

# **Criatividade e Sofrimento: sobre as possibilidades dos processos de criação frente o sofrer**

Taís Viana Bernardes

Orientadora: Profa. Dra. Cleusa Sakamoto

## **Resumo**

O artigo estuda as relações de sofrimento e da criatividade, buscando compreender de que modo a criatividade auxilia o enfrentamento de situações de sofrimento e de que modo o sofrimento propicia a criatividade. Apresenta conceitos sobre a criatividade como expressão do sentido de existência e de como a dor presente na vida humana, não é um estado contrário à felicidade, mas um meio de superação de si mesmo. O estudo discute como a dor constitui meios para ressignificar o viver e esta nova interpretação representa resistir à dificuldades através do desenvolvimento do potencial criativo, que tem ganhos culturais, sociais e individuais.

**Palavras Chave:** Criatividade; Sofrimento; Desenvolvimento Humano.

## **Abstract:**

The article studies the relationships of suffering and creativity, seeking to understand how creativity helps coping with situations of suffering and how suffering provides creativity. It presents concepts about creativity as an expression of the sense of existence and how the pain in human life is not a state contrary to happiness, but it means of overcoming oneself. The study discusses how pain is a means to resignify living and this new interpretation represents resisting difficulties through the development of creative potential, which has cultural, social and individual gains.

**Key words:** Creativity; Suffering; Human Development.

## **Introdução**

Este estudo tem como tema as relações entre Sofrimento e Criatividade e o objetivo da pesquisa é investigar como se dá este relacionamento. Partindo deste objetivo, a questão orientadora da pesquisa pode ser traduzida no Problema: De que modo o sofrimento possibilita o processo criativo?

Abordar a Criatividade implica estudar uma amplitude de conceitos que abre novas e infinitas realidades de entendimento sobre o ser humano e o viver. No mundo contemporâneo, com o ápice dos meios de comunicação para a integração da vida em sociedade, temos a Criatividade como um dos pilares essenciais da vida profissional em diversas áreas. Sendo assim, é necessário discutir sobre as possibilidades criativas em

suas várias perspectivas, não somente pela esfera sociocultural, mas também pela antropológica, que trata do estudo da humanidade e o que a move. Ao criar pela autotranscendência, que é o canal em que o ser humano supera a si mesmo, o mundo é posto em discussão, de maneira única, em relação s possibilidades de desenvolvimento humano inerente a cada um.

Será apresentado na primeira parte deste trabalho, mediante o estudo realizado, o entendimento organizado em relação aos processos de criação.

Há diversas conceituações de Criatividade e dentre elas a do psicanalista Donald Winnicott (1975) que causa simpatia, quando afirma que, todos somos criativos em potencial, ou seja, podemos trazer algo novo ao mundo, transformar algo já existente, por meio das expressões singulares; isso faz parte da vida humana.

Na sociedade atual, percebe-se uma necessidade de negar o sofrimento, visto que o modo como ele é significado, se apresenta como experiência inteiramente negativa, que não faz menção ao fato de ser um fator que pode desenvolver o potencial humano. Esta ideia destaca apenas a dor. O sofrimento faz parte da vida e segundo Nietzsche (2005), é parte natural de uma crise necessária ao ser humano; o sofrimento permite à pessoa se encontrar consigo mesmo e se fortalecer, como afirma em *Ecce Homo*: “o que não o mata torna-o mais forte (NIETZSCHE, 2005, p.18).

Claro está que não se pode negar a existência de patologias (doenças) que geram sofrimentos constantes e necessitam de tratamentos médicos, que não se superam somente com *insights* sobre as relações existentes acerca de suas motivações, contudo o desenvolvimento criativo, inerente ao ser humano, mostra-se subjacente ao existir que propicia ter um novo olhar sobre a situação vivida na trajetória da existência.

Sufrimento e Criatividade são elementos existenciais que configuram as realidades presentes na vida humana e foram discutidas ao longo da história humana mediante a busca de entendimento acerca dos desafios enfrentados pelo ser humano frente o ciclo da vida. Neste prisma, o presente estudo, visa abordar a criatividade como uma ferramenta para o autoconhecimento, que quando utilizada mediante situações de sofrimento pode estimular a superação de limites pessoais e propiciar o fortalecimento coletivo.

Na primeira parte deste artigo, será apresentado um breve estudo sobre o processo criativo e na segunda parte, será discutido o sofrimento e, por fim, será apresentada uma reflexão que introduz um olhar sobre o sofrimento numa perspectiva de associá-lo ao desenvolvimento do potencial criativo.

### **Criatividade e seu processo**

O conceito de Criatividade é abordado por diversos autores, que a conceituam de diferentes prismas, como: um potencial, uma capacidade, um comportamento presente em todo ser humano, que faz parte da existência. No livro “O Brincar e a Realidade”, Winnicott (1975, p. 108) afirma: “Nossa teoria inclui a crença de que viver criativamente constitui um estado saudável, e de que a submissão é uma base doentia para vida”. Isto é, o autor considera o potencial inato do ser humano para criar e afirma que se o ser humano se encontra movido apenas pelo que vem de fora, somente se submetendo a comandos de outrem, é provável que irá perder sua individualidade e se mostrar dependente; é necessário haver uma relação em que o indivíduo tenha sua subjetividade presente nessa relação e que crie, além do socialmente adaptado, motivações para viver.

