

Carl R. Rogers

TORNAR-SE PESSOA

Tradução: MANUEL JOSÉ DO CARMO FERREIRA E ALVAMAR
LAMPARELLI

Revisão técnica CLAUDIA BERLINER



Índice

Introdução

Ao leitor

Primeira Parte

Notas pessoais

1. “Este sou eu”

Segunda Parte

Como poderei ajudar os outros?

2. Algumas hipóteses com relação à facilitação do crescimento pessoal
3. As características de uma relação de ajuda
4. O que sabemos da psicoterapia – objetiva e subjetivamente

Terceira Parte

O processo de tornar-se pessoa

5. Algumas direções do processo terapêutico
6. O que significa tornar-se pessoa
7. A psicoterapia considerada como um processo

Quarta Parte

Uma filosofia da pessoa

8. “Ser o que realmente se é”: os objetivos pessoais vistos por um terapeuta
9. A visão de um terapeuta sobre a vida boa: a pessoa em pleno funcionamento

Quinta Parte

A observação dos fatos: o papel da investigação em psicoterapia

- 10. Pessoa ou ciência? Um problema filosófico*
- 11. A modificação da personalidade em psicoterapia*
- 12. A terapia centrada no cliente no seu contexto de investigação*

Sexta Parte

Quais são as implicações para a vida?

- 13. Reflexões pessoais sobre ensino e aprendizagem*
- 14. A aprendizagem significativa: na terapia e na educação*
- 15. O ensino centrado no aluno conforme experienciado por um participante*
- 16. As implicações para a vida familiar da terapia centrada no cliente*
- 17. O tratamento das perturbações na comunicação interpessoal e intergrupos*
- 18. Uma formulação provisória de uma lei geral das relações interpessoais*
- 19. Para uma teoria da criatividade*

Sétima Parte

As ciências do comportamento e a pessoa

- 20. O poder crescente das ciências comportamentais*
- 21. O lugar do indivíduo no mundo novo das ciências do comportamento*

Apêndice. Bibliografia cronológica das publicações de Carl R. Rogers, 1930-1960 (inclusive)

Referências

Notas

Introdução

A publicação, em 1961, de *Tornar-se pessoa* trouxe a Carl Rogers um inesperado reconhecimento nacional. Pesquisador e clínico, Rogers acreditava que estava se dirigindo a psicoterapeutas e somente após este fato descobriu que “estava escrevendo para *pessoas* – enfermeiras, donas de casa, pessoas do mundo dos negócios, padres, ministros, professores, juventude”. O livro vendeu milhões de cópias quando milhões constituíam um número raro em publicações. Rogers foi, para a década que se seguiu, O Psicólogo da América, passível de ser consultado pela imprensa sobre qualquer questão relativa à mente, desde a criatividade até o autoconhecimento, ou o caráter nacional.

Certas idéias que Rogers defendia se tornaram tão amplamente aceitas que é difícil lembrarmos quão novas, mesmos revolucionárias elas eram em seu tempo. A psicanálise freudiana, o modelo prevalecente da mente na metade do século, afirmava que os impulsos humanos – sexo e agressão – eram inerentemente egoístas, custosa e arduamente refreados pelas forças da cultura. A cura, no modelo freudiano, se dava por meio de uma relação que frustrava o paciente, fomentando a angústia necessária para que o paciente aceitasse as difíceis verdades do analista. Rogers, em oposição, acreditava que as pessoas necessitam de uma relação na qual são aceitas. As habilidades que o terapeuta rogeriano utiliza são a empatia – uma palavra que no tempo de Freud estava em grande parte restrita aos sentimentos que um observador conferia a uma obra de arte – e a “consideração positiva incondicional”.

Rogers pronunciou sua hipótese central em uma sentença: “Se posso proporcionar um certo tipo de relação, o outro descobrirá dentro de si mesmo a capacidade de utilizar aquela relação para crescer, e mudança e desenvolvimento pessoal ocorrerão.” Por crescimento, Rogers entendia movimento na direção da auto-estima, flexibilidade, respeito por si e pelos

outros. Para Rogers, o homem é “incorrigivelmente socializado em seus desejos”. Ou, como Rogers coloca o problema repetidamente, quando o homem é mais plenamente homem, ele é merecedor de confiança.

Rogers foi, na classificação de Isaiah Berlin, um porcoespinho: Ele sabia uma coisa, mas o sabia tão bem que poderia fazer disso um mundo. De Rogers vem nossa ênfase contemporânea na auto-estima e seu poder de mobilizar outras forças de uma pessoa. A noção de Rogers de aceitação como a força liberadora última implica que as pessoas que não estão doentes podem se beneficiar da terapia e que não-profissionais podem agir como terapeutas; o grupo de auto-ajuda moderno provém quase que diretamente do movimento de Rogers do potencial humano. A idéia de que o casamento, como a terapia, depende da autenticidade e empatia é basicamente Carl Rogers. É Rogers, muito mais do que Benjamin Spock, que advoga uma relação não diretiva de pais e professores com as crianças.

É irônico o fato de que, enquanto as idéias de Rogers estão em ascensão – tanto é assim que agora são atacadas como poderosas suposições culturais que necessitam ser revistas – seus escritos estejam caindo no esquecimento. Isto é uma pena, pois uma cultura deveria saber de onde suas crenças se originam e por que os escritos de Rogers permanecem lúcidos, fascinantes e acessíveis.

Certamente as idéias de Rogers prevalecem dentro das profissões de saúde mental. A escola de psicanálise de ponta atualmente é chamada de “psicologia do *self*”, um nome que Rogers poderia ter cunhado. Como a terapia centrada no cliente, que Rogers desenvolveu na década de 40, a psicologia do *self* entende a relação, mais do que o *insight*, como sendo central à mudança; e como a psicoterapia centrada no cliente, a psicologia do *self* sustém que o nível ótimo de frustração deva ser “o menor possível”. A postura terapêutica em psicologia do *self* não podia estar mais próxima à consideração positiva incondicional. Porém, a psicologia do *self* – fundada em Chicago, quando Rogers era lá uma figura proeminente – não lhe conferiu nenhuma palavra de crédito.

A explicação para isto muito tem a ver com a pessoa de Rogers. Mais americano do que europeu, de educação mais rural do que urbana (ele nasceu em Chicago mas se mudou para o campo aos doze anos de idade e disse que seu respeito pelo método experimental proveio de sua leitura, na adolescência, de um texto longo intitulado *Feeds and Feeding* (Alimentos e Alimentação), nativo do meio-oeste americano mais do que do leste, animado

mais do que melancólico, acessível e aberto, Rogers não exibia nada da complexidade obscura dos intelectuais do pós-guerra. A abertura de Rogers – em um sentido importante *Tornar-se pessoa* não necessita de introdução, já que Rogers se apresenta em um ensaio exatamente intitulado “Este sou Eu” – contrasta com a postura defendida por seus colegas, que acreditavam que o terapeuta deve se apresentar como uma lousa em branco. A opinião predominante era de que Rogers poderia ser repudiado pois não era sério.

