Universidades Lusíada

Ferreira, Sónia Maria Monteiro, 1980-
Moutinho, Lídia

O álcool como mediador do processo criativo

http://hdl.handle.net/11067/3518
https://doi.org/10.34628/8p5n-x042

Metadados

Data de Publicação 2016

Resumo O alcoolismo é uma problemática que atinge cada vez mais a nossa sociedade. Frequentemente, o consumo abusivo do álcool é despoletado pelas expectativas positivas, nomeadamente a crença que o álcool desinibe, facilita a expressão de emoções e consequentemente aumenta a criatividade. São vários os casos conhecidos no mundo artístico que recorriam ao álcool como mediador do processo criativo. Vários estudos têm sido realizados para analisar o impacto do álcool no funcionamento intelectual, comport...

Palavras Chave Alcoolismo - Tratamento, Alcoólicos - Reabilitação, Criatividade

Tipo article

Revisão de Pares Não

Coleções [ULL-IPCE] RPCA, v. 07, n. 1-2 (Janeiro-Dezembro 2016)

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-16T18:16:21Z com informação proveniente do Repositório

O ÁLCOOL COMO MEDIADOR DO PROCESSO CRIATIVO

ALCOHOL AS A MEDIATOR OF THE CREATIVE PROCESS

Sónia Ferreira
Psicóloga Clínica /Terapeuta Familiar e Sistémico
Mestre em Psicologia Forense e da Exclusão Social
UTRA – Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa (CHPL)

Lídia Moutinho
Enfermeira com Especialidade em Saúde Mental e Psiquiatria
Mestre em Terapia Cognitivo-Comportamental
UTRA – Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa (CHPL)

Resumo: O alcoolismo é uma problemática que atinge cada vez mais a nossa sociedade. Frequentemente, o consumo abusivo do álcool é despoletado pelas expectativas positivas, nomeadamente a crença que o álcool desinibe, facilita a expressão de emoções e consequentemente aumenta a criatividade. São vários os casos conhecidos no mundo artístico que recorriam ao álcool como mediador do processo criativo. Vários estudos têm sido realizados para analisar o impacto do álcool no funcionamento intelectual, comportamentos e a criatividade. Procuramos ilustrar com um estudo de caso, a ligação entre o consumo de álcool e a produção artística de um alcoólico, recorrendo à construção da sua história clínica, analisando expectativas e a narrativa perante as suas obras, na alcoolização e na abstinência. A análise deste caso salienta as dificuldades nos alcoólicos em aceder ao seu mundo interno e ao processo simbólico. Realizou-se um estudo exploratório, com 20 utentes da UTRA, com o intuito de analisar a criatividade nesta população. Conclui-se que os dados se encontram na média, comparativamente à população em geral, sendo que 50 % dos que têm atividades lúdico-criativas, recorria ao álcool, durante o processo criativo. Constatou-se que os homens têm maior facilidade na interação laboral, sendo mais recetivos à opinião dos outros. Desta forma, salienta-se a importância de se desenvolver estas competências, sendo disso exemplo o *atelier* de pintura e o de sabores, dinamizados na Área Dia, da UTRA, recorrendo-se a técnicas que facilitem a introspeção e o apreciar das propriedades hedónicas de novos *cocktails*.

Palavras-chave: Tratamento, Alcoolismo, Criatividade.

Abstract: Alcoholism is a problem that affects more and more our society. Often, alcohol abuse is triggered by positive expectations, namely the belief that alcohol is an inhibitor which facilitates the expression of emotions and hence boost creativity. There are several cases known in the art world that resorted to alcohol as a mediator of the creative process. Several studies have been conducted to analyze the impact of alcohol on intellectual functioning, behavior and creativity. We seek to illustrate with a case study, the link between alcohol consumption and the artistic production of an alcoholic, resorting to the construction of medical history and analyzing expectations and narrative before one's work in PEI and abstinence. The analysis of this case highlights the difficulties in alcoholics' access their inner world and the symbolic process. We conducted an exploratory study with 20 users of UTRA, in order to analyze creativity in this population. It concludes that the data are in the middle compared to the general population, and 50% of those recreational and creative activities resorted to alcohol, during the creative process. It was found that men have greater ease in working interaction, being more receptive to the opinions of others. Therefore, it stresses the importance of developing these skills, an example is the painting atelier and flavors, boosted in the Day area, the UTRA, making use of techniques that facilitate insight and appreciate the hedonic properties of new cocktails.

Keywords: Treatment, Alcoholism, Creativity.