Segundo Winnicott (1975 apud SAKAMOTO, 1999), a Criatividade: “se torna presente na “abordagem do indivíduo a realidade externa” e “participa de importantes conquistas do desenvolvimento humano: a estruturação da identidade pessoal e o estabelecimento de uma relação verdadeira com o mundo pautada nos parâmetros da realidade”.

A Criatividade é inerente ao ser humano, pois através dela se estabelece a relação do indivíduo com o mundo; o bebê no início da vida não se dá conta da realidade que o cerca, considera que o mundo é uma extensão sua, interpreta tudo a partir da ideia de que o mundo gira ao seu redor. Mais tarde constroi sua individualidade e sua mãe não é mais percebida como uma extensão si mesmo. Segundo Sakamoto (1999, p. 35) “A visão de criatividade winnicottiana, está portanto associada ao desenvolvimento emocional e apoiada na relação entre o ser humano e o mundo, ou entre sujeito e objeto.”

Encontramos também em Erich Fromm (1968), psicanalista, que no livro “Análise do Homem” afirma que as potencialidades presentes no ser humano, de imaginar, adquirir razão e possuir consciência de si mesmo, o colocam numa posição de criador no mundo e não somente um ser na natureza, na medida em que ele cria para se integrar ao mundo. Afirma também que: “O dinamismo de sua história é intrínseco a existência da razão que o faz desenvolver e, por meio dela, a criar um mundo seu em que possa se sentir à vontade consigo mesmo e com seus semelhantes!” (FROMM, 1968, p. 44). O autor aborda a condição paradoxal em que o ser humano se encontra, com a consciência de sua individualidade e da necessidade de estabelecer relações com o meio, o criar irá se apresentar como uma potencialidade e uma necessidade humana, que permite que o homem se desenvolva historicamente e transcenda seus limites, no contexto cultural e histórico no qual se encontra.

Fayga Ostrower (1987), professora e artista plástica brasileira, em seu livro “Criatividade e processos de criação”, apresenta o conceito de forma como ponto essencial de seu trabalho criativo. Afirma que a forma é aquilo que dá estrutura para algo e que na amplitude do sentido tratado, não necessita ser necessariamente visual. Segundo Ostrower (1987, p. 9), criar é:

[...] basicamente, formar. É poder dar uma forma a algo novo. Em qualquer que seja o campo de atividade, trata-se, nesse "novo", de novas coerências que se estabelecem para a mente humana, fenômenos relacionados de modo novo e compreendidos em termos novos.

Ao olharmos para a nossa realidade, vemos que ela está impregnada de formas, com as quais estabelecemos relações. Absorvendo disso que, criar é olhar nossa realidade e pensar em como transformá-la, dando outras formas àquilo que se apresenta.

Na visão, dos três autores citados, o ato de criar é entendido como um potencial e uma necessidade humana. Entretanto, ao contrário do que se pensa comumente, argumenta Fayga (1987, p. 5):

As potencialidades e os processos criativos não se restringem, porém, à arte. Em nossa época, as artes são vistas como área privilegiada do fazer humano, onde ao indivíduo parece facultada uma liberdade de ação em amplitude emocional e intelectual inexistente nos outros

campos de atividade humana. Não nos parece correta essa visão de criatividade. O criar só pode ser visto num sentido global, como um agir integrado em um viver humano. De fato, criar e viver se interligam.

Dizer que a Arte não é uma área privilegiada do fazer humano no que se refere a Criatividade é permitir a compreensão de que tudo que o ser humano faz, é um vetor da Criatividade; não é só na Arte que se cria, na Filosofia se cria, os pré- históricos criaram ferramentas para sua sobrevivência, o homem cria o tempo todo das mais variadas formas, até na disposição em que escolhe colocar suas plantas em uma horta, ou a maneira que distribui os moveis em seu quarto. De fato, a Arte tem um potencial transformador enorme para mudar o mundo, mas não é exclusiva, como área criativa; a Filosofia, a Ciência, a Pedagogia, e as mais diversas áreas de conhecimento podem trazer algo inovador à compreensão da vida e do viver.

Tudo que se apresenta diante a nós, aquilo pelo qual nos movemos no mundo está dotado de significado, sendo assim, é vital questionar sobre as capacidades da mente humana, no que diz respeito ao potencial de desenvolvimento da imaginação, razão, e consciência de si mesmo, que permitem ao ser humano, transformar o mundo em que vive.

Embora os estudos mencionem que todos possuem a capacidade de criar, para a criatividade se manifestar alguns fatores são essenciais.

Os processos de criação ocorrem no âmbito da intuição. Embora integrem, como será visto mais adiante, toda experiência possível ao indivíduo, também a racional, trata-se de processos essencialmente intuitivos. As diversas opções e decisões que surgem no trabalho e determinam a configuração em vias de ser criada, não se reduzem a operações dirigidas pelo conhecimento consciente. Intuitivos, esses processos se tornam conscientes na medida em que são expressos, isto é, na medida em que lhes damos uma forma. (FAYGA, 1987, p. 10).