Esta opinião esconde e revela uma visão estreita do que é sério ou intelectual. Rogers era um professor de universidade e um douto amplamente publicado, tendo a seu crédito dezesseis livros e mais de duzentos artigos. O próprio sucesso de *Tornar-se pessoa* pode ter prejudicado a reputação acadêmica de Rogers; ele era conhecido pela argumentação direta e simplicidade destes ensaios, e não pela complexidade dos artigos teóricos mais técnicos escritos no mesmo período. Porém, mesmo em *Tornar-se pessoa*, Rogers situa suas idéias em um contexto histórico e social, aludindo à psicologia social contemporânea, à etologia animal e à teoria das comunicações e dos sistemas gerais. Ele localiza sua herança cultural na filosofia existencial, referindo-se mais freqüentemente a Soren Kierkegaard (do qual empresta a frase “ser o eu que verdadeiramente se é”, que constitui a resposta de Rogers à pergunta “Qual é a meta da vida?”) e Martin Buber. E Rogers vivenciou uma carreira movimentada como um intelectual público, participando de debates e se correspondendo abertamente com figuras como Buber, Paul Tillich, Michael Polanyi, Gregory Bateson, Hans Hofman e Rollo May.

Mais do que a maioria de seus colegas, Rogers era um cientista empenhado que adotava uma avaliação empírica da psicoterapia. Já na década de 40, e antes que qualquer um na área, Rogers gravava sessões de psicoterapia para fins de pesquisa. É o primeiro inventor de uma psicoterapia a definir sua abordagem em termos operacionais, enumerando seis condições necessárias e suficientes (paciente envolvido, terapeuta empático, etc) para a mudança construtiva da personalidade. Desenvolveu medidas confiáveis, promovendo e publicando apreciações de suas hipóteses. Rogers estava empenhado em desenvolver uma avaliação do processo: O que ajuda as pessoas a mudarem? Sua pesquisa, e aquela de seus colaboradores científicos, conduziu a resultados constrangedores para a comunidade psicanalítica. Por exemplo, um estudo de trechos de sessões de terapia, constatou que em resposta ao esclarecimento e interpretação – as ferramentas da psicanálise –

os clientes tipicamente abandonam a auto-exploração; somente o reflexo de sentimentos pelo terapeuta conduz diretamente a uma maior exploração e a um novo *insight*.

Rogers, em outras palavras, dirigiu um esforço intelectual substancial a serviço de uma simples crença: Seres humanos necessitam de aceitação, e quando esta lhes é dada movem-se em direção à “auto-realização”. Os corolários desta hipótese eram evidentes para Rogers e seus contemporâneos. A construção complexa da psicanálise é desnecessária – a transferência pode bem existir, porém explorá-la se mostra improdutivo. Uma postura pedante e distante, aquela assumida por muitos psicanalistas da metade do século, é certamente contraterapêutica. A autoconsciência e a presença humana do terapeuta é mais importante do que o treinamento técnico do mesmo. E a fronteira entre a psicoterapia e a vida comum é necessariamente tênue. Se a aceitação, a empatia e a consideração positiva constituem as condições necessárias e suficientes para o crescimento humano, então elas devem da mesma forma estar presentes nas relações de ensino, amizade e da vida familiar.

Essas idéias ofendiam um certo número de comunidades – psicanalíticas, educacionais, religiosas. Porém, eram bem recebidas por um amplo segmento do público. Elas estavam presentes no diálogo popular da década de 60 – muitas das exigências dos manifestantes universitários dos anos 60 se fundamentavam implicitamente nas crenças de Rogers sobre a natureza humana – e ajudaram a definir nossas instituições para o restante do século.

Antes de ser rejeitado e esquecido, Rogers foi atacado numa série de campos determinados. Revisões da literatura de pesquisa mostravam que a necessidade e a suficiência de suas seis condições eram difíceis de provar, embora a evidência favorecendo uma postura presente e empática por parte do terapeuta permanecesse forte. A noção de Rogers de que terapeuta e cliente podem se colocar à mesma altura foi desafiada posteriormente por Martin Buber e mais recentemente por um contencioso crítico da psicoterapia, Jeffrey Masson. (Em um pequeno e adorável livro intitulado simplesmente *Carl Rogers* [London, Sage Publications, 1992], Brian Thorne revisa e, com certo sucesso, rebate essas críticas.). À medida que nos distanciamos de Rogers, as críticas parecem cada vez mais irrelevantes. O que Rogers proporciona – o que todos os grandes terapeutas proporcionam – é uma visão única.

É claro que a teoria psicanalítica do homem da metade do século era incompleta. Freud e, mais completamente, Melanie Klein, a fundadora de uma escola de psicanálise que teve uma enorme influência sobre as visões modernas das relações humanas intensas, captou o lado obscuro da humanidade, a parte de nossa herança animal que inclui a violência e a sexualidade competitiva relacionadas com a luta pela dominância hierárquica. Eles ignoravam uma estratégia reprodutiva que coexiste com a dominância da hierarquia e é também fortemente codificada em genes e cultura: reciprocidade e altruísmo. Os teóricos da etologia animal e da biologia evolutiva hoje concordariam com a tese de Rogers de que quando um ser humano é adequadamente aceito, o que tende a predominar são estes últimos traços.

Buber – não só um filósofo religioso mas um aluno de Eugen Bleuler, o grande psiquiatra descritivo alemão – tinha sem dúvida justificativas para seu ceticismo diante da proposição de Rogers de que o homem, doente ou não, é merecedor de confiança. Mas Freud, Klein e Buber estavam totalmente enredados nas perspectivas do Velho Mundo. O otimismo inexorável de Rogers talvez seja melhor considerado como uma das muitas tentativas interessantes de se trazer à psicoterapia o sabor do Mundo Novo.

Em seu esforço Rogers teve muitos colegas. Harry Stack Sullivan acrescentou várias facetas à psicanálise: a atenção à influência do amigo no desenvolvimento infantil; a exploração do ambiente social particular do paciente; e o uso ativo do eu do terapeuta para bloquear as projeções características dos pacientes. Murray Bowen desviou a atenção da família do paciente na infância (a constelação de Édipo) voltando-a para a família atual, e liberou o terapeuta para agir como uma espécie de monitor no esforço do paciente em encontrar seu lugar dentro da estrutura rígida da família. Milton Erickson reviveu técnicas hipnóticas e as utilizou de modo travesso, tornando o terapeuta um manipulador-mestre que lança o paciente em direção a impasses de seu desenvolvimento. Carl Whitaker enfatizou o estorvo da teoria na prática clínica, exigindo do terapeuta tanto uma presença existencial quanto uma consciência dos costumes da família local. A esta lista poderíamos acrescentar os nomes de imigrantes – Erich Fromm, Victor Frankl, Hellmuth Kaiser, Erik Erikson, Heinz Kohut – cujos trabalhos assumiram um feitiço decididamente americano, livre e experimental e socialmente consciente.