Resumen: El alcoholismo es un problema que afecta cada vez más a nuestra sociedad. A menudo, el abuso de alcohol es provocado por las expectativas positivas como la creencia de que el alcohol desinhibe y facilita la expresión de las emociones y por lo tanto aumenta la creatividad. Hay varios casos conocidos en el mundo del arte de personas que recurrieron al alcohol como mediador del proceso creativo. Se han realizado varios estudios para analizar el impacto del alcohol en el funcionamiento intelectual, en el comportamiento y la creatividad. Buscamos para ilustrar un caso de estudio, de vínculo entre el consumo de alcohol y la producción artística de un alcohólico. Para esto se fue a recurrir a la construcción de la historia clínica y el análisis de las expectativas y la narrativa antes de sus obras en PEI y la abstinencia. El análisis de este caso pone de manifiesto las dificultades de acceso de los alcohólicos a su mundo interior y a el proceso simbólico. Hemos llevado a cabo un estudio exploratorio con 20 usuarios de UTRA, con el fin de analizar la creatividad en esta población. Llegamos a la conclusión de que los datos están en el medio en comparación con la población general, y el 50% de las actividades recreativas y creativas recurrió al alcohol, durante el proceso creativo. Se encontró que los hombres tienen una mayor facilidad en la interacción de trabajo, al ser más receptivos a las opiniones de los demás. Por lo tanto, hacen hincapié en la importancia de desarrollar estas habilidades, un ejemplo es el taller de pintura y sabores, desarollado en el área de Día, el UTRA, haciendo uso de técnicas que facilitan la introspección y el aprecio por las propiedades hedónicas de nuevos cócteles.

Palabras-clave: Tratamiento, Alcoholismo, Creatividad.

Introdução

Nos últimos anos, vários estudos têm sido realizados de modo a conceptualizar a criatividade, apesar da sua complexidade (Bahia & Nogueira, 2005). Esta deriva do latim *creare* e do grego *krainein*, o que significa fazer, criar ou construir algo. Por outro lado, é frequentemente associada à realização pessoal, por levar à concretização do potencial criativo de cada um (Nogueira & Baia, 2006), sendo encarada como um processo multidimensional. A criatividade está também dependente do contexto em que ocorre, remetendo para o insight, surgindo da espontaneidade e da inspiração, embora possa emergir também de uma procura intencional, organizada e sistemática.

Um dos trabalhos pioneiros nesta área, identificou quatro princípios orientadores do estudo da criatividade, nomeadamente a pessoa (incluindo traços de personalidade, fatores cognitivos, afetivos e de desenvolvimento), o processo

(etapas da experiência criativa), o produto (resultado da criação) e, finalmente, o ambiente, que contempla as variáveis contextuais que facilitam ou bloqueiam a criatividade (Rhodes,1961). Neste âmbito, existe uma multiplicidade de traços de personalidade atribuídos às pessoas criativas, nomeadamente a independência na capacidade de julgar, auto-confiança e autonomia, aptidão para a inovação, o que lhes permite ultrapassar o pensamento vigente e recorrente (Barron & Harrigton, 1981), revelando curiosidade e originalidade, bem como abertura a novas experiências e interesses (Eysenck, 1995). Por outro lado, os indivíduos criativos tendem a apreciar o risco, orientando a sua conduta com base na sua intuição.

Wechler (2006) acrescenta a esta descrição a fantasia, a imaginação, a sensibilidade para adquirir novos conhecimentos, o inconformismo, a motivação intrínseca, bem como a capacidade de tomar a iniciativa e a convicção de se ser criativo.

No mesmo sentido dos autores anteriores, Torrance (1993) reforça quatro capacidades cognitivas como indicadoras da criatividade como a fluência, que está relacionada com a capacidade de produzir um grande número de ideias relevantes por unidade de tempo (pensamento divergente), a flexibilidade, que diz respeito à variedade de respostas relevantes, a originalidade, remetendo para a formulação de soluções únicas e singulares e a elaboração, que se traduz na capacidade de aprimorar as ideias.

Atualmente, como já foi referido, a criatividade passou a ser encarada numa perspetiva multidimensional, não se resumindo apenas ao pensamento ou habilidades cognitivas, bem como à solução de problemas ou à eficácia no trabalho, incluindo também aspetos emocionais, que são fundamentais na expressão desta. Assim, a criatividade resulta da ligação entre o cognitivo e o afetivo (Wechler, 1993), o que tem repercussões ao nível da saúde mental (Conde, 1995). Desta forma, a análise da criatividade deve atender às habilidades cognitivas, fatores de personalidade, mas também aos elementos ambientais, podendo-se assim abordar diversas formas e expressões de criatividade.

A relação entre criatividade e doença mental ainda não está bem estudada. No entanto, a este nível são descritas na literatura, algumas patologias que parecem estar interligadas com a criatividade, como as Perturbações de Humor ou Afetivas (Depressão e Perturbação Bipolar) e o consumo de substâncias, nomeadamente o álcool (Post, 1994; Richards, 2000/2001). No caso da crise maníaca ou hipomania, o aumento da criatividade deve-se a uma maior desinibição intelectual, bem como ao aumento da auto-estima, humor elevado, alterações ao nível do sono, aumento de energia, o que amplifica a produtividade. A par destes aspetos, os estados cognitivos alterados típicos desta fase e a variedade de emoções, eleva a frequência dos pensamentos, facilitando a formação de ideias novas e únicas.

