

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**CRIATIVIDADE E PSICOTERAPIA:
CONSCIÊNCIA QUE OS JOVENS ESTAGIÁRIOS TÊM SOBRE A
NECESSIDADE DO USO DA CRIATIVIDADE EM PSICOTERAPIA**

Ana Lúcia Pereira Pires Veiga

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/
Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa)**

2014

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**CRIATIVIDADE E PSICOTERAPIA:
CONSCIÊNCIA QUE OS JOVENS ESTAGIÁRIOS TÊM SOBRE A
NECESSIDADE DO USO DA CRIATIVIDADE EM PSICOTERAPIA**

Ana Lúcia Pereira Pires Veiga

Dissertação orientada pela Professora Doutora Sara Bahia

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/

Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa)

2014

Agradecimentos

Quero agradecer em primeiro lugar a Deus por ter-me dado a oportunidade de realizar um sonho antigo, que era formar-me em Psicologia Clínica. De seguida agradeço ao meu marido pela paciência e apoio durante a realização da tese. Àqueles que sempre acreditaram em mim e me apoiaram, a Zéza, uma segunda mãe para mim, que tem sido ao longo da minha vida a minha mentora. Aos meus pais e irmã, aos membros da Igreja da qual faço parte, agradeço o apoio ao longo desta caminhada. Também agradeço á minha amiga Melissa pela preciosa ajuda com a parte estatística. E por último agradeço á Dra. Sara Bahia pela orientação e ajuda com a tese.

Resumo

Este estudo tem como principal objetivo refletir sobre a importância da criatividade em Psicoterapia, avaliando a consciência que os jovens estagiários têm sobre a necessidade do seu uso no processo terapêutico para uma terapia mais eficaz. Os dados foram recolhidos através de um questionário numa plataforma *online*, com questões fechadas e questões abertas, com participantes com idades compreendidas entre os 22 e os 46 anos, dos quais tivemos a participação de 16 jovens estagiários do 5^a ano da área de Psicologia Clínica. De uma forma geral, os resultados indicam que os jovens estagiários têm consciência da necessidade do uso da criatividade no processo terapêutico, e que estes utilizam estratégias criativas no contexto das sessões, assim como da necessidade de ser flexível no processo terapêutico. Verificou-se uma dificuldade em estender essa criatividade a todos os contextos e populações, assentando na crença de que não se pode aplicar uma estratégia criativa a todo o tipo de problemas, e que estas funcionam mais com crianças e adolescentes do que com a população adulta.

Palavras-chave: criatividade, flexibilidade, eficácia, estratégias, processo terapêutico

Abstract

This study aims to reflect on the importance of creativity in Psychotherapy, assessing awareness that young trainees have about the need of its use in the therapeutic process for more effective therapy. Data were collected through a web platform questionnaire with both closed and open question. Participants were 16 young trainees of year of the last of Clinical Psychology with ages between 22 and 46. Overall the results indicate that young trainees aware of the need to use creativity in the therapeutic process and that they use creative strategies in the context of the sessions, as well as the need to be flexible in the therapeutic process. Participants showed some difficulty in extending this creativity to all settings and populations relying on the belief that one can not apply a creative strategy to all kinds of problems and that they work more with children and adolescents than in adults.

Keywords: creativity, flexibility, efficiency, strategies, therapeutic process

Índice

Introdução	1
Revisão de Literatura	4
1. Criatividade	4
1.2. Conceito, Definição e Domínios da Criatividade.....	5
1.3. Criatividade e Emoções.....	9
1.4. Criatividade e Valores.....	10
2. Criatividade e Bem-estar.....	12
2.1. Criatividade e Psicoterapia.....	15
2.2. Criatividade no Processo Terapêutico.....	20
Síntese conclusiva.....	23
Metodologia	25
1. Objetivos e Natureza do Estudo.....	26

2. Obtenção, Seleção e Caracterização da Amostra.....	26
3. Instrumento de Avaliação.....	27
Resultados.....	29
Conclusões e Discussão.....	34
Limitações e Implicações Futuras.....	37
Referências Bibliográficas.....	39

Anexos

Anexo 1- Questionário da Tese

Anexo 2- Gráfico das Respostas

Anexo 3- Quadro Sumário das Respostas

Anexo 4- Quadro da Diferença das Médias

Anexo 5- Sumário das Respostas Abertas do Questionário

Introdução

Existe, entre a criatividade e a psicoterapia, uma realidade intercomunicada, ou seja, existe algo implícito entre a criatividade e as práticas psicoterapêuticas que advém dos seus objetivos e que pode ser constatado quando se utilizam os fundamentos, procedimentos e técnicas da criatividade e da psicoterapia. Rogers (1999) enfatiza que a forma usada pelo indivíduo, ao se remodelar na relação terapêutica, constitui potencialidade criativa, pois o mesmo age com originalidade e destreza afetiva. Para aprofundar o estudo dessa inter-relação, convém ter em mente as seguintes perguntas: para que serve a psicoterapia e a criatividade? Como funcionam? O que produzem? Elas promovem mudanças? Quais são seus resultados? Estas são as perguntas que este estudo pretende responder.

Não existe um trabalho de transformação sobre um cliente que nos apresente uma queixa a ser resolvida clinicamente, que não inclua o desenvolvimento de sua capacidade criativa e que fuja do entendimento do porque lhe acontecem as coisas. Um conceito importante é que a intenção terapêutica, mais do que levar á descoberta de alguma verdade, produz subjetividade nos pacientes (Musso, 1999).

Musso (1999) refere a existência de paralelos e relações que podem ser estabelecidos entre os processos que envolvem a criatividade (cognição, linguagens, expressividade, indicadores da criatividade atuante, bloqueadores) e os processos que envolvem as psicoterapias (energia vital, energia psíquica, cognição, memória, percepção, habilidades, emoções, sintomas, problemas, restrições, saúde, doença). Dessas relações e paralelos pode-se concluir de um modo amplo e geral, que criatividade e psicoterapia tenham como tarefa comum, inconfundível e inadiável provocar e promover as condições para o desenvolvimento e a manutenção da vida saudável em

cada um e entre todos os seres humanos, promovendo mudanças desejáveis direcionadas ao bem-estar e ao desenvolvimento dos indivíduos.

Assim, os temas criatividade e psicoterapia indicam muitas oportunidades de pesquisa. Ou seja, há sempre uma fluidez muito grande de ideias e possibilidades ainda não pesquisadas, que permitem vários desdobramentos direcionados a objetivos terapêuticos em ambientes clínicos e não clínicos. A flexibilidade, a inovação e capacidade de expressão emocional são também outras componentes que interligam criatividade e psicoterapia. Estas dimensões são parte integrante da criatividade (e.g. Torrance, 1988). Fluência, flexibilidade, inovação e elaboração são construtos inerentes à criatividade e que permitem que nos permite fazer as conexões necessárias entre novas informações e esquemas e construir novos níveis de compreensão para a resolução de problemas (Dwyer, Hogan, & Stewart, 2014).

O propósito deste estudo é assim perceber qual a consciência que os jovens estagiários têm sobre a importância do uso da criatividade no desenrolar do processo terapêutico. A escolha deste é relevante devido à pouca existência de estudos em que se busque compreender a importância da criatividade em psicoterapia. A população escolhida são os jovens estagiários e baseou-se na percepção de que estes por não terem experiência na realização de psicoterapia poderão ou não também terem consciência da importância da criatividade no processo terapêutico.

Neste estudo de natureza qualitativa foi utilizada uma amostra constituída por 20 jovens adultos estagiários com idades compreendidas entre os 22 e 46 anos. Os dados foram recolhidos através de uma plataforma *online* tendo sido usado um método qualitativo e exploratório.

A escolha da população para a realização do estudo foi baseada no facto dos jovens estagiários terem uma tendência natural para formatar as sessões terapêuticas de acordo com modelos terapêuticos já estabelecidos, devido á sua pouca experiência tendo receio de ir além daquilo que aprenderam.

Neste estudo parte-se, portanto da constatação de que a criatividade é essencial no processo terapêutico. Neste sentido, pretende-se verificar até que ponto os jovens estagiários implementam a criatividade no início da sua atividade profissional.

Relativamente à estruturação do trabalho, este encontra-se dividido em quatro secções distintas. A primeira secção engloba o enquadramento teórico no âmbito do estudo, e a apresentação de objetivos e questões de investigação; a segunda secção apresenta a metodologia utilizada, referindo as características dos participantes e do instrumento e a metodologia utilizada, assim como o procedimento de recolha dos dados. Na terceira secção efetua-se a apresentação dos resultados e a sua análise interpretativa. Na última secção discute-se os resultados e as conclusões gerais, assim como as limitações do estudo e as suas implicações, compreendendo que crenças os jovens estagiários tem sobre a necessidade do uso da criatividade em psicoterapia, quais as estratégias mais usadas e se a sua utilização se pode estender a qualquer tipo de problemas.

Revisão de Literatura

1. Criatividade

A criatividade é a capacidade de fazer as conexões necessárias entre novas informações e esquemas e implica a compreensão de novas informações, a construção de novos níveis de compreensão e posteriormente, a resolução de problemas e a aplicação conhecimentos (Dwyer, Hogan, & Stewart, 2014). Esta é uma característica dos seres humanos que se converteu num valor de mudança importante nas sociedades ocidentais. Ser “criativo” não é apenas o sinónimo de ser original, mas atualmente é uma ocupação de prestígio na nossa Sociedade (Money, 1963). Muitos autores associam-na ao bem-estar psicológico (e.g. Vygotsky, 1978). Nos jornais, pode-se encontrar ofertas de emprego para pessoas “criativas” e há quem se identifique profissionalmente como “criativo”. Até os políticos acreditam que a criatividade é uma das promessas para resolver os problemas atuais e futuros. Contudo, a criatividade é algo mais que um simples termo referente a um fenómeno psicológico, todavia bastante desconhecido. Isto, porque as conceções atuais acerca da criatividade estão longe de alcançar um consenso. Um fato em que há acordo é a consideração da criatividade como uma característica psicológica positiva.

A criatividade tem sido considerada uma característica dos indivíduos que permite explicar muitos fenómenos da variedade no rendimento que não têm uma justificação fácil na inteligência e, neste sentido, têm-se considerado que a criatividade pode ser uma alternativa à mesma para compreender o rendimento humano (Kirk & Clark, 1989). De facto, as considerações que se têm feito sobre a criatividade, em geral, têm sido fundamentadas na ideia de que esta é uma propriedade muito escassa e rara na população em geral. Também, há a crença de que a criatividade é um dom, que algumas

peças possuem e não uma característica geral de todos os seres humanos. No entanto, estes são alguns mitos em torno da criatividade (e.g. Sternberg & Lubart, 1991). Esta opinião mudou na década dos anos sessenta e a escassez aparente do atributo atribuiu-se ao pouco interesse que a maioria dos sistemas educativos tinha destinado à fomentação desta propriedade nas crianças (Sternberg, 2012). Desde os anos setenta, potenciou-se o estudo da criatividade, sem que se tenham organizado programas para o desenvolvimento desta capacidade na escola e noutros contextos educativos (Seabra, 2007).

Os resultados das investigações permitem-nos afirmar que, igualmente como a inteligência, mas em maior grau, a criatividade é uma característica onde se combinam as capacidades cognitivas com outras dimensões emocionais relativos ao temperamento e ao carácter (Seabra, 2007). Portanto, a criatividade humana deve entender-se como um marco integrado de toda a personalidade.

1.2. Conceito, Definição e Domínios da Criatividade

A criatividade define-se como sendo a capacidade para produzir, fazer ou tornar algo em qualquer coisa nova e válida, tanto para si, como para os outros (Pope, 2005). O estudo sistemático da criatividade tem o seu início nos anos cinquenta e considerava este atributo com quatro facetas. Segundo Money (1963), o problema da compreensão da criatividade depende de quatro facetas: contexto, produto, processo e pessoa.