Embora rejeite a premissa puritana do pecado original, Rogers – ao se

preocupar em compreender o outro como um indivíduo livre, ao colocar o foco em sua própria autenticidade e presença ativa, ao confiar no potencial positivo de cada cliente – cria uma visão terapêutica do homem que se conforma a aspectos importantes do espírito e crenças americanos. A premissa central de Rogers é a de que as pessoas são inerentemente plenas de recursos. Para Rogers, o pecado cardinal em terapia, ou no ensino e vida familiar, é a imposição da autoridade. Igualitário radical, Rogers vê os indivíduos como capazes de autodireção sem consideração à sabedoria recebida e fora de organizações como a igreja ou a academia. Apesar de ter suas origens na relação de ajuda, a filosofia de Rogers se fundamenta em Thoreau e Emerson, na primazia da autoconfiança.

Ao adotarem Rogers, os americanos se deram conta de importantes partes de si mesmos – partes em relação às quais, contudo, a nação permanece ambivalente. O individualismo implicaria uma exploração nova de valores por cada pessoa em cada nova geração, ou o individualismo deve estar ligado à tradições fixas e uma visão do homem como egoísta e competitivo? Ao retornarem a currículos estabelecidos e valores ortodoxos, os conservadores hoje atacam não somente Rogers mas também uma importante tendência do humanismo americano. É talvez devido à essência americana de Rogers que este é muito mais respeitado – compreendido como uma voz distinta, ensinado com seriedade – em dezenas de países fora dos Estados Unidos.

A voz de Rogers – afetuosa, entusiasta, confiante, preocupada – é o que articula os ensaios díspares em *Tornar-se pessoa*. Encontramos um homem tentando pacientemente, porém com todos os recursos a seu comando, ouvir os outros e si mesmo. Essa escuta atenta está a serviço tanto da questão individual quanto da grande questão, o que significa tornar-se pessoa. Ao descrever clientes, Rogers assume a linguagem e prosódia do existencialismo. A respeito de um homem que luta, Rogers escreve: “Naquele momento ele não é nada mais do que sua súplica, por todo o tempo... Pois naquele momento ele é sua dependência, de uma maneira que o assombra.”

Qualquer idéia de que Rogers não é sério, consciente da fragilidade humana, intelectual deve se dissolver em resposta às transcrições de seu esmerado trabalho clínico. Rogers faz aquilo que foi satirizado por gerações de estudantes de psicologia, a saber, repetir as palavras dos clientes. Porém também sintetiza os sentimentos dos clientes com precisão, beleza de expressão e cautela generosa. E também exhibe uma grande habilidade em aceitar os outros.

Em sua quinta sessão de psicoterapia com Rogers, a Sra. Oak, uma dona de casa perturbada, se vê cantando um “tipo de canção sem qualquer música”. A síntese que Rogers faz de sua seqüência de sentimentos leva a Sra. Oak a ampliar experiências interiores e explorar sua metáfora. Ouvimos uma pessoa tentando se apoderar de uma autenticidade indecifrável, denegrindo seus próprios pensamentos: “E então parece existir somente esse fluxo de palavras que de alguma forma não são voluntárias e então, ocasionalmente, esta dúvida brota. Bem, é como se ela tomasse a forma de uma, talvez você esteja somente fazendo música.” Como todos os seres humanos, no esquema de Rogers, a Sra. Oak começa como que afastada do eu; com a aceitação ela removerá fachadas e alcançará a realização. Em sua nona sessão, a Sra. Oak revela, de uma maneira constrangida, uma forma limitada de autoconfiança: “... Tenho tido o que vim a chamar para mim mesma, ou a dizer para mim mesma, como sendo ‘lampejos de sanidade’... É somente um sentimento ocasional de me achar um tipo de pessoa completa em um tipo de mundo terrivelmente caótico.” Porém ela não pode revelar este eu confiante aos outros. Rogers imediatamente relembra a sessão anterior: “Um sentimento de que não seria *seguro* falar sobre a canção que você... Quase como se não houvesse lugar para que tal pessoa existisse”. Esta sensibilidade com relação ao outro constitui uma arte elevada, embora seja difícil saber se Rogers está capturando a melodia interior do cliente ou fornecendo uma de sua própria composição.

Esta ambigüidade permanece com relação ao trabalho clínico de Rogers: Ele meramente, como defendia, aceitava o outro, ou proporcionava partes de seu próprio eu bem diferenciado? O que é inequívoco, conforme lemos Rogers hoje, é sua contribuição extensiva à cultura contemporânea, ao nosso sentido de quem somos. É um prazer encontrá-lo novamente, e ter acesso uma vez mais à sua música.

Peter D. Kramer, M.D.

Ao leitor

Embora me desagrade um pouco dizê-lo, fui psicoterapeuta (ou “personal counselor”) durante mais de trinta e três anos. Isso significa que, ao longo de um terço de século, tentei ajudar uma ampla amostra da nossa população: crianças, adolescentes e adultos; pessoas com problemas pedagógicos, vocacionais, pessoais e conjugais; indivíduos “normais”, “neuróticos” e “psicóticos” (as aspas indicam que para mim se trata de rótulos enganosos); procurei ajudar as pessoas que me vinham pedir auxílio e as que me eram enviadas; aquelas cujos problemas não tinham importância e aquelas cuja vida se tornara completamente desesperadora e sem futuro. Considero um grande privilégio ter tido a oportunidade de conhecer de uma maneira tão pessoal e tão íntima tal quantidade e diversidade de pessoas.

Além da experiência clínica e da investigação realizada durante esses anos, escrevi vários livros e muitos artigos. Os artigos contidos neste volume foram escolhidos entre aqueles que escrevi durante os últimos dez anos, de 1951 a 1961. Gostaria de explicar a razão pela qual os reuni num livro.

Em primeiro lugar, acredito que a maior parte deles tem alguma relevância para as pessoas que vivem a perplexidade do mundo moderno. Essa obra não pretende de modo algum ser um livro de conselhos ou um manual do gênero “faça você mesmo”, mas chegou ao meu conhecimento que os leitores desses artigos os achavam muitas vezes estimulantes e enriquecedores. Em alguma pequena medida eles deram à pessoa mais segurança para fazer e seguir as suas opções pessoais no empenho para ser o tipo de pessoa que gostaria de ser. Assim, por essa razão, desejo que estes artigos estejam disponíveis para qualquer pessoa que possa vir a se interessar – como se diz, para o “leigo inteligente”. Era essa a minha intenção, tanto mais que todos os meus livros anteriormente publicados se destinavam aos psicólogos profissionais e nunca foram acessíveis àqueles

que se encontravam fora desse grupo. Espero honestamente que muitas pessoas sem um interesse particular pelo campo do aconselhamento ou psicoterapia encontrem, nas descobertas feitas neste domínio, elementos que as fortaleçam na sua própria vida. Espero igualmente que muitas das pessoas que nunca procuraram aconselhamento sintam, ao lerem os excertos de entrevistas terapêuticas gravadas com os diversos clientes, que se tornaram sutilmente mais corajosas e confiantes em si mesmas, e que a compreensão das suas próprias dificuldades será facilitada se atravessarem, na sua imaginação e em seus pensamentos, as lutas de outros para a maturação¹.