O processo de criação ocorre de uma intencionalidade que por meio da intuição, se integram; as esferas da mente humana como o inconsciente, camada mais profunda da mente praticamente inacessível, e o consciente, por meio da qual a intuição emerge, permitem perceber o criar que vai tomando forma, na medida em que é externalizado, porém a fonte primaria da criação vem de um processo intuitivo.

Entretanto, mesmo que a sua elaboração permaneça em níveis subconscientes, os processos criativos teriam que referir-se à consciência dos homens, pois só assim poderiam ser indagados a respeito dos possíveis significados que existem no ato criador. Entende-se que a própria consciência nunca é algo acabado ou definitivo. Ela vai se formando no exercício de si mesma, num desenvolvimento dinâmico em que o homem, procurando sobreviver, e agindo, ao transformar a natureza se transforma também. O homem não somente percebe as transformações como sobretudo nelas se percebe. (FAYGA, 1987, p. 10)

A questão agora é: Onde se articula o processo intuitivo da criação? Fayga (1987, p. 12) considera que “Como processos intuitivos, os processos de criação interligam-se intimamente com nosso ser sensível. Mesmo no âmbito conceitual ou intelectual, a criação se articula principalmente através da sensibilidade”, ou seja, todo ser humano tem um grau de sensibilidade e esse grau de sensibilidade, a maneira como ele é afetado por sua realidade é condição necessária, para se expressar sobre os significados da vida, agir mediante as situações, para criar.

Somos seres segundo Fayga (1987), “sensíveis, culturais e conscientes”, cuja criação ocorre nos níveis da vida individual e social, cultural. Complementa: por ser consciente, “o homem é levado a interpretar todos os fenômenos”, de maneiras diferentes, de acordo com sua cultura (FAYGA, 1987, p. 16).

Afirma a autora que pensamos através de uma língua que adquirimos, por meio de um processo de simbolização: “na língua, como em todos os processos, dá-se um deslocamento do real físico do objeto, para o real do objeto” (FAYGA, 1987, p. 21), ou seja o objeto não precisa estar presente fisicamente para se saber o que é, o que ele simboliza, depende das associações.

Todo o indivíduo encontra-se inserido numa determinada cultura, dentro de determinado contexto histórico que são marcantes no processo de sua criação e relação com o mundo, pois cria inserido dentro desta cultura. Uma pessoa expressa-se nos limites da língua que aprendeu, de acordo com as possibilidades que tem em sua realidade e através de suas condições socioeconômicas e concepções de mundo, portanto a cultura tem papel determinante na vida do homem e no desenvolvimento de sua individualidade. Menciona ainda a autora:

Acrescentamos ainda que, como fenômeno social, a sensibilidade se converteria em criatividade ao ligar-se estreitamente a uma atividade social significativa para o indivíduo. No enfoque simultâneo do

consciente, cultural e sensível, qualquer atividade em si poderia tornar-se- se um criar. (FAYGA, 1987, p. 17).

A memória humana que pode referir o passado, o presente e o futuro e que permite as mais diversas associações em que o ser humano pode desencadear uma lembrança tornada-a presente, uma situação que já passou, devido a uma situação que está passando, ou projetar uma realidade que não existe, através de associações que a memória possibilita imaginar, é essencial para o processo criativo.

Fayga (1987) afirma que a Criatividade necessita de tensão psíquica, afinal através da dinâmica da vida humana é que o indivíduo se vê impelido a criar. Porém, na tensão psíquica não é imprescindível “um estado de espírito excepcional” como escreve Fayga (1987), ou seja, não é preciso que a pessoa esteja em um nível superior de raciocínio, mas sim motivada. “Ao criar, ao ordenar os fenômenos de determinada maneira e ao interpretá-los, parte-se de uma motivação interior. A própria motivação contém intensidades psíquicas” (FAYGA, 1987, p. 28), pois é a motivação que leva à ação, mas muitos devem se perguntar se a tensão psíquica não estagna o processo de criação. A autora responde:

A tensão psíquica é vista às vezes como conflito emocional. Em si, isso não invalida nossa tese de que qualquer processo criativo, produtivo, teria que supor um estado de tensão psíquica, uma vez que não há crescimento sem conflito – conflito é condição de crescimento. (FAYGA, 1987, p. 28)

O indivíduo necessita de uma motivação para criar e essa motivação vem de um sentimento que se encontra com intensidade no criador; sem motivação, não há movimento para a criação, então a motivação para criar pode vir a ser de um conflito, embora ela considere que alguns estados de tensão, podem deixar o indivíduo totalmente desmotivado.

Segundo Osborn (1956 apud SAKAMOTO, 2007): são necessárias 4 competências para ocorrer o processo de criação: 1) absorção, 2) memória, 3) análise; 4) geração de ideias.

Sakamoto (2015) destaca quatro aspectos a partir dos quais o estudo científico da criatividade vem sendo realizado: 1- a pessoa, 2- a situação, 3- o processo, 4- o produto, ressaltando a importância do ambiente criativo. Neste sentido, Cleusa

Sakamoto (2007) propõe o conceito de Atmosfera Criativa, em que o processo de criação é favorecido. Afirma que existem três fatores principais que compõem a “atmosfera criativa”: 1) um estado mental de abertura, 2) um envolvimento emocional profundo para seguir em frente com aquilo que se deseja criar e, 3) os recursos pessoais (conhecimento teórico e técnico) que o indivíduo ou o grupo devem possuir, isto é, as competências necessárias, para realizar o projeto idealizado.