As pessoas criativas demonstram uma maior sensibilidade emocional, que por vezes é fonte de instabilidade, o que os posiciona no limite entre a patologia e a normalidade. A par desta situação, assumem por vezes um estilo de vida de maior risco, o que interfere nestes elementos (Fonseca, 1990). Por

outro lado, a criatividade pode funcionar como uma solução para os conflitos vivenciados pelos indivíduos, podendo ter um efeito terapêutico (Sandblom, 1989). No entanto, alguns autores consideram que quando a doença se instala afeta a criatividade, sendo que a vivência do *stress,* despoletado pelo processo criativo, pode também precipitar a doença, ainda que todos estes aspetos não estejam inteiramente comprovados (Rothenberg, 2005). Para Simonton (2009), os indivíduos criativos não tem que ter necessariamente uma doença mental, apenas se regem por padrões que habitualmente não são normativos, inovando e fugindo ao que é comummente aceite. No entanto, esses aspetos podem ter uma função adaptativa para estes. Para além disso, a criatividade pode ser encarada como um recurso para enfrentar os desafios e as dificuldades que a sociedade apresenta, podendo permitir um aumento de consciência das potencialidades dos próprios, que pode ser utilizada ao serviço da inovação. Assim, neste sentido a criatividade é a procura de soluções perante situações desfavoráveis, que pode permitir a manutenção da saúde e o desenvolvimento do indivíduo (Yunes, 2006).

Como já foi mencionado, a criatividade parece estar também interligada ao consumo de bebidas alcoólicas. Neste sentido, são descritos alguns efeitos que são atrativos no consumo do álcool, que estão associados às expectativas positivas acerca do mesmo, nomeadamente o facilitar o relacionamento social e interpessoal (desinibição), o lidar com estados emocionais negativos, a redução da tensão e ansiedade, a procura de uma transformação global positiva (sensação de bem-estar), bem como o melhorar o funcionamento motor e cognitivo, nomeadamente facilitar o processo criativo. Vários estudos têm sido realizados de modo a analisar o impacto do álcool no funcionamento intelectual e nos comportamentos dos indivíduos, nomeadamente a nível da criatividade, existindo ainda alguma controvérsia em relação a esta temática (Edwards, Marshall & CooK, 1999; Plucker e Dana, 1999). Alguns autores têm demonstrado que o consumo de pequenas quantidades de álcool facilita o processo criativo, pois desperta capacidades adormecidas. Segundo Jarosz, Colflesh, & Wiley (2012) o efeito do álcool pode ser útil para a resolução de problemas criativos, dado que ocorre uma inibição do funcionamento executivo (planeamento), quando se está embriagado, o que permite gerar novas ideias e soluções inovadoras, facilitando a resolução de problemas de forma intuitiva. Na área artística, considera-se que os indíviduos recorrem ao álcool por diferentes motivos, isto é, alguns procuram-no para obter inspiração criativa, outros porque facilita a desinição e expressão das emoções e, finalmente, outros recorrem ao álcool para lidar com a ansiedade e tensão que emerge no início do processo criativo. Por outro lado, pensa-se que o facto da sociedade associar aos artístas os consumos de álcool ou outras drogas, pode levá-los a consumir, dado que é um comportamento que lhes é atribuido e esperado pelos outros. No entanto, a literatura tem descrito o efeito nocivo do consumo abusivo e continuado do álcool nas capacidades cognitivas, despoletando a deterioração destas, nomeadamente da atenção, memória e da criatividade (Cunha e Novaes, 2004), conduzindo a perdas irreversíveis.

Assim, torna-se fundamental intervir nas expectativas e nas ideis pré-concebidas que são atribuidas ao álcool e outras substâncias, demonstrando os efeitos nocivos destas no funcionamento intelectual, bem como no processo criativo. Por outro lado, esta problemática exige também dos técnicos de saúde um maior recurso a respostas interventivas criativas para colmatar as necessidades deste tipo de população, encontrando alternativas para facilitar a expressão da criatividade e do pensamento inovador, como forma de promover a sua reestruturação e adaptação às necessidades do quotidiano, utilizando as potencialidades de cada um. Pretende-se, assim, ilustrar de que forma a criatividade e inovação pode ser utilizada, no sentido de promover a saúde mental.

Desta forma o presente artigo procura promover a reflexão acerca destas questões, tendo por base a partilha de um Caso Clínico, em que se procura demonstrar o impacto dos consumos no processo criativo, bem como a expressão da criatividade, tendo subjacente alguma patologia mental associada.

Estudo de Caso

Iremos apresentar o caso de um utente que foi acompanhado na Unidade de Tratamento e Reabilitação Alcoológica (UTRA), o qual iremos designar por X, para manter a sua confidencialidade. É do sexo masculino, tem 60 anos, é casado e tem frequência universitária (3º ano do Curso de Biologia), exercendo a profissão de escriturário.