Outra razão que me impeliu a preparar esse livro foi o número crescente e a urgência dos pedidos por parte daqueles que já conhecem o meu ponto de vista sobre o aconselhamento psicológico, a psicoterapia e relações interpessoais. Essas pessoas exprimiram o desejo de poder dispor, num volume mais acessível, do resultado dos meus trabalhos e das minhas reflexões mais recentes. Sentiam-se frustradas ao saber que existem artigos não publicados que não podem adquirir ou ao encontrarem artigos meus em revistas não disponíveis. Pedem que esse material seja reunido num só volume. Tal coisa envaidece muito um autor, mas representa, igualmente, uma obrigação a que tentei corresponder. Espero que lhes agrade a seleção que fiz.

Este volume foi elaborado em intenção dos psicólogos, psiquiatras, professores, educadores, psicólogos escolares, religiosos, assistentes sociais, fonoaudiólogos, chefes de empresa, especialistas em organização do trabalho, cientistas políticos, em intenção de todos aqueles que encontraram no meu trabalho uma relação direta com os seus problemas profissionais. É a eles que dedico, num sentido verdadeiro, esta minha obra.

Existe um outro motivo, mais complexo e pessoal: a busca de um público que ouvisse o que tinha para dizer. Há dez anos que procurava uma solução para esse problema. Sei que falo apenas para uma minoria de psicólogos. A maior parte deles – cujos interesses se podem indicar por termos tais como estímulo-resposta, teoria da aprendizagem, condicionamento operante – estão de tal maneira comprometidos em ver o indivíduo unicamente como um objeto, que aquilo que tenho para dizer os desorienta, se é que não os irrita. Sei também que falo apenas para um pequeno número de psiquiatras. Para muitos deles, talvez para a sua grande maioria, a verdade sobre a psicoterapia já foi proclamada há muito tempo por Freud e não estão

interessados em novas possibilidades, além de desinteressados ou contrários a investigações neste campo. Sei igualmente que me dirijo a uma parte do grupo divergente dos que se intitulam a si mesmos “terapeutas”. A maior parte deste grupo interessase sobretudo por testes e medidas de previsão, e por métodos de orientação.

Por isso, sempre que se colocava a questão de publicar um dos meus artigos, sentia-me insatisfeito por apresentá-lo numa revista especializada em qualquer dessas áreas. Publiquei artigos em revistas desses diferentes campos, mas a maior parte dos meus escritos destes últimos anos amontoam-se em pilhas de manuscritos não-publicados que foram distribuídos particularmente em forma mimeografada. Eles simbolizam a minha incerteza sobre a maneira como atingir o público a que eu esteja me dirigindo.

Durante esse período, os editores de revistas mais ou menos especializadas, tendo ouvido falar de alguns desses artigos, pediram-me autorização para publicá-los. Acedi sempre a esse pedido, especificando no entanto que me reservava o direito de publicá-los mais tarde noutro lugar. Por conseguinte, a maior parte dos artigos que escrevi durante os últimos dez anos, ou estão por publicar, ou viram a luz do dia em revistas pouco divulgadas, especializadas ou obscuras.

Todavia, tomei agora a decisão de reunir essas reflexões num livro, de forma que atinjam o seu próprio público. Estou certo de que esse público se formará entre uma grande variedade de disciplinas, algumas bastante afastadas do meu domínio específico, como a filosofia e as ciências políticas. Creio, no entanto, que esse público terá uma certa unidade. Julgo que esses artigos se situam numa tendência que tem e que há de ter o seu impacto na psicologia, na psiquiatria, na filosofia e em outros campos. Hesito em rotular essa tendência, mas na minha mente ela está associada a adjetivos tais como fenomenológico, existencial, centrado na pessoa; a conceitos tais como auto-realização, vir-a-ser, maturação; a pessoas, neste país, tais como Gordon Allport, Abraham Maslow, Rollo May. Desse modo, e embora o público para o qual esse livro poderá ter significado provenha de diferentes disciplinas e tenha interesses muito diversos, o fio comum pode ser sua preocupação a respeito da pessoa e do seu tornar-se num mundo moderno que pareça procurar ignorá-la ou diminuí-la.

Há ainda uma última razão para publicar este livro, um motivo que tem para mim uma grande importância. Trata-se da grande, da desesperada necessidade do nosso tempo de adquirir o máximo de conhecimentos básicos

e a maior competência possível para estudar as tensões que ocorrem nas relações humanas. O admirável progresso conseguido pelo homem, não apenas na imensidão do espaço como também na infinitude das partículas subatômicas, parece conduzir à destruição total do nosso universo, a menos que façamos grandes progressos na compreensão e no tratamento das tensões interpessoais e intergrupais. Sinto uma grande humildade quando penso nos reduzidos conhecimentos que conseguimos neste campo. Espero o dia em que investiremos o equivalente ao custo de um ou dois mísseis na procura de uma compreensão mais adequada das relações humanas. Mas lamento com amargura que os conhecimentos que já alcançamos sejam pouco reconhecidos e pouco utilizados. Confio em que este livro deixe bem claro que já possuímos conhecimentos que, uma vez postos em prática, ajudariam a diminuir as tensões suscitadas nas relações inter-raciais, industriais e internacionais, que se manifestam no momento presente. Espero que se torne evidente que esses conhecimentos, aplicados preventivamente, poderão ajudar no desenvolvimento de pessoas maduras, não-defensivas e compreensivas que possam enfrentar de uma maneira construtiva as tensões que se lhes depararem no futuro. Se eu conseguisse tornar patentes, para um número significativo de pessoas, os recursos por utilizar dos conhecimentos já disponíveis no domínio das relações interpessoais, considerar-me-ia amplamente recompensado.

Estas foram as minhas razões para publicar este livro. Permitam-me concluir com alguns comentários sobre a sua natureza. Os artigos aqui reunidos representam os meus principais centros de interesse durante a década passada². Foram escritos com diferentes objetivos, normalmente para públicos diferentes ou simplesmente para minha satisfação pessoal. Escrevi para cada capítulo uma nota introdutória, que procura apresentar o seu conteúdo num contexto compreensível. Os artigos foram ordenados de forma a desenharem um tema único que vai se desenvolvendo, partindo dos problemas mais pessoais para o campo de um significado social mais amplo. Eliminei as repetições, mas, quando diversos artigos tratam do mesmo conceito de forma diferente, conservei muitas vezes essas “variações sobre um tema”, esperando que elas desempenhem a mesma função que desempenham na música, ou seja, que enriqueçam o sentido da melodia. Devido a terem sido trabalhados como artigos independentes, podem ser lidos isoladamente uns dos outros se o leitor assim o preferir.

Simplificando, o objetivo deste livro é o de compartilhar com vocês algo

da minha experiência – alguma coisa de mim. Aqui está um pouco daquilo que experimentei na selva da vida moderna, no território amplamente inexplorado das relações pessoais. Aqui está o que vi. Aqui está aquilo em que vim a acreditar. Foi essa a forma como tentei verificar e pôr à prova aquilo em que acreditava. Aqui estão algumas das perplexidades, questões, inquietações e incertezas que tive de enfrentar. Espero que o leitor possa encontrar, neste livro que lhe é dedicado, algo que lhe diga respeito.