Para criar o ser humano necessita em primeiro lugar, se encontrar sensibilizado ou estar em um estado mental de abertura, em que sua inspiração que vem da esfera intuitiva possa caminhar rumo à esfera consciente. Ou seja, a inspiração que é intuitiva vai se tornando consciente, na medida em que vamos trabalhando com ela, por meio de um processo de elaboração, em que a reflexão pode dar a dar luz as ideias e materializar aquilo que idealizamos, tornando-a possível em nossa realidade.

Ao tratar do que queremos realizar e do quanto nosso estado mental favorece, parece vital considerar as possibilidades individuais, já que algumas pessoas parecem ter mais do que outras, também porque estão em ambientes mais favoráveis e possuem mais disponibilidade de tempo e outros recursos. Devido a essa condição ou conjunto de fatores favoráveis, não se pode colocar um parâmetro de igualdade no exercício criativo, e tampouco menosprezar a criação do outro. É importante buscar ser empático, como nos esclarece Sakamoto (1999, p. 70) “As pessoas têm níveis sociais e culturais diferentes e às vezes [...] uma criatividade potencial [...] não teve oportunidade de desenvolver ou tem algum bloqueio [...] que a inibe”. Esta afirmação destaca o ser singular, que cada um a sua maneira desenvolve o potencial, cujo processo segue dadas circunstâncias.

### **Sofrimento e o existir**

Ao tratar do sofrimento, o primeiro importante questionamento consiste em perguntar: qual o sentido existente no sofrer?

Em *Breve reflexões acerca do sofrimento (aspecto pático da existência)*, em que “pático” se refere àquilo que faz parte da existência, o psiquiatra francês Eugene Mimkowski (1999, p. 157) afirma:

O sofrimento não é certamente um bem, mas não é também um mal no sentido banal do termo. Não é nem um e nem outro, ou os dois de



uma vez. Dói, e como! mas a partir dele, o homem depara-se com problemas que sua existência coloca diante de si e o reconhece. Em si mesmo, o sofrimento não tem nenhum sentido – também, como teria ele um sentido? –, mas por meio dele coloca-se o problema do sentido da vida.

Na reflexão acerca do sofrimento proposta pelo autor, não há uma conceituação para o sofrimento em si que o coloque como um bem ou um mal, de modo que podemos concluir primariamente, que ele é doloroso e se encontra na existência. No que se refere ao sujeito que sofre podemos refletir sobre sua causa, sobre aquilo que levou ao sofrimento e sobre seus efeitos no sujeito que sofre, isto é, refletir sobre o impacto do sofrimento, o que tal sofrimento resultou. Essas reflexões ressaltam o sentido da vida de modo que estas percepções irão conferir o sentido do sofrer e como seguir em frente.

Ao referir sobre a causa do sofrimento, nos questionamentos a seu respeito, pode-se delimitar se há causa natural, como por exemplo, morte de um ente querido, ou a doença, ambas são coisas que fazem parte da vida e das quais não temos controle sobre quando e como vão acontecer. A doença apresenta-se como algo no organismo que não está funcionando bem, já a morte não se apresenta como um desequilíbrio, simplesmente é o encerramento do ciclo da vida. Neste sentido, afirma Minkowski (1999, p. 159): “o sofrimento não é absolutamente um sinal de desequilíbrio”. É importante salientar no entanto, que embora o autor o coloque como um aspecto da existência, ele não o coloca como necessário:

Não se trata em absoluto de aceitá-lo e ainda menos de buscá-lo ou mesmo de com ele comprazer-se. Todas essas condutas não estão de modo algum em sua escala. O sofrimento não é feito para isso. Ele está presente e nos revela o que é. (MINKOWSKI, 1999, p. 157).

Por outro lado, menciona o mesmo autor, tratando-se dos efeitos do sofrimento, ou seja, dos estados que ele determina no ser, as reações pelas quais o sofrimento se revela pode-se dizer que:

O sofrimento pode determinar um estado depressivo, nos acobardar, provocar um sentimento profundo de desamparo, são reações pelas quais ele pode se traduzir, as quais ele pode dar lugar. Não é ainda de maneira nenhuma o próprio sofrimento. (MINKOWSKI, 1999, p. 157)

Essas são reações pelas quais a percepção sobre o sofrer ocorre, cada pessoa age de determinada maneira mediante o sofrimento, entretanto todas sofrem, de maneira que não é passível de julgamento. Caso a pessoa tenha se entregado ao sofrimento de maneira estagnante é necessário ajuda evitando apontamentos sem viés construtivo de sua fragilidade no momento; é importante considerar a singularidade de cada história, as motivações que a fazem assim. Geralmente o sofrimento físico e o psíquico caminham juntos.

Referindo-se ao sofrimento psíquico, em alguns casos, o sofredor sai do estado de sofrimento sem precisar da ajuda de remédios, em outros encontra-se em estado tão profundo que é necessário um acompanhamento psiquiátrico e a psicoterapia, para buscar as raízes do problema, pois é vital tratar do corpo e da alma, indo na causa e efeito.