Todos temos uma conceção implícita de criatividade que faz referência a uma ou várias facetas. Para Money (1963), estas são:

1.No contexto no qual surge e se observa a criatividade (situação criativa) incluem-se todos os elementos que constituem uma situação (complexa) na qual se dão os processos criativos. Os elementos da situação combinados podem facilitar a expressão criativa, tal como outros a inibem.

2.O produto da criatividade, tanto pode ser um objeto, como uma ideia, uma teoria ou soluções distintas para um problema. Os produtos da criatividade incluem comportamentos e qualquer outro tipo de atividade humana. Não existe um critério único e infalível que nos diga se um produto é criativo e em que grau, sendo que a sua avaliação complexa e por vezes subjetiva.

3.A criatividade como processo, consiste nas operações mentais que compõem o chamado “pensamento criativo”, geralmente associada á Resolução Criativa de Problemas.

A criatividade é vista com um papel importante na solução de problemas, por vezes superior ao da inteligência. As primeiras análises cognitivas da criatividade foram feitas por Helmholtz e Poincaré, nos finais do século XIX e princípios do século XX (e.g. Sternberg, Sternberg & Lubart, 1991). Estes autores consideraram que o pensamento criativo se produzia a partir de uma série de etapas: preparação, incubação, iluminação e verificação. O aspeto mais destacado deste processo foi o recurso ao inconsciente, tanto na fase de incubação como na iluminação. Este modelo é muito aceite e utilizado nas análises atuais sobre os processos cognitivos implicados no pensamento criativo. Graham Wallas foi o primeiro a publicar este paradigma na sua obra *The Art of Thought*, em 1926.

Assim, no estágio da preparação, todas as informações importantes são recolhidas. Em seguida, no estágio de incubação, essas informações são armazenadas no cérebro para que o inconsciente dirija a matéria. A fase de iluminação é marcada pelo *ah-ah!*, que ocorre quando a solução se apresenta. O estágio final, a verificação, significa simplesmente dar uma forma externa à ideia criativa.

4. Na faceta “pessoa criativa”, salientam-se as características psicológicas que tornam uma pessoa criativa em termos absolutos ou relativos. Talvez seja a faceta mais diferencial do estudo da criatividade, já que é considerada um atributo ou característica psicológica própria dos indivíduos. É de referir a possibilidade de considerar a influência de fatores intelectuais, de personalidade, motivação e a variabilidade do uso do pensamento criativo. O interesse por este aspeto teve origem ao observar, que uma parte importante do rendimento criativo se pode dever “alternativamente” à inteligência ou à criatividade e que a partir do seu conhecimento permitiria prever, com maior precisão, o rendimento futuro dos sujeitos no seu contexto.

Assim, a criatividade é um fenómeno com múltiplas facetas e, é por isso, que desafia uma definição precisa (Torrance, 1988). Torrance considera que, para uma aproximação científica à criatividade, é necessário ter uma definição suficientemente aceitável que permita encontrar modelos científicos para este fenómeno. O autor opta por definir a criatividade através dos processos psicológicos implicados e descreve o pensamento criativo como o processo de tomar conhecimento das dificuldades, problemas, ausências de informação, elementos desaparecidos, anomalias, de cometer erros e formular hipóteses acerca de

deficiências, avaliar erros e hipóteses, possivelmente revê-las e comprová-las e, no final, comunicar os seus resultados (Torrance, 1988). Esta definição aplica-se aos vários contextos da psicologia, como a psicoterapia quer do ponto de vista do cliente quer do terapeuta.

Vernon (1989) considera que, apesar da existência de diferentes aproximações conceptuais sobre o fenómeno da criatividade, é possível encontrar um consenso de que esta é a capacidade da pessoa para produzir ideias, descobertas, reestruturações, invenções, objetos artísticos novos e originais, aceites pelos especialistas como elementos valiosos em vários domínios como os das Ciências, da Tecnologia e da Arte.

Sternberg (1985) analisou a criatividade, com o objetivo de identificar a opinião e as crenças dos sujeitos acerca da mesma. Importava observar o grau de distinção que os sujeitos faziam entre três conceitos: “inteligência”, “sabedoria” e “criatividade”. Emergiram as seguintes propriedades dos indivíduos criativos: ausência de convencionalismos (ter o espírito livre, ser pouco ortodoxo); integração (ser capaz de integrar informações distintas, de relacionar ideias díspares ou teorias não relacionadas); gosto estético e imaginação (apreciar as expressões artísticas, escrever, compor músicas, pintar, ter “bom gosto”); flexibilidade e decisão (ser capaz de tomar decisões depois de avaliar prós e contras, capacidade de mudar de direção); perspicácia (saber estar, conhecer as normas sociais de relação); motivação e interesse pelo reconhecimento dos outros (ser enérgico, querer que os outros reconheçam a obra, ter objetivos claros) (Sternberg, 1985).

Estas características vão salientar a proximidade com a inteligência: capacidade de resolver problemas práticos, capacidade verbal, integração e

equilíbrio intelectuais, orientação para objetivos claros, inteligência contextual e fluidez de pensamento. Também se aproximam do indivíduo “sábio”: capacidade de argumentação, sagacidade, aprendizagem de novas ideias e do contexto, juízo, uso eficaz da informação e perspicácia. Da comparação destas definições implícitas entre si, podemos observar um grau de proximidade maior entre inteligência e criatividade, se bem que a última engloba características de atitude e de personalidade (Sternberg, 1985).

Deste modo, a criatividade está associada não só à esfera cognitiva, mas também à esfera emocional e engloba não apenas determinadas características de personalidade como também estados e traços emocionais.

1.3. Criatividade e Emoções

Estudos feitos sobre a criatividade são vistos muitas vezes como tipo de resolução de problemas intelectuais (Matlin, 2005), e tem-se tipicamente focado na componente cognitiva, usando uma série de tarefas cognitivas tais como gerar diferentes usos para objetos (e.g., Guilford, 1950; Torrance, 1966), escrever poemas (Amabile, 1982), criar uma colagem (Ruscio, Whitney, & Amabile, 1998), e gerar soluções para problemas sociais (Reiter-Palmon, Mumford, Boes, & Runco, 1997).

No entanto, Averill e seus colaboradores estenderam a ideia da expressão criativa às emoções, sugerindo que as pessoas diferem na sua habilidade em experimentar e expressar emoções criativamente (e.g. Averill, 1999). Este autor adotou o termo criatividade emocional e definiu-a como a habilidade para sentir e expressar emoções honestamente, assim como na sua maneira única em que é eficaz em suprir as exigências de situações intra e inter pessoais (Gutbezahl & Averill, 1996).

De acordo com Averill (1999), a criatividade emocional está relacionada ao conceito de inteligência emocional. Salovey and Mayer (1990); Mayer & Salovey, (1997) definiram inteligência emocional como a disposição para: atender, perceber e avaliar os próprios sentimentos, assim como os dos outros; nomear e diferenciar vários sentimentos relacionados e emoções (ex. amar e gostar); tomar decisões apropriadas para lidar com situações inter e intrapessoais; experienciar e expressar emoções corretamente e regular emoções para promover crescimento pessoal.

Averill (1999), usando critérios semelhantes àqueles na definição de criatividade cognitiva, definiu uma resposta emocional criativa como aquela que preenche os critérios da novidade, eficácia e autenticidade. Uma resposta emocional nova é aquela que se desvia do comportamento típico do indivíduo ou maneiras convencionais mais alarga de responder aos desafios do dia-a-dia. Averill (2002), enfatizou que a eficácia de uma resposta pode estar sujeita a reavaliação e conseqüentemente, a criatividade, depende tanto da hindsight como do foresight (Fuchs, kumar & Porter, 2007). Uma resposta autêntica é consistente com os valores pessoais, uma expressão honesta do self e não baseada nas expectativas ou imitação dos outros.

1.4..Criatividade e Valores

Em todas as formas de criatividade parece haver um elemento central que é o desejo ou o objetivo de ser criativo, explicitando a criatividade como um valor fundamental (Barron, 1997). Segundo a teoria de Schwartz (1992), indivíduos criativos terão um sistema de valores diferentes quando comparados com outros indivíduos menos criativos. Ele defende que a criatividade é enraizada em valores e utiliza o seu modelo da estrutura dinâmica de valores como preditor do comportamento (Helson,

1990). Barron (1997) afirmou que a característica motivacional chave das pessoas criativas é simplesmente o desejo de criar, explicitando que o valor da criatividade atua como a força pessoal guiadora ou a força motivadora da vida. Semelhantemente, Helson (1996) notou no seu estudo longitudinal que as mulheres eram especialmente direcionadas para objetivos criativos, e que assim a criatividade poderá em parte ser uma função dos valores que as pessoas criativas têm por aquilo que lutam, estimam ou desejam.

O conceito de valores tem sido definido como maneiras de viver (Morris, 1956), orientações (Kluckhohn & Strodtbeck, 1961), atitudes muito gerais (McGuire, 1969) e como tipologias (Allport, Vernon, & Lindzey, 1960), todos dos quais partilham uma concepção comum do que é desejável. Como o Rokeach (1993), Schwartz (1992) define valores como objetivos desejáveis e transitórios que variam de importância e servem de princípios direcionais na vida das pessoas.

Embora relacionados com traços da personalidade, os valores agem como um elemento chave na visão consciente que as pessoas têm do mundo (Roccas, Sagiv, Schwartz, & Knafo, 2002). Assim, em oposição aos traços, eles podem servir para justificar as escolhas e ações de um indivíduo e servir como padrões para julgar o comportamento do self e dos outros.

Schwartz & Bardi (2001) propuseram que valores de direção pessoal tem implicações na motivação dos indivíduos para trabalharem produtivamente, contribuindo a prosperidade de um grupo em tempos normais e fazerem frente aos desafios apresentados em tempos de crise, enquanto satisfazem ao mesmo tempo as suas necessidades e desejos de orientação própria. A orientação própria é vista como sendo dos valores mais revelantes na criatividade, porque o objetivo mais alargado é a independência no pensamento e na ação, expresso na exploração e na livre escolha para

seguir os seus próprios interesses, que parecem ser valores fundamentais para a pessoa criativa (Barron, 1997; Helson, 1990).

As medidas da criatividade normalmente relacionam-se mais claramente com a abertura á experiência do modelo dos cinco-fatores da personalidade (Feist, 1998; McCrae & Costa, 1997; Dollinger, Urban, & James, 2004). Os estudos realizados parecem corroborar as expetativas derivadas da teoria de valores de Schwartz (1929). Assim os participantes criativos tinham mais possibilidades de assumirem os valores de direção pessoal e estimulação e rejeitarem os valores de conformidade, tradição, e segurança, que ancoravam a abertura á mudança versus a dimensão da conservação. Os participantes criativos também defendiam valores de universalismo e rejeitavam valores de poder, que ajudam a ancorar a dimensão de transcendência própria versus melhoramento do self. Estes resultados são consistentes com os resultados de outros estudos que defende o traço da abertura á experiência é um forte preditor da criatividade (Dollinger et al., 2004; Feist, 1998; King, Walker, & Broyles, 1996; McCrae, 1987). Assim parece que pessoas criativas abraçam a incerteza, rejeitam a restrição pessoal como contrario á sua luta pela criatividade e não têm medo de arriscar alguma desarmonia no processo.

2. Criatividade e Bem-estar

A criatividade é peça fundamental na história da humanidade (e.g. Vygotsky, 1978). Em toda a sua evolução, os seres humanos apoiaram-se no desenvolvimento tecnológico para aumentar as suas hipóteses de sobrevivência. Hoje, essa premissa continua a ser verdadeira.