Departamentos de Psicologia e Psiquiatria
Universidade de Wisconsin
Abril de 1961

Capítulo 19

Para uma teoria da criatividade

Em dezembro de 1952, a Universidade do Estado de Ohio convidou, para um colóquio sobre a criatividade, representantes dos diferentes ramos da arte, literatura, artes plásticas, dança, música, bem como educadores nesses diferentes campos. Foram igualmente convidadas outras pessoas interessadas no processo criador: filósofos, psiquiatras e psicólogos. Foi uma reunião animada e enriquecedora, durante a qual redigi algumas notas sobre a criatividade e os elementos que a desenvolvem. Este capítulo é uma análise mais pormenorizada dessas notas.

Parto da afirmação de que há uma necessidade social desesperada de um comportamento criador por parte de indivíduos criativos. É essa necessidade que justifica a tentativa de uma teoria da criatividade – a natureza do ato criativo, as condições em que este pode ocorrer e a forma como ele pode ser construtivamente desenvolvido. Tal teoria pode servir de estímulo e orientação para estudos de investigação nesse domínio.

A necessidade social

A maior parte das críticas sérias feitas à nossa cultura e aos rumos que ela segue podem resumir-se nos seguintes termos: escassez de criatividade. Vejamos brevemente alguns aspectos dessa escassez:

Em educação, tendemos a formar indivíduos conformistas, estereotipados, cuja educação é “completa”, em vez de pensadores livremente criativos e originais.

No nosso lazer, as distrações passivas e organizadas coletivamente predominam esmagadoramente sobre as atividades criadoras.

Nas ciências, há abundância de técnicos, mas o número daqueles que podem realmente formular hipóteses e teorias fecundas é, pelo contrário, reduzido.

Na indústria, a criação está reservada a quantos – o diretor, o projetista, o chefe do departamento de pesquisas –, ao passo que, para a maior parte dos indivíduos, a vida fica desprovida de qualquer esforço original ou criador.

Na vida familiar e individual, depara-se-nos o mesmo quadro. Na roupa que vestimos, na comida que comemos, nos livros que lemos e nas idéias que exprimimos, há uma forte tendência para o conformismo, para o estereotipado. Ser original, ser diferente, é considerado “perigoso”.

Mas por que havemos de nos preocupar com isso? Se, como povo, preferimos o conformismo à criatividade, não poderemos fazer essa escolha? Na minha opinião, uma escolha dessas seria inteiramente razoável se não houvesse uma sombra que nos colhe a todos. Numa época em que o conhecimento, construtivo e destrutivo, avança a passos gigantescos para uma era atômica fantástica, a adaptação autenticamente criadora parece apresentar a única possibilidade que o homem tem de se manter no nível das mutações caleidoscópicas do seu mundo. Perante as descobertas e as invenções que crescem em progressão geométrica, um povo passivo e tradicional não pode fazer face às múltiplas questões e problemas. A menos que os indivíduos, os grupos e as nações sejam capazes de imaginar, de construir e de rever de uma forma criadora as novas formas de estabelecer relações com essas complexas mutações, as sombras irão crescendo. A menos que o homem possa realizar uma adaptação nova e original ao seu ambiente, tão rapidamente quanto a sua ciência altera esse ambiente, a nossa cultura está em perigo de perecer. Não serão apenas as desadaptações pessoais ou as tensões de grupo que representarão o preço que teremos de pagar por essa ausência de criatividade, mas a aniquilação das nações.

Por conseguinte, parece-me que as investigações sobre o processo da criatividade, sobre as condições em que esse processo ocorre, sobre as formas como ele pode ser facilitado, são da maior importância.

É com a esperança de sugerir uma estrutura conceitual na qual essas investigações possam prosseguir que se apresentam as seguintes reflexões.

O processo criativo

Há várias maneiras de definir a criatividade. A fim de tornar mais claro o significado do que se segue, vou apresentar os elementos que, a meu ver, fazem parte do processo criador, tentando depois formular uma definição.

Em primeiro lugar, como cientista, creio que deve haver qualquer coisa de

observável, qualquer coisa produzida pela criação. Embora as minhas fantasias possam ser extremamente originais, não podem ser definidas normalmente como criativas, a não ser que conduzam a um resultado observável – a não ser que sejam simbolizadas em palavras, escritas num poema, traduzidas numa obra de arte ou assimiladas numa invenção.

Os resultados devem ser novas construções. A novidade provém das qualidades extremamente pessoais do indivíduo na sua interação com os materiais fornecidos pela experiência. A criatividade tem sempre a marca do indivíduo sobre o produto, mas o produto não é o indivíduo, nem os seus materiais, mas o resultado da sua relação.

A criatividade não está na minha opinião, restrita a um determinado conteúdo. Penso que não há uma diferença fundamental entre o processo criativo, tal como ele aparece na ação de pintar um quadro, compor uma sinfonia, inventar novos instrumentos de matar, desenvolver uma teoria científica, descobrir novas formas para as relações humanas ou criar novos processos que desenvolvam a personalidade de um indivíduo como a psicoterapia (foi, de fato, pela minha experiência neste último domínio, mais do que em qualquer das artes, que surgiu meu interesse especial pela criatividade e pelos elementos que a facilitam. O conhecimento íntimo da forma como o indivíduo se remodela a si mesmo na relação terapêutica, com originalidade e com uma destreza efetiva, provoca em nós uma confiança nas potencialidades criativas de todos os indivíduos).

Portanto, minha definição do processo criativo é que se trata da emergência na ação de um novo produto relacional que provém da natureza única do indivíduo por um lado, e dos materiais, acontecimentos, pessoas ou circunstâncias da sua vida, por outro.

Devo acrescentar algumas observações negativas a essa definição. Ela não faz uma distinção entre “boa” e “má” criatividade. Um homem pode descobrir um meio de aliviar a dor, enquanto outro inventa formas novas e mais sutis de torturar os presos políticos. Ambas as ações me parecem criativas, embora o seu valor social seja muito diferente. Comentarei mais tarde estas valorações sociais, que evitei incluir na minha definição por serem demasiadamente flutuantes. Galileu e Copérnico fizeram descobertas criativas que, na sua época, foram consideradas blasfemas e imorais, mas que nos nossos dias são tidas como fundamentais e construtivas. Não queria encher a definição com termos que dependem da subjetividade.

Uma outra forma de focalizar esse problema é notar que, para ser

historicamente considerado como representativo de criatividade, o produto deve ser aceitável por um determinado grupo num dado momento. Este fato não nos ajuda na nossa definição, porque tanto as valorações flutuantes já mencionadas, como muitos produtos, nunca foram socialmente reconhecidos e desapareceram sem nunca terem sido apreciados. É esta a razão por que se omite, na nossa definição, essa aceitação por um grupo.