Apresentando os fenômenos do sofrimento, Mimkowski (1999), discorre sobre os efeitos do sofrimento: a nostalgia, o sentimento de perda ao longo da vida, a ansiedade, que gera uma inquietude, a angustia, são sentimentos com os quais o ser se depara ao longo de sua existência, dado o grau de sua intensidade, estas sensações passam a se tornarem patologias e devem ser tratados. Entretanto, é necessário tratar não somente os efeitos, mas a causa, também o sofrimento físico e psíquico, que geralmente acompanham a situação, pois o que interfere interiormente, gera reações no corpo.

O sofrimento apresenta-se num período no qual se encontra um estado de crise, com a sensibilidade aflorada, pois o conforto do determinado passa para um estado indeterminado com a lembrança do estado anterior, no nascimento, infância, adolescência, vida adulta. A natureza de seres dinâmicos dos seres humanos, quando se encontram com o sofrimento, são impelidos a buscar o sentido da vida, pois este traz sentimento de perda, desamparo, falta de esperança, angustia.

Sendo a vida uma experiência que chega com o potencial de sofrer, pois ela não é estática e sim dinâmica e afeta a sensibilidade, nos constantes ciclos que se iniciam e fecham, Gouveia (2010, p. 12) afirma:

Somos seres da dor e do sofrimento psíquico; podemos dizer que somos seres páticos se quisermos enfatizar a origem grega do

conceito. Do grego pathos vem o português paixão, vem patético e patológico também. O derivado pathetos quer dizer “aquele que tem capacidade de sofrer”. Humanos, somos aqueles que temos capacidade de sofrer: sofreremos a vida. A vida chega como uma experiência que põe a sofrer. Ela desloca, instiga, se insinua de um modo que afeta. Afetados, apaixonado, sofrentes.

O ser humano busca harmonia para viver ao longo de toda sua existência, pois esta o colocará em estado de confronto consigo mesmo nas mais variadas situações. Sendo tratado assim, como algo pático da existência humana, o sofrimento é algo que faz parte da vida e é um potencial inerente. De acordo com Freud (1996 apud GOUVEIA, 2010), o dinamismo é devido a neotínea, o ser humano não nasce pronto, possui pouca massa psíquica que irá se desenvolver durante a existência e justamente, por essa fragilidade, o sofrer vem como um aspecto pático, vai se desenvolvendo ao longo da vida e, na realidade nunca estará “pronto”.

Melanie Klein (1975), psicanalista em “Amor, Ódio e Reparação”, analisa as emoções humanas. Sob sua ótica, ao abordar a situação emocional do bebê, afirma que este já sofre e tem impulsos agressivos e de amor, no qual “ O primeiro objeto de amor e ódio do bebê - sua mãe” (KLEIN,1975, p. 83), estabelece uma relação dependente porque ele não tem condições de sobreviver sem esse apoio materno. Na ausência materna, devido a segurança que a ele oferece, o bebê sente os impulsos agressivos, que é o primeiro contato com um estado doloroso. Deste modo os conflitos psíquicos do adulto segundo a autora, não devem ser negados, pois eles se originam na infância e permanecem no inconsciente, por toda a trajetória da vida do homem ou da mulher.

Em “Mal-Estar na civilização”, obra do século XX de Sigmund Freud afirma que todo o ser humano, desde o seu nascimento, possui um princípio de prazer em que o eu, se reconhece no mundo externo, e quando se apresenta a estas situações doloridas, o princípio de prazer tenta suprimi-lo e evitá-lo. Freud (2010, p. 47) irá dizer que “muito sofrimento que se quer expulsar acaba por se revelar como inseparável do eu”

O principal foco de “Mal-Estar na civilização” trata de mostrar que a maneira como a sociedade encontra-se estruturada, suprime energias vitais do indivíduo ocasionando sofrimento. Sendo assim, é relevante compreender no estudo presente, que a criatividade diante de um cotidiano monótono e exaustivo, pode ser considerada uma abordagem frente o sofrimento; e essa criação apresenta diversas faces.

A vida cotidiana apresenta cansaço e frustração ao homem, gerando estresse e pouca motivação em realizar atividades criativas, muitas vezes até os meios de se buscar lazer se apresentam repetitivos, tornando a existência um fazer automático de tarefas necessárias à vivência em sociedade, que são negações do princípio do prazer.

### **Sufrimento em Friedrich Nietzsche**

Friedrich Nietzsche, o filósofo alemão do século XIX aborda o sofrimento pode trazer mais um horizonte sobre o tema tratado, visto que teve sua vida marcada pelo sofrimento causado por uma doença, sendo desacreditado pelos médicos, “no começo de 1888, descobre-se que Nietzsche (2005) tem uma doença que o faz perder a sanidade mental, como mencionado no Prefácio de “Ecce Hommo”. O modo como encarou tal sofrimento e elaborou sua Filosofia será apresentado de maneira extremamente sucinta, como segue:

De fato, assim me aparece agora aquele longo período de doença descobri a vida e a mim mesmo como que de novo, saboreei todas as coisas boas e até mesmo as coisas pequenas como outros não saberiam saborear, fiz da minha vontade de saúde, de vida, minha filosofia. (NIEZTCHE, 2005, p. 18).