Todos nós temos grandes hipóteses de sucesso dependendo da capacidade de usar as nossas faculdades criativas para pensar de forma diferente e reagir com inovação em todas as situações (e.g. Sternberg & Lubart, 1991). Aliás, inovação é a palavra chave para enfrentar as mudanças e aumentar as hipóteses de sucesso em todos os campos da nossa vida.

As mudanças na sociedade sempre influenciaram as pessoas, de uma forma ou de outra. A necessidade é uma condição imprescindível à criatividade, tanto que não há criatividade sem pressão (Greenberg & Padesky, 1995). Dessa forma, o indivíduo é levado a criar novas formas de solucionar um problema utilizando a criatividade como ferramenta. Atualmente, com a velocidade estonteante das mudanças, a criatividade será fator essencial de sobrevivência, tanto para os negócios quanto para a vida pessoal.

O mundo atual, com muito desenvolvimento tecnológico, científico, industrial e em tantas outras áreas, apresenta problemas ambientais, de saúde, de desorganização social e outros, o que requer criatividade na busca de soluções. O mercado de trabalho busca pessoas criativas que saibam inovar, agir de forma rápida, criativa, competente, indo além da competição. Para Bono (1994) não basta competir, é preciso haver o que o autor denomina "sur/petição", ou seja, correr além de, apresentar um diferencial. Essa ideia também é compartilhada por Kim e Mauborgne (2001), que acentuam que precisamos olhar através deles para vislumbrar territórios ainda não ocupados que representam um campo de inovação.

Paralelo a esse contexto mundial, as teorias recentes sobre criatividade - Teoria do Investimento em Criatividade, de Sternberg e Lubart (1996), Modelo Componencial da Criatividade, de Amabile (1996) e Perspetiva de Sistemas, de Csikzentmihalyi (1996) e segundo Alencar e Fleith (2003) concebem a criatividade como um fenômeno

sociocultural, apontando uma rede complexa de interações das variáveis do indivíduo com as da sociedade para a expressão criativa e a possibilidade de desenvolver o potencial criativo inerente a todas as pessoas, embora varie em tipo e grau, independentemente da idade, sexo ou condição social.

Pela teoria do Investimento em Criatividade de Sternberg & Lubart (1991), a criatividade provém de seis fatores distintos que se inter-relacionam e não podem ser vistos isoladamente: inteligência, estilos intelectuais, conhecimento, personalidade, motivação e contexto ambiental. O Modelo Componencial da Criatividade de Amabile (1996) explica de que forma os fatores cognitivos, motivacionais, sociais e de personalidade influenciam o processo criativo. A Perspetiva de Sistemas focaliza os sistemas sociais e considera a criatividade um fenômeno que se constrói entre o criador e a sua audiência, e que se vale de três fatores: o indivíduo, portador de uma herança genética e de suas próprias experiências; o domínio, que é um sistema simbólico com um conjunto de regras para representação do pensar e do agir e que, em síntese, é a cultura; o campo, parte do sistema social que tem o poder de determinar a estrutura do domínio, cuja maior função é preservá-lo como tal.

Para Runco (2007), toda pessoa tem potencial para ser criativa, mas nem todas realizam esse potencial, por não terem oportunidades de desenvolvê-lo. A criatividade precisa ser exercitada com persistência, existindo para isso técnicas e estratégias de pensamento que auxiliam no desenvolvimento do potencial criativo (Alencar 2000a; Michalko, 2002; Virgolim, Fleith & Neves-Pereira, 2006). Brandão, Alessandrini & Lima (1998) salientam que desenvolver o potencial criativo constitui um desafio porque o homem precisa se despir de crenças, ideias velhas e, muitas vezes, até de valores, para dar lugar ao novo. Para Michalko (2002), desenvolver o potencial criativo é ver o que

ninguém mais vê, valendo-se de estratégias de saber ver e fazer com que seu pensamento se torne visível; é pensar naquilo que ninguém mais está a pensar, o que envolve fluência de ideias, fazer novas combinações, contemplar o outro lado da "moeda", vasculhar outros mundos, descobrir novas formas de busca e, enfim, despertar o espírito de colaboração.

Sendo importante desenvolver a potencialidade criativa de cada pessoa, a fim de que possa ser o continuador do mundo e expressar o seu próprio desenvolvimento (Martínez, 1997), é necessário olhar para os diversos fatores que influenciam no desenvolvimento ou na inibição da criatividade, que, segundo Runco (2007), são de diferentes espécies, incluindo-se entre eles: família, escola, ambiente de trabalho, contexto sociocultural e saúde e todos com importância no desenvolvimento do potencial criativo.

Assim, a criatividade leva a um processo de mudança e desenvolvimento pessoal e social, e deveria fazer parte da vida de cada um, bem como ser sempre incentivada em todas as áreas da sua vida.

2.1. Criatividade e Psicoterapia

Criatividade é uma potencialidade humana que se manifesta através de um processo, em que a mente engendra algo novo através de simbolizações contínuas. O desenvolvimento da Criatividade é um fator promotor de saúde mental; não sendo desenvolvida, pode estagnar-se e sofrer um processo de atrofia. Diferentes habilidades pessoais, tanto de natureza perceptiva, como cognitiva, ou emocional, são mobilizadas no processo criativo, o qual, didaticamente, poderia ser descrito mediante etapas como: (1)preparação; (2) incubação; (3) iluminação; (4) verificação; (5) comunicação

(Ausubel,1978). Há tipos diversos de Criatividade: de solução de problemas, de mudança, de inovação, compensatória, estética. A Criatividade pode dar-se em diferentes níveis, do mais corriqueiro ao genial.

O processo criativo é subjetivo e, em parte, inconsciente, mas tem também sua parte consciente e seu lado objetivo e lógico. O reconhecimento e valorização da Criatividade como acontecem com qualquer fenômeno cultural, estão subordinados ao contexto em que ela se dá.

Em grande parte a criatividade é uma habilidade (uma maneira de pensar e trabalhar com os clientes) que pode ser aprendida, desenvolvida e fomentada através do tempo (Hazler, 2002).

A criatividade promove a capacidade de resolução de problemas e de adaptação e facilita a autoexpressão enriquece o bem-estar psicológico (Runco,2004), conduz à autodescoberta e autonomia (Peter, 1998) e oferece uma forma emocionalmente segura de expressão pessoal e emocional (Osborne, 2003). As transformações internas que um indivíduo possa operar em si mesmo podem ser qualificadas também como resultado de um processo criativo.

Através da ativação criativa, é possível tornar disponível o uso do potencial criativo das pessoas, tornando-as mais aptas a se desenvolverem de modo geral ou específico. Quer dizer, resgatando ou desbloqueando a fluidez, a flexibilidade, a agilidade mental, a capacidade de elaboração, de análise e de síntese, o uso da multicomunicação e expressividade, dentre outros indicadores da criatividade, as pessoas estarão acedendo o “substrato mais firme para realizar qualquer aprendizagem, formação ou desenvolvimento” (Prado, 1996).

Isso é especialmente útil na situação clínica, pois cliente e psicoterapeuta poderão contar com recursos que lhes vão indicar novos focos e possibilidades originais para lidarem com as suas dificuldades e necessidades. Os ativadores criativos podem estimular o potencial criativo das pessoas, atuando principalmente sobre o pensamento, expressões e comportamento. Eles transformam a maneira habitual de pensar, expressar e agir, fazendo emergir a originalidade, a fluidez, a flexibilidade, a análise, a síntese, abertura mental, as múltiplas linguagens e expressividade, dentre outros indicadores da criatividade (Prado,1996).

Os inibidores da criatividade definem-se a partir dos fatores psicológicos, socioeducativos, grupais, organizacionais e socioculturais.

A expectativa quando utilizamos ativadores criativos em psicoterapia, é que haverá benefícios para o processo, para o cliente e para o terapeuta: a) ativando os recursos criativos saudáveis a ambos, investindo cada um na capacidade ilimitada para aprender e criar; b) ressignificando sintomas sem suprimi-los, utilizando e descobrindo a imensa reserva de energia psíquica que está latente em todos nós, ou seja, a parte plástica do nosso inconsciente que está à nossa disposição; c) apoiando técnicas e recursos psicoterapêuticos específicos, dentre outros benefícios.

Inseridas numa abordagem psicoterapêutica multifacetada, as técnicas e estratégias criativas possibilitam a flexibilização das palavras, indo para além delas e a mobilização de diferentes sentidos ajudando o cliente na mobilização de estratégias, expressão de emoções, concentração na sessão, aprendizagem de técnicas (Beaulieu, 2003). Algumas técnicas criativas incluem meditação e imaginação guiada para aumentar os estados de sentimentos positivos e recursos interiores; o uso da improvisação, o uso criativo da expressão artística na terapia que inclui histórias, poemas, metáforas entre outras (Schofield, 2002).

Outros ativadores criativos incluem:

- “brainstorm”: pode ser aplicado como técnica para desenvolver a fluidez do pensamento e gerar ideias originais, em diversos âmbitos e com variados propósitos.
- Leitura recreativa de imagens: Aguçar a percepção, com o fim de encontrar mais de uma mensagem, contida na imagem de uma história ou informação e evocar as imagens mais próprias e autênticas, com o fim de expressar situações e realidades pessoais.

Investigar a ligação entre a criatividade e as estratégias de *coping* parece ser um bom caminho para se adquirir conhecimentos base importantes na área psicológica. Esta ligação entre processos distintos é favorecida pela introdução das seis fontes da criatividade: inteligência, conhecimento, estilos de pensamento, personalidade, motivação e ambiente (Sternberg & Lubart, 1996).

A psicoterapia pode ser perspectivada como uma forma de aumentar a criatividade e de utilizar o talento e o pensamento flexível para promover uma boa adaptação a qualquer contexto e situação de vida. Em contexto psicoterapêutico, muitas pessoas apresentam fragilidades no modo como lidam com os problemas, sendo necessário desenvolver nelas, um pensamento inovador, que vá para além do que já existe e que seja flexível a qualquer contexto e situação (Musso, 1999).

A criatividade também é reconhecida como uma capacidade de resolução de problemas colocados por uma fonte externa. Esta relação remete para o processo cognitivo responsável pela receção e identificação dos problemas, formação de múltiplas alternativas para cada um deles e escolha da melhor hipótese de resolução, avaliando os possíveis resultados.

A capacidade de resolução de problemas é uma estratégia de *coping* e um método de autocontrole fundamental, cuja sua promoção tem efeitos importantes na manutenção e generalização dos efeitos adquiridos através das intervenções realizadas em terapia. A resolução de problemas não depende apenas do tipo de processamento que pode ser efetuado, mas também das características do sujeito e da utilização que este faz das regras de ação para passar do problema original ao objetivo estipulado.

Quando se pretende utilizar a criatividade no desenvolvimento das estratégias terapêuticas interventivas torna-se necessário compreender que aspetos vão ser trabalhados e de que modo a sua ação permite o surgimento da mudança que se pretende alcançar no final deste processo. No entanto a criatividade não deve ser tomado como elemento único numa intervenção, mas deve fazer parte do conjunto de aspetos relevantes a ter em consideração quando nos responsabilizamos pelo acompanhamento de um caso clínico.

Neste sentido, é essencial perceber que o pensamento criativo requer o uso de múltiplas estruturas do conhecimento (esquemático, associativo e baseado em experiências anteriores), que permitam às pessoas aplicar a sua experiência e perícia de novas maneiras. Fica desta forma também evidente que a ação da criatividade pode ser adaptada a qualquer contexto e estrutura, utilizando a sua flexibilidade para modelar e reajustar processos tão complexos como os da mente humana.

Assim a criatividade é necessária para promover experiências emocionais positivas e corretivas nos clientes. Estas experiências podem por sua vez facilitar o pensamento divergente, a resolução criativa de problemas, flexibilidade, imaginação e humor (Carson & Becker, 2003; Deacon & Thomas, 2000).