Além disso, é preciso observar que nossa definição não procede a distinções em relação ao grau de criatividade, pois este é um juízo de valor extremamente variável. A ação de uma criança que inventa um novo jogo com os seus camaradas, Einstein formulando uma teoria da relatividade, a dona de casa que inventa uma nova receita de cozinha, um jovem autor que escreve seu primeiro romance – todas estas formas são, segundo os termos da nossa definição, criativas e não tentaria classificá-las segundo o seu grau de criatividade.

A motivação para a criatividade

A causa principal da criatividade parece ser a mesma tendência que descobrimos num nível profundo como a força curativa da psicoterapia – *a tendência do homem para se realizar, para vir a ser as suas potencialidades*. Com isto quero indicar a tendência diretriz, evidente em toda vida orgânica e humana, de se expandir, de se estender, de se desenvolver e amadurecer – a tendência para exprimir e para pôr em ação todas as capacidades do organismo ou do eu. Essa tendência pode estar profundamente enterrada debaixo das camadas psicológicas defensivas; pode esconder-se por trás de fachadas elaboradas que negam a sua existência; creio, no entanto, baseado na minha experiência, que essa tendência existe em todos os indivíduos e está apenas à espera das condições adequadas para se exprimir e se manifestar. É esta tendência a motivação primária da criatividade quando o organismo forma novas relações com o ambiente num esforço para ser mais plenamente ele próprio.

Encaremos agora diretamente a difícil questão do valor social do ato criativo. Presumo que poucos de nós estariam interessados em facilitar uma criatividade que fosse socialmente destrutiva. Não desejamos conscientemente empregar os nossos esforços para desenvolver indivíduos cujo gênio criativo estivesse sempre em busca de novos e mais aperfeiçoados meios de roubar, de explorar, de torturar, de matar outros indivíduos; ou de

desenvolver formas de organização política ou formas de arte que arrastassem a humanidade para uma autodestruição física ou psicológica. Contudo, como será possível fazer as necessárias discriminações e encorajar uma criatividade construtiva, e não destrutiva?

A distinção não pode ser feita pela análise do produto. A própria essência da criação é a sua novidade, e por isso não temos qualquer padrão para julgá-la. De fato, a história mostra que, quanto mais original o produto é, mais facilmente os seus contemporâneos o julgam mau. A autêntica criação significativa, quer seja uma idéia, uma obra de arte ou uma descoberta científica, é mais facilmente considerada a princípio como falsa, má ou louca. Mais tarde, talvez se considere como uma evidência que não necessita de demonstração. Só muito mais tarde recebe a sua apreciação última como contribuição criadora. Fica claramente patente que nenhum contemporâneo pode apreciar satisfatoriamente um produto da criação no tempo em que ele se formou, e esta afirmação é tanto mais verdadeira quanto maior é a novidade da criação.

Tampouco adianta examinar os objetivos do indivíduo que participa no processo criativo. Um grande número, talvez a maior parte, das criações e descobertas que se revelaram de grande valor social foram motivadas por objetivos que se relacionavam mais com o interesse pessoal do que com o valor social, ao passo que, por outro lado, a história mostra o fracasso de muitas criações (as diferentes utopias, a Lei Seca, etc.) que tinham como finalidade explícita a realização de um bem social. Não: nós temos de encarar o fato de que o indivíduo cria primariamente porque isso o satisfaz, porque esse comportamento é sentido como auto-realização, e isto não nos permite distinguir os “bons” e os “maus” objetivos no processo criativo.

Devemos então renunciar à tentativa de discriminar a criatividade que é potencialmente construtiva da criatividade que é potencialmente destrutiva? Não creio que se justifique essa conclusão pessimista. Recentes descobertas no domínio da psicoterapia levam-nos a ter esperanças. Descobriu-se que, quando o indivíduo está “aberto” a toda a sua experiência (afirmação que será definida mais completamente), seu comportamento será criativo e pode ter-se confiança na sua criatividade como essencialmente construtiva.

A diferenciação pode exprimir-se muito resumidamente da seguinte maneira: na medida em que o indivíduo nega à sua consciência (ou recalca, se se preferir este termo) vastas áreas da sua experiência, nesse caso as suas formações criativas podem ser patológicas, ou socialmente más, ou ambas.

Na medida em que o indivíduo está aberto a todos os aspectos da sua experiência e devidamente consciente das variadas sensações e percepções que se registram no interior do seu organismo, então o produto novo da sua interação com o ambiente tenderá a ser construtivo, tanto para si como para os outros. Para dar um exemplo: um indivíduo com tendências paranóicas pode elaborar criativamente uma das mais novas teorias sobre as relações entre ele próprio e o ambiente, e vê-la como evidente em todo tipo de pequenos índices. A sua teoria tem um valor social reduzido, talvez porque há um enorme campo de experiências que este indivíduo não pode permitir que alcance a consciência. Sócrates, pelo contrário, considerado pelos seus contemporâneos como “louco”, desenvolveu novas idéias que se revelaram socialmente construtivas. É muito possível que isto se deva ao fato de ele ser notavelmente não-defensivo e inteiramente aberto à sua experiência.

O raciocínio anterior talvez se torne mais explícito nas seções seguintes deste capítulo. Baseia-se fundamentalmente na descoberta feita em psicoterapia de que, quando o indivíduo se torna mais aberto, mais consciente de todos os aspectos da sua experiência, aumenta a sua capacidade para agir de uma maneira que nós classificamos de socializada. Se o indivíduo é capaz de tomar consciência dos seus impulsos hostis, como do seu desejo de amizade e de aceitação, se é capaz de tomar consciência do que a sociedade espera dele, mas também dos seus objetivos pessoais, se é capaz de se tornar consciente dos seus desejos egoístas, mas também da sua preocupação sensível pelos outros – então, nesse caso, o seu comportamento será harmonioso, integrado, construtivo. Quanto mais ele estiver aberto à sua experiência, mais o seu comportamento manifesta que a natureza da espécie humana se inclina numa direção de vida socialmente construtiva.

Condições internas da criatividade construtiva

Quais serão as condições interiores ao indivíduo mais intimamente associadas às potencialidades construtivas do ato criador? Encontro as seguintes possibilidades:

A. Abertura à experiência: extensionalidade (*extensionality*). Esta condição opõe-se à defesa psicológica, quando, para proteger a organização do eu, determinadas experiências se vêem impedidas de atingir a consciência, a não ser de uma forma distorcida. Numa pessoa aberta à experiência, cada estímulo é livremente transmitido pelo sistema nervoso, sem ser distorcido

por qualquer processo de defesa. Quer a origem do estímulo se localize no ambiente circundante, no impacto da forma, da cor ou do som nos nervos sensoriais, quer se origine nas vísceras, ou como traço da memória no sistema nervoso central, esse estímulo é acessível à consciência. Isto quer dizer que o indivíduo, em vez de captar a realidade através de categorias predeterminadas (“as árvores são verdes”, “a educação universitária é boa”, “a arte moderna é idiota”), está consciente desse momento existencial tal como *ele* é, aberto portanto a muitas experiências que escapam às categorias habituais (*esta* árvore é alfazema; a educação *nesta* universidade não vale nada; *esta* escultura moderna impressiona-me muito).