O olhar que o filósofo apresenta sobre o período de doença não é negativo, mas sim de possibilidade de buscar mais cuidado consigo mesmo e buscar novas formas para viver, visto que o período de doença gerou um afastamento do convívio social e conseqüentemente o levou à reflexão. No trecho citado nota-se que sob sua ótica a doença que o afetava não impediu seu progresso. Como elucida Thiago Calçado (2012) a respeito da Filosofia nietzschiana, no livro “O sofrimento como redenção de si”:

A doença não poderia mais continuar sendo uma companheira estranha, mas era preciso ser instrumento na descoberta de si – mesmidade, dos limites de seu corpo e na fundação de uma nova forma de individualidade, marcada por um progressivo período de autodescoberta e de libertação. (CALÇADO, 2012, p. 50).

Sendo assim, buscar o que poderia aprender com a dor e quais as possibilidades de exercer suas expressões mesmo em sua presença, denota no sofrer um buscar a superação de si mesmo. Ao discorrer sobre o grau elevado de sensibilidade que vem com a doença, o período lhe esclareceu sobre não se permitir ter ressentimentos,

acentuando que não é permitido aos doentes o desgosto, pois é nocivo ao corpo e a mente “considerar-se a si mesmo como um destino não querer ser “diferente” em tais circunstancias isso é a grande razão”. (NIETZSCHE, 2005, p. 25).

Em sua Filosofia, Nietzsche (2005) busca resgatar os instintos trazendo a figura da mitologia grega que o representa – Dionísio, que por natureza é guerreiro, mas ao travar o duelo ele não busca controlar a resistência força com a qual está batalhando, mas superá-la libertando-se logo. Afirma: “um filósofo guerreiro provoca também os problemas para um duelo. A tarefa não consiste em dominar quaisquer resistências, mas superar aquelas a que se deve aplicar toda sua força” (NIETZSCHE, 2005, p.26). Em seus pressupostos para o ataque, aponta que as batalhas só ocorrem quando não há desprezo, pois diante daquilo que se considera inferior não é justo nem vale a pena lutar.

O sofrimento é uma maneira do homem se encontrar e superar a si. A experiência de aprendizagem e expressão tem um instinto de autoconservação que pede o buscar pela melhora. Sendo assim, Nietzsche (2001, p. 23) como em “Além do bem e do mal” afirma:

O ser vivo necessita e deseja antes de mais nada e acima de todas as coisas dar liberdade de ação à sua força, ao seu potencial. A própria vida é vontade de potência. O instinto de conservação vem a ser uma consequência indireta, e em todo caso, das mais frequentes.

Marton (2000, p. 70 apud CALÇADO, 2012, p. 53) estudou a doença como vontade de potência na perspectiva Nietzscheana.

Querendo vir a ser mais forte, a força esbarra em outras que a elas resistem; é inevitável a luta por mais potência. A cada momento, as forças relacionam-se de modo diferente, dispõem-se de outra maneira; a todo instante, a vontade de potência vencendo resistências, se auto supera e, nessa superação de si, faz surgir novas formas [...].

Na vontade de potência, no querer vir a ser do indivíduo, encontram-se os desafios internos e externos; esse confronto com o próprio ser que o leva a buscar um meio para vencer através da razão, que busca a sua preservação.

Trata-se do instinto que para o autor está ligado ao corpo e o comportamento e ao pensamento, sendo assim, o instinto se apresentará em sua força ou falta dele: “Assim como a vontade de potência é de natureza plástica molda as formas estabelecidas pelo

confronto.” (CALÇADO, 2012, p. 56). Deste modo, não se nega o instinto e o coloca como principal em sua vontade de viver, pois somente a razão não é suficiente.

Outro conceito importante para Nietzsche (2005) se apresenta neste cenário, que é o Amor-Fati. Afirma: “A minha formula para grandeza do homem é o Amor- Fati, nada pretende ter diferente, seja pra frente, seja para trás seja em toda eternidade” (NIETZSCHE, 2005, p. 50). Envolve o aceitar o destino, porém não de modo inerte, mas como um guerreiro que cria maneiras de combate e no combate supera os próprios limites e aprende. Então, não se quer dar fim a dor, visto que o ciclo da vida trará momentos de sofrimento, mas sim ir adquirir novas habilidades a cada combate. Na visão de Calçado (2012, p. 89) o Amor-Fati em Nietzsche, “passa a ser entendido como a dinâmica da afirmação de si da própria vida e do próprio destino”.

É importante contextualizar o período histórico no qual Nietzsche (2005) se encontrava, pois este foi extremamente importante na sua construção filosófica, visto que era uma época em que predominava a moral cristã e valoriza-se a razão sem considerar de maneira significativa os instintos, o que o filósofo considerava limitante no desenvolvimento humano. Propõe então, uma transvaloração, isto é, a “transvaloração de todos os valores: eis a minha formula para um ato de suprema auto reflexão da humanidade” (NIETZSCHE, 2005, p. 118) que permite conhecer os valores morais, o contexto no qual está inserido. Entretanto, para criar os próprios valores, visto que a moral não contempla o ser em todo seu potencial, Nietzsche (2005, p. 119) irá dizer: “[...] e quem quiser ser um criador no bem e no mal, deverá ser primeiro um destruidor e despedaçar valores. Assim, o supremo mal faz parte do supremo bem: este, porém é o criador”.