História Pessoal

É o mais novo de uma fratria de dois irmãos, existindo uma diferença de idades de três anos entre estes. A mãe era doméstica e o pai trabalhava na área do Turismo. O ambiente familiar era caracterizado por uma certa austeridade e religiosidade da parte dos pais. A sua infância foi marcada por uma intensa proteção da parte destes, associada a um problema de saúde, uma Otite Crónica, que lhe foi diagnosticada com meses de vida e só foi controlada aos 18 anos, tendo recuperado totalmente aos 40 anos, com uma intervenção cirúrgica. Esta doença condicionou o seu desenvolvimento social e pessoal, mantinha-se mais afastado dos colegas com medo de ser marginalizado "o cheiro que tinha nos ouvidos afastava as pessoas"(Sic). Em consequência desta situação reprovou dois anos, na 1ª e 2ª classe. Este percurso da infância e adolescência foi descrito por marcada anulação da sua parte, sentindo que os pais tinham um relacionamento diferenciado com o irmão, que se impunha, existindo uma certa manipulação da parte dos pais. Nesta fase, emergem também ideais de morte "pedia a Deus que me levasse"(Sic).

Não cumpriu o Serviço Militar, devido ao seu problema de saúde e aos 19 anos foi estudar para Espanha, frequentando a licenciatura de Biologia e

trabalhando em simultâneo. Este período foi um marco importante na sua vida, devido à sua emancipação. Ficou autónomo financeiramente e, pela primeira vez, assumiu uma postura assertiva, tomando a decisão de se afastar da religião católica, o que teve um impacto muito negativo na família. A mãe condicionava-o neste ponto "se não fores há igreja nunca vais ficar tratado"(Sic). Nesta altura, começa a praticar Budismo.

Aos 25 anos volta para Lisboa e foi viver com os pais, tendo existindo um retrocesso no seu processo de diferenciação, ficando dependente destes financeiramente. Iniciou a sua atividade laboral como escriturário numa Embaixada, aos 29 anos. Casou, nesta altura, e foi viver com os sogros. Foi pai aos 30 anos e aos 36 anos, não tendo assumido a parentalidade de forma ativa, dada a intromissão dos sogros e a tentativa de substituição do seu papel de pai, associada a uma certa anulação e passividade de X.

História Clínica

Iniciou o consumo de álcool aos 32 anos, com os colegas de trabalho, que exerciam pressão para este beber, bem como pela necessidade de integração no grupo e pela dificuldade em estar com as pessoas.

Aos 35 anos, ocorreu um aumento significativo do álcool, não conseguindo parar de beber, depois de iniciar os consumos, passando a consumir isoladamente. Dos 40 aos 50 anos manteve um consumo abusivo e continuo. Nesta idade, referenciou sintomatologia depressiva, bebendo mais nos períodos em que se agudiza este quadro. Aos 50 anos, ocorreu uma significativa desorganização, na sua vida pessoal, familiar e social, sendo este período caracterizado por discussões familiares, culpabilidade, auto-mutilação, ideação suicida, com tentativas de suicídio, bem como interrupções mal sucedidas do consumo. Á medida que o quadro depressivo aumentava, acentuava os consumos e os sentimentos de culpa. Ingeria oito a nove cervejas, vinho e bebidas destiladas, não conseguindo especificar a quantidade destas. Aos 55 anos faz várias tentativas de interrupção do consumo sem êxito. Aos 57 anos iniciou tratamento na UTRA, mantendo-se abstinente desde essa altura.

Relação entre o Álcool e a Criatividade

Desde pequeno que iniciou a sua produção artística, em diferentes áreas "a vida artística era um momento prazeroso, uma forma de me preencher" (Sic), funcionando também como uma estratégia para se alhear dos problemas e se manter mais afastado dos outros. Começou a associar o álcool à criatividade "quando estava a pintar, o consumo de álcool facilitava a criatividade e a expressão do que estava a sentir (…) a vida artística era uma fuga devido à minha solidão, mantinha-me concentrado e era uma maneira das pessoas me verem através do meu trabalho. Era a forma de ter algum reconhecimento" (Sic). Aos

50 anos interrompeu a sua vida artística, altura em que se acentuou o consumo de álcool e devido ao agravamento do seu quadro depressivo "na fase inicial, era mais fácil a expressão das emoções mais profundas, mas depois desorganizou-me" (Sic), retomando a atividade com o início do tratamento.

Resultados

Procurou-se analisar as mudanças ao nível da sua expressão criativa, tendo em conta três obras, ao nível da pintura, procurando aceder à sua narrativa perante os significados que têm as mesmas para X, analisando as suas representações.