Isso nos sugere uma outra forma de descrever a abertura à experiência. Esta abertura implica uma perda da rigidez e uma permeabilidade maior nos conceitos, nas opiniões, nas percepções e nas hipóteses. Implica uma tolerância à ambigüidade quando a ambigüidade existe. Implica uma capacidade para receber muita informação contraditória sem se fechar à experiência da situação. Implica aquilo que em semântica geral se chama a “orientação extensional”.

Essa total abertura da consciência àquilo que existe num determinado momento é, segundo creio, uma importante condição da criatividade construtiva. De um modo igualmente intenso, mas mais limitado, está sem dúvida presente em toda criatividade. O artista profundamente desadaptado, que não é capaz de reconhecer ou de tomar consciência, dentro de si mesmo, das origens da infelicidade, pode no entanto ter uma consciência aguda e sensível da forma e da cor na sua experiência. O tirano (em pequena ou grande escala) que não é capaz de admitir as suas próprias fraquezas, pode, no entanto, estar perfeitamente consciente dos pontos fracos da armadura daqueles com quem convive. Devido ao fato de haver abertura a uma das fases da experiência, é possível a criatividade; mas porque a abertura se dá *apenas* em relação a uma fase da experiência, o resultado dessa criatividade pode ser potencialmente destrutivo dos valores sociais. Quanto mais o indivíduo tiver consciência de todas as fases da sua experiência, mais seguro poderá estar de que a sua criatividade irá ser pessoal e socialmente construtiva.

B. Um centro interior de avaliação. É possível que a condição mais fundamental da criatividade seja que esta fonte ou lugar dos juízos de valor é interior. O valor do seu produto é, para o indivíduo criativo, estabelecido, não a partir do apreço ou da crítica dos outros, mas de si mesmo. Criei algo que

me satisfaz? Isto exprime uma parte de mim – o meu sentimento ou a minha maneira de pensar, o meu desgosto ou o meu êxtase? São essas as únicas questões que preocupam realmente o indivíduo criativo ou qualquer pessoa num momento de criação.

Isso não quer dizer que se esqueça ou que se recuse tomar consciência dos juízos dos outros, mas muito simplesmente que a base da avaliação reside dentro de si mesmo, na sua própria reação orgânica em relação à obra produzida. Se a pessoa tem o “sentimento” de ser “eu em ação”, de ser uma realização de potencialidades suas que até então não existiam e que agora emergem na existência, nesse caso há satisfação e criação e nenhuma apreciação exterior pode alterar esse fato fundamental.

C. A capacidade para lidar com elementos e conceitos. Embora esta condição seja provavelmente menos importante do que A ou B, parece ser uma condição da criatividade. Associada com a abertura e com a ausência da rigidez descrita em A, essa capacidade pode definir-se como a destreza em brincar espontaneamente com idéias, cores, formas, relações – obrigando os elementos a justaposições impossíveis, formulando hipóteses inverossímeis, tornando problemático o dado, exprimindo o ridículo, traduzindo uma forma noutra, transformando em improváveis equivalências. É a partir desse jogo espontâneo e dessa exploração que brota a centelha, a visão criativa da vida, nova e significativa. É como se do vasto esbanjamento de milhares de possibilidades brotassem uma ou duas formas de evolução com as qualidades que lhes conferem um valor mais permanente.

O ato criativo e as suas concomitantes

Quando essas três condições estão reunidas, pode surgir uma criatividade construtiva. Não podemos, porém, esperar uma descrição adequada do ato criativo, porque ele é, pela sua natureza, indescritível. Ele é a incógnita que temos de aceitar como incognoscível até que se produza. É o improvável que se torna provável. Apenas de uma forma muito geral se poderá dizer que o ato criativo é o comportamento natural de um organismo que tende a se expandir quando está aberto a todo o campo da sua experiência, seja ele interior ou exterior, e quando é livre para procurar de uma maneira flexível todos os tipos de relações. Dessa multidão de possibilidades semiformadas, o organismo, como um grande computador, seleciona uma que seja uma resposta eficaz a uma necessidade interior, ou que entre numa relação mais

efetiva com o ambiente, ou que invente uma ordem mais simples e mais satisfatória na maneira de captar a vida.

Há, no entanto, uma característica do ato criativo que se pode descrever. Em quase todos os produtos da criação notamos uma seletividade, ou ênfase, uma disciplina manifesta, uma tentativa de captar a essência. O artista pinta superfícies ou telas em formas estilizadas, ignorando as variações de detalhe que existem na realidade. O cientista formula uma lei fundamental das relações, desviando todos os acontecimentos ou circunstâncias particulares que poderiam esconder a sua simplicidade. O escritor escolhe as palavras e as frases que conferem unidade à sua expressão. Podemos dizer que se trata da influência de uma pessoa específica, do “eu” (“*I*”). Existe realmente uma multiplicidade de fatos confusos, mas “eu” (“*I*”) forneço uma estrutura à minha relação com a realidade; tenho a “minha” maneira de apreender a realidade, e é essa (inconscientemente?) seletividade ou abstração disciplinada pessoal que concede à obra criativa a sua qualidade estética.

Embora não me possa alongar mais na descrição dos aspectos do ato criativo, existem algumas concomitantes no indivíduo que podemos mencionar. A primeira poderia designar-se como o sentimento de Eureka – “É isso mesmo!”, “Descobri!”, “Era isso que eu procurava exprimir!”.

Deve citar-se ainda a angústia de estar isolado. Não creio que haja grande número de produtos significativos do ato criativo que se tenham formado sem o sentimento de que “estou só. Ninguém fez isto antes. Penetrei num território nunca antes devassado. Talvez eu seja louco, ou esteja errado, ou perdido; talvez seja anormal”.

Ainda uma outra experiência que acompanha normalmente a criatividade é o desejo de comunicar. Tenho muitas dúvidas de que uma pessoa possa criar sem pretender manifestar a sua criação. É a única forma de acalmar a angústia proveniente do isolamento e de assegurar a si mesmo que se pertence ao grupo. O indivíduo pode confiar suas teorias apenas ao seu diário particular. Pode traduzir as suas descobertas num código secreto qualquer. Pode esconder os seus poemas numa gaveta fechada à chave. Pode guardar seus quadros num armário. No entanto, deseja comunicar-se com um grupo que o compreenda, mesmo que seja obrigado a imaginar tal grupo. O indivíduo não cria com o objetivo de comunicar, mas, uma vez realizado o ato criativo, procura partilhar com os outros esse novo aspecto de si-mesmo-em-relação-com-o-ambiente.

Condições do desenvolvimento da criatividade construtiva

Até agora procurei descrever a natureza da criatividade, indicar a qualidade da experiência individual que amplia a capacidade construtiva da criatividade, estabelecer as condições do ato criativo e algumas das suas concomitantes. Mas, para progredirmos no sentido da necessidade social com que inicialmente deparamos, temos de ver se é possível desenvolver a criatividade construtiva e, se assim for, de que maneira.