A criatividade na terapia está muito relacionada com a habilidade do terapeuta em aplicar abordagens tradicionais para ajudar de uma forma nova (Murray & Rotter, 2002). Estas aplicações envolvem improvisação, a disposição para arriscar e conseguir pensar e agir rápido. A criatividade é essencial para o processo terapêutico, em parte porque é uma experiência momento-a-momento. Ainda assim não é algo que aconteça automaticamente, nem a maioria dos terapeutas são treinados para serem capazes de usar os seus recursos criativos e usá-los eficazmente com os seus pacientes (Hecker & Kottler, 2002).

Algumas técnicas criativas incluem meditação e imaginação guiada para aumentar os estados de sentimentos positivos e recursos interiores; o uso da improvisação, o uso criativo da expressão artística na terapia que inclui histórias, poemas, metáforas entre outras (Schofield, 2002).

Assim a terapia criativa tem o potencial de deixar uma marca na mente das pessoas, tornando-se assim uma tarefa ambiciosa na qual vale a pena investir.

2.2. Criatividade no Processo de Mudança

Quando falamos em processo psicoterapêutico, associamos este ao processo que o indivíduo se submete com a intenção de algo: seja melhorar comportamentos, ter outras visões do mundo e de si mesmo, administrar os seus sofrimentos face a algumas situações; tornar-se o que realmente é e, assim, poder ser mais consciente do seu ser, das suas ações e das suas emoções. Podemos dizer que o processo psicoterapêutico consiste na busca do indivíduo por uma mudança na sua vida. Camon (2003) enfatiza que a psicoterapia é o processo que leva o paciente ao autoconhecimento e ao autocrescimento. O indivíduo está sempre a mudar, pois por diversas vezes tem que enfrentar novas situações conflituosas que exigem dele autoconhecimento, para agir da

maneira mais satisfatória para si. Sem dúvida é na terapia que as mudanças significativas ocorrem, pois sendo um espaço único, particular, o *setting* pode proporcionar a estabilidade e a confiança necessárias ao processo de transformação. Uma boa relação terapêutica é segura, flexível quanto ao desenvolvimento e fundamentalmente afetiva.

Consideramos que uma psicoterapia com maior probabilidade de êxito é aquela onde os respeitos pelos limites do cliente sejam respeitados; onde os objetivos são traçados em conjunto e onde o psicoterapeuta se coloca como pessoa no processo. Segundo Mahoney (1998), é a capacidade dos psicoterapeutas em relacionarem-se empaticamente com as angústias de seus clientes que facilitará a expressão dos mesmos. O vínculo terapêutico está relacionado a questões como confiança, respeito e equilíbrio de poder. Rogers (1999), que propõe uma escuta empática e três condições básicas numa relação de ajuda: o terapeuta deverá ser genuíno, ter aceitação pelo cliente e desejo contínuo de compreender.

No que diz respeito á criatividade sendo esta a criação de algo novo, pelo menos para o indivíduo que o cria, podemos dizer que, a mudança se configura como algo novo, algo diferente, ela é em si mesma criativa. Podemos considerar qualquer mudança do indivíduo: comportamentos, sentimentos, expressões, formas de pensamento, entre outras, que poderiam ser mais eficientes em certas situações. Se algo novo surgiu, podemos considerá-lo criativo. Não nos esqueçamos que o comportamento criativo do indivíduo é sentido por ele como autorrealização (Rogers, 1999). Winnicott (1975) sugere que a criatividade teria um papel crucial para o crescimento saudável do indivíduo, ou seja, viver criativamente constitui um estado saudável e a doença seria uma forma de vida não criativa. Rogers (1999) enfatiza que a forma usada pelo indivíduo, ao se remodelar na relação terapêutica, constitui potencialidade criativa, pois

o mesmo age com originalidade e destreza afetiva. Em um nível mais profundo, podemos considerar a criatividade, um determinante de cura no processo terapêutico. Ele acreditava que o homem tem uma tendência para realizar-se, para expandir-se, para estender-se e assim poder por em ação todas as suas potencialidades. Ao usar as suas potencialidades em prol do seu desenvolvimento, o indivíduo estaria em processo de mudança, tentando relacionar-se com o mundo de uma maneira melhor para ele.

A realização mencionada acima pode estar relacionada à abertura do indivíduo para a vida; à perda da rigidez, à permeabilidade maior quanto aos conceitos, às opiniões e às percepções de si mesmo. Ela implica na tolerância à ambiguidade, na capacidade para receber informações contraditórias e não fugir à experiência. É a partir da espontaneidade, da autoexploração e, também da exploração do ambiente que se pode ter uma visão criativa da vida: nova e significativa.

Segundo Rogers (1999), a segurança psicológica e a liberdade no processo terapêutico podem ser condições que elevem em mais alto grau a criatividade construtiva, assim como a possibilidade de mudança. Toda vez que o psicoterapeuta possibilitar estas condições, estará a favorecer a criatividade.

Assim, é possível perceber como estes elementos - mudança e criatividade – estão relacionados. Winnicott (1975) procurou estudar a criatividade referente à própria vida do ser humano e a sua capacidade para estar vivo. Segundo Yampey (1996), a criatividade sobrepõe-se ao conceito de cultura, pois uma vez que o indivíduo cria, transforma-se e apropria-se da sua vida, passa por um processo de mudança, de transformação por ele e nele. São mudanças psíquicas compartilhadas entre cliente e terapeuta; mudanças estruturais; mudanças onde são descobertas novas perspectivas de vida, de funcionamento, promovendo especialmente a capacidade criativa em diversas áreas da vida do sujeito.

Podemos assim, perceber que a mudança está estreitamente relacionada à criatividade, sendo inseparáveis. Podemos dizer que a mudança só pode acontecer juntamente com a criatividade. Isto quer dizer ainda que, como todos nós, seres humanos, temos o potencial para a mudança, tão verdade, é também, que somos criativos.

Síntese conclusiva

Em suma, a criatividade é uma capacidade adaptativa que leva ao bem-estar psicológico. Os clientes que procuram apoio psicoterapêutico beneficiam se a sua capacidade criativa for estimulada por forma a agilizar formas mais flexíveis e adaptativas de resolver os seus problemas. Como referem Dwyer, Hogan, & Stewart (2014) a criatividade permite ao indivíduo fazer as conexões necessárias entre novas informações e esquemas o que conduz à construção de novos níveis de compreensão e facilita a resolução de problemas. Aliás, Kirk & Clark (1989) consideram que a criatividade tem um forte impacto no rendimento humano a todos os níveis.

Muitas vezes considerada como um dom que apenas pertence a alguns, a criatividade é hoje vista como uma característica de todos os seres humanos (e.g. Vygotsky, 1978; Runco, 2007). Contudo, muitas pessoas não utilizam o seu potencial criativo possivelmente por a maioria dos sistemas educativos não se ter interessado pela sua promoção o que acabou por criar gerações de pessoas menos criativas (Sternberg, 2012). Kim (2011) explicita mesmo que a criatividade tem vindo a decrescer desde a década de 90.

O processo criativo implica tomar consciência das dificuldades, problemas, ausências de informação, elementos desaparecidos, anomalias e erros bem como

compreender as hipóteses alternativas, avaliá-las e revê-las (Torrance, 1988). Neste sentido, este é o objetivo último de uma psicoterapia quer do ponto de vista do paciente quer do terapeuta. A formulação de alternativas de resposta a situações de impasse ou desafio pessoal é, segundo Averill (1999), uma manifestação de criatividade emocional que conduz a uma resposta emocional nova que se desvia do comportamento típico do indivíduo e alarga de responder aos desafios do dia-a-dia. Este processo implica uma reavaliação criativa constante, funcionando como uma antecipação e prospeção de alternativas de resposta, ou seja, a ideia de hindsight e foresight avançada por Averill (2002). Estas opções alternativas estão associadas aos valores que justificam as escolhas e ações e funcionam como padrões de avaliação do comportamento do self e dos outros (e.g. Roccas, Sagiv, Schwartz, & Knafo, 2002). Assim, a direção pessoal depende, em última análise da criatividade individual e motiva a forma como se respondem aos desafios e satisfazem as necessidades e desejos de orientação própria (Schwarz & Bradi, 2001). Consequentemente, a criatividade permite a persecução do objetivo mais alargado de independência no pensamento e na ação, expresso na exploração e na livre escolha (e.g. Barron, 1997).

Dada a sua relevância, a criatividade precisa ser exercitada (Alencar 2000). Um dos contextos mais privilegiados para a sua promoção é o contexto psicoterapêutico. Neste sentido, concebeu-se um estudo para verificar até que ponto psicoterapeutas em formação têm consciência da importância da criatividade na sua atuação. A escolha de psicoterapeutas estagiários deve-se à sua recente inserção num sistema educativo que deveria procurar incentivar a criatividade mas que, de acordo com muitos autores, não o incentiva (e.g. Sternberg, 2012; Kim, 2011). No entanto, estes futuros psicoterapeutas têm como função incentivar a criatividade dos seus clientes.

Metodologia

Esta investigação define-se como um estudo fenomenológico e interpretativo, optando-se pela metodologia de carácter qualitativa. Segundo Bogdan & Biklen (1994) este tipo de metodologia é flexível e permite uma aproximação e recolha mais rica dos pormenores descritos e a visão do contexto abordado e dos seus fenómenos. Patton (2002) na mesma linha, também sustenta que a metodologia qualitativa permite captar as nuances e a riqueza fenomenológica do contexto social, o que na minha visão é fundamental quando se pretende compreender, analisar e interpretar este tipo de interações específicas e as suas variações, que nunca se podem deixar de salvaguardar quando se pretende estudar os fenómenos e contextos sociais e humanos. Patton (2002) complementa referindo a importância deste método quando se pretende estudar uma amostra de forma aprofundada, compreender a sua diversidade e a essência idiossincrática e qualitativamente única dos indivíduos. Segundo Boavida e Amado (2006) e Bogdan & Biken (1994) esta metodologia, na sua construção aberta e relativamente não estruturada, permite mais do que testar hipóteses prévias, e a partir da interação entre o sujeito e o investigador, compreender e interpretar a perspectiva dos sujeitos.

Relativamente a critérios de cientificidade, neste estudo procurou-se atender à credibilidade, aplicabilidade e consistência numa investigação qualitativa. Duarte (2007) especifica os níveis de credibilidade – descritiva, interpretativa e teórica. A descritiva implica que o investigador atenda a uma recolha e descrição de dados e informação fiel do que foi observado; a interpretativa refere-se à capacidade de que o estudo capte e enquadre de forma legítima os pontos de vista dos entrevistados; a teórica atravessa os vários níveis de credibilidade e finaliza-os, atendendo à interpretação e conclusão acerca dos dados, e à construção teórica que sustenta o estudo. Segundo

Boavida & Amado (2006) apesar de os estudos qualitativos não se poderem generalizar, é possível usar-se os estudos ou investigações como referência, quando os contextos são semelhantes.

1. Objetivos e Natureza do Estudo

Com a finalidade de avaliar a consciência que os jovens estagiários tem da importância do uso da criatividade em psicoterapia no contexto clínico, são objetivos deste estudo:

- 1) Avaliar a percepção dos jovens estagiários sobre a necessidade do uso da criatividade em Psicoterapia.
- 2) Identificar quais as estratégias mais utilizadas pelos jovens estagiários

2. Obtenção, Seleção e Caracterização da Amostra

Para a realização do presente estudo foi realizada uma plataforma *online*. A amostra recolhida foi de escolha intencional, sendo necessário o preenchimento de um pré-requisito para a participação no estudo. Este requisito assentou na inserção do 5ºano do curso de Psicologia clínica, no enquadramento do estágio académico realizado durante este ano letivo.