Figura 1: Obra concretizada há 10 anos, Fase de consumo e depressão.
Significados para o artista: grito interior; manifestação de sofrimento; tentativa falhada do pedido de ajuda; ausência de vida; inferno;
" A bebida dá a expressão da parte negra que há em mim" (Sic)

Figura 2: Obra concretizada no início do processo de abstinência, há cerca de um ano e meio
Significados para o autor: Movimento ascendente; flor a desabrochar; apreciação da vida; algo vivo.
"Começo a apreciar a vida… nesta fase os pensamentos negativos começam a diluir-se" (Sic)

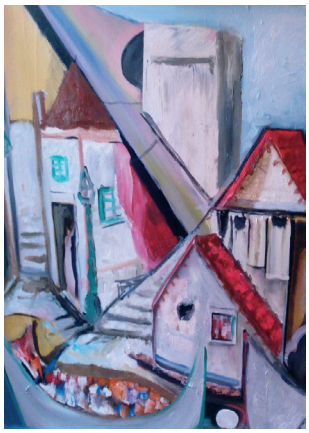

Figura 3: Obra concretizada há dois meses; Fase de abstinência
Significados para o autor: Porto de abrigo; bem-estar; luz; individualidade; vida social; abertura; olhar para o exterior de uma forma diferente, devido a uma mudança no interior.
"Não é um ambiente boémio (…) aí já concebo que existe beleza sem necessidade de recorrer ao álcool" (Sic)

Discussão

Da análise do caso clínico constata-se a existência de um quadro depressivo recorrente, com o início na infância, despoletado pela dificuldade em lidar com a sua doença de ordem física, que acabou por condicionar a sua socialização. A

par desta situação, existe a vivência de um ambiente familiar mais disfuncional e austero, pouco promotor de uma vinculação saudável e securizante. X conseguiu organizar-se ao longo da sua vida, embora com períodos de forte instabilidade, recorrendo às atividades lúdico-criativas como forma de lidar com as suas dificuldades e expressar as suas emoções, conseguindo utilizar as suas potencialidades criativas.

O início do consumo de bebidas alcoólicas surge como forma de se integrar socialmente e para lidar com os sintomas depressivos, acentuando o quadro depressivo, desenvolvendo uma dependência alcoólica. Considera-se que os indivíduos com Síndrome de Dependência alcoólica tendem a recorrer ao consumo para lidar com dificuldades ao nível da interação com os outros, que se traduz frequentemente em ansiedade social, o que de certa forma condiciona mais severamente o desenvolvimento de competências sociais e interpessoais (Aliane, Lourenço & Ronzani, 2006). Por outro lado, existe uma grande prevalência de consumo de álcool, em indivíduos com diagnóstico de Perturbação de Humor, nomeadamente de Depressão, o que leva a um agravamento dos sintomas depressivos, afetando a eficácia do tratamento desta (Asnis et al., 1993).

O caso clínico ilustra a interligação entre o consumo do álcool e a inspiração criativa. Frequentemente, esta é condicionada pelas expectativas positivas, que os indivíduos vão construindo, acerca dos efeitos do consumo de álcool. Como referencia a literatura, pequenas quantidades de álcool podem facilitar a expressão de emoções, devido à desinibição e ao seu efeito relaxante (Espinho & Sousa,2001). Como se constata, neste caso, a obra produzida sobre efeito de álcool é mais rica em termos emocionais, refletindo sofrimento e alguma desorganização, que é ilustrado pela escolha de cores escuras, predominantemente, e de temáticas mais negativas. Na fase de abstinência denota-se alguma contenção, retratando elementos mais concretos e organizados, utilizando cores mais claras e associando significados mais positivos, parecendo retratar uma vida mais idealizada por si, sendo influenciado pela convenção social. Na fase intermédia começa a utilizar as cores e traços mais esbatidos, ainda que permaneça o abstrato e alguma desorganização. No que respeita aos significados atribuídos pelo autor, denota-se o emergir de emoções positivas, o que coincide com o início de tratamento e interrupção dos consumos, bem como a remissão do quadro depressivo.

Denota-se uma maior expressão de emoções na fase de consumo, utilizando o álcool para obter este efeito. No entanto, a sua atividade artística foi interrompida quando os consumos se acentuaram, o que está de acordo com a literatura, que realça que estes afetam o funcionamento cognitivo (Cunha e Novaes, 2004). A par desta situação, Rotherberg (2005) salienta que o aparecimento de um quadro psiquiátrico poderia condicionar a criatividade, neste caso com o instalar da dependência alcoólica dá-se uma quebra significativa no seu desempenho criativo.

Para além destes aspectos e tendo em conta os dados analisados constata-se uma certa necessidade de aprovação da parte dos outros, que está presente em

alguns significados que atribui ás suas obras e que é visível na sua história clínica.

Finalmente é de destacar qua a alteração na expressão criativa, foi influenciada pelo tratamento realizado para o Síndrome de Dependência Alcoólica.

Estudo

No sentido de analisar a criatividade nos Alcoólicos procedeu-se à realização de um estudo exploratório, de modo a descrever qual a predominância das atividades criativas nesta população, bem como a existência de traços de personalidade que possam estar ligados a este processo.