Devido à própria natureza das condições interiores da criatividade, é claro que não se pode forçar, mas sim possibilitar-lhes a emergência. O lavrador não pode fazer nascer a planta da semente; pode unicamente fornecer-lhe as condições de alimentação que permitem à semente germinar e desenvolver todas as suas potencialidades. O mesmo se passa com a criatividade. Como poderemos estabelecer as condições externas que farão germinar e desenvolver as condições internas acima descritas? Minha experiência em psicoterapia faz-me crer que nas condições psicológica de segurança e de liberdade se facilita no mais elevado grau a emergência da criatividade construtiva. Vou deter-me um pouco nestas condições, designando-as por X e Y.

X. Segurança psicológica

Essa segurança pode conseguir-se por meio de três processos associados:

1. Aceitação do indivíduo como um valor incondicional. Sempre que um professor, um pai, um terapeuta ou qualquer outra pessoa com uma função de facilitar o crescimento sente profundamente que o indivíduo é um valor específico e original, seja qual for a sua condição presente ou o seu comportamento, está favorecendo a criatividade. Provavelmente, essa atitude poderá ser autêntica apenas quando o professor, o pai, etc., perceber as potencialidades do indivíduo e for, portanto, capaz de ter uma fé incondicional nele, sem se importar com o seu estado presente.

O efeito no indivíduo que apreende esta atitude é o de levá-lo a sentir-se num clima de segurança. Ele aprende gradualmente que pode ser verdadeiramente aquilo que é, sem máscara nem fachada, uma vez que se sabe considerado como de valor, faça o que fizer. Sente menos necessidade de rigidez, pode descobrir o que significa ser ele próprio, pode tentar realizar-se a si mesmo em novas formas espontâneas. Em outras palavras, encaminha-se para a criatividade.

2. Estabelecer um clima em que a avaliação exterior esteja ausente. Quando deixamos de formular juízos sobre outra pessoa, a partir do nosso próprio centro de avaliação, estamos favorecendo a criatividade. É uma extraordinária libertação para o indivíduo achar-se a si mesmo numa atmosfera em que não é julgado nem medido segundo um padrão exterior. A avaliação é sempre uma ameaça, cria sempre uma necessidade de defesa, significa sempre que uma determinada parte da experiência deve ser negada à consciência. Se a obra produzida for julgada como boa segundo critérios externos, muito dificilmente poderei admitir que não gosto dela. Se aquilo que estou fazendo é mau segundo um padrão exterior, então não devo tomar consciência do fato de que isso me parece ser uma parte de mim mesmo. Se os juízos baseados em critérios externos não são, porém, proferidos, posso estar mais aberto à minha experiência, posso reconhecer as minhas próprias preferências e antipatias, a natureza dos materiais e a minha reação perante eles de uma forma mais ampla e apurada. Sou capaz de começar a ver o centro de avaliações dentro de mim mesmo. Mais uma vez, estou me encaminhando para a criatividade.

Para afastar quaisquer dúvidas ou receios por parte do leitor, devo observar que deixar de avaliar os outros não é deixar de reagir. De fato, é mesmo possível que essa atitude liberte as reações: “Eu não gosto da sua idéia” (ou pintura, invenção, artigo); isto não é uma apreciação, é uma reação. E essa reação reveste-se de uma diferença sutil, mas profunda, em relação ao seguinte juízo: “O que está fazendo é mau (ou bom) e esta qualidade é atribuída a você a partir de um ponto exterior.” A primeira afirmação permite ao indivíduo conservar o seu próprio centro de avaliação. Ela não exclui a possibilidade de que seja eu que não possa apreciar uma coisa que é realmente muito boa. A segunda afirmação, quer elogie ou condene, tende a colocar a pessoa à mercê de forças exteriores. Diz-se a ela que não pode se perguntar simplesmente se aquela obra é uma expressão válida de si próprio; o indivíduo deve preocupar-se com o que os outros pensam. Está desse modo sendo afastado da criatividade.

3. Uma compreensão empática. É essa compreensão que, associada às duas condições anteriores, faculta plenamente a segurança psicológica. Se disser a um indivíduo que o “aceito” sem saber nada dele, trata-se de uma aceitação vazia e ele compreende que posso mudar de opinião se vier a conhecê-lo. Mas se o compreender empaticamente, vendo-o e partindo do seu próprio ponto de vista para compreender os seus sentimentos e os seus atos,

entrando no seu mundo particular para vê-lo como ele vê a si mesmo – e mesmo assim aceitando-o –, então o indivíduo sente-se seguro. Nesse clima, ele pode permitir que o seu eu-real emergja e que se exprima em novas e variadas formas nas suas relações com o mundo. Isto favorece profundamente a criatividade.

Y. Liberdade psicológica

Quando um professor, um pai ou uma mãe, um terapeuta ou qualquer outra pessoa cuja função seja a de facilitar o crescimento permite ao indivíduo uma completa liberdade da expressão simbólica, está favorecendo a criatividade. Essa liberdade permite ao indivíduo um vasto horizonte para pensar, sentir, ser o que é no seu mundo mais íntimo. Essa liberdade favorece a abertura e o jogo espontâneo de associar percepções, conceitos e significações, o que é uma parte da criatividade.

Note-se que é uma liberdade completa da expressão *simbólica* que aqui se descreve. Nem em todas as circunstâncias é libertador o fato de se exprimirem no comportamento todos os sentimentos, impulsos e formas. O comportamento pode ser limitado em determinadas circunstâncias pela sociedade, e assim deve ser. Mas a expressão simbólica não tem necessidade de ser limitada. Por conseguinte, é libertador destruir um objeto odiado (quer seja a própria mãe, quer um edifício rococó) através da destruição da sua representação simbólica. Atacá-lo na realidade pode implicar um sentimento de culpa e restringir a liberdade psicológica (não me sinto muito seguro deste parágrafo, mas é, nesse momento, a melhor formulação que encontrei para enquadrar a minha experiência).

A permissividade que aqui se descreve não é fraqueza, indulgência ou encorajamento. É a permissão para ser *livre*, o que significa igualmente que se é responsável. O indivíduo é livre para recriar uma nova experiência, como é livre para desejá-la ansiosamente; livre para suportar as conseqüências dos seus erros como dos seus esforços positivos. É esse tipo de liberdade responsável, permitindo a um indivíduo ser ele mesmo, que favorece o desenvolvimento de um centro seguro de avaliação no interior do indivíduo e que estabelece as condições interiores da criatividade construtiva.

Conclusão

Procurei apresentar metodicamente algumas reflexões sobre o processo criativo, de modo que algumas das idéias expostas fossem suscetíveis de uma

demonstração rigorosa e objetiva. A justificação que encontro para formular essa teoria e as minhas razões para confiar em que essa investigação possa ser empreendida residem no atual desenvolvimento das ciências físicas, que exigem imperativamente de nós, como indivíduos e como cultura, um comportamento criativo, uma adaptação ao nosso mundo novo, se quisermos sobreviver.