Foi salvaguardado o anonimato e confidencialidade dos dados, na medida em que não foram recolhidas informações que possibilitassem a identificação dos participantes. Este estudo contou com a participação de vinte estagiários, nos quais somente desaseis

poderam ser usados no estudo, sendo que os restantes não preencheram todas as questões que eram de resposta obrigatória a fim de serem válidas para o estudo (aspecto que foi mencionado no cabeçalho do questionário). Os estagiários que participaram no estudo estavam a realizar estágio com diferentes populações (crianças, adolescentes ou adultos).

3. Instrumento de Avaliação

Questionário sobre o uso da criatividade (Anexo 1). Este questionário foi criado especialmente para este efeito com base noutros questionários utilizados noutros contextos (e.g. Alencar & Fleith, 2006). As questões tiveram como objetivo responder às questões em estudo. Neste questionário *online* foi solicitado aos participantes que indicassem: sexo, idade, número de casos a acompanhar, população com quem trabalhavam e tipo de local de estágio. Este instrumento é composto por dois blocos. Todos os blocos consideraram a revisão de literatura sobre o tema, nomeadamente as várias definições que acentuam a fluência de ideias, a flexibilidade e a inovação.

No primeiro bloco havia seis questões apresentadas numa escala tipo Likert de dez pontos, de acordo com aquilo que os jovens pensam acerca do uso da criatividade em psicoterapia (1-“discordo totalmente” e 10-“concordo totalmente”).O segundo bloco era composto por três perguntas de resposta aberta. Temos como exemplo uma das questões abertas: **“Explique a importância da criatividade em psicoterapia”**. **Um das respostas dadas pelos participantes foi:** “A criatividade poderá ser uma forma do paciente transmitir os seus estados de alma, de encontrar novas estratégias de resolução para os seus problemas, bem como novas formas do encarar (...)”. As questões dividiam-se em duas temáticas: Criatividade e Psicoterapia e Resolução Criativa de Problemas e Psicoterapia. Na temática da Criatividade e Psicoterapia as perguntas

incidiam sobre três perspectivas: Geral: das quais correspondiam as perguntas três, sete e oito; a perspectiva do Terapeuta: perguntas um e nove; e a perspectiva do paciente: pergunta seis. Na temática da resolução criativa de problemas, as perguntas incidiam novamente sobre a perspectiva geral: pergunta quatro; perspectiva do terapeuta: pergunta dois e perspectiva do cliente: pergunta cinco. Na primeira temática procurou-se compreender se havia consciência da importância do uso da importância do uso da criatividade no processo terapêutico e como esta poderia influenciar o resultado da terapia. Na segunda temática, com o uso das questões abertas procurou-se compreender até que ponto era usada a criatividade em psicoterapia e quais as estratégias utilizadas. Assim procurou-se explicitar os objetivos de cada pergunta específica, de acordo com os objetivos da investigação.

Em seguida apresenta-se e descreve-se os resultados obtidos através da entrevista.

Resultados

Neste ponto irão ser apresentados os resultados mais relevantes referentes à análise de conteúdo do questionário sobre a Criatividade. Primeiramente irão ser descritas o resultado de cada variável (Anexo 2 e 3) começando pela resposta que obteve a média mais alta e assim sucessivamente (Anexo 4). Seguidamente será feita uma análise descritiva do resultado das respostas abertas (Anexo 5).

Relativamente às questões do questionário, apresentam-se de forma sumaria, por ordem crescente as respostas que foram mais consideradas pelos participantes relativo à estatística descritiva:

	Statistic	Bootstrap ^a				
		Bias	Std. Error	95% Confidence Interval		
				Lower	Upper	
Criatividade usada	N	16				
	Mean	7.00	.01	.36	6.31	7.75
	Std. Deviation	1.461	-.061	.219	.998	1.821
	Std. Error Mean	.365				
Resolução Criativa de problemas	N	16				
	Mean	6.38	.00	.49	5.31	7.31
	Std. Deviation	1.996	-.122	.453	1.065	2.757
	Std. Error Mean	.499				
Criatividade como influência para a mudança	N	16				
	Mean	7.88	.00	.30	7.31	8.50
	Std. Deviation	1.204	-.047	.150	.854	1.448
	Std. Error Mean	.301				
Criatividade usada para qualquer problema	N	16				
	Mean	5.25	-.01	.66	4.00	6.63
	Std. Deviation	2.646	-.108	.346	1.858	3.202
	Std. Error Mean	.661				
Terapeuta estimula a resolução criativa	N	16				
	Mean	7.13	-.01	.28	6.56	7.69
	Std. Deviation	1.088	-.065	.245	.619	1.504
	Std. Error Mean	.272				
Psicoterapia menos eficaz em paciente pouco criativo	N	16				
	Mean	3.81	-.02	.60	2.75	5.06
	Std. Deviation	2.401	-.131	.500	1.455	3.280
	Std. Error Mean	.600				

Quadro 1-Médias e Desvio Padrão

Resposta 3: obteve a média mais alta, ($M=7,88$; $DP=1,204$). Esta pergunta questionava se o uso da criatividade no processo terapêutico pode influenciar a motivação do paciente para a mudança. Sendo que a maior parte dos participantes reconhece a criatividade como ferramenta utilizada com o objetivo de influenciar a mudança no paciente.

Resposta 5: obteve a seguinte média, ($M=7,12$; $DP=1,088$). Esta pergunta incidia sobre a contribuição das orientações dadas pelo terapeuta na estimulação da resolução criativa de problemas por parte do paciente. O maior parte dos participantes acredita que estas orientações contribuem para o paciente desenvolver ferramentas de resolução criativas para os seus problemas.

Resposta 1: obteve a seguinte média, ($M=7$; $DP=1,461$). Esta pergunta pretendia perceber se os participantes utilizavam uma abordagem criativa nas sessões. O resultado mostra que a maioria dos participantes utiliza uma abordagem criativa durante as sessões.

Resposta 2: obteve a uma média um pouco inferior ($M=6,38$; $DP= 1,996$). Esta pergunta procurava compreender se os participantes tinham como objetivo terapêutico desenvolver competências de resolução criativa de problemas. O resultado mostra que a maioria dos participantes tem esse objetivo na realização das sessões.

Resposta 4: obteve a seguinte média. (M=5,25;DP=2,646). Esta pergunta procurava compreender se os participantes acreditavam que a criatividade pode ser usada na resolução de qualquer tipo de problema. O resultado mostra que uma grande parte dos participantes não reconhece que a criatividade possa ser aplicada a qualquer tipo de problemas.

Resposta 6: obteve a seguinte média. (M=3,81;DP=2,401). Esta pergunta incidia sobre a crença de que a psicoterapia seria menos eficaz num paciente pouco criativo. O resultado mostra que a maioria dos participantes não acredita que seja necessário o paciente ser criativo para a psicoterapia ser eficaz.

No que diz respeito aos resultados das Respostas Abertas, verificaram-se as seguintes categorias e frequências de resposta:

Resposta 7: Explique a importância da criatividade em Psicoterapia.

Respostas:	Nº Respostas:
• Processo criativo paralelo ao processo terapêutico	(1 resposta)
• Benéfica na procura de soluções e resolução de problemas	(1 resposta)
• Facilitador do ajustamento às idiossincrasias de cada paciente	(3 respostas)
• Permite adequar a intervenção ao caso	(1 resposta)
• Maior relevância no trabalho com crianças e jovens	(3 respostas)
• Aumenta envolvimento do paciente no processo de ajuda	(1 resposta)
• Facilita a descoberta da resolução de problemas	(2 respostas)

- Fortalece relação terapêutica (1 resposta)
- Ajuda a perspetivar novas soluções (3 respostas)

Resposta 8: A flexibilidade é importante para identificar um problema terapêutico.

Explique porquê.

Respostas:

Nº Respostas:

- Permite existência de alternativas (3 respostas)
- Devido às idiossincrasias de cada um (2 respostas)
- Porque é um processo de mudança (1resposta)
- Identificação de um problema (2 respostas)
- Permite compreender o problema no contexto da pessoa (1resposta)
- Permite perspetivar a situação segundo diferentes abordagens (1 resposta)
- Permite análise ideográfica do caso (1resposta)
- Porque cada paciente é único (2 respostas)
- Permite otimizar os recursos psicológicos que temos ao nosso dispor (1resposta)
- Permite ajustar a terapia às características de cada um (2 respostas)

Resposta 9: Utiliza estratégias criativas no processo terapêutico? Quais?

Respostas:

Nº Respostas:

- Sim. Tarefas lúdicas e expressivas (3 respostas)
- Sim. Jogos (3 respostas)
- Sim. Depende daquilo que o paciente me trazer para a sessão (1resposta)
- Sim. Capacidade imagética, tabela de registo (1resposta)

- Sim. Imagens e sons **(1 resposta)**
- Sim. Tarefas experienciais **(1 resposta)**
- Sim. Jogos, dança e canto **(2 respostas)**
- Sim. Chuva de ideias **(1 resposta)**
- Não utilizo estratégias criativas **(2 respostas)**
- Não me considero criativo **(1 resposta)**

Conclusões e Discussão

O presente estudo pretendia compreender qual o conhecimento que os jovens estagiários possuem sobre a importância do uso da criatividade em psicoterapia. Desta forma avaliou-se as suas percepções sobre o tema e a forma como utilizam ou não a criatividade no processo terapêutico.

Os resultados obtidos apontam para um reconhecimento da importância do uso da criatividade no processo terapêutico como uma ferramenta para a mudança e que estes usam uma abordagem criativa nas sessões. Esta conclusão parece ir de encontro a resultados de outros estudos que mostram que a criatividade é essencial para promover uma mudança adaptativa no paciente (Musso, 1999).

Verificou-se também que o desenvolvimento de competências criativas nos pacientes é um objetivo da maioria dos jovens terapeutas. Também o estudo mostra que os jovens estagiários acreditam que são fundamentais as orientações dadas pelo terapeuta, para que seja estimulada a resolução criativa de problemas por parte dos pacientes. Esta conclusão vai no sentido de outros estudos, que constataram que a criatividade é especialmente útil na situação clínica, pois paciente e psicoterapeuta poderão contar com recursos que lhes vão indicar novos focos e possibilidades originais, para lidarem com as suas dificuldades e necessidades (Prado, 1996). No entanto, verificou-se que mesmo considerando ser essencial o uso da criatividade no processo terapêutico, os jovens estagiários não consideram que esta criatividade pode ser aplicada a qualquer tipo de problema. Esta conclusão parece contradizer alguns estudos neste sentido, em que a criatividade é vista como uma ferramenta que é flexível a qualquer contexto e situação (Musso, 1999). No que diz respeito à criatividade existente nos pacientes, os participantes não consideram que a terapia seja menos eficaz

num paciente pouco criativo, ou seja existe uma crença de que as ferramentas dadas pelo terapeuta são suficientes para o sucesso da terapia independentemente do grau de criatividade do paciente. Embora não tenha encontrado nenhum estudo que apoie este resultado, Vygotsky (1998) defendia que a criatividade é uma característica essencial da existência humana, e, como tal, todos possuem um potencial criativo. Contudo, o desenvolvimento da criatividade não ocorre de forma semelhante para todos, quer por diferenças individuais intrínsecas, (Martindale,1999) quer pelas oportunidades oferecidas pelo meio que pode ou não favorecer a sua emergência. Também a investigação sobre as bases biológicas da criatividade aponta para diferenças em termos de abertura aos estímulos do meio circundante e, conseqüentemente, a novas possibilidades, ou seja, indica que existem diferenças em termos da capacidade de inibição latente (Carson, Perterson, & Higgins,3003). Em consonância, outros estudos mostram que as pessoas mais criativas possuem um maior nível de ativação e uma maior sensibilidade fisiológica (Martindale, 1999, como referido em Bahia, 2008).