Amostra

A amostra foi constituída por 20 participantes, sendo 14 do sexo masculino e 6 do sexo feminino, estando em tratamento em Área Dia, da UTRA e abstinentes (Média do tempo de abstinência cerca de 5 meses). A média de idades dos participantes é de 49,85 anos, existindo um predomínio do 9º ano de escolaridade (30%), sendo que 45% têm família constituída.

Instrumentos

Utilizou-se um questionário sociodemográfico, constituído por 16 questões, para a caracterização da amostra, dos consumos de álcool e existência/frequência das atividades lúdico-criativas. Para análise dos traços criativos recorreu-se à Escala de Personalidade Criativa - EPC, aferida para a população portuguesa (Jesus, Morais, et al, 2011), sendo constituída por 30 itens, com o formato de resposta do tipo *likert*, variando ente o Discordo Totalmente e Concordo Totalmente. Recorreu-se, ainda, à Escala dos Estilos de Pensar e Criar (Garcês, 2013). Esta é constituída por 49 itens, também com o formato de resposta do tipo *likert*, permitindo avaliar cinco fatores: o cauteloso/reflexivo (caracteriza-se pela prudência e pela reflexão), inconformista/transformador (descreve indivíduos dinâmicos, inquisitivos e idealistas, que apreciam a mudança e inovação), lógico/objetivo (define indivíduos racionais e pragmáticos, com preferência por atividades estruturadas) emocional/intuitivo (aponta para a tendência em se centrarem nas emoções, nas intuições e na subjetividade e, por fim a relacional/divergente, que indica facilidade na interação em contexto laboral e tendência para integrar a opinião dos outros (Wechsler, 2006)

Resultados

Os dados sugerem que 65% dos participantes tem atividades lúdico-criativas, sendo que 25% são mais versáteis no tipo de atividade, nomeadamente a pintura, escrita, *bricolage*, entre outros. Destes participantes que mantêm atividades criativas, cerca de 50% tinha consumo de bebidas alcoólicas, durante a execução das mesmas, antes do tratamento. Relativamente às quantidades ingeridas, durante o processo criativo, 15% bebia cerca de cinco a seis bebidas.

A análise da existência de atividade criativa com as habilitações literárias, situação profissional, estado civil, agregado familiar, demonstra não existir relações estatisticamente significativas.

Relativamente aos dados da Escala de Personalidade Criativa, constatou-se que valor médio total é de 114, 87 (DP=28,87), o que sugere estar dentro dos valores normativos para a população em geral, o mesmo acontece relativamente à Escala de Pensar e Criar (M=184,25; DP= 40,42).

Na comparação entre os participantes que praticam atividades criativas e os que não têm, denotou-se diferenças estatisticamente significativas, para o valor total de ambas as escalas (Escala de Personalidade Criativa t (13)= 0,02; p=0.00; Escala de Pensar e Criar t(14)=0.72; p=0,00), sendo que os indivíduos com atividade criativa apresentam melhores resultados. Não foram encontradas diferenças entre estes dois grupos de comparação, relativamente às diferentes dimensões.

	Com Atividade Criativa		Sem Atividade Criativa	
	M	DP	M	DP
Inconformista/Transformador	38,08	10,59	37,17	10,03
Emocional/Intuitivo	60,54	14,25	64,33	7,88
Relacional/Divergente	35,17	7,88	40,00	3,58
Independência de Julgamento	22,00	5,40	22,14	5,98
Lógico /Objetivo	26,23	6,59	28,17	3,31

Figura 4 – Distribuição nas várias dimensões, da Escala de Estilos de Pensar e Criar, nos dois grupos comparativos (com e sem actividade criativa)

Na comparação entre sexos, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para a dimensão Relacional/Divergente (t (16)= 4, 36; p=0.05), sendo os indivíduos do sexo masculino que apresentam uma média superior (M=34,67;DP= 3,78), o que demonstra que os homens apresentam mais facilidade na interação laboral, procurando ter em consideração as diversas opiniões.

	Sexo Masculino		Sexo Feminino	
	M	DP	M	DP
Inconformista/Transformador	38,29	9,07	36,40	13,89
Emocional/Intuitivo	63,77	6,92	57,33	20,29
Relacional/Divergente	38,17	3,79	34,00	11,08
Independência de Julgamento	22,38	4,88	21,33	7,09
Lógico /Objetivo	27,62	4,19	25,17	8,45

Figura 5 – Distribuição por sexos das várias dimensões da Escala de Estilos de Pensar e Criar

Discussão

Os dados sugerem que a criatividade na população estudada está dentro dos parâmetros normativos, sendo que os indivíduos que realizam atividades criativas tendem a ser mais criativos, destacando que as atividades expressivas podem ser utilizadas como estratégias para lidar com situações negativas, em que habitualmente existe o risco de consumo, o que vai ao encontro do que Yunes (2006) defendia, encarando a criatividade como uma procura de soluções para os problemas. Neste sentido, estas podem ser utilizadas para a promoção da abstinência e prevenção de recaídas. Este dado ganha alguma significância quando se constata que toda a população estudada se encontra abstinente, sendo que mais de metade da amostra consegue envolver-se numa atividade lúdico-criativa.

