

- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Fluir**: uma psicologia de la felicidade. Barcelona: Editorial Kairós, 1998.
- DIENER, E., SUH, E.M.; LUCAS, R. E.; SMITH, H.L. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125,276-302, 1999.
- GIANETTI, E. **Diálogos sobre o bem-estar na civilização**. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.
- IDB/LAMP, 2008.
- KNELLER, G.F. **Arte e ciência da criatividade**. São Paulo: Ibrasa, 1978.
- MASLOW, A. **El hombre autorrealizado**. Barcelona: Kairós, 1979.
- MASLOW, A. **Motivation and personality**. New York: Harper Row, Publishers, 1954.
- MORAIS, M. F. **Definição e avaliação da criatividade**: uma abordagem cognitiva. Tese (Doutorado em Educação) - Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho, Portugal, 2001.
- OSTROWER, F. **A arte como processo na educação**. Rio de Janeiro: Funarte, 1981.



I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO SUPERIOR

PACICO, J. C.; BASTIANELLO, M. R. As Origens da Psicologia Positiva e os Primeiros Estudos Brasileiros. In: HUTZ, C. S (Org). **Avaliação em psicologia positiva**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2014, p. 1-13.

PALUDO, S. S.; KOLLER, S. H. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. **Paieéia**, v. 17, n. 36, p.9-20, 2007.

PETERSON, C., SELIGMAN, M. P. **Character, strengths and virtues**: a handbook and classification. Washington: Oxford University Press, 2004.

ROGERS, C. **A pessoa como Centro**. São Paulo, Edusp, 1977.

SCHULTZ, D. P. & SCHULTZ, S. E. **História da psicologia moderna**. São Paulo: Cengage Learning, 2014.

SELIGMAN, M. **Felicidade Autêntica**: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

WECHSLER, S. M. **Criatividade descobrindo e encorajando**. Campinas: Editorial PSY, 1993.