No que concerne os resultados às questões de resposta aberta, estes apontam para a importância do processo criativo como sendo um paralelo ao processo terapêutico, sendo um elemento facilitador na procura de soluções e na resolução dos problemas e que permite um ajustamento às idiosincrasias de cada paciente. Estudos anteriores apontam no mesmo sentido que a criatividade promove a capacidade de resolução de problemas e de adaptação, (Hazler,2002). Em relação á flexibilidade, o resultado vai no sentido de que esta permite alternativas, ajuda a perspetivar o problema no contexto da pessoa, assim como otimiza os recursos psicológicos que temos ao nosso dispor, e permite ajustar a terapias às características de cada um. Os estudos feitos anteriormente apontam no mesmo sentido, de que a flexibilidade é um elemento essencial no processo criativo facilitando assim o processo terapêutico (Carson & Becker, 2003; Deacon & Thomas, 2000).

Em relação ao uso de estratégias criativas no processo terapêutico, a maioria dos participantes admitem o seu uso, dando exemplos dessas estratégias utilizadas, no entanto aponta a sua utilidade mais para o contexto de trabalho com crianças e jovens e menos com a população adulta. Os estudos feitos sobre esta temática contradizem esta crença, pois concluíram que a criatividade pode ser aplicada a todas as populações, tendo somente que ajustar o tipo de estratégias usadas à população com a qual estão a trabalhar (Charaf, 1999).

Sendo a criatividade é uma capacidade adaptativa que leva ao bem-estar psicológico ela deve ser estimulada em contexto psicoterapêutico de forma a promover formas mais flexíveis e adaptativas de resolver os problemas de quem dele beneficia. A sua estimulação permite que o cliente elabore novas conexões entre várias fontes de informação e os seus esquemas e dando-lhe uma compreensão mais alargada, novos níveis de compreensão e posteriormente, de resolução de problemas e de aplicação e generalização dessas informações e estratégias (e.g. Dwyer, Hogan, & Stewart, 2014). Como refere Torrance (1988) a criatividade ajuda à tomada de consciência das dificuldades e problemas. Vernon (1989) considera que a criatividade contribui para a produção de ideias, descobertas e reestruturações.

Os estagiários que participaram neste estudo revelaram ter consciência da importância da criatividade emocional definida por Averill (1999), nomeadamente, a que permite modificar o comportamento típico menos adaptativo para responder de forma adaptativa aos desafios, através de avaliações e reavaliações de comportamentos. Os participantes mostraram também intuir a importância de fomentar a direção pessoal a partir da criatividade (Schwartz & Bardi, 2001) de forma a satisfazerem as suas necessidades e desejos de orientação própria.

Limitações e Implicações Futuras

Embora o estudo tenha revelado a existência de uma sensibilização para a necessidade do uso da criatividade como ferramenta terapêutica, revelou ainda certas crenças que poderão ser impedimento para o uso da criatividade em contextos em que esta poderá ser fundamental, visto não haver um consenso de que a criatividade poderá ser utilizada em todos os contextos e para todos os tipos de problemas. Neste sentido seria importante poder haver uma formação académica ou profissional mais específica sobre não só a importância da criatividade mas como ela pode ser utilizada nos diferentes contextos com diferentes populações. Esta formação poderia também servir o propósito de estimular a própria criatividade do aluno estagiário, sendo que no estudo houve uma resposta em que o participante justificou o fato de não usar estratégias criativas devido à sua própria falta de criatividade. Os estudos existentes apontam no sentido de que existe pouca formação para o terapeuta na área respeitante á criatividade. (Hecker & Kottler, 2002) e também que a criatividade é uma habilidade que pode ser aprendida, desenvolvida e fomentada através do tempo (Hazler,2002).

Quanto às limitações do estudo, por ser de carácter qualitativo é difícil a sua generalização; é uma amostra reduzida, e um N maior permitiria uma sustentação mais concreta das informações recolhidas. Também se considera que seria importante um estudo de comparativo entre jovens estagiários e terapeutas, com mais anos de formação e prática, a fim de compreender se existem as mesmas conceções acerca da importância e uso da criatividade no processo terapêutico numa população com mais anos de prática terapêutica.

Finalmente, a inexperiência do investigador pode ter contribuído para algumas lacunas, sendo que durante a entrevista poderiam ter sido mais focadas algumas temáticas, não terem sido efetuadas perguntas fechadas, bem como a nível da análise de conteúdo poderia ter sido perspectivada de outros ângulos, se existisse uma prática para a realização da mesma.

Referências Bibliográficas

- Alencar, E. M. L. S., & Fleith, D. S. (2003b). Contribuições teóricas recentes ao estudo da criatividade. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 19 (1), 1-8
- Amabile, T. M.(1983). *The Social Psychology of Creativity*. New York: Springer-Verlag.
- Amabile, T.M. (1996). *Creativity in context*. Boulder, CO: Westview Press.
- Arieti, S. (1976). *Creativity: The magic synthesis*. New York: Basic Books.
- Arnheim, R, (1966). *Toward a Psychology of art*. Berkeley: University of California Press
- Bachs, J. (1980). *Psicologia Diferencial*. Barcelona: Ediciones CEAC, SA.
- Baer, J. (1993). *Creativity and divergent thinking: A task-specified approach*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Beaulieu, D. (2003). Beyond just words: Multisensory interventions can heighten therapy's impact. *Psychotherapy Networker*, 27(4), 69-77.
- Brandão, C. R., Alessandrini, C. D., & Lima, E. P. (1998). *Criatividade e novas metodologias (Série temas transversais)*. Peirópolis: Fundação Peirópolis.

- Camon, V. A. A. (2003) *Psicoterapia e Subjetivação – Uma análise de fenomenologia*. São Paulo: Editora Pioneira.

- Chaffee, J. (2000). *Pense diferente, viva criativamente: oito passos para tornar a sua vida mais completa*. Rio de Janeiro: Campus

- Csikszentmihalyi, M. (1988). *Society, culture, and person: a systems view of creativity*. New York: Harper & Row.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and intervention*. New York: HarperCollins

- Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of a Systems perspective for the study of creativity. In R. Sternberg (Ed.). *Handbook of creativity* (pp.313-335) . Cambridge, Uk: Cambridge University Press.

- Dwyer, C., Hogan, M.J., & Stewart, I, (2014). An integrated critical thinking framework for the 21st century. *Thinking Skills and Creativity*, 12, 43–52

- Epstein, R. (1991). Skinner, creativity, and the problem of spontaneous behavior. *Psychological Science*, 2, 362-370

- Feist, G. J. (2006). *The evolved fluid specificity of human creative talent*. In R. Sternberg, E. McGraw/Interamericana de España, S.A.V

- Gamez, G. (1996). *Os poderes criativos: descubra-os e melhore a sua vida*. Publicações Europa-América.

- Gibbs, Jr., R. W. (1997). How Language reflects the embodied nature of creative cognition. In T. B: Ward, S. M. Smith, & j. Vaid (Eds.) *Creative thought: An investigation of conceptual structures and process* (pp. 351-374) Washington, DC: American Psychological Association

- Giglio, Zula Garcia (2007) *Criatividade*. In: Park, M.B.; Fernandes, R.S.; Carnicel, A. (Orgs.) *Palavras-Chave em Educação Não Formal*. Campinas: Setembro /CMU – Unicamp.p. 105/106

- Grigorenko & J. L. Singer (Eds.), *Creativity – from potential to realization* (pp. 21 - 30). Washington DC: APA.

- Grigorenko & J. L. Singer (Eds.), *Creativity – from potential to realization* (pp. 57 - 82). Washington DC: APA

- Hazler. R. J. & Carney. J. V. (2002) *Empowering Peers to Prevent Youth Violence*. American Counseling association

- Hecker, L. L. (Ed.). (2002). When lightning strikes: using creativity in psychotherapy (Special issue). *Journal of Clinical Activities, Assignments, & Handouts in Psychotherapy Practice*,2(2).
- Hecker, L. L., & Kottler, J. A. (2002). Growing creative therapists: Introduction to the special issue. *Journal of Clinical Activities, Assignments, & Handouts in Psychotherapy Practice*,2(2). 1-3
- J. Sternberg (Ed.), *The nature of creativity* (pp. 325-339). Cambridge, UK: Cambridge University Press
- MacKinnon. D. W. (1963). Creativity and images of the self. In R. W. White (Ed), *The study of lives* (pp.251-278). New York: Atherton Press.
- Mahoney, M; J. (1998) *Processos Humanos de Mudança – As Bases Científicas da Psicoterapia*. Porto Alegre: Editora Artmed.
- Mansfield, R. S. & Busse. T.V. (1981). *The psychology of creativity and discovery*. Chicago: Nelson-Hall.
- Martínez, A. M. (1997). *A criatividade, personalidade e educação*. São Paulo: Papyrus
- Mone, R. L. (1963). Creativity: What are we to Measure *.Handbook of Creativity*, New York: Plenum Press

- Osborne, J. (2003). Art and the Child with Autism: therapy or education? *Early Child Development and Care*, 173(4), 411-423.
- Prado, C. Formação do Brasil Contemporâneo. São Paulo, Brasiliense, 1966
- Richards, R. (1990). Everyday creativity, eminent creativity, and health. *Creativity Research Journal* 3, 300-326
- Peter, M. (1998). Good for them, or what? The arts and pupils with SEN. *British Journal of Special Education*, 25 (4), 168-172.
- Pueyo, A. (1997). *Manual de Psicología Diferencial*. Madrid Reuchlin, M. (1969). *A Psicologia Diferencial*. Publicações Europa-América
- Rogers, C. R. (1999) *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Editora Martins Fontes.
- Rothenberg, A. (1976) *Aristotle – Creation as making*. In: *The Creative Question*. Rothenberg & Hausman (Orgs.) Durham: Duke Univ. Press.169
- Runco, M. A. (2007). *Creativity: Theories and Themes: research, Development, and Practice*. Elsevier Academic Press
- Runco, M. (2006). Everyone has creative potential. In R. Sternberg, E.
- Schofield, M. J. (2002). Creative meditation to enhance positive feeling and inner resources. *Journal of Clinical Activities, Assignments, & Handouts in Psychotherapy Practice*, 2(2). 59-75

- Runco, MA (2004). Creativity. *Annual Review of Psychology*, 55, 657– 687

- Smith, S. M. (1995). Getting into and out of mental ruts: a theory of fixation, incubation, and insight. In R. J. Sternberg & j. E. Davidson (Eds.) *The nature of insight* (pp.229-251). Cambridge, MA: MIT Press.

- Sundararajan, L., & Averill, J. R. (2007). Creativity in the everyday: Culture, self, and emotions. In R. Richards (Ed.), *Everyday creativity and new views of human nature* (195-220). Washington, DC: American Psychological Association.

- Sternberg, R. J. & Lubart, T. I. (1995). *Defying the crowd cultivating creativity in a culture of conformity*. New York: The Free Press.

- Sternberg, R. J. & Lubart, T. (2003). *The role of intelligence in creativity*. In M. Runco (Ed.) *Creative critical processes*. Cresskill, NJ: Hampton Press.

- Torrance, E. (1998). The Torrance Tests of Creative Thinking norms: Technical manual figural (streamlined) forms A & B. Bensenville: *Scholastic Testing Service*

- Tyler, L. (1974). *Individual Differences: Abilities and Motivational Directions*. Englewoal Gliffs, New Jersey: Prentice-Hall, INC.

- Vernon, P.E. (1989). The nature-nurture problem in creativity. *Handbook of creativity*, 93-110. New York: Plenum Publishing Corp.

- Wallas. G. (1926). *The Art of Thought*. Watts & Co.

- Ward, T. B., Finke, R.A. & Smith, S. M. (1995). *Creativity and the mind*. New York: Plenum.