Na literatura são destacadas algumas variáveis que influenciam os valores das dimensões da Escala de Pensar e Criar, nomeadamente a idade e habilitações literárias (Garcês, 2013), ainda que no presente estudo não tenham sido encontradas diferenças estatísticas nestas variáveis.

A análise dos dados em estudo demonstra que existem diferenças entre sexos, sendo que os homens apresentam valores mais elevados na dimensão Relacional/Divergente, contrariando Nakano et al. (2010) que considera que a variável género não influencia os estilos de pensar e criar.

Por outro lado, o facto de existir a tendência para se recorrer ao álcool, durante o processo criativo, cria a necessidade de se intervir nas expectativas associadas ao consumo, nesta área. Neste caso, faria todo o sentido analisar o impacto da quantidade de álcool ingerida, na criatividade, dado que os consumos relatados pelos participantes, apontam para o início de consumos problemáticos (Babor et al. 2001) e, segundo a literatura, estes condicionariam as capacidades intelectuais, nomeadamente o processo criativo. Este aspeto parece-nos representar uma limitação deste estudo, tal como o tamanho da amostra, o que não permite generalizar os resultados. Uma outra condicionante é o facto de não existir um número de artigos significativo que investigue a criatividade e o consumo de álcool, tornando difícil a comparação com os resultados existentes.

Reflexão Final

Com base nos dados descritos conclui-se que o tratamento da Síndrome Dependência Alcoólica exige também criatividade da parte dos técnicos de saúde, de modo a facilitar a expressão de emoções e o acesso ao imaginário, bem como alguma flexibilidade. Habitualmente os alcoólicos apresentam dificuldades em aceder ao seu mundo interno e ao processo simbólico, exigindo técnicas divergentes que facilitem e desenvolvam as suas competências sociais, interpessoais e emocionais.

Assim o recurso à arte ou às atividades expressivas acabam por ser uma mais-valia neste tipo de tratamento, pois permite proporcionar bem-estar aos indivíduos, promovendo reflexão acerca da sua dinâmica relacional, permitindo novas formas de socialização. Para além disso, permite aceder às emoções associadas à fase de reconstrução de uma nova etapa da sua vida ou às perdas causadas pelo consumo abusivo e continuado do álcool, facilitando o conhecimento acerca do seu funcionamento e das suas dificuldades. Este aspeto é de extrema importância para este tipo de população, dado que existe uma forte dificuldade em reconhecer e abordar as emoções. Por outro lado, é frequente o uso do álcool ser motivado pela necessidade de "anestesiar", funcionando o consumo como uma fuga aos estados emocionais negativos. (Gouveia,1996)

Desta forma, os programas de tratamento devem incluir atividades expressivas, tais como a escrita criativa, jogos ou *atelier* de pintura, em que se procura recorrer às técnicas lúdico-criativas que facilitem este processo de introspeção. Neste tipo de atividades procura-se dar um enfoque á experiência emocional vivenciada por cada um, com o intuito de construir novas associações entre afetos e pensamentos, que geram novos padrões de comportamento (Greenberg, 2002). Estas estão incluídas no programa de tratamento, em Área Dia, da UTRA, sendo que estas dinâmicas incluem sempre uma parte lúdica-criativa, individual ou em grupo, em que se procura proporcionar um momento de descontração. Utiliza-se também aos recursos artísticos, fomentando o potencial criativo e transformador, procedidos por uma partilha em grupo, em que se procura analisar o produto criativo, com um enfoque nas emoções e nas vivências de cada um.

Uma outra atividade refere-se ao *atelier* de sabores, em que se procura juntamente com os utentes, criar bebidas sem álcool, conjugando diferentes sabores, para fomentar o apreciar das propriedades hedónicas de novos *cocktails*.

A Reabilitação Alcoólica pressupõe mudança na sua forma estar, pensar e sentir, acrescentando uma nova perspetiva acerca de si próprios e das suas potencialidades, permitindo ativá-las, para que os indivíduos se consigam reconstruir e mudar o seu estilo de vida.

Referências

Aliane, P., Lourenço; L. & Ronzani, T. (2006). Estudo Comparativo das Habilidades Sociais de Dependentes e Não Dependentes de Álcool. *Psicologia em Estudo*, 11(1), 83-88.

Asnis G., (1993), et al. Suicidal behaviours inadult psychiatric outpatients. I: escription and prevalence. *AmJ Psychiatry*, 150(1): 108-12.