Devido ao afastamento trazido pela sua doença e o olhar que os médicos tiveram sobre sua doença como se ele fosse apenas os sintomas que sentia e nada além disso, ele criou sua Filosofia, desprendendo-se de tudo que considerava limitante e da passividade mediante ao conhecimento sem questionamentos.

### **Criatividade e sofrimento – Conclusão preliminar**

Como anteriormente mencionado, o potencial criativo é inato no ser humano e é por meio dele que se estabelece a relação com o mundo. E ainda, conforme o

pensamento de Fayga (1987), o criar consiste em dar novo molde a algo já existente; esse novo formato se desenvolve durante o processo de criação.

Acerca do sofrimento, sob a ótica de Mimkowski (1999), o sofrimento é um aspecto existencial, que é percebido como: nostalgia, melancolia, dor, embora se argumente que não é necessário sofrer, de modo que o sofrimento não é algo a se deva desejar nem ignorar, já que ao se apresentar irá gerar questionamentos.

Ao nortear a pesquisa pela pergunta – De que modo o sofrimento propicia a criatividade? – foi possível encontrar alguns pontos que interligam Criatividade e Sofrimento, considerando que este último poderá não inibir o potencial de criar.

No processo criativo é necessário sensibilidade e o sofrimento deixa o ser humano afetado, ou sensível. Dessa sensibilidade pode emergir a motivação, que também faz parte do processo e sendo assim, se a pessoa estiver passando por uma situação de conflito, ela poderá ser o movimentador da criação, por ser algo que se encontra em intensidade no ser.

Na abordagem de Fayga (1987), o conflito permite o crescimento e é necessário enfatizar que ele não é o que detém a criatividade, de modo que o conflito: “[...] não poderá ser confundido com o potencial criador existente na pessoa, nem com a capacidade de elaborar criativamente o conteúdo” (FAYGA, 1987, p. 29). A capacidade criativa encontra-se presente independente dele ou não, e pode ser desenvolvida de acordo com a autora.

Sendo assim a situação de crise, é capaz de mesmo com o sofrimento causado, estimular mudanças positivas e desenvolver estratégias para resolver aquilo que se apresenta. Dentro do estado mental de abertura, que é necessário ao processo criativo, pode-se compreender o que se pode aprender com a dor. Dois pontos de intersecção entre Criatividade e Sofrimento são oportunos para uma conclusão preliminar: 1) o processo de criação é intuitivo e se torna consciente na medida em que elabora a ideia que emergiu; 2) um momento de reflexão acerca do sofrimento é fundamental para se promover o processo de criar.

Trazer de maneira sucinta o pensamento de Nietzsche (2005) em “Ecce Hommo”, permitiu mostrar a finalidade que o sofrimento possui para o

desenvolvimento de sua Filosofia, compreendendo o que extraiu de sua doença, valorizando a potência da vida, não negando o sofrimento e buscando descrever a si mesmo em sua decadência, enxergando em sua dor a possibilidade de um mergulho de transvaloração para se tornar quem é. Transvaloração inverte os valores que tratam sua doença como algo pejorativo e toda moral de sua época que considerava limitante, o filósofo passou a se desprender e criar autonomia, em uma nova ótica sobre si mesmo e sobre tudo o que impede o desenvolvimento potencial do ser humano.

Ao criar muda-se o modo de se colocar no mundo e é possível abordar os ganhos culturais da criatividade. Ao interseccionar Criatividade com o sofrer, pode-se conceber que o sofrimento que pode ser causado pela cultura que impõe suas tradições na sociedade, pode ser superado.

Para trazer clareza à reflexão proposta, o exemplo da Escravidão no Brasil pode servir como base na medida em que foi um acontecimento histórico que trouxe grande sofrimento, submetendo pessoas, indígenas primeiramente e posteriormente, os negros trazidos de diferentes lugares da África em condições desumanas.

O sofrimento causado a estas pessoas pela falta de ética e motivado por interesses econômicos estimularam a criação de movimentos sociais (indígenas e quilombolas) como meios para se buscar a libertação dessa corrente e mudar o curso da História. Aquilo que era a realidade imposta gerou estímulos para uma criatividade em forma de resistência, experiência esta que não deve ser romantizada, mas sim refletida de forma crítica.

É necessário resgatar a memória para a criação, porque por se saber da condição vivida um dia e enxergar um futuro diferente, a capacidade criativa é motivada e gera elementos de suporte para compreensão e transformação.

A Criatividade volta-se ao sofrimento quando este está presente, como uma maneira de resistir a ele e uma maneira de superar, expressar, e na subjetividade de cada ser humano criaram-se motivações para suportar e transcender:

Mas se tomamos conhecimento de indivíduos dominados no lar, prisioneiros, ou mortos em campos de concentração, ou vítimas de perseguição de um regime político cruel, supomos, antes de mais nada que somente algumas dessas vítimas permanecem criativas. Estas são naturalmente aquelas que sofrem. Parece, a princípio, que todos os outros existem (não vivem) nessas comunidades patológicas abandonaram a esperança, deixaram de sofrer e perderam a característica que os torna humanos, de modo a não mais perceberem o mundo de maneira criativa. (WINNICOTT, 1975, p. 112-113).