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

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

Anexos

3. O uso da criatividade no processo terapêutico pode influenciar a motivação do/a paciente para a mudança.*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

4. A criatividade pode ser usada na resolução de qualquer tipo de problema.*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

5. As orientações dadas pelo/a terapeuta contribuem para estimular a resolução criativa de problemas por parte do/a paciente.*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

6. A psicoterapia é menos eficaz num paciente pouco criativo.*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

7. Explique a importância da criatividade em Psicoterapia.*

8. A flexibilidade é importante para identificar um problema terapêutico. Explique porquê.*

9. Utiliza estratégias criativas no processo terapêutico? Quais?*

Muito obrigado pela sua colaboração! Caso deseje obter informações sobre os resultados do estudo, poderá contactar-me a partir de Setembro de 2014, através do endereço de correio electrónico: anashiloh@yahoo.com.

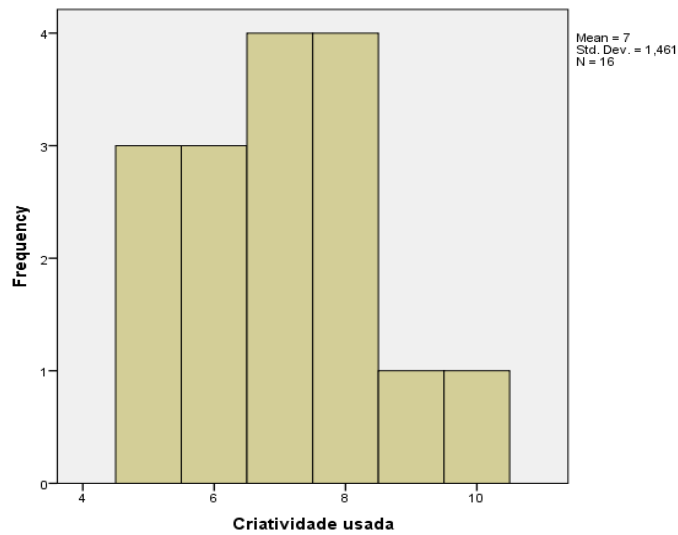
Submit

Anexo 2- Gráficos das Respostas

Resposta 1

Descriptive Statistics

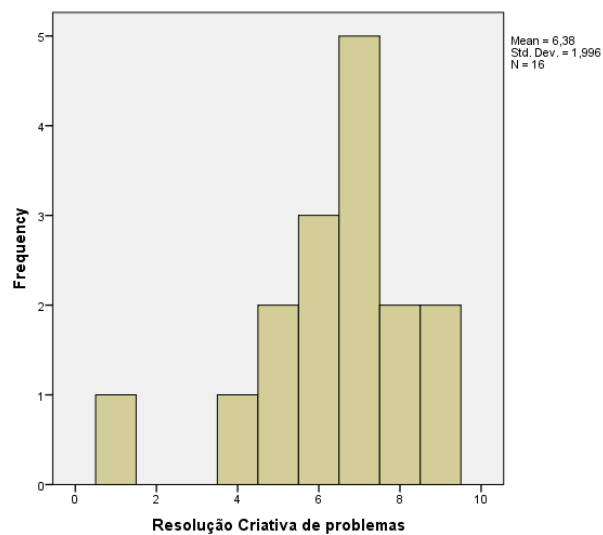
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Criatividade usada	16	5	10	7,00	1,461
Valid N (listwise)	16				



Resposta 2

Descriptive Statistics

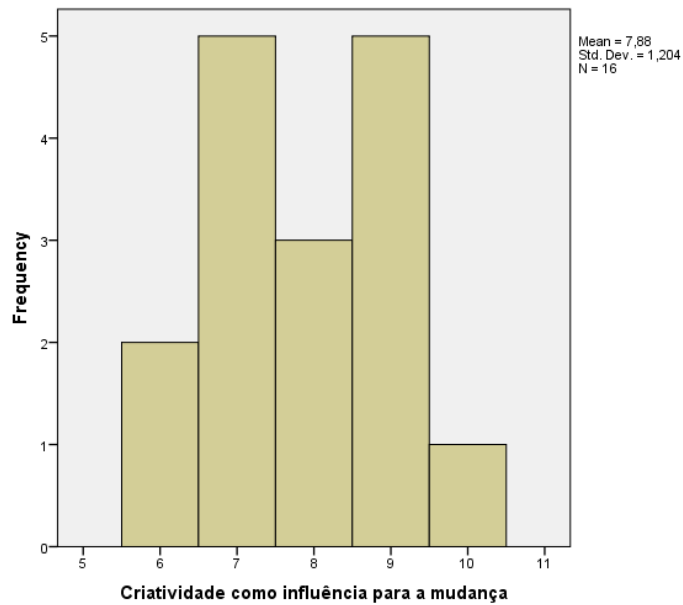
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Resolução Criativa de problemas	16	1	9	6,38	1,996
Valid N (listwise)	16				



Resposta 3

Descriptive Statistics

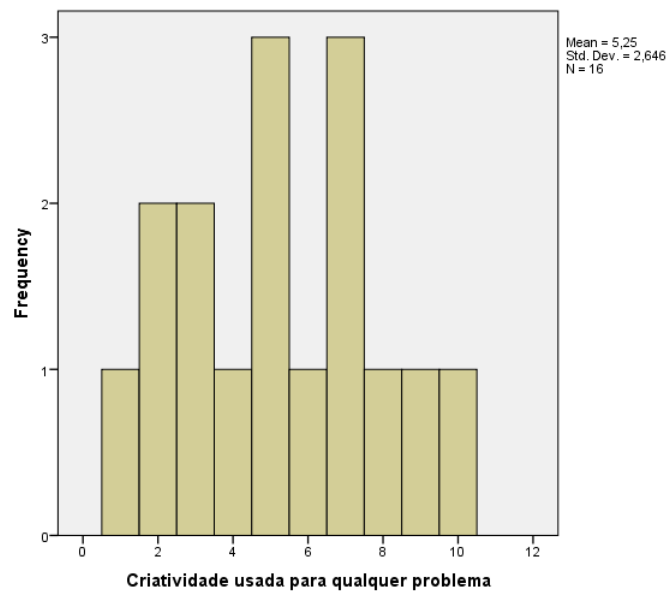
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Criatividade como influência para a mudança	16	6	10	7,88	1,204
Valid N (listwise)	16				



Resposta 4

Descriptive Statistics

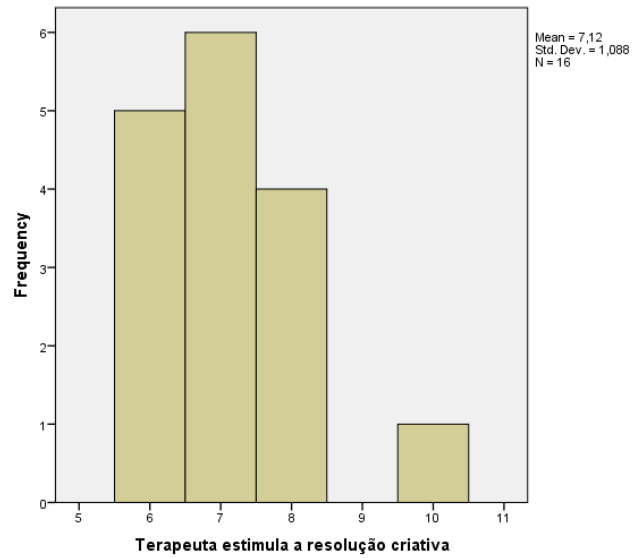
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Criatividade usada para qualquer problema	16	1	10	5,25	2,646
Valid N (listwise)	16				



Resposta 5

Descriptive Statistics

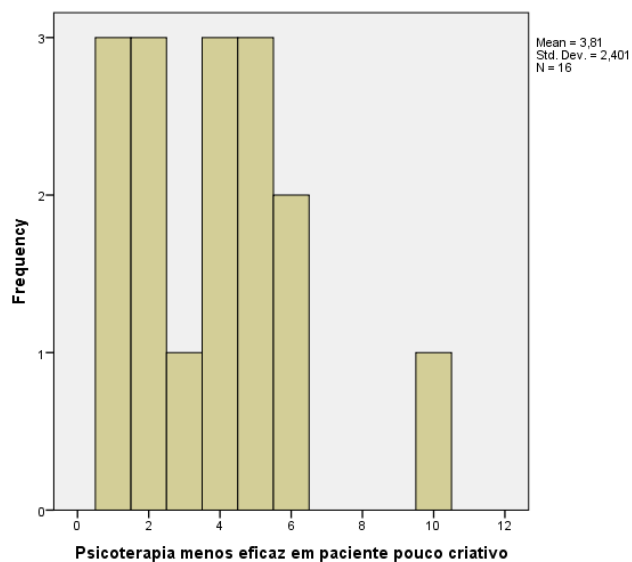
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Terapeuta estimula a resolução criativa	16	6	10	7,13	1,088
Valid N (listwise)	16				



Resposta 6

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Psicoterapia menos eficaz em paciente pouco criativo	16	1	10	3,81	2,401
Valid N (listwise)	16				



		Statistic	Bootstrap ^a			
			Bias	Std. Error	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Mean	Criatividade usada	7.00	-.01	.35	6.31	7.69
	Resolução Criativa de problemas	6.38	.00	.51	5.31	7.31
	Criatividade como influência para a mudança	7.88	-.01	.29	7.25	8.44
	Criatividade usada para qualquer problema	5.25	-.01	.63	3.94	6.44
	Terapeuta estimula a resolução criativa	7.13	-.01	.26	6.63	7.63
N	Psicoterapia menos eficaz em paciente pouco criativo	3.81	.00	.59	2.69	5.00
	Criatividade usada	16	0	0	16	16
	Resolução Criativa de problemas	16	0	0	16	16
	Criatividade como influência para a mudança	16	0	0	16	16
	Criatividade usada para qualquer problema	16	0	0	16	16
	Terapeuta estimula a resolução criativa	16	0	0	16	16
	Psicoterapia menos eficaz em paciente pouco criativo	16	0	0	16	16
	Criatividade usada	1.461	-.059	.218	.981	1.806
	Resolução Criativa de problemas	1.996	-.110	.467	1.033	2.745
	Criatividade como influência para a mudança	1.204	-.051	.146	.885	1.436
Std. Deviation	Criatividade usada para qualquer problema	2.646	-.106	.348	1.844	3.198
	Terapeuta estimula a resolução criativa	1.088	-.058	.232	.632	1.493
	Psicoterapia menos eficaz em paciente pouco criativo	2.401	-.123	.492	1.455	3.214

Anexo 4- Quadro das Diferenças das Médias

Bootstrap Specifications

Sampling Method	Simple
Number of Samples	1000
Confidence Interval Level	95.0%
Confidence Interval Type	Percentile

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Criatividade usada	19.170	15	.000	7.000	6.22	7.78
Resolução Criativa de problemas	12.777	15	.000	6.375	5.31	7.44
Criatividade como influência para a mudança	26.159	15	.000	7.875	7.23	8.52
Criatividade usada para qualquer problema	7.937	15	.000	5.250	3.84	6.66
Terapeuta estimula a resolução criativa	26.199	15	.000	7.125	6.55	7.70
Psicoterapia menos eficaz em paciente pouco criativo	6.353	15	.000	3.813	2.53	5.09

Bootstrap for One-Sample Test

	Mean Difference	Bootstrap ^a				
		Bias	Std. Error	Sig. (2-tailed)	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Criatividade usada	7.000	.007	.358	.001	6.313	7.750
Resolução Criativa de problemas	6.375	.003	.486	.001	5.313	7.313
Criatividade como influência para a mudança	7.875	.002	.299	.001	7.313	8.498
Criatividade usada para qualquer problema	5.250	-.006	.663	.001	4.000	6.625
Terapeuta estimula a resolução criativa	7.125	-.013	.278	.001	6.563	7.688
Psicoterapia menos eficaz em paciente pouco criativo	3.813	-.017	.601	.001	2.750	5.063