Babor,T. et al.(2001). *The alcohol use disorders identification test: guidelines for use in primary health care.* 2nd ed. Geneva: World Health Organization

Bahia, S., & Nogueira , S. (2005). *Entre a Teoria e a Prática da Criatividade. O que sabemos e ainda não sabemos sobre a criatividade*. Lisboa: Relógio D´Água Editora.

Barron, F. & Harrington, M. (1981).Creativity, intelligence and personality. *Annual Review of Psychology*, 32, 439-476.

Conde, A. (1995). *Multiderazgo creativo.* Santiago da Compostela: Master Internacional Creatividad Aplicada Total. Monografia

Cunha, P. & Novaes, M. (2004). Avaliação Neurocognitiva no abuso e dependência do álcool: implicações no tratamento. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 26.

Edwards, G.,Marshall, E. & Cook, C. (1999). *O tratamento do alcoolismo: um guia para profissionais de saúde* (3ª ed). Porto Alegre: Artes Médicas.

Eysenck. H.(1995).*Creativity as a product of intelligence and personality*. In D. Saklofske & M. Zeidner (Eds.) *International Handbook of Personality and Intelligence*, 231-247. New York: Plenum Press.

Espinho, R. & Sousa, F.(2001). Criatividade e antecedentes ao consumo de drogas. *Análise Psicológica,* 3 (XIX): 389-398.

Fonseca, A. (1990). *Psicologia da Criatividade*. Lisboa: Escher Publicações.

Garcês, S. (2013). *Escala de estilos de pensar e criar: adaptação e validação à popula*ção portuguesa. Dissertação de Mestrado. Repositório Digital da Universidade da Madeira.

Gouveia, J. (1996). A importância das Expectativas Acerca dos Efeitos do álcool nos Modelos de Tratamento e Prevenção de Recaída no Alcoolismo. *Interacções*, 4:7-24.

Greenberg., L. (2002). *Emotion-Focused Therapy. Coaching clients towork through their feelings.* Washington DC: APA.

Jarosz, A., Colflesh, G.& Wiley, J. (2012). Uncorking the muse: Alcohol intoxication facilitates creative problem solving. *Consciousness and Cognition* 21, 487–493

Jesus, Morais et.al. (2011*). Escala de personalidade criativa – estudo preliminar para a construção*. In A.S. Ferreira; A., Verhaeghe; D. , Silva; L.S. , Almeida; R., Lima & S. Fraga (eds). Actas do VII Congresso Iberoamericano de Avaliação/Evaluacion Psicologica (pp.1883-1891) Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psicologia.

Nakano, T. et al., (2010). Estilos de pensar e criar em universitários das áreas de humanas e sociais aplicadas: diferenças por gênero e curso. *Psicologia: teoria e prática*, *12* (3), 120-134.

Nogueira, I., S. & Baia, S. (2006). A Avaliação da Criatividade ou a Necessária

Criatividade na Avaliação. *Revista Lusófona de Ciências da Mente e do Comportamento.*

Plucker, A. & Dana, Q. (1999). *Drugs and creativity, I*n M. A. Runco & S. R. Pritzker (Eds), *Encyclopedia of creativity* (Vol. 1, pp. 607-611). New York: Academic Press.

Post, F. (1994). Creativity, and Psychopathology. A Study of 291 world-famous men. *British journal of Psychiatry*, 2:165, 22-34.

Richards, R. (2000/2001). Millennium as Opportunity: Chaos, Creativity, and Guilford's Structure-of-Intellect Model. Special issue of the *Creativity Research Journal* honouring J.P. Guilford and 50 years of creativity research, 13: 3&4, 249-266.

Rhodes, M. (1961). An analysis of creativity. *Phi Delta Kappan*, 42, 305-310.

Rothenberg, A. (2005). Family Background and Genius II: Nobel Laureates in Science. *Can J Psychiatry*, 50, 918–925.

Sandblom, P. (1989). *Creativity and Disease*. Philadelphia: G.B. Lippincott.

Simonton, D. (2009) *Genius, creativity and leadership*. In: Rickards, Tudor; Runco, Mark A.; Moger, Susan *The Routledge Companion to Creativity*. New York [etc.]: Routledge, 2009, 247-253.

Torrance, P. (1993). (1993). Understanding creativity: Where to start? *Psychological Inquiry,4* (3), 229-234.

Urrutigaray, C. (2004). Arteterapia: a transformação pessoal pelas imagens. 2.ed. Rio de Janeiro: WAK.

Wechsler, M. (1993). *Criatividade: Descobrindo e encorajando*. Campinas, São Paulo: Psy.

Wechsler, M. (2006). *Estilos de Pensar e Criar*. Campinas: LAMP/PUC.

Yunes, M. A. M. (2006). Psicologia Positiva e resiliência: Foco no indivíduo e na família. In D. D. Dell'Aglio, S. H. Koller, & M. A. M. Yunes (Eds.), *Resiliência e Psicologia Positiva: Interfaces do risco a proteção* (pp. 45-68). São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.