A partir do momento que a pessoa é submetida ao estado de submissão, se puder questionar e enxergar uma outra realidade lhe será permitido resistir e esperançosamente ansiar por mudanças, mesmo nas condições mais adversas. Sem negar a realidade na qual experimenta, pode criar mesmo em um ambiente que faz adoecer porque considera algo pelo qual considera que vale a pena viver, lutar, não se perder de seu Eu, que se encontra em constante transformação.

No século XXI com o sistema capitalista de muitas sociedades no planeta, há altos índices de ansiedade e estados de depressão, devido todas as preocupações e as responsabilidades exigidas no meio social. Ainda que não se apresentem de forma crônica em muitos lugares, o potencial criativo pode ser uma ferramenta de autoconhecimento que pode contribuir para a superação dos efeitos de estados de sofrimento constante.

Saber o que está suprimindo sua potência criativa pode ajudar a agir em direção ao resgate de setores da existência. Criar no sofrimento, para entender o que o causou e buscar o sentimento de continuar existindo.

Criar nas situações adversas da vida, pois mesmo sendo afetado por fatores externos, o ser humano pode buscar tornar-se quem é, pois o seu ser no mundo é sua própria criação, que expressa em suas atitudes as formas que se deu a sua realidade, moldando a si e ao mundo a sua volta.

Viver harmonicamente com o meio sem tentar suprimir a potência de si e do outro, pois ao vivenciar dor de maneira estagnante, como se nada mais houvesse e nada se pudesse extrair dela, pode levar a ir a uma dor e desesperança.

Criatividade vai muito além do que se imagina pois ela ressignifica a existência, dando forma ao mundo nas mais variadas expressões e atitudes; permite tanto a expressão de um sofrimento, quanto uma mudança no rumo da História, criando uma forma de conviver com o sofrimento que não podemos evitar e que pode gerar novos valores, criar transformações e mudança do rumo de processos destrutivos. A Criatividade transforma as experiências de Sofrimento e nutre a esperança de que a vida vale à pena.

## Referências Bibliográficas

CALÇADO, Thiago. **O Sofrimento como redenção de si**. São Paulo: Paulus, 2012.

FREUD, Sigmund, **O mal-estar na cultura**. Tradução de Renato Zwick. Rio de Janeiro: L&M POCKET, 2010, Tradução: Renato Zwick

FROMM, Erich. **Análise do Homem**. Tradução de Octavio Alves Velho .Rio de Janeiro: Zahar Editores,1968

GOUVEIA, Sergio. **Sofrimento e o viver criativo**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlpf/v6n2/1415-4714-rlpf-6-20036.pdf>:[https://liceu.fecap.br/LICEU\\_ON-LINE/article/view/850/661](https://liceu.fecap.br/LICEU_ON-LINE/article/view/850/661)>acesso em 15.jun.2018 >. Acesso em: 25 ago. 2019

KLEIN, Melanie. **Amor, Ódio e Reparação**. Tradução de André Cardoso São Paulo: Imago Editora, 1975.

MIMKOWSKI, Eugene. **Breve reflexões acerca do sofrimento (aspecto pático da existência)**. Tradução de Maria Vera Pompeo de Camargo Pacheco Disponível em: <[http://fundamentalpsychopathology.org.br/uploads/files/revistas/volume03/n4/breves\\_reflexoes\\_a\\_respeito\\_do\\_sofrimento.pdf](http://fundamentalpsychopathology.org.br/uploads/files/revistas/volume03/n4/breves_reflexoes_a_respeito_do_sofrimento.pdf)>. Acesso em: 03 fev. 2019.

NIEZTCHE, Friedrich. **Ecce Homo**. Tradução de Paulo Cesar de Souza. São Paulo: Rideel, 2005.

\_\_\_\_\_. **Além do bem e do mal**. Tradução de Márcio Pugliesi. Disponível em: <[https://neppec.fe.ufg.br/up/4/o/Al\\_\\_m\\_do\\_\\_Bem\\_e\\_do\\_Mal.pdf](https://neppec.fe.ufg.br/up/4/o/Al__m_do__Bem_e_do_Mal.pdf)>.. Acesso em: 03 fev. 2019.

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e processos de criação**. Petrópolis: Vozes, 1987.

SAKAMOTO, Cleusa Kazue. **Criatividade - Três Perspectivas Teóricas sob revisão**. In: Giora, Regina Célia Amaro Faria (org.) **Crisálida desvelar da Criatividade**. Taubaté: Cabral Editora Universitária, 2012.

\_\_\_\_\_. **A Criatividade sob a luz da experiência: um estudo sobre a experiência criativa**. Disponível em : <[https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-29092011-091005/publico/sakamoto\\_do.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-29092011-091005/publico/sakamoto_do.pdf)>. Acesso em: 15 jan. 2019 >

WINNICOTT, Donald Woods. **O Brincar e a Realidade**. . Tradução de José Octávio de Aguiar Abreu e Vanete Nobre. Rio de Janeiro: Imago, 1975.