7. Explique a importância da criatividade em Psicoterapia.

As expressões da capacidade criativa podem ser encontradas em todas as esferas da atividade humana. É através do constante e contínuo desenvolvimento deste constructo teórico, com evidências e implicações práticas, que nós (seres humanos) conseguimos ultrapassar e encontrar soluções para os desafios quotidianos que se interpelam no nosso caminho. Uma vez que a capacidade de resolução de problemas constitui um processo de aprendizagem e também uma estratégia de coping, por exemplo, torna-se fundamental estimular o seu desenvolvimento, uma vez que a criatividade possui grandes implicações na manutenção e generalização dos efeitos adquiridos por intermédio das intervenções realizadas em Psicoterapia. Considero que a criatividade é um elemento que facilita a adequação e ajustamento do trabalho terapêutico às idiossincrasias de cada paciente. Adequar a intervenção ao caso. Considero que o processo criativo será paralelo e similar ao processo terapêutico, no sentido da exploração, do contacto com o real, com o ideal, com o idealizado. A criatividade será benéfica na procura de soluções e resolução de problemas, na tomada de perspectiva mas também na relação. Conseguir olhar um problema com uma visão diferente e encontrar mais soluções alternativas. A criatividade poderá ser uma forma do paciente transmitir os seus estados de alma, de encontrar novas estratégias de resolução para os seus problemas, bem como novas formas de encarar. Na relação terapêutica, o processo criativo poderá sair fortalecida e, simultaneamente ser uma estratégia terapêutica. A criatividade é importante para tentarmos chegar a essência dos nossos pacientes. Para mim a criatividade em Psicoterapia é importante a vários níveis, designadamente na tentativa do estabelecimento da relação terapêutica, na forma como o paciente pode

expressar o seu problema e na própria terapia em si (podem ser utilizados métodos/técnicas criativas para desenvolver/melhorar competências, a ser posteriormente reinventadas - criativamente - no quotidiano do paciente). Porque permite que o paciente esteja com uma mente aberta e irá ouvir de outra forma aquilo que o terapeuta disser. A criatividade pode ser um fator fundamental em Psicoterapia por várias razões. Em primeiro lugar, e no que diz respeito ao trabalho com crianças e adolescentes, as várias técnicas exigem frequentemente adaptação às características desenvolvimentistas, cognitivas e culturais da criança/adolescente com que estamos a trabalhar. Por outro lado, é preciso formas criativas de mostrar ao paciente que os seus pensamentos rigidificados não são absolutistas como o fazem crer. A criatividade é importante porque aumenta o envolvimento do cliente no processo de ajuda, consecutivamente o sucesso da psicoterapia. É importante ter pensamento divergente, até porque o mesmo problema e a forma de lidar com ele tem sempre aspetos idiossincráticos. Não há psicoterapia sem criatividade. Psicoterapia é transformação no sentido de criar novos futuros possíveis e esse objetivo não se alcança sem o ímpeto criativo. O terapeuta nunca dispõe de fórmulas ou de manuais rígidos e inflexíveis que guiem o seu processo ou, pelo menos, não deve dispor se quiser fazer uma prática responsiva. Nesse sentido, deve ser capaz de transformar o conhecimento que tem em novas formas de agir, diversas, flexíveis e originais, adaptando-o às necessidades de cada cliente. A psicoterapia joga-se nas áreas cinzentas, o que faz da criatividade uma condição necessária e indispensável da boa terapia. principalmente com crianças é mais atrativo e simples Ajuda a abrir novos horizontes, ajuda a pessoa a ver novas soluções permite flexibilidade, permite dinâmica e menos monotonia; permite expressão divergente das dificuldades e conflitos Penso que ajudar o cliente a pensar "out of the

box" é um bom caminho para o ajudar a encontrar-se a si mesmo e isso só é possível com a criatividade. Permite chegar a diferentes perspetivas, tendo uma atitude de maior versatilidade consoante a idiosincrasia do paciente, do terapeuta e na relação. Parece relevante especialmente no trabalho com crianças e jovens, em que é necessário construir atividades mais lúdicas e que sejam facilitadoras de momentos descontraídos, mas que ainda assim permitam trabalhar as competências pretendidas. A criatividade permite levar para a sessão atividades diferentes e do interesse dos pacientes. Além disso, a criatividade permite refletir e pensar de forma aberta, o que conduz a resultados eficazes e mais rápidos comparativamente a um paciente pouco criativo ou a ser acompanhado por um terapeuta pouco criativo.

8. A flexibilidade é importante para identificar um problema terapêutico. Explique porquê.

Em psicologia a flexibilidade é uma das características mais importantes num terapeuta. Conseguir entender a pessoa que está à nossa frente, não lhe aplicando um modelo que já existe, mas sim percebe-la na sua singularidade. Este processo requer muita flexibilidade, pois deste ponto de vista cada paciente é único. Porque nos adaptamos as reais necessidades do paciente Considero que a flexibilidade é importante para identificar um problema terapêutico, na medida em que nos permite atender a aspetos que podem não ter sido tidos em conta desde o início, os quais se podem revelar essências para a conceptualização de caso ou pelo contrário acessórios. A flexibilidade é importante uma vez que os pacientes não são todos iguais e assim as metodologias e técnicas utilizadas não funcionam com todos eles. Temos que ser flexíveis para saber mudar de estratégia terapêutica sempre que necessário, tendo em conta a

responsividade. Permite compreender o problema no contexto da pessoa, permitindo perspetivar a situação segundo diferentes abordagens, tendo em vista uma visão o mais completa possível. Porque cada paciente tem o seu ritmo, as suas características idiossincráticas e todo o processo terapêutico deverá ser flexível e ajustado aos "timings" e características de cada um. é, desde que seja adaptado ao paciente em questão e ao problema. A meu ver, a flexibilidade é importante para identificar um problema terapêutico, na medida em que quanto mais capaz for o terapeuta de se descentrar de si próprio (e portanto da sua perspetiva do problema em causa) e de re-contextualizar ou tentar ver, de alguma forma, a perspetiva do paciente, mais facilmente consegue identificar com maior certeza (ou pelo menos, com uma margem de erro menor) um problema terapêutico. Mais uma vez, tudo o que o terapeuta dispõe é de uma série de quadros ou grandes sacos para agrupar as problemáticas. Sendo que o que os clientes nos trazem não cabe sempre nesses sacos, é preciso flexibilidade para adaptar as categorias estáticas em instrumentos plásticos, capazes de acomodar as especificidades da experiência de cada cliente. Da mesma forma, os processos cognitivos envolvidos na identificação do problema envolvem a capacidade de colocar ao serviço do terapeuta uma série de conceitos e conhecimentos e, em função destes e da informação que a pessoa nos dá, gerar uma série de hipóteses explicativas. A flexibilidade é importante em todo o processo terapêutico, porque é um processo em relação, porque é um processo de mudança. A flexibilidade dá-nos a possibilidade de otimizar os recursos psicológicos que temos ao nosso dispor e, desta forma, podemos ser mais eficientes na realização das nossas tarefas e compromissos, além de sermos capazes de identificar o problema. Flexibilidade de pensamento do terapeuta é essencial porque o do paciente é normalmente bastante rigidificado e é isso que pode estar muitas vezes na origem dos problemas. Permite uma análise ideográfica do caso. Os problemas terapêuticos raramente são aqueles que encontramos descritos na literatura. No campo, encontram-se

demasiadas variantes que exigem flexibilidade para sair do esperado e procurar quais os problemas que estão a existir. Flexibilidade para aceitar que as coisas podem ser bastante diferentes do que se espera. Flexibilidade também para perceber o que é um problema para um, pode não o ser para o outro. Se estivermos muito focados numa só abordagem e numa só forma de ver as coisas, vamos entrar num ciclo e não sair dele. Tem que haver flexibilidade para considerar alternativas e outras formas de alargar a perspetiva, nunca fechá-la. Devido às idiossincrasias de cada um Sim. Sem flexibilidade não há identificação de um problema de forma correta, mas sim a identificação por rotulagem... não se busca mais nada para além daquilo que se pensa ter sido já avaliado. Sim, porque permite a existência de alternativas. Qualquer processo psicoterapêutico deve ser munido de alta flexibilidade e criatividade por parte do psicoterapeuta, que deve adaptar e ajustar o seu plano de trabalho às condições específicas de cada paciente/cliente/utente. Sabe-se que para ser possível resolver um determinado problema, é importante haver flexibilidade de forma a poder-se explorar alternativas para a interpretação e para a solução da situação-problema. Não compreendi.

9. Utiliza estratégias criativas no processo terapêutico? Quais?

Sim. Jogos principalmente tarefas experienciais, se poder ser considerado criativo. Sim. Chuva de ideias, por exemplo. Devoluções de informação no aqui e agora. Não Sim às vezes. No planeamento de sessões terapêuticas, e na adaptação de diferentes instrumentos e atividades as necessidades daquele paciente em específico. Estratégias dinâmicas adaptadas a cada idade de forma a cativar a atenção de cada criança sim. Tarefas lúdicas e expressivas. A criatividade que utilizo nos processos terapêuticos está na adaptação de questionários ou outras metodologias de avaliação bem como de

intervenção. Por exemplo, transformar um questionário de resposta múltipla num livro composto pelas mesmas questões e mesmas respostas ou transformar a reestruturação cognitiva em algo palpável. não utilizo estratégias criativas propriamente ditas, mas existem imensas sessões em que não é útil seguir o plano estipulado e é necessário ser-se flexível e arranjar soluções alternativas Sim. Ajusto tarefas para casa de acordo com características individuais do paciente, assim como tento desenvolver o trabalho das sessões tendo em conta, por exemplo a natureza de processamento preferencial do paciente (ex: imagens; sons). Depende do que se denominam "estratégias criativas". Se considerarmos que o uso da capacidade imagética do cliente no processo terapêutico como uma estratégia criativa, sim. Mas uma estratégia criativa, pode a meu ver, ser utilizada numa simples tabela de registo. Algumas. Jogos e/ou atividades mais lúdicas Uma vez que estagio com crianças, por vezes tenho de recorrer à criatividade como meio de chegar até elas. Assim, a criatividade encontra-se essencialmente presente ao nível dos desenhos, jogos, dança, canto, etc. Contudo, creio que também se poderá falar da utilização de pensamento criativo para chegar a determinadas soluções práticas para o quotidiano ou quando a criança se tem de imaginar em determinadas situações/contextos, durante as sessões. Não exatamente, não me considero muito criativa, mas sou bastante analítica e ao analisar a mesma situação de formas diferentes, acaba sempre por surgir algo "novo". E geralmente resulta. Sim. Sim, utilizo. Contudo, acredito que a criatividade exige conhecimento e alguma mestria antes da transformação. Ou seja, sendo principiante, sinto que devo muitas vezes seguir alguns procedimentos mais estruturados. Um bom exemplo disto são as técnicas específicas (e.g. focagem) que são feitas de forma algo manualizada ainda. Outro exemplo é a psicoeducação, que é muitas vezes feita de forma mais papagueada (explicar as coisas tal como são) e com o tempo tenho aprendido a encontrar formas mais adaptadas de explicar o que sei, por exemplo, a partir de metáforas novas e diferenciadas para o

cliente. O que disse até aqui trata-se de colocar em figura produtos criativos, ou seja, a forma como utilizo a criatividade para agir enquanto terapeuta. Contudo, também coloco em figura a criatividade como processo, ou seja, utilizar etapas da resolução criativa de problemas com os clientes. Na minha opinião todo o trabalho com crianças e jovens é, só por si, um trabalho criativo. Não propriamente, embora agora refletindo, pondere utilizar. Procuro acompanhar o paciente naquilo que ele me traz para as sessões.

